

## Capítulo: **La recreación fuera y dentro de la escuela**

Oleguer Camerino ([ocamerino@inefc.es](mailto:ocamerino@inefc.es))

(INEFC-Universidad de Lleida)

*“...tienen ganas de vivir, están abiertos a una gran variedad de experiencias, siguen aprendiendo hasta el día de su muerte y tienen fuertes lazos y compromisos con otras personas y con el entorno en que viven. Disfrutan de todo lo que hacen, incluso aunque sea algo tedioso o difícil, pocas veces se aburren y pueden tomarse con calma cualquier cosa que les suceda. Tal vez su mayor fuerza resida en que **controlan sus vidas**”*

(Csikszentmihalyi, 1997).

# **La recreación fuera y dentro de la escuela**

Oleguer Camerino ([ocamerino@inefc.es](mailto:ocamerino@inefc.es))(INEFC-Universidad de Lleida)

## **Índice**

**La recreación en nuestros tiempos**

**El deporte recreativo**

**El deporte recreativo en el currículum**

**Actividades físicas extraescolares lúdicas**

**Propuestas prácticas**

**Síntesis**

**Palabras claves:** recreación, ocio activo, animación deportiva, deporte recreativo, educación del tiempo libre.

## **Resumen:**

En este artículo, primero ubicaremos la recreación u “ocio activo” teniendo en cuenta todos los componentes de la educación del tiempo libre (juego, ludicidad, ocio). Segundo, veremos sus posibilidades dentro del currículum de la educación física para posteriormente comprobar el potencial de esta recreación en los procesos educativos que llenan las actividades físicas extraescolares y por último desembocaremos en algunas propuestas prácticas que pueden utilizarse indistintamente dentro y fuera de la escuela para potenciar el ámbito de la recreación.

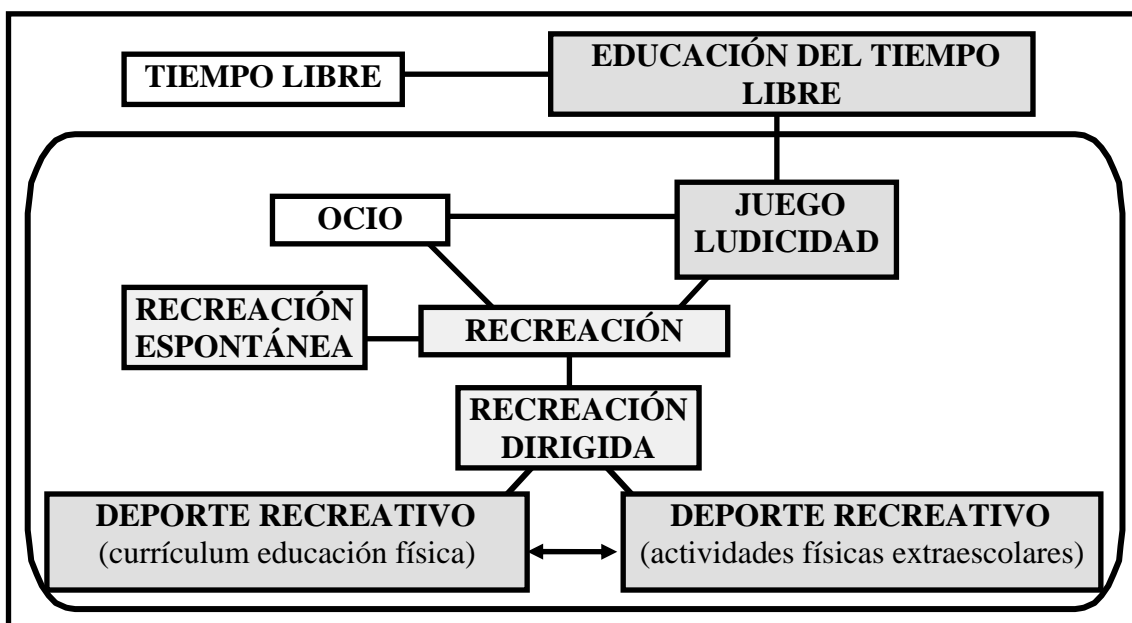
La recreación, o lo que algunos denominan “ocio activo”, implica una cierta predisposición favorable hacia el juego mediante el cual poder desarrollar algún tipo de actividad lúdica que pueda relacionarse con los hábitos positivos y actitudes de implicación que se pueden vivir en el tiempo libre. “...al ocio se le comprende desde la perspectiva subjetiva de los que lo practican” (Trilla, 1993:57).

El juego ha sido uno de los motores de todas las propuestas de Renovación Pedagógica y en la actualidad constituye una de las piezas fundamentales de la actual Reforma de la educación física. Así los educadores de la motricidad pretendemos potenciar, mediante el juego y la tendencia lúdica de nuestros alumnos, hábitos de socialización e higiene que predispongan favorablemente a las nuevas generaciones hacia la práctica del deporte recreativo en dos ámbitos: dentro del currículum de la educación física de la escuela y formando parte de las actividades extraescolares del centro. Este intento de estimularles a una recreación permanente puede proyectar paulatinamente a nuestros alumnos, en sus tiempo libre, hacia las ofertas culturales-deportivas de aquellas entidades públicas y privadas que se constituyen en servicios sociales dirigidos a la población.

## 1. La recreación en nuestros tiempos

Como veremos a continuación, la recreación es una de las alternativas que tenemos para desarrollar una acción educadora en; del o para el tiempo libre (Waichman, 1993). En la sociedad actual, postindustrial y tecnológica, el tiempo libre es una nueva fórmula de expresión cultural que va tomando configuraciones muy consumistas y poco educativas. En este sentido aparecen múltiples “ofertas recreativas” que pretenden llenar el tiempo libre de nuestros niños y adolescentes sólo con diversión y evasión (Miranda y Camerino, 1996) En este contexto social de ambigüedades ¿cuáles son los componentes de la recreación?.

Para comprender la recreación es necesario recuperar la esencia de la naturaleza lúdica del tiempo libre que nos conduce de un modo imparable desde nuestra infancia, al juego y al divertimento. En este primer apartado vamos a centrarnos en ello, desarrollando el concepto de recreación a partir del tiempo libre, de su capacidad educadora y de sus componentes: el ocio, el juego y la ludicidad. Una vez situados estos componentes desembocaremos en la recreación dirigida que puede ser aplicada al currículum de la educación física y en las actividades extraescolares a partir del deporte recreativo (figura 1).



*Fig. nº 1: Componentes del tiempo libre que se relacionan con la recreación*

Una vez enmarcada conceptualmente la recreación buscaremos una adecuada definición: “La recreación debe entenderse como un proceso personal que tendrá que proyectar un impulso correcto de los componentes de diversión, del descanso y del desarrollo de la persona. La combinación de estos componentes debe permitir transformar nuevas experiencias, diversificarlas, tratando de servirse de éstas para buscar una correcta armonía en la relación de la persona en sus niveles de organización fisiológicos, biológicos, psíquicos y socioculturales (Lavega, 1997)”.

A tenor de esta definición, la recreación para nuestros jóvenes no puede ser entendida sólo como una pura diversión: “es una disposición positiva y favorable de cambio y regeneración y debe cumplir la condición de “volver a crear” o de “re-crear” divirtiéndose mediante una actitud activa y una implicación y participación en un grupo (Camerino, (2000).

Por ello el concepto que tenemos de recreación puede ser bien transmitida a nuestros alumnos mediante la actividad física recreativa y el deporte recreativo. Los objetivos educativos de esta “recreación motriz” que queremos transmitir se centran en la satisfacción de las siguientes necesidades y valores:

- la manifestación a partir del movimiento necesario para la expresión de la naturaleza biológica y para asegurarle su supervivencia,
- el reconocimiento y la autovaloración al sentirse estimado,
- la autonomía en la toma de decisiones,
- la aceptación del grupo con la participación y la solidaridad,
- el impulso hacia la aventura y la vivencia de experiencias nuevas, expresión y reconocimiento de los demás.



Los alumnos encuentran las posibilidades de expresión de sus necesidades en esta “recreación motriz” desde el momento en que les ayudamos a plantearse, mediante la práctica, todos estos principios:

- expresar sentimientos a partir del juego,
- encontrar posibilidades de actuar sobre las cosas que nos rodean,
- creación de soluciones a problemas planteados de forma independiente
- ejercitación de su propia libertad en la práctica de la autogestión.

La vivencia de estas experiencias recreativas a partir de la “recreación motriz” nos da la conciencia de nuestras propias fuerzas y potencialidades, nos confiere seguridad en la acción y nos amplía el campo de nuestras posibilidades como seres vivos que deberíamos querer superarnos lúdicamente a nosotros mismos.

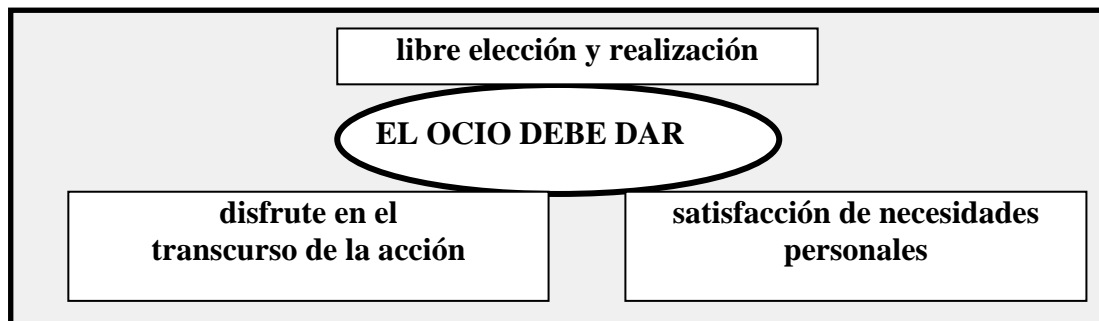
Como hemos dicho anteriormente queremos, como educadores, potenciar una actitud de búsqueda y de regeneración no evasiva del tiempo libre que realmente sea «liberadora» de obligaciones. Los programas y acciones de “recreación motriz” buscan generar en los participantes una actitud emocionalmente positiva y la sensación de que son partícipes de una práctica que no les agobia, que les interesa conocer por novedosa y que al realizarla les pedimos su esfuerzo e implicación a largo término. Así mismo con estas actividades no buscamos el puro disfrute ya que fomentamos procesos autoeducativos y de independencia personal.

Una vez definidos los parámetros que puede desarrollar la recreación en el tiempo libre, vamos a argumentar cómo podemos integrar el ocio en las diferentes actividades recreativas.

### Un “ocio positivo” para nuestros alumnos

Podemos constatar que nuestros escolares disfrutan cada vez de más tiempo libre, pero no podemos asegurar que ello les lleva a ser capaces de su disfrute. El “ocio positivo” en nuestros escolares trataría de ser una experiencia valiosa, un recurso de desarrollo, una fuente de salud, una toma de conciencia a partir de la satisfacción íntima (Cuenca, 1995), que proporciona ciertas actividades llevadas a cabo en su tiempo no productivo y que resta del tiempo escolar (Santos y Sicilia, 1998).

Para saber cómo puede ser este “ocio positivo” tenemos que conocer los factores básicos del ocio (Puig y Trilla 1987): el placer de los participantes a la hora de desarrollar las actividades, el respeto por la libertad y la autonomía en la elección y el desarrollo creativo de las actividades (Figura nº2).



*Fig. nº2: Condiciones para que exista un ocio placentero*

Como los educadores no vemos la reconsideración y recuperación permanente de los valores educativos del ocio (desarrollo de la afectividad, educación integral física y estética), tenemos que mantener una cierta beligerancia contra los ocios negativos - ocios consumistas-. En este sentido es importante la aportación de Trilla (1993:65) cuando define algunos de los valores adjudicados al ocio con sus correspondientes contravalores:

<b>Valores</b>	<b>Contravalores</b>
1. Libertad, autonomía, independencia	alienación, manipulación, dependencia
2. Felicidad, placer, diversión	insatisfacción, aburrimiento, tedio
3. Autotelismo, conocimiento	ostentación, ocio-mercancía.....
4. Creatividad, personalización, diferencia	consumismo, masificación, adocenamiento
5. Socialización, comunicación	aislamiento, incomunicación, soledad
6. Actividad, esfuerzo automotivado	pasividad, indolencia (activismo frenético)
7. Culturización	banalización cultural....
8. Valores de lo cotidiano	monotonía, inercia....
9. Valores de lo extra o excepcional	extravagancia, lo estrafalario...
10. Solidaridad, participación social	insolidaridad, indiferencia, pasotismo

*Figura 3: Valores y contravalores del ocio según Trilla (1993: 65).*

Si somos capaces de dar luz a estos valores en las actividades que planteamos a nuestros alumnos podemos tener una legitimación de nuestra acción educativa, mediante la pretensión de trabajar para la mejora de sus actitudes en su tiempo libre y por tanto desarrollando un proyecto de “ocio positivo”.

Cualquier actividad recreativa que propongamos debería estar enmarcada en un programa y cumplir con unas condiciones para ser considerada dentro de la denominada recreación dirigida:

- Requerimiento de **organizaciones**: se establecen asociaciones y clubes que de una forma voluntaria reúnen y coordinan a los practicantes.
- Existencia de **objetivos**: la aparición de un programa asegura el tratamiento sistemático de los objetivos dirigidos a la socialización y crecimiento personal e individual.
- Prevalencia de los **procedimientos**: los contenidos estarán supeditados a los procesos procedimentales y no a las técnicas y estrategias específicas de aprendizaje que, en este tipo de programas, no son prioritarios.
- Desarrollo de **hábitos** actitudinales positivos: pretendemos una optimización de hábitos que puedan ser trasladados a la vida cotidiana de los participantes de estos programas.
- **Autogestión** de los participantes: se garantiza que los grupos puedan desarrollar procesos de autogestión para resolver sus conflictos y su propia organización con la ayuda del educador-animador.
- **Voluntariedad** en la participación: la no obligatoriedad condiciona el uso de metodologías no directivas en las diversas situaciones planteadas para que crezca la iniciativa y el resurgimiento de una motivación.
- **Socialización** y cooperación: el desarrollo de habilidades sociales y de estos hábitos actitudinales positivos facilita la incentivación de una buena relación de grupo y neutraliza los procesos conflictivos y negativos a partir de la estimulación de la interacción en el seno del grupo

Vayamos a ver el motor de este entramado: **el juego**. “Bajo esta perspectiva, la utilización del juego en la recreación, justifica esta proyección de la capacidad lúdica de la persona, sabiendo que la aventura que suscita cada juego, si se conduce correctamente, va a servir para fomentar esta experiencia agradable y novedosa que va a favorecer el aprendizaje significativo y la mejora de su personalidad (Lavega, 1999)

## Juego y ludicidad

Lo lúdico es un sentimiento y estado anímico que viene condicionado por una necesidad de diversión y es en las primeras edades que tiene más fuerza y que se expresa con mayor claridad a partir de las siguientes manifestaciones:

- Lo lúdico es una **acción sentida y vivida** que se desarrolla en toda su extensión en el juego y que no puede ser aprendida por la palabra, sino por la fruición y el placer indecible de estos momentos de diversión. No se puede insistir en querer una comprensión inteligible, porque la empobrece e incluso la niega. El sentido lúdico puede acontecer en cualquier momento, en cualquier lugar y circunstancia, desde que alguien simplemente decida querer jugar.



FOTO 2

- Lo lúdico es **fantasía, imaginación y sueños**, que se construyen como un laberinto urdido con materiales simbólicos. Jugar por encima de todo, es ejercer el poder creativo del imaginario humano construyendo un universo, del cual el creador ocupa el lugar central, a través de simbologías originales e inspiradas de quién juega. Los mundos fantasiosos del juego revelan la fertilidad inagotable y el impulso lúdico que habita en el imaginario humano.

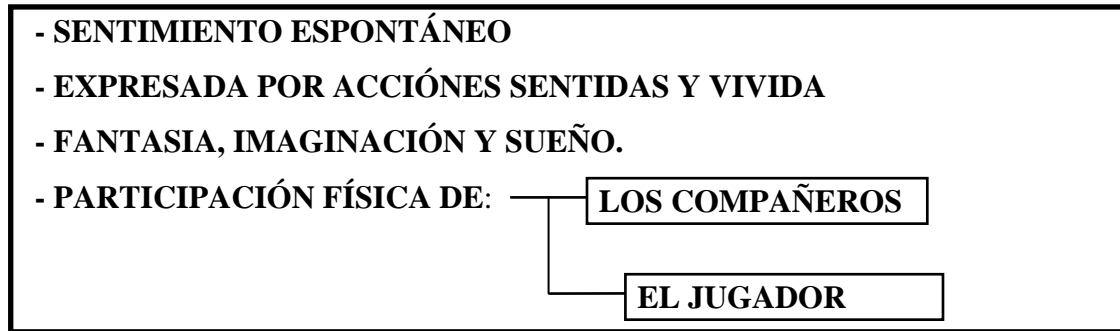


FOTO 3

- Lo lúdico precisa de la **participación e implicación** de quien juega. No sólo una participación entendida como una simple presencia física, sino como una condición global de expresión a partir de: la participación de las capacidades intelectuales del sujeto que juega, las interacciones sociales con los participantes que forman parte del juego y la relación y demandas establecidas con los materiales auxiliares que necesitamos para jugar.

Una vez vistas estas manifestaciones, se hace más que evidente que sin la corporalidad la ludicidad no puede acontecer. El juego precisa ser una encarnación corporal ya que los valores, que queremos transmitir a los alumnos, se expresan en la acción lúdica y esto puede ser vividos, sentidos y amados por el cuerpo y mediante el esfuerzo.

Hemos intentado entender la ludicidad mediante la capacidad de fruición que entendemos se transmite a partir de estas condiciones (Figura nº 3).

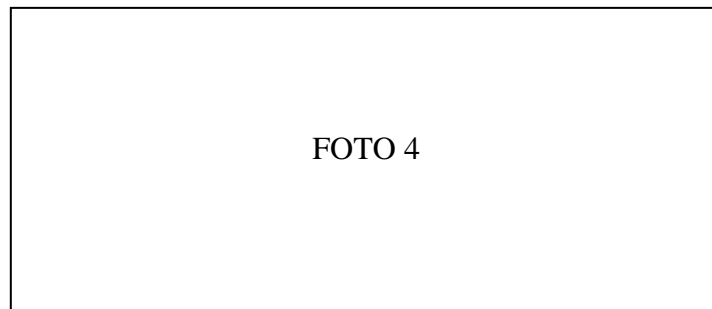


*Fig. nº 3: Condiciones de la ludicidad*

¿El ocio, la ludicidad y el juego son educables? ¿no entramos en un contrasentido al defender un proceso educativo de algo que nace en el propio tiempo libre?. Algunas de estas preguntas las intentaremos contestar en el siguiente apartado en el que vamos a desarrollar el sentido actual de una Pedagogía del Ocio, concepto importante para poder completar la recreación.

### **¿La ludicidad y el “ocio positivo” son educables?**

Contemplados los aspectos que se relacionan con la recreación se generan las siguientes cuestiones: ¿no entramos en una contradicción al defender un proceso educativo de algo que nace espontáneamente en el propio tiempo libre?, ¿podemos pensar que sobre estas manifestaciones humanas exista una verdadera intervención educativa y pedagógica en nuestros jóvenes? Si ciertamente, el tiempo libre, gracias a la extensión del ocio, se ha consolidado entre la década de los 60-70, y si una de sus características principales la encontramos en el deseo de disfrutarlo por todos ¿cómo puede ser educado? Y si es tan importante ¿por qué no existe un eje transversal en el currículum denominada educación del ocio, como educación de la sexualidad o educación medio ambiental?





Las infraestructuras, ofertas y actividades que encontramos en el tiempo libre configuran unos productos que están sometidos a ciertas dinámicas de comercialización que en muchos casos están de espaldas a nuestras necesidades tanto personales como educativas.

Para educar este tiempo libre debemos conocer la influencia de estos mecanismos; ¿cómo son las ofertas de actividades dirigidas a los jóvenes? Conociendo los mecanismos del funcionamiento en la actualidad de este *mercantilismo del ocio*, podemos ser más conscientes de cuáles tienen que ser nuestras acciones educativas para incentivar un disfrute autónomo de este tiempo libre. Expondremos algunas características de estas ofertas del ocio y a continuación las acciones educativas que podríamos establecer con los alumnos:

- La **institucionalización** provoca que todas las opciones pasen frecuentemente por unas reglamentaciones; se **estandarizan** para todos los adolescentes unas formas de ocio muy homogéneas. Dicho de otra manera, parece que las expresiones cotidianas individuales han de atender a los objetivos que los diferentes subsistemas sociales imponen. Por esto no es extraño que, aunque las maneras y las costumbres puedan ser diferentes, en el fondo, exista una unificación de todas ellas.

**Acciones educativas:** facilitar la actividad física y deportiva en el ámbito familiar (en el sentido relacional) y doméstico (en el marco de ubicación espacio-temporal).

- La **generalización** de las expresiones de este ocio se presentan de muchas formas, tendentes cada vez más a la utopía de construir una «sociedad del ocio». Esto significaría que la división entre el tiempo de trabajo y el tiempo de no trabajo se confundiría y que podríamos llegar a un estado en que los jóvenes pudieran disfrutar con las tareas de su dedicación estudiantil.

**Acciones educativas:** encontrar un interés y enfoque lúdico en todo aquello que hagamos para convertir las relaciones sociales y los aprendizajes como un verdadero juego de alteridad.

- El **tecnomorfismo** o adopción de una gran tecnología e infraestructura en aparatajes sofisticados para el disfrute del ocio que no todos podemos llegar a pagar y por tanto a disfrutar. Esto significa que cada vez más se inventan y salen al mercado nuevos artilugios que prometen una mayor satisfacción y prestación en las actividades que tradicionalmente se realizaban sin estos recursos.

**Acciones educativas:** encontrar el gusto por actividades que no necesiten de aparatos ni indumentarias sofisticadas (ejemplo: recorrer los espacios naturales y jardines de nuestra ciudad).

- El **asociacionismo y colectivismo**, nos ayuda a encontrar un marco idóneo y educativo para ir desarrollando las primeras experiencias en el ocio que garanticen su construcción saludable y positiva.

**Acciones educativas:** buscar la implicación de los padres para introducir las actividades físicas recreativas dentro del marco y el entorno familiar (ejemplo: pasear, subir una montaña o ir a nadar con unos amigos)

- La **sobrecompensación** la podemos notar cuando estas actividades de ocio se conciben como la alternativa al trabajo, o como la forma de romper el ritmo de los periodos de aprendizaje de la escuela e instituto. Esloganes como la «escapada» o el «descanso merecido» pueden señalarnos esta tendencia de buscar un cierto equilibrio en las actividades de ocio.

**Acciones educativas:** dar importancia a las vacaciones familiares y a los fines de semana compartidos con los padres y amigos.

- La **diferenciación e individualización:** señala una dinámica particular en la que todos los jóvenes quieren ser reconocidos al buscar un ocio que les identifique hacia una cierta identidad ante los demás.

**Acciones educativas:** fomentar la creatividad en el desarrollo de las actividades recreativas dentro de los momentos de ocio (ejemplo: saber construir nuestros propios instrumentos para poder jugar con nuestros compañeros)



Foto 5

Así, en referencia a cómo poner en marcha estas acciones educativas que podemos desarrollar con los alumnos, creemos que cualquier fórmula resulta positiva en la medida que estimule su potencial físico de expresividad, creatividad o de relación con sus compañeros. La continuidad en el tiempo, las modalidades más propicias al propio ritmo de estos alumnos, la participación activa, son los componentes que aumentarán la garantía de acertar una buena y adecuada actividad.

El deporte recreativo dentro y fuera de la escuela, o dentro y fuera del currículum, puede ser uno de los instrumentos para poner en marcha esta intervención educativa que finalmente ejemplificaremos y desarrollaremos con algunos esbozos de actividades.

Esta circunstancia de la necesidad de vivir lo lúdico con fuerte participación de lo corporal, esto nos ayudará a entender más adelante el concepto de “recreación motriz” o deportiva; que no debemos confundir con el de una serie de actividades físicas con un cierto perfil sólo divertidas, sino entendida como una actitud de regeneración vital a partir de la participación de lo corporal a partir del deporte recreativo.

## 2. El deporte recreativo

El *deporte recreativo* se presenta como una práctica abierta y lúdica con dos características fundamentales: la obertura de la interpretación de los participantes y la existencia de cambios de las reglas de juego.

De ellas se puede derivar (figura 4):

- actitud predispuesta de los participantes
- los cambios incesantes de las reglas y normas de funcionamiento.
- acondicionamiento de los espacios útiles para la diversidad de prácticas que se pueden ir generando
- adaptación de las propias prácticas a los materiales disponibles

*Fig. 4: Características del deporte recreativo*

Esto permite poner en marcha: una continua incorporación de novedades sobre el funcionamiento y la estructura de las propuestas; cambios de roles en el transcurso de la actividad; constitución de equipos mixtos y heterogéneos de edad y sexo; gran importancia de los procesos interactivos y de empatía que se van generando, aplicación de un tratamiento pedagógico no directivo y rechazo de la especialización técnica al no buscar unos aprendizajes concretos.

Las variables (figura 5) sobre las que incidiremos para generar modalidades de *deporte recreativo* son:

- adaptación de los **materiales** de juego disponible a las condiciones de cada grupos.
- adecuación al **espacio** y a las necesidades de los practicantes
- posibilidad, por parte de los participantes, de cambiar las **reglas**.

*Fig. 5: Variables a tener en cuenta en el deporte recreativo*

¿Cuál puede ser el mejor criterio de organización del deporte recreativo? Partiremos de estas tres variables -material, reglas y espacio- para proponer una clasificación de deporte recreativo (Fig. 5).

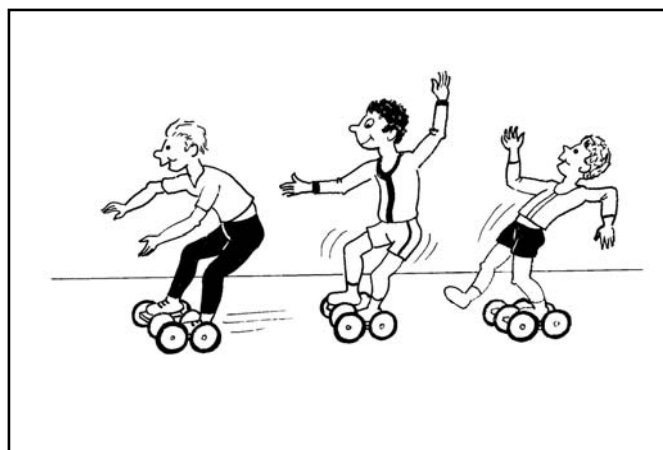


*Fig. nº 5: Clasificación de actividades y deportes recreativos.*

El deporte recreativo pueden estimular en nuestros alumnos una motivación hacia el movimiento que cada uno puede modificar y adaptar teniendo en cuenta, esta exploración del material, el espacio y los acuerdos entre todos. Estas variables son las que desarrollan la idiosincrasia del deporte recreativo y a partir de ellas podemos generar innumerables actividades recreativas que agrupamos en tres grupos:

**A) Fórmulas jugadas y actividades recreativas con materiales:**

Este primer bloque se centra en el uso del material recreativo y pretende buscar las diversas posibilidades con el material alternativo y/o convencional. Estas actividades recreativas en las que experimentamos con el material requieren un espacio o terreno de juego variado y unas reglas no establecidas según las exigencias de los diferentes tipos de materiales. Es importante plantear a los alumnos: ¿Qué somos capaces de hacer con el material? ¿Podemos encontrar aquí y allí algunos objetos para empezar este proceso de descubrimiento que nos hemos marcado?



## B. Actividades y deportes recreativos de adaptación a otros entornos:

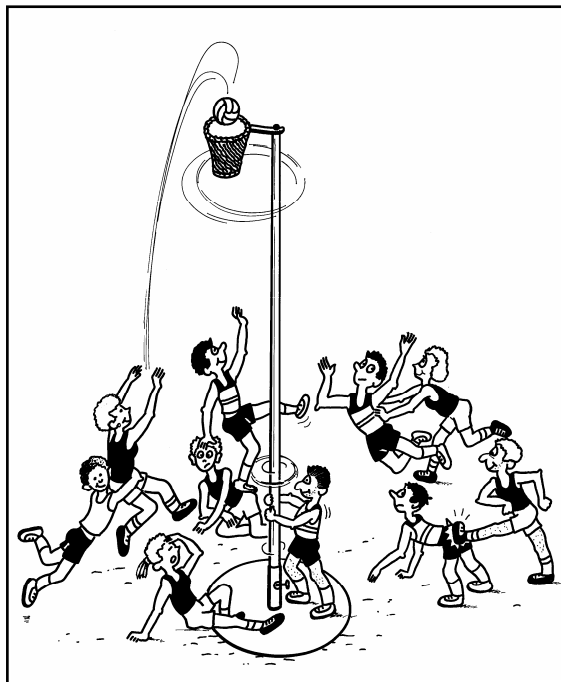
Puede ser que la ubicación de la escuela y/o del instituto nos permita desarrollar actividades en el medio natural o en el entorno cercano al centro educativo. Son especialidades que pueden desembocar en deportes recreativos y que se desarrollan en entornos diversos y variados; piscina, superficies deslizantes, naturaleza y con materiales de adaptación a ellos como patines, bicicletas de montaña y otros artilugios. Estas actividades pueden potenciar una actitud de expectativa y de adaptación que viene condicionada por los niveles de riesgo y por las interacciones que se establecen entre los participantes.



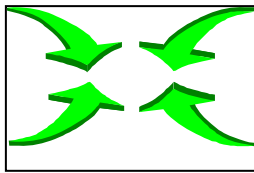
## C. Deportes recreativos reglamentados:

Estas expresiones recreativas que tienen una estructura determinada, unas estrategias y normas de funcionamiento establecidas. Estas fórmulas se establecen con materiales y espacios definidos y pueden tener una utilidad recreativa si somos capaces de introducir paulatinamente las normas en función de las propuestas de los participantes.

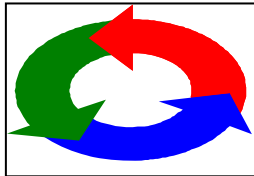
Son las fórmulas más elaboradas ya que suponen un elevado nivel de complejidad por su especificidad en el uso del material, el acondicionamiento del espacio y la estipulación de reglas de funcionamiento pactadas por los participantes.



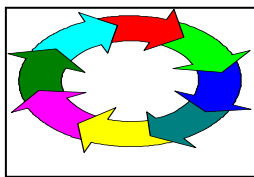
Buscamos con la puesta en marcha de estas actividades la consecución de estos objetivos que representamos con estos iconos:



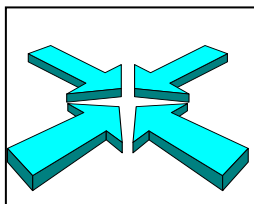
**1. Búsqueda de nuevas posibilidades de actividades deportivas que cada participante pueda reproducir en su entorno inmediato.** ¿Realmente somos capaces de organizar deportes recreativos en los periodos vacacionales?



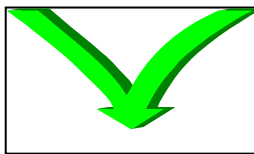
**2. Adecuación de espacios para crear zonas donde se pueda practicar el deporte recreativo.** ¿Solemos pensar que algunos de los espacios naturales en los que descansamos y pasamos nuestros fines de semana y vacaciones pueden ser acondicionados para la práctica del deporte recreativo?



**3. Utilización y adaptación de diferentes materiales en el deporte recreativo.** Con materiales alternativos y convencionales o no convencionales, ¿tenemos capacidad para inventar diferentes fórmulas de actividades?



**4. Fomentar un espíritu de grupo y de equipo mediante experiencias que nos conduzcan a una interacción positiva entre todos los participantes.** Cada actividad tiene que enseñar a compatibilizar el esfuerzo, la sana rivalidad, y la integración de todos los participantes en el grupo.



**5. Que el sujeto sea protagonista de sus propias actividades para que de forma autónoma vaya tomando decisiones y formas de autogestión en las sesiones de deporte recreativo.** ¿Somos capaces de organizar situaciones lúdicas con otras personas y espacios acondicionados y materiales alternativos?

Todos estos objetivos del deporte recreativo pueden ser obtenidos mediante características comunes que conforman unas prácticas abiertas de las que podemos obtener unos beneficios para nuestros alumnos si somos capaces de mantener una actitud complaciente del animador-educador y una motivación y predisposición de los participantes a partir de las siguientes premisas (figura nº 6):

- NOVEDAD.
- ADAPTACIÓN A ESPACIOS Y MATERIALES.
- FACILIDAD DE PRÁCTICA.
- MEJORA DE HABILIDADES BÁSICAS.
- SIMPLICIDAD DE REGLAS.
- BAJO RIESGO DE LESIONES.

*Figura 6. Características y variables del deporte recreativo.*

Para poner en escena estas fórmulas del deporte recreativo tenemos dos posibilidades: introducirlas dentro de la programación de la educación física y/o llevarlo a cabo fuera del horario escolar.

### 3. El deporte recreativo en el currículum

La concepción de la educación física ha evolucionado. En los últimos años se ha producido una importante transformación de sus orientaciones que la han liberado definitivamente de viejas y rígidas estructuras para desembocar de lleno en el dinamismo y cambio continuo de la contemporaneidad (Santos y Sicilia, 1998).

Esto se puede traducir en una diversidad de bloques de contenidos que el diseño curricular tiene estipulado para el área de la educación física. En el siguiente cuadro (Fig. 7) sombreamos los bloques que tienen más relación con nuestro proyecto de recreación deportiva en cada uno de los dos tramos educativos: la Enseñanza Primaria y la Enseñanza Secundaria:

<b>ENSEÑANZA PRIMARIA</b>	<b>ENSEÑANZA SECUNDARIA</b>
1. El cuerpo: Imagen y percepción	1. Condición Física
2. El cuerpo: habilidades y destrezas	2. Cualidades motrices
<b>3. El cuerpo: expresión y comunicación</b>	<b>3. Juegos y deportes</b>
<b>4. Salud corporal</b>	<b>4. Expresión corporal</b>
<b>5. Los juegos</b>	<b>5. Actividades en el medio natural</b>

Fig nº 7. Bloques de contenidos en la enseñanza primaria y secundaria

Los bloques de contenidos que más cerca se encuentra relacionados con nuestro proyecto son:

- en primaria: *la expresión y comunicación, la salud corporal y los juegos.*
- en secundaria: *los juegos y deportes, la expresión corporal y las actividades en el medio natural.*

De esta manera el *deporte recreativo* puede convertirse en este ámbito educativo formal en un recurso y modelo de desarrollo de las sesiones; así como en un incentivo para un cambio metodológico ya que todo lo que se pone en común en las actividades de marcado carácter lúdico. Todo ello requiere alimentarse de las capacidades de creatividad. El juego, la fantasía y la imaginación, son el fruto de la interacción existente entre el mundo interior de la persona y aquello que sucede en el mundo exterior que le rodea.

Esta idea se traduce, a nuestro entender, en no concebir una relación unívoca entre la educación física y aquel desarrollo exclusivamente “muscular” y con el modelo mecanicista o “geometrizable” del movimiento; sino que es necesario experimentar múltiples posibilidades del lenguaje que nos proporciona el propio cuerpo y el movimiento que éste es capaz de generar. (Castañer y Camerino, 1991).

Por tanto y en resumen, los programas de educación física deben dosificar la carga recreativa de las actividades que se ofrecen en los diversos bloques de contenidos en todos los niveles y etapas educativas. Si esto no es posible nos queda una posibilidad fuera del horario escolar.

#### 4. Actividades físicas extraescolares lúdicas

En la situación actual en la que la escuela ya no puede dar respuesta a todas las demandas, crecen con fuerza otras educaciones. ¿Es útil formular la necesidad de una intervención en esta franja horaria en la que no quedan claras las responsabilidades?. Nosotros creemos que sí y que podemos introducir los principios que animan el deporte recreativo a partir de una actuación indirecta que oriente y coordine todas las manifestaciones que se producen en horario no lectivo.

Entorno a la institución escolar se desarrollan gran cantidad de actividades sociales, algunas de ellas pueden ser una oferta educativa complementaria al *currículum*. Pero dado de que el sistema educativo formal se reduce a la escolarización y al aprendizaje de las destrezas básicas fundamentales para el desempeño de la vida laboral de los individuos, el deporte recreativo en el ámbito extraescolar<sup>1</sup> puede aportar los hábitos que pueden conducir al mejor aprovechamiento del tiempo libre.

Por tanto, es imprescindible no dejar de lado la aproximación recreativa del deporte paraescolar y de cualquiera de sus manifestaciones para propiciar a las acciones educadoras siguientes:

- el deporte recreativo fuera del horario lectivo debe despertar el interés de los alumnos hacia la práctica de las actividades físicas entendidas como ocio,
- el deporte recreativo debe ayudar a los alumnos a tomar interés hacia las ofertas y manifestaciones de las asociaciones deportivas y culturales de su entorno (clubes, agrupaciones sociales y programas municipales, etc.),
- el deporte recreativo puede posibilitar a los alumnos a identificar sus propias posibilidades y capacidades motrices singulares,
- el deporte recreativo fomenta la participación y la solidaridad propias de la integración de grupo y social,
- el deporte recreativo posibilita actitudes y hábitos de un estilo de vida saludable que se inscribe en la cotidianidad.
- 

No podemos dejar que nuestros escolares, que día a día asisten a las actividades organizadas por la asociación de padres y madres de la escuela, estén a merced de voluntarios deportivos que no tengan la intención de vincular la promoción de sus actividades a intenciones educativas.

Así lo expresan Santos y Sicilia (1998):

*“Con esta concepción, creemos que las actividades extraescolares son una forma diferente de entender la enseñanza que se vislumbra al alumnado como un ser motivado que busca a través de la orientación del profesor su propia identidad y autonomía social. Por último, la institucionalización de su práctica en el centro educativo supondría una posibilidad de coordinación e interdisciplinariedad, favoreciendo encontrar una coherencia y sentido al esfuerzo colectivo del profesorado”* (Santos y Sicilia, 1998:41)

---

<sup>1</sup> Aunque el término extraescolar no es el más apropiado debido a su naturaleza excluyente del ámbito organizativo de la escuela, parece que es el que todos entendemos.



Para concluir, el *deporte recreativo* extraescolar debe tener unas garantías de calidad y ser concebido como una práctica alternativa, innovadora y complementaria al trabajo educativo de la educación física.

Después de buscar las posibilidades de introducción del deporte recreativo en los dos ámbitos escolares anteriores, vamos a ofrecer algunos recursos prácticos que pueden organizarse indistintamente en uno u otro escenario.

## 5. Propuestas prácticas

Existen muchos tipos de organización y de distribución, pero hemos utilizado la clasificación de Len Almond (Len Almond, 1986. En Devís, 1995) por que nos parece que es bastante operativa. En ella se marcan cuatro grupos de juegos modificados que a nosotros nos serán de utilidad para presentar las siguientes expresiones y determinadas fórmulas de organización:

- **Blanco y diana:** consisten en el intercambio del móvil que se coloca en algún lugar que denominamos como lugar de marcaje o diana, los deportes recreativos presentados así se desarrollan en parejas con intercambio de materiales.

- **Campo y bate:** existe un lanzamiento del móvil dentro del espacio de juego para que entre en juego y sea jugado por el otro equipo en acciones de defensa y devolución.

- **Cancha dividida o red y muro:** el móvil toca el espacio de juego del equipo contrario que lo dispondrá para su retorno. Situamos la mayoría de los deportes recreativos convencionales y sobretodo los de golpeo y lanzamiento y algunos de manipulación

- **Juegos de invasión:** todos los jugadores están mezclados y cada uno tratará de alcanzar su respectiva meta con el móvil. En esta fórmula existen buena parte de los deportes recreativos convencionales presentados.

Bajo esta clasificación presentamos cuatro fórmulas de cancha dividida y tres de juego de invasión que pueden ponerse en acción en cualquier momento y con un material muy asequible.

## **Deportes recreativos de cancha dividida**

**Voleibol con pañuelos.** Aunque no tengamos una red reglamentaria de voleibol nadie nos impide reproducir receptivamente este deporte, la fórmula que presentamos puede resultar ser tan atractiva como la competitiva. Sobre un terreno liso vamos a instalar nuestra red alternativa que estará formada por dos escobas que se sujetarán por los extremos y el medio mediante una cuerda elástica. Una vez preparado el terreno, los jugadores utilizarán los pañuelos para repeler el balón de plástico más ligero e impulsarlo hasta el campo contrario.

DIBUJO N° 4

**Volei-recreativo.** Esta modalidad es una adaptación del volei-playa en interior. Dividimos el campo con una cinta elástica en forma de red intermedia. Se juega con 3 jugadores; dos delanteros y un defensa que es el responsable del saque. ¿Cómo se pueden adaptar tanto las técnicas básicas como la reglamentación y la puntuación? ¿Qué pasará si cambiamos el tamaño del terreno y la altura de la red en función de la sucesiva incorporación de jugadores 4x4, 5x5? ¿Al anular las líneas del campo cómo pueden los participantes ir generando fórmulas con estas limitaciones espaciales?

DIBUJO N° 5

**Voleibol gigante.** Una de los cambios favorables que podemos hacer es bajar la red y cambiar la pelota por otra mayor, de plástico y de un peso más liviano. ¿Qué pasará si proponemos la adaptación de la altura de la red y el uso de una pelota diferente a la convencional? ¿ Si destinamos a uno de los jugadores de cada equipo que se coloque al lado de la red y que vaya tocando la red para cambiar su posición durante el juego, qué pasará? ¿Facilitaremos así el juego o lo complicaremos? ¡Pruébalo y verás!

DIBUJO N° 6

**Voleibol para cojos.** Si las dimensiones del campo son más reducidas y pueden llegar a ser minúsculas, podríamos proponer aún otra variación. A cambio de esta reducción del terreno les proponemos que se aten las piernas por parejas mediante una cinta. ¿podrán mantener el nivel de juego y sus desplazamientos laterales atados por parejas y desplazándose con menor movilidad de piernas?

DIBUJO N° 7

## **Deportes recreativos de cancha dividida**

**El balonmano en parejas.** Vamos a probar que pasa si limitamos la movilidad al cogernos con nuestros compañeros por las manos y sólo disponer de una mano para botar y lanzar la pelota a la portería contraria. ¿Cuántos zurdos o habilidosos tendremos en nuestro equipo que nos puedan dar ventaja en esta nueva forma de manipular el balón? ¿Podemos permitir los cambios de manos o que sólo se toquen las parejas con alguna parte de su cuerpo?

DIBUJO N° 8

**Hockey con escobas y cajas de cartón.** ¡Que todo el mundo esté atento en sus casas para poder pedir esas escobas que ya no sirven y que se suelen tirar cuando se gastan!. Intentando pactar unas mínimas normas entre todos, y con una escoba a modo de stick por jugador, podemos hacer maravillas. Será preciso delimitar el espacio que tengamos disponible y colocar en sus extremos dos cajas de cartón a modo de porterías. Las normas de seguridad en estos casos nos recomiendan concienciar a los alumnos de que no deben levantar la punta de la escoba-stick del suelo en ningún momento.

DIBUJO N° 9

**Fútbol con tres, cuatro y más porterías.** Ofrecemos la posibilidad de cambiar las porterías de lugar. ¿Qué pasaría si en vez de tener una portería por equipo quisiésemos jugar a fútbol con tres o más en el terreno anterior y tuviésemos que marcar y defender a más de una? ¿Nos confundiríamos tanto si las porterías estuvieran esparcidas en medio del terreno o encima de las líneas?

DIBUJO N° 10

**Baloncesto loco.** Las canastas de baloncesto, como dianas situadas en alto, pueden ser alteradas y rectificadas con la colocación de otras superficies cilíndricas de tal modo que se complemente la acción de la única canasta que hay en cada tablero. Si colocamos o atamos dos cubos agujereados en el mismo tablero ¿no tendremos mayor diversidad de acierto en las acciones de tiro a la canasta? ¿Y si, en vez al mismo tiempo que aumentamos las dianas, utilizamos unas pelotas de plástico de diferentes tamaños, no iremos encontrando otro tipo de bote del balón y otra dinámica de juego? Los locos a veces son más lúcidos que los cuerdos, ¡pruébalo y verás!

DIBUJO N° 11

**Baloncesto con trampa.** Las canastas normalmente están fijas al suelo pero existen algunas que tienen ruedas y pueden ser móviles al cambiarlas en su colocación y distribución encima del terreno de juego. Cada equipo destinará a uno de sus componentes en la simpática tarea de ir moviendo la canasta mientras se va sucediendo el partido, acercando y alejando la canasta en función de la colocación de sus compañeros.

DIBUJO N° 12

## 6. Síntesis

Defendemos el deporte recreativo como una de las expresiones en las que se pueden manifestar mejor la capacidad lúdica de los alumnos y que tiene su finalidad en el desarrollo de gran variedad de actividades físicas organizadas. El deporte recreativo ofrece muchas posibilidades de disfrute compartido con otros en las propias instalaciones del centro educativo o por el entorno.

La inquietud de movimiento y diversión de nuestros alumnos puede tener configuraciones educativas mediante actividades que estimulen valores y hábitos en la cotidianidad. Así, hemos intentado descubrir el *deporte recreativo* a partir de; la exploración de materiales, la adaptación a entornos diferentes y la adaptación a un reglamento.

Defendemos el *deporte recreativo* como una de las expresiones en las que se pueden manifestar mejor la capacidad lúdica mediante el desarrollo de gran variedad de actividades físicas organizadas dentro y fuera de la escuela

Nos gustaría que estas propuestas se propagaran a nuestros alumnos y por ello hemos ofrecido una introducción conceptual y unos recursos, actividades que puedan servir a los docentes de la motricidad para propagar esta nueva manera de orientar el trabajo cotidiano.

¿Estás preparado?

## Referencias Bibliográficas

- Camerino. O y Marta Castañer, M (1990)(4a edición). *1001 Ejercicios y juegos de recreación*. Barcelona: Paidotribo.
- Camerino. O (2000) *Deporte recreativo*. Barcelona: INDE.
- Castañer.M y Oleguer Camerino. O (1991)(3era edición).. *La educación Física en la enseñanza primaria*. Barcelona: Inde.
- Csikszentmihalyi (1997) *Fluir, una psicología de la felicidad*, Barcelona: Kairós
- Cuenca (1995) *Temas de pedagogía del ocio*, Bilbao: Universidad de Deusto
- Devís, J. (1996).*Educación Física y Currículum*, Madrid: Visor
- Lavega, P (1997) “The education and recreational application of play and games from their organisational perspective”, Lisboa: 20<sup>th</sup> World Play Conference
- Lavega, P (1999) “Los juegos y la recreación”, *Guías Praxis para el profesorado, Educación Física*, Barcelona: Ciss-Praxis
- Miranda, J y Camerino O. (1996). *La recreación y la animación deportiva, sonrisa y esencia de nuestros días*, Salamanca: Amarú.
- Puig,J y Trilla, J.(1987) *Pedagogía del ocio*. Barcelona:
- Trilla, J.(1993) *Otras educaciones*. Barcelona: Anthropos