

LA EDUCACIÓN PARA EL TIEMPO LIBRE DESDE LA PERSPECTIVA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Gerardo Miguel Calvo López, José Benito Pastoriza Agulla

Escuela Gallega de Tiempo Libre

PALABRAS CLAVES

Educación, Tiempo Libre, Ocio, Educación Física

INTRODUCCIÓN

Hoy en día se dispone de mucho tiempo libre, esto se puede atribuir al progreso técnico y al aumento del paro. Aunque suene a paradoja, el aumento del paro ha resultado una situación normal, pero el problema del paro radica en saber dar el salto oportuno para convertirlo en tiempo libre. Cuando seamos capaces de dar ese salto, habremos comenzado a cambiar la mentalidad y a ser conscientes de que debemos erradicar las viejas costumbres y los estereotipos tradicionales. Las horas libres, los días libres y las vacaciones exigen un nuevo concepto de actividad y determinan situaciones favorables para la utilización del tiempo libre y de ocio en actividades físicas alternativas.

Otra circunstancia humana es el tiempo personal, que define lo que está sucediendo a lo largo del proceso humano de la recreación. Aunque siempre habrá tiempo para recrearse, no hay que reducir la medida de un tiempo específicamente destinado al recreo de las personas.

La educación del Ocio y del Tiempo Libre, no solo como tema de preocupación y ocupación educativa que merece una atención creciente, de tal forma que puede considerarse como una auténtico deber social.

Por todo esto la educación física debe ser un motor para acercar el juego y los deportes alternativos a todas las personas. ¿Porqué estos juegos y deportes?. Una de las muchas razones es que nos brindan el descubrimiento de numerosas posibilidades educativas, recreativas, de ejercicio y diversión, etc. Muchos profesores de E.F., monitores y animadores de tiempo libre utilizan estos juegos en sus programas. Principalmente porque los objetivos que podemos lograr con la enseñanza del baloncesto o del voleibol, también los alcanzamos con la practica del ULTIMATE o BALONKOR y el FLOORBALL.

Hay que resaltar que este tipo de juegos y actividades se pueden desarrollar desde un punto formal o no formal, es decir desde una practica escolar deportiva (PED, donde la actividad se realizaría dentro del horario de la escuela) o la practica deportiva escolar (PDE, la que se intenta afrontar en este trabajo, que se realiza fuera del horario escolar).

La aplicación de estos juegos y deportes alcanza cuatro grandes campos de "praxis":

- a) Programas educativos de la E.F. en los distintos niveles (Primaria, Secundaria y F.P.)
- b) Deporte como servicio público municipal, en ramas de deporte para todos, mantenimiento físico, etc.
- c) Ocio, recreación y tiempo libre, como función hedonística, diversión mediante el ocio activo.
- d) La competición.

OCIO, TIEMPO LIBRE Y DEPORTE

¿Qué entendemos por ocio y tiempo libre? El tiempo libre es el conjunto de actividades que realiza el sujeto durante su tiempo disponible, este tiempo disponible es aquel que resulta después de descontar a 24 horas el tiempo empleado en realizar las necesidades vitales.

Los educadores tienen dos opciones para educar en el tiempo libre:

1.- Preocuparse de cómo se utilizará esta cantidad de Tiempo libre, de qué manera debería ser empleado e intentar contribuir a esta ocupación.

2.- No hacer nada al respecto, como muchos profesionales conservadores y apoltronados.

- *Educación mediante el ocio*

Supone un respeto exquisito a lo que es esencial en este tipo de actividad o situación. En este sentido, los rasgos esenciales del ocio los podemos resumir en: la autonomía en la elección y desarrollo de la actividad, y la satisfacción personal que esta genera. Se trata de una acción educativa que ha de ejercerse placenteramente y respetando la autonomía.

El ocio no debería ser algo a consumir sino a crear, y la educación en el Tiempo Libre ha de dirigirse a fomentar y no a suplir la capacidad de hacerlo.

- *Fines de la educación*

a) El pleno desarrollo de la personalidad del alumno

b) La formación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales y en el ejercicio de la **tolerancia** y de la **libertad** dentro de los principios democráticos de convivencia.

c) La adquisición de **hábitos intelectuales y técnicas de trabajo**, así como conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, históricos y estéticos.

d) La capacitación para el ejercicio de actividades profesionales.

e) La formación en el respeto de la pluralidad lingüística y cultural de España.

f) La preparación para **participar activamente** en la vida social y cultural.

g) La formación para la **paz**, la **cooperación** y la **solidaridad** entre los pueblos.

Todos estos fines educativos son los que se pueden dar en la Educación del Tiempo Libre, aunque no se recogen de manera explícita en ninguno de los apartados de la actual ley. Según la reforma actual existen, tres aspectos a tener en cuenta: la capacidad de la escuela para adaptarse a los intereses de los educandos, los indicadores de calidad y los factores capaces de contribuir a mejorar los niveles de calidad.

Después de esto se plantea otro problema, el de educar dentro de la escuela. Dentro de esta corriente se encuentran dos versiones: el tiempo libre debería formar parte del currículum y otros que justifican que debe estar en la escuela pero como una actividad co-curricular. Por otra parte se encuentran aquellos que no quieren que el tiempo libre esté integrado en el marco escolar.

Los defensores de la escuela lo hacen en función de:

a) El aprendizaje cognitivo es típico del hombre, solo se da de forma efectiva en condiciones de instrucción dirigida.

b) La Educación no es un mero desarrollo. El maestro ayuda al alumno a superar sus contradicciones, incertidumbres y superficialidad.

c) En la escuela se da una función de filtro, marcado carácter ideológico.

Frente a esto están los que defienden la Educación Extraescolar. Para ellos un análisis sociopolítico y cultural de la escuela demostraría que los fines reales de esta institución son estructuralmente determinados por los fines políticos y económicos de la clase dominante a través de una cadena de medicaciones ideológicas, sociales, políticas, culturales y materiales. De ahí que no pueda cumplir con sus fines de aprendizaje, socialización democrática y culturización.

Sin embargo la mayor parte de los autores consideran que es imprescindible la conexión entre ambas modalidades educativas, sería más positivo si existiesen elementos de conexión, unión y transferencia entre la Educación escolar y la extraescolar.

Hay que destacar también que no solo existe la educación del tiempo libre en el ámbito de la escuela, es decir: educación escolar y extraescolar; sino que existe otro tipo de educación que se puede proporcionar a los niños, esta educación del Tiempo libre sería aquella que se les presentaría a los niños en los campamentos, actividades organizadas por los ayuntamientos o entes privados, cursos de formación de monitores, etc.

El limitarse a una transmisión de conocimientos es significado de mala escuela, de desinterés por la formación humana, ambiental y experiencial de los alumnos. Dentro de este ámbito es donde hay que enmarcar las actividades extraescolares de los centros. Los que tengan un buen programa

de actividades serán los centros elite, el centro al que los alumnos acuden con ganas, que permite vivir otras experiencias y desarrollar las diferentes capacidades de sus alumnos.

¿QUÉ HACER EN EL TIEMPO LIBRE?

Para el empleo del tiempo libre debe existir una auténtica libertad en la elección de los múltiples caminos y gran variedad de opciones que existen.

El contenido del ocio se podría reducir a tres principales caminos coincidentes con las actitudes del ser humano ante su tiempo libre: el descanso, la diversión y el desarrollo.

El ocio como descanso: el trabajo y descanso se interrelacionan de una manera natural a lo largo de la vida. el descanso es el primer camino para ejercicio del ocio y por supuesto para la realización de la propia personalidad.

El ocio como diversión: este camino es el más frecuentado. En nuestros días se ha hecho de la diversión un aspecto imprescindible, convirtiéndose en un artículo de primera necesidad, quizás porque divertirse o distraerse es querer salir de si mismo alejarse de lo cotidiano, afán de evasión.

De ahí la búsqueda de un complemento compensatorio, una huida por medio de la diversión o el esparcimiento hacia una vida diferente a la de todos los días, unas veces con actividades reales implican un cambio de lugar, de ritmo o estilo y con actividades ficticias.

El ocio como diversión: este tercer camino ampliar los límites del conocimiento práctico del medio cotidiano y de la especialización del trabajo. Permite una cada participación social más amplia, más libre y una cultura general del cuerpo, de la sensibilidad, de la razón, más allá la formación práctica y teórica. Permite completar libremente los conocimientos intelectuales y afectivos y cultivar con espontaneidad las actitudes adquiridas en la escuela, aunque superadas sin cesar por la evolución continua y compleja de la propia sociedad.

Estos caminos del ocio ofrecen la posibilidad de completar un instrucción y educación insuficiente, la de cultivarse, la de mantenerse al día. El aumento de la calidad y diversidad, es la más noble función del ocio.

HACIA UNA EDUCIÓN SOBRE EL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE

En la actualidad el ser humano dispone de más horas libres y ha de ser capaz de ver en las actividades de ocio algo paralelo entre sus gustos y la cultura que le rodea; el ocio de enriquecer su personalidad tanto en el plano físico como en el espiritual.

Por nuestra parte, creemos que el ocio más auténtico y verdadero ha de ser un reencuentro y una afirmación de la propia personalidad, y al que debe unir la idea del hombre-mujer con la dignidad.

El derecho al tiempo libre se ha enraizado ya en el mundo contemporáneo, a lo cual ha contribuido poderosamente la propia y constante evolución de las llamadas clases sociales.

El hombre-mujer del ocio, en la sociedad actual, puede hacer un poco de todo según sus gustos y su formación cultural, están condicionados por el carácter colectivo y absorbente de los nuevos ocios, están dominados por la tecnología y divulgados por la publicidad.

Los ocios actuales son en general ocios colectivos. Han provocado la aparición de una serie de grupos sociales de estructuras diversas que tienen por objeto el facilitar a sus partidarios las más oportuna utilización del tiempo libre. se intenta conseguir el bienestar de adheridos a través de clubes o asociaciones, de ciudades de vacaciones, del programa se actividades a fin de sintonizar con el momento actual.

Cada una de las actividades del ocio tienen contenido cultural, es decir la cultura popular se confunde en buena parte con el propio contenido del ocio.

Por desgracia se tiende hacia la satisfacción de los apetitos fisiológicos y de sus necesidades artificiales entre otras: el alcohol, el tabaco, la droga y la velocidad. Conviene que se habitúe a limitar a módulos racionales su gula, su pereza, sus impulsos sexuales, primero por medio de su misma educación y luego por la suma de valoraciones éticas, intelectuales y estéticas a los hábitos adquiridos: así es como irá desarrollando sus ocios, unos ya iniciados en la niñez o la juventud, y otros incluso a partir de la madurez.

En la educación ha ocurrido como en tantas otras actividades, se ha dirigido también hacia lo más fácil, hacia la instrucción, la enseñanza o la comunicación más externa que profunda de unas disciplinas, de unos saberes rutinarios o anquilosados.

La necesidad de aprender unos conocimientos utilitarios para el posterior ejercicio profesional en cualquier tipo de actividad manual, técnica, burocrática o intelectual ha primado y se impone todavía sobre la más alta o idealista necesidad de una formación integral de la personalidad.

Es urgente el considerar el ocio como un reto y una meta educativa. El uso racional del ocio es algo que debe preocupar y ocupar a todo el profesorado, de modo que estos sientan como una verdadera que ellos mismos deben impregnar y hasta contagiar a su alumnado.

Una educación idónea y correcta debe disuadir al alumnado de los ocios que solo sirven para matar el tiempo, de las distracciones pasivas y estereotipadas.

La encargada de preparar a los adolescentes para que ellos mismos sean capaces de orientarse hacia aquellas actividades o actitudes favorecedoras de su desarrollo mental es la pedagogía actual.

Si sólo por la educación puede llegarse a la más plena promoción del ocio, sólo se logrará también mediante el máximo respeto por la libertad de cada cual, porque el verdadero objetivo de la educación es formar personas capaces de gobernarse a sí mismas.

Según Weber, las formas pedagógicas para las conducentes a una "Educación del Ocio" podrían ser las siguientes:

1.- Actuar como estímulo, despertando interés, dando ánimo, ofreciendo posibilidades, motivando actitudes diversas.

2.- Iniciar e introducir en distintos tipos de tiempo libre, mediante lecciones introductorias, cursos, aprendizajes de comportamiento, etc.

3.- Facilitar, decir y hacer accesibles los lugares y presupuestos necesarios para la práctica de actividades determinadas: bibliotecas, talleres, lugares para espectáculos, juegos o deportes.

4.- Proporcionar cualquier información sobre reglas de juego, modelos de trabajos prácticos, orientaciones bibliográficas y, en general, ayudas de todo tipo.

5.- Proteger y preservar de peligros y amenazas, la vida del Tiempo libre mediante aclaraciones, dictando medidas de protección y dialogando y buscando la participación de todo alumnado.

6.- Transformar y mejorar las circunstancias que puedan suscitar ciertos reparos pedagógicos, lo cual no se intentará con la prohibición y la condena, sino razonando los peligros y ofreciendo a cambio otras opciones positivas.

Por todo esto podemos llegar a la conclusión de que la educación del Tiempo libre, no sólo como tema singularmente como preocupación y ocupación educativa merece una atención creciente. Tanta y de tal magnitud que puede considerarse como un auténtico deber social.

EL DEPORTE COMO OCIO

Su objetivo general es permitir a toda persona de los dos sexos y todas las edades, conservar las capacidades físicas y psíquicas necesarias para la supervivencia y para preservar a la especie humana de cualquier degradación.

El término deporte en sentido moderno, es decir el de la actividad física libre, espontánea, practicada en hora de ocio y que engloba los deportes propiamente dichos y actividades físicas alternativas y diversas supone que se busque el dar un máximo de posibilidades a un número máximo de personas, poniéndose como objetivo estimular la participación a todos los niveles. Se pueden subdividir en cuatro grandes categorías:

- a) Juegos y deportes de competición
- b) Actividades al aire libre, con el objetivo de dominar el medio acuático, terrestre y aéreo.
- c) Actividades estéticas.- la persona dirige la atención sobre sí mismo y selecciona el placer del movimiento coordinado: como puede ser el baile, gim-jazz, gimnasia rítmica, ...
- d) Actividades de mantenimiento de la condición física.- se busca un beneficio o mejora corporal.

DEPORTE DEL TIEMPO LIBRE

1.- EL DEPORTE DEL TIEMPO LIBRE

Todo ciudadano tiene derecho al deporte por reconocimiento de su trascendencia para la calidad de vida, objetivo de todo estado social de derecho y se inspira en las iniciativas sociales para su práctica individual o asociada, agregándose la creación de servicios o bien asignando fondos u ordenando su práctica.

El deporte de los ciudadanos debe contribuir por la participación libre y directa en decisiones, tareas y responsabilidades comunes y porque estimula el respeto a las Normas que regulan el ejercicio físico.

Hacemos una referencia a las funciones del deporte dentro de las asignadas al ocio para ofrecer una mayor claridad en el seguimiento de la exposición.

a) En el orden físico-corporal

En todas las sociedades el deporte desempeña un papel importante, en nuestra civilización el que haya mucho espíritu deportivo hace que haya un gran gusto por el rendimiento y la superación propia.

El deporte (como fuente de estímulos) tiene una repercusión que va más allá de lo estrictamente deportivo y que trasciende a toda actividad humana. Un deporte que mueve grandes masas realiza una amplia repercusión individualmente, y consecuentemente, socialmente. Pero al mismo tiempo el deporte ejerce una huida temporal de la presión que ejerce la propia sociedad de rendimiento ya que voluntariamente una persona elige la intensidad, esfuerzo y frecuencia.

Ejercer el derecho de realizar deporte, su práctica habitual, es un reto a la personalidad de quien tenga que vencer dificultades, muchas veces derivadas de su propia incapacidad corporal, motriz y otras de ambiente o de grupo que no siempre resultan fáciles de vencer.

Los conflictos diarios de un hombre se sobre llevan más fácilmente si el deporte el cual les permite una salida al exterior de descargar su tensión, agresividad y frustración sin que ello represente una amenaza para los demás. La alegría, excitación y autosatisfacción son estados que se crean para compensar las situaciones opuestas y se favorece el equilibrio de la persona. Se coloca un freno contra el aburrimiento de los procesos de producción, ante los cuales se presenta como una liberación del cuerpo y del gesto.

El movimiento es una condición fundamental para la existencia del hombre y la mujer, unos seres que se mueven por necesidad. El deporte aporta ventajas de la acción física, y en buena parte supe a la vida actual, que limita bastante esta posibilidad. Por lo tanto despreciar lo deportivo sería un acto negligente ante la ruina de energía vital que una parte importante de la sociedad padece.

La práctica habitual del deporte es una obligación que se impone a todo ciudadano ya que amplía las fronteras de expresión, comunicación, eleva la capacidad corporal y le sitúa en condiciones de colaborar más eficazmente en las tareas comunes.

Hay un auto estimulación hacia la mejora de las condiciones propias si las dificultades están calculadas por uno mismo, esto provoca la aparición de límites más amplios.

b) En el orden ético-social

El deporte nos ofrece la posibilidad de que aparezcan sentimientos y se señalen objetivos que posemos denominar éticos. Sin esta condición ética, el deporte no sería posible, ya que representa respeto de las reglas, al adversario o adversaria y al arbitro.

El deporte no solo se limita al ámbito natural, el de los deportistas, sino que llega hasta los medios de comunicación social, su imagen y resultados son conocidos por todos. Se produce una comunicación completa de signos, símbolos, formas, etc., que tienen para quien los recibe una significación compleja.

El deporte produce una interacción entre varias personas, de ahí que surjan muchas posibilidades de romper las distancias que a menudo las separan, esto provoca una adaptación al medio en que se halla inmerso una persona.

Para que una oferta de actividades tenga éxito debe tener un conocimiento global de la situación de los ciudadanos/as, para ganarse su participación. Esto no solo permite el primer contacto con la actividad física, sino que permite su posterior continuidad.

2.- PLANIFICACIÓN DE LA ACCIÓN DEPORTIVA

En los apartados anteriores se afrontaron las distintas limitaciones de la incorporación al deporte, ahora se presentan las posibilidades de reducir estas limitaciones.

Si son las entidades privadas las que promueven las actividades, estas van a estar centradas en el grupo, están programadas siempre para que le interese a la sociedad. Sin embargo si son entidades públicas, deben ordenar, fomentar, estimular o financiar actividades deportivas entre los miembros de una comunidad. Para mejorar los niveles de participación, se presentan los siguientes aspectos:

- a.- Estructura física
- b.- Estructura económica
- c.- Estructura social

A.- estructura física

Según la situación geográfica/cultural del lugar, las preferencias de deporte varían enormemente. La estructura física condiciona un conocimiento elemental y generalizado de las tácticas de aquellos deportes más desarrollados en una zona o área geográfica. Por ejemplo las zonas cercanas a zonas de esquí y montaña, o en el caso del remo, natación, etc. Dentro de este apartado aparecen los siguientes factores:

- a.- Climáticos: temperaturas, precipitaciones, meseta, montaña, etc.
 - b.- Ambientales: tipos de localidad, vivienda y espacios abiertos.
 - c.- De equipamiento: referidos a número, capacidad, modalidad deportiva.
- ### B.- Estructura económica

La razón de que los periodos útiles de tiempo libre vayan en aumento se puede atribuir, a la época actual, al progreso técnico, etc. Tenemos que destacar los siguientes factores:

- a.- Grado de industrialización, localidad o zona, nivel de vida, etc.
- b.- Localización de los puntos de desarrollo económicos y su distribución geográfica.
- c.- Grado de emancipación económica, capacidad de consumo en actividades deportivas.
- d.- Dinámica socio-cultural, etc.
- e.- Inversión cultural, etc.

C.- Estructura social

Utilización de datos estadísticos sobre la población, por edades y sexo, así como lo referido al mundo laboral, estudiantil, familiar constituye una gran ayuda para la planificación familiar.

El interés por el deporte está sujeto a variaciones sensibles respecto a la edad. Los jóvenes son los que muestran más interés por los actos deportivos. Los hombres también presentan más interés que las mujeres, lo que provoca el abandono de las obligaciones familiares. Las personas mayores no se entregan al deporte debido en parte a la ignorancia técnica, falta de costumbre, etc.

Una correcta planificación deportiva debe tener en cuenta todas las limitaciones y barreras que impiden el acercamiento del individuo al deporte. El deporte del tiempo libre ofrece tantas alternativas que se ha demostrado como la forma de actividad más eficaz para conseguirlo.

Todo esto se puede lograr mediante la colaboración entre las distintas instituciones privadas y públicas, mediante la creación de unidades de servicio y dotación de los equipamientos más necesarios, aportando los equipos necesarios de animación para la creación del ambiente adecuado.

Otros factores que pueden influir en la participación deportiva son la edad, el sexo y el lugar de residencia y de trabajo.

CONCLUSIONES

La realización de este trabajo nos ha aportado unos conocimientos para nuestro futuro profesional, bastante amplios, estos los podremos aplicar el día de mañana en nuestro puesto de trabajo. Pero no solo nos ha aportado teorías o ideas, distintas posibilidades de trabajo, sino que nos ha descubierto algunos aspectos que te otorga el deporte con respecto a otras actividades de la vida.

El deporte es medio en el cual te vas a relacionar con el resto de las personas, desarrollando lazos de afectividad, rivalidad, ... los valores que te aporta el deporte son importantísimos para nuestra relación con las demás personas. Aparte con el deporte te estas educando en todos los aspectos, ya que la practica deportiva requiere una higiene, educación para la salud, así como una correcta alimentación. Nos obliga a respetar unas normas, independientemente del deporte que realicemos, ya que casi todos están reglados, esto implica una educación vial. La practica de deportes en el medio ambiente produce un respeto en nosotros por el medio natural, con lo cual nos estamos educando en una educación ambiental.

Así ocurre con muchas más. Pero también nos ha aportado conocimientos para saber aplicar el tiempo libre que perdemos durante todo el día, y aplicarlo al ejercicio.

Nos existen limitaciones para la práctica deportiva, ya que es algo que se puede realizar en cualquier momento del día, lo único que hay que hacer es saber administrarse el tiempo y distribuirlo de la forma adecuada, y saber emplear ese tiempo libre en la práctica deportiva.

Otras conclusiones que se sacan es la diferenciación entre sexos, un problema que durante muchos años ha marcado a nuestra sociedad. Aunque últimamente se está cambiando bastante la mentalidad de las personas, todavía queda mucho por recorrer para una completa igualdad en la sociedad. Al igual que en la sociedad, en el deporte se está consiguiendo a pasos de gigante esta igualdad, ya casi no existe la frase que decía "tu no juegas porque eres niña/niño". Todo esto va influyendo cada vez más en la sociedad, y dentro de poco ya no se darán este tipo de problemas.

Estas han sido las aportaciones del trabajo, todavía quedarían muchas enumerar, aunque estas han sido las más importantes

BIBLIOGRAFÍA

- MONTULL, J.A. (1995) *Juegos y más juegos para el tiempo libre*. Madrid. CCS.
- NORBERT, E. y DUNNING, E. (1986) *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Oxford-Nueva York.. Fondo de Cultura Económica
- TRIGO AZA, E.: *Aplicación del juego tradicional en el curriculum de E.F.* Vol 1. Barcelona. Paidotribo.
- COCA, S. (1993) *El hombre deportivo*. Madrid. Alianza Editorial
- RUIZ ALONSO, J.G. (1991) *Juegos y deportes alternativos en la programación de educación física escolar*. Llerida. Deportiva Agonos
- *Revista educación física*. (1992) Marzo/abril nº 44. Barcelona
- GONZALEZ MILLÁN, C. (1987) *Juegos y educación física*. 1ª edición. Madrid. Alhambra
- TRIGO AZA, C. (1989) *Juegos motores y creatividad*. Barcelona. Paidotribo
- MARTÍNEZ GAMEZ, M. (1995) *Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas*. Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz