



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

**Nuevas tendencias en las actividades físico-deportivas y la
educación para el tiempo de ocio**

MIGUEL MORILLA CABEZAS

Profesor de la Facultad de Deporte. Universidad Pablo de Olavide

**Guadix (Granada)
24 de agosto de 2006**

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

1. INTRODUCCIÓN

Una de las características esenciales del ser humano es su vertiente proyectiva, es decir, la capacidad de hacer proyectos, y no sólo eso, sino esencialmente la capacidad de hacer un proyecto de su propia vida. La vida es una experiencia formidable de la que no siempre sabemos extraer toda su riqueza. No resulta fácil organizar nuestra vida. El peso de la rutina y de la comodidad empuja a repeticiones rituales y casi mecánicas, y a veces la apatía y el conformismo nos inducen a la pasividad y nos apartan de perspectivas tan saludables como utilizar la imaginación y desarrollar las capacidades creativas (Cabrera, 2006).

Cuando hablamos de *tiempo libre* nos referimos al periodo de tiempo que le queda al individuo después de llevar a cabo sus obligaciones diarias (laborales, educativas, sociales, familiares). Sin embargo, hay muchas actividades que se realizan en este tiempo y no son precisamente actividades de ocio, como por ejemplo satisfacción de necesidades biológicas, obligaciones familiares, burocracia, etc. También hay una parte de nuestro tiempo libre que dedicamos a actividades autoimpuestas, que no forman parte de nuestras obligaciones, sino que son actividades que nosotros hemos decidido hacer (tareas religiosas, voluntariado social, etc) (Osuna, 2006).

Se entiende por tiempo libre el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir. El tiempo libre tiene una capacidad virtual, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar (Cabrera, 2006).

Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al ocio una dimensión de enriquecimiento personal. 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. Por tanto, los esfuerzos de las Administraciones públicas, en este sentido, siendo loables, no son otra cosa que el cumplimiento del mandato constitucional (Cabrera, 2006).

No existen ni una única forma de entender el ocio, ni formas de ocio que puedan jerarquizarse de modo arbitrario. El ocio, vivido de forma creativa, es una búsqueda en la que, a lo largo del camino, cada uno ha de ir encontrando sus propias metas; por consiguiente, no deben imponerse formas de ocio por decreto, sino facilitar la búsqueda individual y colectiva de los objetivos perseguidos. El ocio es una actividad, una inversión en nosotros mismos, en nuestra sensibilidad, en nuestro afán de conocimiento, en nuestra búsqueda de perfección, en nuestra capacidad de disfrutar con lo que nos conmueve, nos cautiva o favorece nuestra realización (Cabrera, 2006).

2. APROXIMACIÓN TERMINOLÓGICA

El concepto de ocio es equívoco. El término ocioso alude a alguien pasivo e, incluso etimológicamente, negocio es la negación del ocio, o lo que es lo mismo, *no ocio*.

La bibliografía actual dedica muchas páginas a este tema, pero no obstante los términos de tiempo libre y ocio son utilizados de distinta forma según distintos autores (Osuna, 2006). El tiempo *verdaderamente libre* está constituido por aquellos momentos de nuestras vidas en los que después de satisfacer nuestras obligaciones, nos

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

disponemos a realizar una actividad que más o menos podemos llegar a escoger: *la libertad predomina sobre las necesidades inmediatas* (Camerino, 2000).

El *ocio* es una forma de utilizar el tiempo libre. Es la subjetivación del tiempo libre. Lo importante no es la actividad que realicemos en ese periodo, sino que la hayamos elegido libremente, por nosotros mismos y sin un fin concreto. Su desarrollo debe resultarnos satisfactorio y placentero (Trilla, 1989). Por ello, el ocio se concibe como una *desconexión*, como un tiempo vacío y pobre en actividades enriquecedoras.

- o Ocio: *El conjunto de operaciones a las que el individuo se dedica voluntariamente cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales* (Dumazedier, 1966).
- o *Se crea una situación de ocio cuando el individuo durante su tiempo libre decide y gestiona libremente sus actividades, obtiene placer y satisface necesidades personales, tales como descansar, divertirse o desarrollarse* (Puig y Trilla, 1996).

Con respecto a la recreación, se entiende que es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en su tiempo libre, con tendencia a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, socialización, aventura, etc. Es decir, es la disposición particular, positiva y favorable, de cambio, mejora y progreso, que se expresa en el tiempo libre mediante actividades recreativas.

Según Miranda y Camerino (1996), la recreación debe caracterizarse por:

- o Pasar lo bien
- o Uso placentero de la actividad
- o Actividades que sean gozosas para el individuo que se dispone a realizarlas.

3. EDUCACIÓN DEL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE

Según Pérez (1988), *la educación del tiempo libre es un proceso de liberación que lleva a la persona a una actitud abierta, libre y comprometida con la construcción de su propia realidad. El fin del tiempo libre es la libertad.*

El objetivo de la educación del tiempo libre no consiste en realizar actividades formativas que ocupen nuestro tiempo, sino en potenciar lo que haya de educativo en el ocio para convertirlo en un proceso creativo y no en un elemento de consumo.

Según Mendo (2000), si el tiempo libre es el tiempo de autoformación y el ocio la mejor forma de conseguirlo, educar a las personas para la óptima utilización de ese tiempo será el objetivo de la educación del tiempo libre.

Westland (1987), citado por Mendo (2000), nos explica el por qué, el qué y el cómo debe ser una educación para el ocio:

- o Por qué: en este sentido el *ser* será más importante que el *tener*; *crear*, más significativo que *consumir*, y *participar*, más importante que *ver*. El desarrollo y el avance de las nuevas tecnologías, en la sociedad actual y del futuro, van a permitir que no haya que salir de casa para ir a la oficina, por lo que la concepción actual de la forma de vida, centrada en el trabajo, cambiará por una forma de vida centrada en el ocio.
- o Qué: las personas deben aprender qué significa el tiempo libre y el ocio para ellos e incluirlo como forma de vida.
- o Cómo: hay que partir desde la base, por lo que desde los centros de enseñanza se debe romper con el método tradicional de enseñanza, estableciendo otros más motivantes, en los que el individuo participe con una actitud positiva y libre, y que

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

comprenda el papel tan importante que dicho tiempo debe tener para su desarrollo personal.

Peralta (1990), citado en Mendo (2000), afirma que *liberar el tiempo y generar el espacio para que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre es un reclamo de la sociedad al Estado y al Gobierno para que garanticen tiempo y recursos para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu.*

4. NUEVAS TENDENCIAS EN LA EDUCACIÓN EN EL TIEMPO DEL OCIO: LA EDUCACIÓN EN VALORES

No es ninguna novedad el hablar de los cambios que están experimentando nuestras sociedades occidentales en las últimas décadas. Aunque la mayoría de las personas podamos vivirlos de formas diferentes de acuerdo a nuestra edad, a nuestras responsabilidades familiares, domésticas, laborales y políticas, a nuestro sexo, a nuestro lugar de nacimiento, etc., somos conscientes de que algunos de estos cambios nos facilitan una mejora en nuestras vidas, mientras que otros parecen más bien obstáculos.

Sabemos que cualquier cambio, sea de la naturaleza que sea, implica transformaciones de hábitos de vida, de gustos, de regulación de tiempos y espacios, etc. para las que se requieren una preparación y educación que permitan interiorizarlos. Porque es bien sabido que cualquier cambio produce resistencia y hasta rechazo, que suele expresarse en comportamientos como desinterés o agresividad, debido a la inseguridad y angustia que producen las situaciones nuevas. Y son de hecho estas nuevas situaciones las que nos obligan a tener que cambiar las actitudes y elaborar criterios sobre cómo obrar ante estos nuevos paisajes y relaciones sociales.

El estado de la educación en valores es un tema universal que preocupa a todas las sociedades, ya que todas ellas están disfrutando y sufriendo conmociones sociales en mayor o menor medida, y más teniendo en cuenta que lo que sucede en un entorno repercute en otros, de la misma forma que lo que sucede en un país repercute en otros. Las sociedades contemporáneas que pretenden ser democráticas, abiertas y plurales se caracterizan por su interés permanente por cimentar en su ciudadanía valores que tiendan cada día a fortalecer y a consolidar el funcionamiento democrático de sus instituciones.

La institución escolar se encuentra actualmente con diversos problemas para formar a ciudadanos responsables, solidarios, tolerantes y autónomos. Ello se debe a diferentes causas: influencia de los medios de comunicación, recursos insuficientes, inadecuada formación del profesorado, etc.

Valor es un término que proviene del latín *valor*, *valere* (que significa fuerza, salud, estar sano, ser fuerte). Es una cualidad que mueve a acometer arriesgadas empresas, subsistencia y firmeza de algún acto, fuerza. Tiene diversas acepciones (en lo filosófico-moral, económico, militar, psicológico, etc.), por lo que en lo referente a educación, se emplearán dos acepciones vinculadas a la persona. Los valores pueden ser considerados como un *fin en sí mismos* y un *medio*, a la vez. Así, un valor puede servir para lograr otro valor o una virtud. Por ejemplo, la libertad puede servir para lograr la dignidad y/o la fortaleza. Por esta cualidad, los valores son inagotables, pero, paradójicamente y por lo general, inalcanzables. Como en todo, siempre se quiere ser o tener más.

Los valores permiten escoger metas y optar por ciertas normas concretas de vida; metas y normas son más susceptibles de influencia, pues no tienen un carácter tan

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

radical como los valores, ya que presentan mayores posibilidades de escoger y pueden ser modificadas en función del flujo de información proveniente del medio externo. Los valores se presentan siempre bipolarmente: un polo positivo y un polo negativo. Todo lo que consideramos favorable y conducente a las situaciones deseables y satisfactorias lo calificamos como valor. Todo lo que consideramos desfavorable y contrario a las situaciones deseables y satisfactorias lo calificamos como contravalor. Los contravalores se llaman también antivalores o disvalores.

Toda educación se fundamenta en valores, por cuanto educar es siempre perfeccionar, optimizar, completar, mejorar... en definitiva, hacer más valioso al ser humano. El valor de la educación radica justamente en los valores que ésta cultiva, pues una educación sin valores es una educación sin valor, una educación imposible de realizar por cuanto no merece el nombre de educación.

La educación en valores parece la respuesta esencial para una educación democrática y aconfesional. La actividad educativa no es una actividad neutral. Debemos asumir que no existe instrucción como tal, sino que en la escuela se educa. Es decir, toda intención educativa, por muy *aséptica* que se pretenda, lleva implícita una carga en valores que hace que el profesorado se sitúe y exprese su conocimiento desde la perspectiva que su juicio con respecto a dicho conocimiento le otorga.

Valores sencillamente humanos (Camps, 1994), que están recogidos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos y en la Constitución Española: *Libertad, Igualdad, Justicia, Solidaridad, Tolerancia, Respeto, Vida, Responsabilidad, Salud, Paz, Participación - Cooperación.*

A efectos de la actual legislación educativa, se consideran relevantes para el desarrollo de la *Educación en valores* los siguientes: la educación moral y cívica, la educación para el desarrollo, la educación para la paz, la educación para la vida en sociedad y para la convivencia, la educación intercultural, la coeducación, la educación ambiental, la educación para la salud, la educación sexual, la educación del consumidor y la educación vial, entre otras (Orden 19 diciembre 1995, artículo 2, a y b, Junta de Andalucía, 1995).

Educación en valores a través del ocio

Convertir el ocio y tiempo libre en un instrumento para el enriquecimiento y desarrollo personal es una idea sobre la que conviene reflexionar. En esta tarea de aprendizaje deben intervenir la familia, la escuela y las Administraciones públicas, así como organizaciones no gubernamentales y, por supuesto, la propia persona.

Puesto que la vivencia del ocio ha de ser una experiencia integradora entre los valores personales y el sentido que se otorga a la vida, sólo se podrá lograr una vivencia positiva y satisfactoria si existe una formación, a lo largo de toda la vida, que permita aumentar la capacidad de comprensión de los beneficios que proporciona un ocio de calidad.

Erich Weber (1969) fue uno de los primeros investigadores en cuestionarse si las personas requerían una formación para utilizar adecuadamente su tiempo libre, llegando a la conclusión de que la educación en el ocio es imprescindible por dos razones (Trilla 1993, Llull 1999):

- o Toda persona necesita una formación para utilizar de forma razonada su tiempo libre y convertirlo en un espacio gratificante y con sentido.

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

- La utilización adecuada del tiempo libre proporciona armonía en el ritmo de vida de las personas y en la propia organización de los tiempos.

La prevención de la utilización inadecuada del tiempo libre es una constante en su obra. Considera que la educación para el ocio ha de fomentar una vivencia útil, eficaz y gratificante para la persona y debe desarrollar la toma de decisiones entre las diferentes alternativas que se tienen en el entorno. Weber (1969) declara que la educación ha de ofrecer ayuda para que la persona pueda tomar decisiones correctas en su tiempo libre.

En España, Puig y Trilla (1996), en su libro *La Pedagogía del Ocio*, aportan útiles indicadores que enmarcan la pedagogía del ocio dentro del contexto que ocupa en la sociedad actual y de las necesidades que la misma plantea.

Los principios generales de la pedagogía del ocio que plantean en su libro son los siguientes:

1. Respetar la autonomía y la libre elección. La pedagogía del ocio ha de ir dirigida a enseñar a crear, no sólo a consumir; ha de generar alternativas para que se pueda elegir, ha de fomentar y no suplir.
2. Armonizar la diversión, la creación y el aprendizaje en las actividades de ocio que se realicen en el tiempo libre, tanto de forma individual como colectiva.
3. Respetar la contemplación frente el activismo desenfrenado que impregna nuestra sociedad. Toda persona, en su tiempo libre, tiene derecho a no hacer nada, y la ociosidad que conlleva el no realizar actividad alguna puede servir no sólo como terapia sino como fuente de aprendizaje, si la contemplación comienza a formar parte de una necesidad vital.
4. La evaluación no debe estar presidida por criterios utilitaristas; ha de realizarse analizando los procesos intrínsecos de la propia actividad y el grado de satisfacción que produce.
5. Ayudar a descubrir el placer que genera la realización de las tareas cotidianas que se han de realizar en el tiempo libre, tales como cuidar una casa, realizar las compras, relacionarse con los vecinos, etc. Se fomenta de esta forma el valor de lo cotidiano.
6. Desarrollar la contingencia de lo extraordinario, ofreciendo la oportunidad de realizar actividades que se salgan de la rutina diaria.
7. Liberar tiempo para el ocio gratificante y formativo, planificando adecuadamente el tiempo libre para impedir que se pierda en actividades tales como los desplazamientos en las grandes ciudades.
8. Detener la polarización entre los tiempos, proyectando al tiempo de trabajo las cualidades positivas que, al parecer, sólo tiene el tiempo libre.
9. Participar en la formación de las diversas instituciones que se ocupan de organizar actividades en el tiempo libre, como son los clubes o las ludotecas.
10. Evitar el aburrimiento y el tedio, muy frecuentes en el tiempo libre tanto de los niños como de los adultos, que impiden que se lleve a cabo el verdadero objetivo del ocio: proporcionar placer y disfrute mediante el desarrollo de determinadas actividades que favorecen el desarrollo personal de cada sujeto.
11. Compatibilizar el ocio individual con el colectivo para lograr un encuentro satisfactorio con uno mismo y con los demás.
12. Identificar los ocios nocivos y crear un sistema de valores que genere el rechazo de esos ocios.

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

Puig y Trilla (1996), en sus investigaciones sobre la pedagogía del ocio, señalan una serie de condicionantes que han de tenerse en cuenta a la hora de diseñar un currículo para el ocio.

a) Las posibilidades que ofrece el entorno familiar, escolar, social, urbano y ecológico:

- o Equipamientos culturales y deportivos.
- o Espacios recreativos.
- o Lugares de esparcimiento en contacto con la naturaleza: jardines, parques, proximidad con el campo, etc.
- o Medios de comunicación.
- o Familiares, educadores, amigos, vecinos, etc.
- o Códigos y normas de carácter legal y moral.

b) Posibilidades reales de acceso al entorno:

- o Nivel económico.
- o Estatus social.
- o Edad.
- o Sexo.
- o Rol familiar.
- o Costumbres.

c) Antecedentes educativos, escolares, familiares e informales.

d) La individualidad de la persona:

- o Gustos e intereses personales.
- o Preferencias.
- o Capacidad cognitiva.
- o Trastornos asociados.
- o Apoyos requeridos.

Actividades propuestas para la educación del ocio

15 POSIBILIDADES Y MODALIDADES DE CARÁCTER ORIENTATIVO PARA UN DISFRUTE NO ALIENADO DEL OCIO (CABRERA, 2006)		
1. Lectura	Concebida como descubrimiento de nuevas facetas de la realidad y conocimiento del legado histórico, literario y científico de la Humanidad.	
2. Actividades para conocer y vivir la naturaleza	- Acampadas - Senderismo - Montañismo - Visitas a Parques Naturales	- Rutas ecológicas - Cuidado de plantas y jardinería doméstica
3. Visitas	- Museos - Exposiciones	- Lugares de interés histórico, artístico, cultural

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

4. Asistencia a espectáculos	- Teatro - Cine - Conciertos musicales - Circo	-Manifestaciones interculturales e interétnicas - Competiciones deportivas
5. Asistencia a actos culturales	- Charlas-coloquio - Conferencias - Video-forum	- Debates - Cine-forum - Teatro-forum
6. Fomento de la creatividad a través de:	- Pintura y dibujo - Fotografía	- Teatro - Literatura - Manejo de instrumentos musicales
7. Práctica del deporte	- Individuales atletismo, esquí, natación, etc.	- Colectivas: baloncesto, fútbol, waterpolo, etc.
8. Juegos de mesa	- Ajedrez - Parchís	- Damas - Dominó, naipes, etc.
9. Juegos de salón	- Billar	- Fútbolín, etc.
10. Coleccionismo	- Pins - Figuras de plomo - Antigüedades - Cajas de cerillas - Cerámica	- Arte - Mecheros - Filatelia - Numismática, etc.
11. Recuperación de tradiciones populares	- Música - Danza	- Artesanía - Gastronomía
12. Manualidades	- Bricolaje - Miniaturas	- Cerámica, etc.
13. Utilización selectiva de medios de comunicación y juegos informáticos	- Juegos informáticos: individuales, colectivos	- Medios de comunicación: televisión, radio, prensa
14. Cultivo de la amistad	- Diálogo con amigos	- Tertulias
15. Asociacionismo participación y voluntariado	- Juveniles - Ecologistas - De apoyo al Tercer Mundo	- Pacifistas - Pro-derechos humanos - Integración de minusválidos físicos, psíquicos, minorías étnicas

La actitud de los padres en la educación del ocio de sus hijos

Las familias tienen una responsabilidad ineludible en la educación y formación de sus hijos, y el ocio forma parte de ese proceso, en virtud del cual se forma la personalidad. La familia es un agente socializador, es decir, una institución importante para que nuestros hijos e hijas aprendan a conocer el medio en el que viven y a integrarse en él.

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

A la hora de abordar en escuelas de padres y madres la educación para el ocio, deberíamos marcarnos, como mínimo, los siguientes objetivos (Cabrera, 2006):

1. Apostar decididamente por un concepto activo y positivo de ocio, que favorezca el desarrollo personal y la creatividad de nuestros hijos.
2. Rechazar enérgicamente el concepto simplista de que el ocio consiste en no hacer nada. El ocio, desde nuestra perspectiva, consiste en hacer y crear, utilizando la imagen, nunca en no hacer nada.
3. Aprender a valorar el ocio como un factor de equilibrio para lograr un desarrollo armónico de la personalidad. Las características de nuestro sistema de vida deben llevarnos a buscar una correcta utilización del tiempo libre, la compensación creativa y lúdica de las deficiencias repetitivas y mecánicas de nuestros hábitos cotidianos.
4. Motivar a nuestros hijos, desde la familia, para que empleen adecuadamente su ocio y tiempo libre, a través del diálogo y del ejemplo, haciéndoles ver la importancia, para su crecimiento personal, del deporte, la lectura, la música, el voluntariado social, etc.
5. Generar dinámicas de comunicación y efectividad, en virtud de las cuales todos los miembros de la familia puedan compartir su ocio y vivir conjuntamente experiencias enriquecedoras.
6. Asumir, críticamente, que la escuela debe educar para el ocio, apartándose de un concepto excesivamente tecnocrático y utilitarista del aprendizaje. Como padres y madres, hemos de esforzarnos por llevar estas inquietudes al Proyecto Educativo de Centro, a la Programación General Anual y a nuestra propia acción formativa, a través de las Escuelas de Padres y Madres.
7. Hacer llegar a las Administraciones públicas nuestra reivindicación de que desarrollen el mandato constitucional, en el sentido de facilitar la adecuada utilización del ocio. En una sociedad democrática, el derecho al ocio debe estar garantizado.
8. Defender la tesis de que un concepto saludable de ocio tiene diversas vertientes: una individual, que favorece el crecimiento personal (lectura, pintura), y otra participativa, comunicativa y convivencial, que descubra el placer de compartir afinidades y proyectos con otros (deporte, voluntariado, realización en equipos de actividades culturales, etc.).
9. Mentalizarnos, como padres y madres, de que tan importante como que nuestros hijos aprendan Lengua, Matemáticas, Ciencias Naturales o Sociales es que desarrollen sus inquietudes, su creatividad, su imaginación y que aprendan a expresar artísticamente su sensibilidad y sus sentimientos.
10. Vincular el ocio y la Educación para el ocio a la búsqueda individual y colectiva de nuevos horizontes, a la exploración de diversos campos de la realidad social y cultural, y a vencer el miedo a enfrentarse con situaciones desconocidas.

La función de los padres en la educación para y mediante el ocio, dentro del medio familiar, ha de consistir en la creación de diversos estímulos, en la propuesta de distintas alternativas y en la mediación entre ellas y sus hijos.

5. CONCLUSIONES

El ocio y el tiempo libre, en una sociedad democrática y socialmente avanzada, es un derecho. Así lo expresa el artículo 43 de la Constitución, cuando reconoce la

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

obligación de los poderes públicos de facilitar la adecuada utilización del ocio. Quiere esto decir que las diversas Administraciones públicas, sobre todo las más próximas a los ciudadanos, tienen la obligación de dotarse de los instrumentos necesarios para cumplir este mandato: instalaciones deportivas, Casas de la Cultura, Casas de Juventud, cursos y actividades de ocio y tiempo libre y un largo etcétera en el que, junto a la construcción de infraestructuras, debería trabajarse para facilitar a los jóvenes el acceso a los recursos ya existentes (Cabrera, 2006).

Si algo tenemos claro es que ocio no significa pasividad. El ocio es tiempo disponible para hacer, para imaginar, para desarrollar la fantasía, para crear. Sobre el ser humano han venido conviviendo dos concepciones desde la noche de los tiempos: una, que podríamos definir como antropológicamente positiva, confía en la capacidad humana para superarse y mejorar; otra, antropológicamente negativa, desconfía de la capacidad humana y sólo piensa en disciplinar y contener a la bestia que, en esa concepción, todos llevamos dentro.

S conseguimos proporcionar un amplio abanico de actividades a través de los juegos-deportes alternativos, o bien a través de otro tipo de actividades jugadas o más regladas, como los deportes populares o juegos tradicionales, podemos evitar, en muchos casos, que la actividad física desaparezca en edades tempranas en los niños, sobre todo una vez que el alumnado abandona el sistema educativo obligatorio (González, 2006).

La sociedad demanda al sistema educativo y al profesorado una cierta calidad en la enseñanza que nos debe hacer reflexionar, invitándonos a reciclarnos, bien revisando nuestra formación, bien actualizando la metodología utilizada, bien realizando planes de formación continua, bien integrando nuevos contenidos y desechando otros obsoletos; es decir, se trata de proponer nuevas alternativas a la educación (Barbero, 2006).

En las páginas anteriores hemos sometido a revisión y crítica diversas cuestiones sobre ocio, tiempo libre, uso y disfrute no alienado del ocio y la capacidad de la familia, la escuela y las instituciones públicas y privadas para intervenir, positivamente, en la canalización de las inquietudes deportivas, intelectuales, culturales y sociales de los niños y adolescentes. Queremos, ahora, señalar de forma esquemática las ideas principales (Cabrera, 2006):

- o El ocio no puede seguir identificándose, por más tiempo, con no hacer nada.
- o El primer modelo que tienen ante sus ojos los niños son sus padres y sus madres. Lo que hagamos y cómo vivamos nuestro ocio va a tener una influencia positiva o negativa en nuestros hijos.
- o La escuela también tiene una responsabilidad nada desdeñable en la educación para el ocio y para la creatividad. En las aulas, los niños deben practicar el aprendizaje a través de la experiencia, el trabajo grupal, estar motivados para ponerse en contacto con nuevas realidades y atreverse a hacer exploraciones progresivamente más complejas.
- o En una escuela democrática, toda la comunidad educativa ha de responsabilizarse en la gestión y en el funcionamiento del centro.
- o El disfrute imaginativo, creativo y no alienado del ocio y tiempo libre tiene una dimensión individual y otra colectiva o comunitaria.
- o Por último, decir que en una sociedad democrática el derecho al ocio debe estar garantizado y protegido por los poderes públicos, ya que el ocio es un mecanismo esencial para un desarrollo adecuado y armónico de la personalidad.

6. BIBLIOGRAFÍA

- ARRÁEZ, J.M. (1995). Juegos y deportes alternativos con deficientes psíquicos, en *Apunts: Educación Física y Deportes*, N° 40, pág. 69-80.
- ARRIBAS, L. y GÓMEZ, V. *Actividades lúdicas. El juego, una alternativa para el ocio*. Asociación Cultural CIRCE. Editorial Popular.
- BARBERO J.C. (1999). *Apuntes de la asignatura Actividades Físicas con Material Alternativo*. Facultad de Educación y Humanidades de Melilla. Sin publicar.
- BARBERO, J.C. (2006). *Los juegos y deportes alternativos en Educación Física*. En www.educ.ar.
- BEAN, R.. *Cómo desarrollar la creatividad en los niños*. Editorial Círculo de Lectores. 1994.
- BOLÍVAR BOTÍA, A. (1998). *Educación en valores, una educación de la ciudadanía*. Sevilla. Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia.
- CABRERA, J. (2006). *Educación para el ocio y el tiempo libre*. En www.aulainfantil.com
- CAGIGAL, J.M. (1971). Ocio y deporte en nuestro tiempo. *Citus, Altius, Fortius*.
- CAMERINO, O. (1999). *Fichero de Juegos Deportivos Recreativos*, Barcelona. MEC.
- CAMERINO, O. (2000). *Deporte recreativo*. Inde. Barcelona.
- CAMPS, V. (1994) *Los Valores de la Educación*. Madrid. Anaya/Alauda.
- CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA (1978). Congreso de los Diputados. Revisión de 2002. <http://www.congreso.es/funciones/constitucion/indice.htm>
- CONTRERAS, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona. Inde.
- GERVILLA, E. (2004). *Postmodernidad y Educación. Valores y cultura de los jóvenes*. Madrid, Dykinson (última edic.).
- GONZÁLEZ, J.A. (2006). *Las actividades físicas alternativas*. En www.primaria.profes.net
- GRASA, R. (2000). Evolución de la Educación para la Paz. En: *Cuadernos de Pedagogía*, núm. 287, pp. 52-56.
- GUILLÉN, E. *Descansar, divertirse y formarse*. Ed. Vilamala. Barcelona.1971.
- HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. (1997). *Juegos y Deportes Alternativos*, Madrid. MEC.
- JARDY, C.; RIUS J. (1992): *1000 Ejercicios y juegos con material alternativo*. Barcelona. Ed Paidotribo.
- JUNTA DE ANDALUCÍA (1995). *Orden de 19 de diciembre de 1995, por la que se establece el desarrollo de la Educación en Valores en los centros docentes de Andalucía*.
- JUNTA DE ANDALUCÍA (1996). *Orden de 17 de enero de 1996, por la que se establece la organización y el funcionamiento de los programas sobre Educación en Valores y Temas Transversales del currículo*.
- LISBONA, S.; MARTÍNEZ M.; RAMÍREZ V.; BARBERO, J.C. (2000). La enseñanza individualizada y los juegos y deportes alternativos en educación física. Unidad didáctica: «aprendo shuttleball a mi ritmo», en *Lecturas Educación Física y Deportes. Revista Digital*, N° 19, Internet: <http://www.efdeportes.com>
- LÓPEZ, J.A. (1999). El floorball en la escuela, en *Askesis: n° 4*, <http://www.akesis.arrakis.es>.
- M.E.C. (1989). *La formación del profesorado y la innovación educativa*, Madrid. M.E.C.

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

- M.E.C. (1992): *Materiales para la Reforma* (Area de E.F.), Madrid.
- MARTINEZ DE DIOS, C. (1996): *Hockey*. Madrid: M.E.C.
- MENDO, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural, en *Educación Física y Deportes. Revista Digital* N° 23. www.efdeportes.com
- MUÑOZ, F (2004). *Aula21.net*. Extraído el 19 de Marzo de 2005 de www.aula21.net
- ORTEGA, P. Y MÍNGUEZ, R. (2001), *Los valores en la educación*. Barcelona.Ariel.
- OSUNA, S. (2006). *Educación en el tiempo libre: ¿Realidad o ficción?* En www.educacionenvalores.org.
- PALACIOS AGUILAR, J. y otros (1994). El juego en Educación Física: Consideraciones sobre su utilización, *Revista de Educación Física*. Boidecanto, La Coruña.
- PORTA J. e ISMAEL, M. (1987). *Hockey total*. Ed. Iltre. Ayuntamiento de Oviedo y Consejería de Cultura, Educación y Deporte del Principado de Asturias. Oviedo.
- RUIZ ALONSO, J.G. (1996). *Juegos y deportes alternativos* en la programación de Educación Física escolar. Zaragoza. Ed. Agonos.
- TORRES J. y otros (1994). Las actividades físicas organizadas en educación primaria. *Colección Materiales Didácticos FACIEDU*. Granada. Rosillo's.
- TRILLA, J.; PUIG, J.M. (1987). *Pedagogía del ocio*. Alertes. Barcelona.
- VÉLEZ, E. (Coord) (2002). *La Intervención Escolar en la Construcción del Género*. Sevilla. Edita: Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia.
- VV.AA. El ocio. *Colección Material Didáctico*. Consejería de Economía y Consejería de Educación y Cultura. Comunidad de Madrid.1992.