



## Programas de Educación a Distancia



# Didáctica de la Educación Física y la Recreación

Jaime Abelardo Ávila Rodríguez  
Eduardo Oliveros Beltrán  
María Eugenia Velasco Espitia

## Formando Colombianos de Bien

**Álvaro González Joves**  
Rector

**María Eugenia Velasco Espitia**  
Decana Facultad de Estudios Avanzados, Virtuales, a Distancia y Semiescolarizados

**Luis Armando Portilla Granados**  
Director Centro de Educación Virtual y a Distancia

# Tabla de Contenido

Presentación  
Introducción

UNIDAD 1: Educación Física

Descripción Temática

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

1.1 GENERALIDADES

1.2 OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

1.3 EL ALUMNO Y EL GRUPO DE CLASE

1.4 FASES EN EL DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LAS EDADES ESCOLARES

1.5 COMUNICACIÓN Y ENSEÑANZA

1.6 CANALES DE COMUNICACIÓN Y EXPRESIÓN DEL MENSAJE DOCENTE

1.6.1 Información Transmitida por el Canal Visual

1.6.2 Información Transmitida por el Canal Auditivo

1.6.3 Información Transmitida por el Canal Cinestésico Táctil

UNIDAD 2: La Recreación

Descripción Temática

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

2.1 ANTECEDENTES

2.2 HACIA UNA DEFINICIÓN DE LA RECREACIÓN

2.2.1 Significado de la Recreación

2.2.2 Funciones de la Recreación

2.2.3 Características de la Recreación

2.2.4 Valores de la Recreación

2.3 CLASIFICACIÓN DE LA RECREACIÓN

2.4 METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS

2.4.1 Actividades Recreativas

Proceso de Comprensión y Análisis

## **UNIDAD 3: Los Deportes**

Descripción Temática

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

3.1 HISTORIA DE LOS DEPORTES

3.2 CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES

3.2.1 Deportes de Combate

3.2.2 Deportes con Pelota

3.2.3 Deportes de Contacto con la Naturaleza

3.2.4 Deportes Mecánicos

3.2.5 Deportes Atléticos

3.3 PROCESO DIDÁCTICO DEPORTIVO

3.3.1 Necesidad de una Didáctica Específica de la Educación Física y el Deporte

3.3.2 Elementos que Intervienen en el Proceso de Enseñanza

3.3.3 Enseñanza Sistemática

3.4 INICIACIÓN DEPORTIVA

## **BIBLIOGRAFÍA GENERAL**

# Presentación

La educación superior se ha convertido hoy día en prioridad para el gobierno Nacional y para las universidades públicas, brindando oportunidades de superación y desarrollo personal y social, sin que la población tenga que abandonar su región para merecer de este servicio educativo; prueba de ello es el espíritu de las actuales políticas educativas que se refleja en el proyecto de decreto Estándares de Calidad en Programas Académicos de Educación Superior a Distancia de la Presidencia de la República, el cual define: "Que la Educación Superior a Distancia es aquella que se caracteriza por diseñar ambientes de aprendizaje en los cuales se hace uso de mediaciones pedagógicas que permiten crear una ruptura espacio temporal en las relaciones inmediatas entre la institución de Educación Superior y el estudiante, el profesor y el estudiante, y los estudiantes entre sí".

La Educación Superior a Distancia ofrece esta cobertura y oportunidad educativa ya que su modelo está pensado para satisfacer las necesidades de toda nuestra población, en especial de los sectores menos favorecidos y para quienes las oportunidades se ven disminuidas por su situación económica y social, con actividades flexibles acordes a las posibilidades de los estudiantes.

La Universidad de Pamplona gestora de la educación y promotora de llevar servicios con calidad a las diferentes regiones, y el Centro de Educación Virtual y a Distancia de la Universidad de Pamplona, presentan los siguientes materiales de apoyo con los contenidos esperados para cada programa y les saluda como parte integral de nuestra comunidad universitaria e invita a su participación activa para trabajar en equipo en pro del aseguramiento de la calidad de la educación superior y el fortalecimiento permanente de nuestra Universidad, para contribuir colectivamente a la construcción del país que queremos; apuntando siempre hacia el cumplimiento de nuestra visión y misión como reza en el nuevo Estatuto Orgánico:

**Misión:** Formar profesionales integrales que sean agentes generadores de cambios, promotores de la paz, la dignidad humana y el desarrollo nacional.

**Visión:** La Universidad de Pamplona al finalizar la primera década del siglo XXI, deberá ser el primer centro de Educación Superior del Oriente Colombiano.

Luis Armando Portilla Granados. Director CEVDUP

# Introducción

En este texto guía se ofrecerá un proceso de aprender a aprender las partes fundamentales de la educación física, la recreación y los deportes.

Su aplicación requiere que tanto los docentes, como los discentes tengan un conocimiento teórico previo para que con un proceso metodológico de lo inductivo a lo deductivo, de lo fácil a lo difícil ir perfeccionando los fundamentos básicos en estas áreas.

Si usted como maestro ve que este requisito no se ha cumplido deberá iniciar su programa con actividades básicas de coordinación, elasticidad, flexibilidad y las valencias primarias de velocidad, fuerza y resistencia.

El texto consta de tres grandes áreas iniciado con la Educación Física, siguiendo el área de Recreación para complementarla con los deportes de acuerdo a su importancia y práctica del medio ambiente donde se encuentre.

Además incluye de manera sencilla fundamentos de la metodología de la didáctica para las enseñanzas en estas áreas que orientarán, con base científica la labor del maestro, quien puede introducir variantes que se crean necesarias, según las condiciones de los alumnos y las circunstancias del momento.

Aspiramos a que este libro constituya una eficiente guía para desarrollar y activar la práctica de las áreas antes mencionadas como componente indispensable para la formación integral del estudiante.

Los Autores

# UNIDAD 1: Educación Física

## Descripción Temática

La Educación Física debe considerar el desarrollo del ser humano desde su nacimiento hasta la vejez, con sus necesidades, intereses y aspiraciones como un todo funcional y de relaciones humanas teniendo en cuenta su unidad Bio-psico-social diferenciando en sus primeras etapas de desarrollo lo que es su madurez y su capacidad escolar, la formación de una personalidad integral, la capacidad de acción para vivir una vida mejor, con más calidad, que la persona busque cada vez más dominar mejor su vida.

La Educación Física busca abarcar directamente o indirectamente cada vez más el mayor número de población y hacerla reaccionar ante diferentes formas de expresión y de comportamiento ante el quehacer cotidiano, para poder tener un comportamiento social, obtener buenos logros educativos sobre todo en los primeros años de vida, cuyo efecto socializador se va a reflejar en su comportamiento ante la sociedad.

## Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Generalidades
- Objetivos de la Educación Física
- El Alumno y el Grupo de Clase
- Fases en el Desarrollo de la Enseñanza en la Educación Física en las Edades Escolares
- Comunicación y Enseñanza
- Canales de Comunicación y Expresión del Mensaje Docente

## Proceso de Información

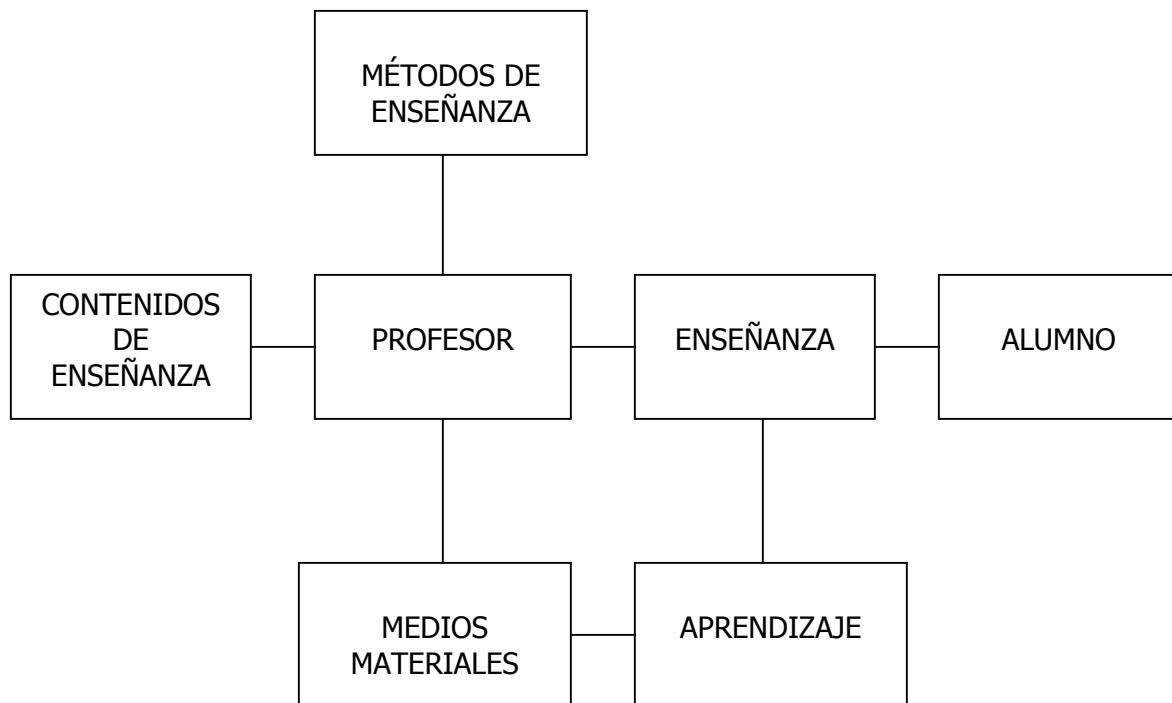
### 1.1 GENERALIDADES

Educación Física: elementos que intervienen en el proceso de enseñanza cuando el ser humano se encuentra en la situación de persona con necesidad de aprender,

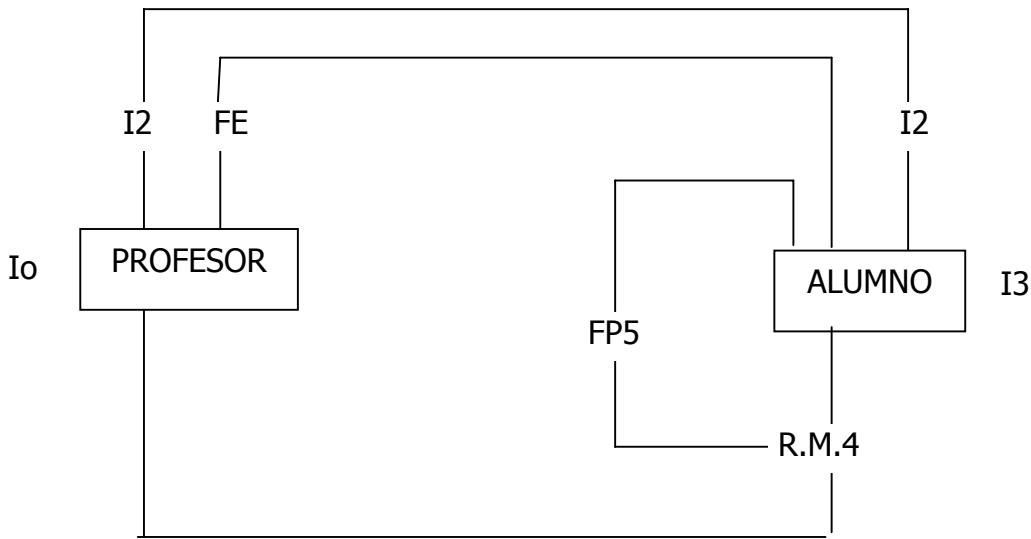
se le concede el nombre de alumno, a quien cubre esa necesidad se le llama profesor que debe realizar su trabajo siguiendo una estructura lógica que de garantía de que en el proceso - enseñanza – aprendizaje, haya una relación entre los objetivos utilizados y los resultados alcanzados.

En la enseñanza - aprendizaje la memorización que en otras áreas será suficiente aquí no lo es, ya que tenemos que formar en el alumno la capacidad de comportarse motrizmente a unos niveles de complejidad y dificultad creciente; para realizar esta acción el profesor debe facilitar el aprendizaje y debe operar con unos elementos que básicamente son:

- Los contenidos de enseñanza, conocimientos suficientes de la materia a enseñar.
- Los planteamientos didácticos, formación como profesor.
- Los medios materiales, la escasez de ellos llega a imposibilitar la enseñanza.



Lo importante en el proceso enseñanza - aprendizaje es la idea que el alumno se hace de lo queremos enseñarle, para ello la relación entre profesor - alumno debe desenvolverse en una situación de grupo en la que el profesor debe atender al conjunto de alumnos, aún así cada alumno debe representar una unidad con identidad propia respecto al aprendizaje, ya que lo más importante es su propio progreso, el profesor no debe conformarse con constatar un progreso global del grupo, sino que debe preocuparle el progreso de cada-uno de sus alumnos.



Io = Selección por parte del profesor del valor previsto de ejecución del alumno.

I1 = Expresión del manejo docente que intenta conducir hasta el alumno el valor de la ejecución.

I2 = Información recibida por el alumno.

I3 = Debe haber una interpretación por parte del alumno del mensaje emitido por el profesor, para posteriormente formar el valor de ejecución previsto por el alumno.

R.M.4 = Ejecución de la tarea por parte del alumno (respuesta motriz).

F.P = Feedback propio, percepción en circuito cerrado de la ejecución y resultado por parte del alumno.

F.E = Feedback externo: emisión por parte del profesor de los resultados de ejecución, conocimiento de los resultados.

La educación física involucra una serie de aspectos que deben ser estudiados muy a fondo por los profesores, entre los más importantes encontrarnos el factor del movimiento, que a su vez prestan apoyo fundamental a otros aspectos.

Un alumno debe tener una amplia base de formación física, capaz de actuar más y mejor que aquel otro carente de ella, debemos iniciar el proceso de aprendizaje de lo fácil a lo difícil para que los alumnos alcancen rápidamente un grado de madurez física. La educación física como tal nos lleva a formar en el educando un conjunto de medios y sistemas desarrollando las cualidades físicas, psíquicas que influyen en toda clase de rendimiento, es importante aquí no confundirnos, pues la educación física es la base fundamental del movimiento humano, por esta razón el proceso de la educación física en los niños es trascendental, en primer lugar el

profesor debe estudiar aquellas edades donde le corresponde enseñar, mediante este estudio podremos observar como el niño partiendo de tareas motrices habituales y de un escaso conocimiento de su realidad corporal, va enriqueciéndose y especializándose, llegando a una etapa de su desarrollo motor, éste hecho es de gran importancia, pues los niños van aprendiendo una serie de movimientos que aún no pueden asimilar: el desarrollo motor aparece a través de la progresiva maduración de los diversos niveles del cerebro, desde los más bajos (centros espinales) a los más altos (corteza) y cada nivel superior toma bajo su control a los inferiores agregándoles al tiempo su función propia, en los primeros años el niño aprende a alimentarse por sí solo, a subir una escalera en cuadrupedia.

Luego empieza a caminar con un poco de soltura, baja escaleras, monta triciclo, da patadas a un balón, a los tres años viene la edad de movimiento debido a la gran creatividad que el niño despliega, en esta edad el niño es capaz de saltar, obtiene mayor control y precisión en sus movimientos, incluso con instrumentos sencillos, aumenta su dominio sobre la actividad corporal, el niño a los cuatro años posee una agilidad competitiva, en la gran movilidad del niño se adivina un doble destino, desarrolla la habilidad misma y dará a la personalidad una nueva estructura que la integre en la vida social, el niño se muestra ágil en el salto y en el desplazamiento corporal, disfruta con ejercicios de sus miembros, corre por correr, manipula las cosas por el solo gusto de ejercitarse, prefiere los juegos que exigen ejercicios motrices, quiebres, carreras, saltos, etc.

Le gusta jugar en compañía de otros niños en grupos pequeños, está pronto al desafío en destreza y movimientos; el niño a los cinco años realiza sus primeras integraciones de la habilidad en esquemas inteligentes a través de aquellos juegos que le obligan a coordinar sus movimientos con los de sus compañeros, en estos juegos se desarrolla una gran actividad motora y de desplazamiento, saltos, carreras, etc., les gusta los ejercicios de habilidad, brinca con pies en forma alternada, camina por una barra sin perder el equilibrio, salta ágilmente.

A los seis años el niño ha definido su lateralidad, desarrolla su diferenciación motriz, es amante de los juegos competitivos y muy variados no obstante su coordinación es defectuosa, pudiéndose apreciar cómo al lanzar la pelota apoyando la acción en todo el cuerpo, repartiendo la energía desde la mano hasta los talones de los pies, a los siete años encontramos unas características motoras aptas para realizar cualquier actividad de iniciación deportiva, tiene conciencia del desplazamiento que lleva hasta el objeto y del retorno, la reproducción de movimientos ya no es por contagio sino que pasa a una copia real de forma consciente, distingue los cambios de ritmo (suave - fuerte – rápido - lento).

A los ocho años estas características aumentan notablemente al tiempo que la manipulación de objetos se afina en gran medida, puede coordinar dos movimientos distintos por eso es capaz de realizar una acción que le obligue a utilizar dos partes de su cuerpo después de habersele presentado el modelo, respecto a la relajación puede decirse que aprecia la diferencia entre la coordinación muscular de un miembro y la relajación de profundidad del opuesto, esto quiere decir que mientras mueve un lado de su cuerpo es capaz de tener relajado el otro, a la edad de nueve años empieza a tener imagen de sí mismo alrededor de un eje, lo que le permite introducir la noción de profundidad y la posibilidad de realizar operaciones con tres elementos.

Comienza a tener conciencia de su parte posterior, tiene una mayor coordinación en la ejecución porque aprecia el desarrollo de un movimiento desde su punto de partida hasta el de llegada y el trayecto que los une. Es de destacar que es muy sensible a las correcciones, siente un gran temor por no poder resolver con éxito situaciones competitivas, se exige tanto a sí mismo que el menor fracaso o error en sus aspiraciones lo pone furioso; a los diez años la gran actividad endocrina confiere a esta fase unas características singulares, desde los diez años hasta los trece años tiene lugar una evolución fundamentalmente del comportamiento en estos muchachos, las extremidades crecen y en general el esquema óseo se modifica provocando uno de los períodos de crecimiento más acelerados de su existencia, nos encontramos en una fase de fácil aprendizaje y un gran interés deportivo que demuestran alardeando de sus habilidades deportivas y físicas.

Las niñas avanzan más rápidamente en estatura para ser rebasadas posteriormente por los chicos. Tanto unas como otras controlan el movimiento y tienen capacidad para captar la calidad del mismo llegando a controlarlo mediante la repetición y el entrenamiento, se puede decir que el esquema corporal está totalmente definido y elaborado, desde los catorce a los dieciocho años tiene lugar la adolescencia, caracterizada por un desarrollo fundamentalmente psicológico, terminan de conformarse las distintas partes del cuerpo (pies, manos, etc.), el perímetro torácico llega a alcanzar un alto desarrollo, el peso aumenta y se estabiliza, debido a los cambios neuro-vegetativos, existe una mayor fatiga, sueño, se aprecian ligeros temblores y un crecimiento de la transpiración cutánea, el aumento de las cualidades físicas básicas es muy notable, como podemos observar el niño va evolucionando en su desarrollo físico, primero mediante un aprendizaje y perfeccionamiento de las percepciones y continúa con el progresivo dominio y afianzamiento de sus cualidades coordinativas que llegan a integrarse. Ahora bien, las cualidades físicas básicas son aquellos factores que determinan la condición de un individuo, la manera de actuar sobre ellas vienen determinadas fundamentalmente por la alimentación y por la cantidad y calidad de movimiento que se realiza.

## 1.2 OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Desarrollo de la capacidad perceptivo - motriz.
- Desarrollo de las habilidades y destrezas básicas.
- Desarrollo de la capacidad de utilización de las habilidades y destrezas básicas a situaciones más complejas de entorno cambiante.
- Desarrollo de las habilidades y destrezas específicas como proceso de adaptación y refinamiento de las habilidades básicas.
- Desarrollo de la capacidad de utilización eficiente y creativa de las habilidades específicas en su contexto de aplicación real.
- Desarrollo de la capacidad de resolver problemas motores improvisando respuestas adecuadas.
- Desarrollo de la capacidad de componer elementos motores conocidos creando respuestas motrices únicas en su globalidad.

Los objetivos de enseñanza explícitos son los que identifican el resultado deseado, producto final de una etapa del proceso enseñanza - aprendizaje, como una manifestación observable de la conducta humana.

Para enunciar de forma correcta un objetivo debe tener en cuenta tres componentes:

- Los aspectos pertinentes de las condiciones en las cuales se va a producir la realización de la tarea motriz.
- El carácter específico de la ejecución motriz que se pretende el alumno al final de la fase correspondiente del proceso de enseñanza - aprendizaje.
- El criterio mediante el cual va a ser posible determinar si la ejecución del alumno corresponde o no con las expectativas planteadas:
  - Condiciones en las que se va a producir la realización de la tarea motriz.
  - Un objetivo de enseñanza explícito debe dar las condiciones bajo las cuales va a pedirse al alumno que manifieste la asimilación de la tarea motriz del aprendizaje.
  - Carácter específico de la ejecución motriz que se espera del alumno.

El segundo componente de los objetivos enunciados a este nivel, requiere una especificación exacta del carácter de la ejecución motriz que se espera que el alumno logre alcanzar.

Criterio para la comprobación del cumplimiento del objetivo, el tercer componente de un objetivo de enseñanza explícito u operativo es la inclusión en el enunciado del mismo criterio bajo el cual se va a juzgar si el objetivo ha sido o no conseguido.

Elementos que intervienen en el proceso de enseñanza: todo ser humano tiene necesidad de aprender algo, esto constituye el punto focal del proceso de enseñanza, por lo tanto la enseñanza como tal es buena cuando cumple su objetivo básico de facilitar el aprendizaje y éste se produce de una manera efectiva, resulta evidente que profesor y alumno son los elementos centrales del proceso de enseñanza - aprendizaje, para realizar la acción docente de facilitar aprendizaje, se deben tener en cuenta unos elementos básicos, estos son:

- Los contenidos de enseñanza.
- Los planteamientos didácticos.
- Los medios materiales.

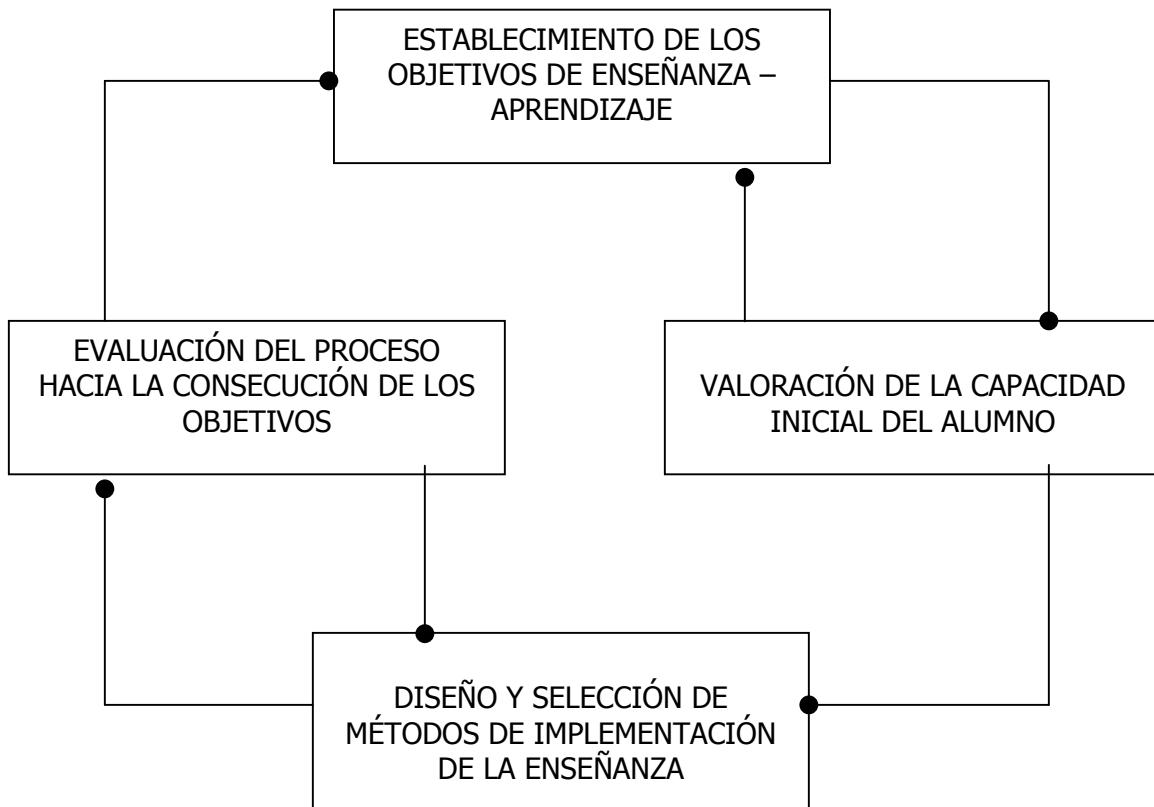
Todo profesor para desarrollar su labor docente de una manera satisfactoria debe tener en primer lugar:

- Unos conocimientos suficientes de la materia a enseñar.
- En segundo lugar tener una formación específica como profesor, poseer los suficientes conocimientos y recursos didácticos para poder impartir su enseñanza utilizando una metodología adecuada.
- En tercer lugar disponer de un mínimo de medios materiales, lo cual es absolutamente determinante, ya que sin medios la enseñanza de determinados contenidos resulta imposible.

El establecimiento de los objetivos es el primer paso, según el modelo general de enseñanza sistemática para la facilitación del aprendizaje del alumno, adaptado de Goodwin y Klausmeier. (Ver siguiente figura); y tiene que estar basado en el conocimiento del movimiento corporal de los niños y su desarrollo motor.

Esta fase es el contacto directo con los alumnos donde vamos a observar las características de tipo general asociadas con edad y sexo, además debemos considerar las siguientes:

- Características somáticas.
- Condición física.
- Nivel de ejecución y experiencia previa en las actividades a desarrollar (habilidad motriz específica sobre los contenidos concretos).
- Motivación e interés hacia la práctica de las actividades seleccionadas.



Esta fase comprende los procesos de diseño y selección de las actividades, programa de contenidos y la selección de los métodos de enseñanza y procedimientos de organización y control de la selección de los medios materiales necesarios.

En esta fase se definen planteamientos muy importantes desde el punto de vista didáctico, de carácter operativo sobre el proceso y el resultado. Los procedimientos metodológicos de enseñanza, la forma de presentación de los contenidos y las estrategias con que se plantee la práctica.

Las decisiones más importantes que el profesor tiene que tomar en esta fase son:

- Determinación del programa de contenidos.
- Formulación de objetivos operativos.

- Selección y diseño de las progresiones de enseñanza.
- Selección de la técnica de enseñanza (presentación de las actividades a realizar).
- Determinación de la estrategia en la práctica (global, analítica, etc.).
- Determinación de la cantidad y distribución de la práctica.
- Selección del material a emplear.
- Determinación de las instalaciones a utilizar.

Esta fase está relacionada con la primera fase, como expresión de la revisión cíclica de un proceso, sino también con las fases primera y segunda, esta fase sirve de Feedback para autorregular la conducta, sirve al profesor de instrumento de ajuste en sus propios planteamientos didácticos.

### **1.3 EL ALUMNO Y EL GRUPO DE CLASE**

Desde el punto de vista de la enseñanza es importante intentar comprender a cada uno de los alumnos desde una perspectiva global y no solo desde el punto de vista de tal aspecto de su persona.

El conocimiento de las características del alumno es importante además por otra razón destacada desde el punto de vista metodológico ya que según los modelos de enseñanza, la valoración de la capacidad inicial del alumno es un paso necesario para el diseño de una enseñanza efectiva y coherente con la realidad, a lo largo del proceso de enseñanza - aprendizaje el profesor puede llegar a conocer muy bien los alumnos dado el carácter abierto de las actividades que se desarrollan dentro de nuestro ámbito de enseñanza y en las cuáles el individuo se ve abocado necesariamente a manifestarlas, este conocimiento progresivo de los alumnos debe llevar al profesor a la comprensión global de cada individuo como tal, para lo cual un docente auténticamente profesional debe aprender a situarse por encima de fobias y favoritismos.

Las características individuales de los alumnos a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje en el ámbito del movimiento de corporal, están vinculados en lo que a las edades se refiere, a los factores de desarrollo motor del individuo.

En otro orden la experiencia previa del alumno en la realización de las actividades que se le van a proponer en el programa, es otro elemento importante de diferenciación, en conjunto todas estas circunstancias van a ser la causa de que

entre los alumnos se establezcan unas diferencias individuales en las dos áreas básicas del desarrollo de nuestra materia:

- Nivel de desarrollo de la habilidad motriz.
- Nivel de desarrollo de la condición física.

Estos dos niveles en un conjunto pueden darnos un alumnado heterogéneo al respecto de sus posibilidades de rendimiento global, es decir, al nivel de su ejecución motriz, se debe hacer un estudio sobre las diferencias individuales de los alumnos de un mismo grupo de clase en cinco factores:

- Medidas somáticas (peso, talla).
- Tiempo de reacción (8 test).
- Coordinación oculo-manual (10 test)
- Condición física (velocidad, fuerza y flexibilidad)
- Toma de decisión (solución mental de un juego con medición del tiempo invertido).

#### **1.4 FASES EN EL DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LAS EDADES ESCOLARES**

Debemos distinguir cuatro fases en la progresión de enseñanza específica de nuestra materia a lo largo de las diversas etapas escolares y una quinta como continuación, el énfasis se irá desarrollando progresivamente desde conductas motrices relacionadas fundamentalmente con aspectos perceptivos, a conductas relacionadas fundamentalmente con factores de ejecución dando paso después a conductas con un componente de decisión significativo, en consecuencia las fases que se proponen para el desarrollo de la enseñanza son los siguientes:

- Desarrollo de las habilidades perceptivas a través de las tareas motrices habituales.
- Desarrollo de las habilidades y destrezas motrices básicas.
- Iniciación a las actividades motrices específicas.
- Desarrollo de los factores básicos de la condición física.
- Desarrollo de las actividades motrices específicas, desarrollo de la condición física general.

Las tareas motrices se programan conectadas con la experiencia motriz que él realiza día a día:

- Caminar: qué es el movimiento de locomoción que le permite constantemente desplazarse de un lugar a otro , esta forma de movimiento le hará formarse una serie de nociones que nosotros le vamos a ayudar a definir más claramente, pero seguramente no va a descubrir, cosa que ya probablemente ha hecho por sí mismo.
- Tirar y empujar: que le permite penetrar y salir de los sitios abriendo y cerrando puertas, abrirse paso, separar y juntar objetos, arrastrar cosas.
- Sentarse: cuando quiere reposar, cuando va a atender a las explicaciones de los mayores, desafortunadamente para él y a partir de este momento quizás más tiempo del recomendable.
- Sostener: que le permite transportar objetos mientras camina sin que se le caigan y rompan y empezar a ser útil en una serie de menesteres relacionados con esta tarea.
- Levantar: objetos y cosas que le permiten poder observarlos con más detenimiento y poder cambiarlos de posición.
- Agacharse e incorporarse: que le permite a él situarse en la posición más adecuada según la circunstancia, evitando obstáculos con eficiencia librándose de golpes, tropiezos y encontronazos.
- Correr y saltar: en sus formas más básicas y elementales como movimientos locomotores, donde el niño descubre cual es la forma más eficiente para cuando quiere “llegar antes” o “escapar” o “alcanzar”.

## **1.5 COMUNICACIÓN Y ENSEÑANZA**

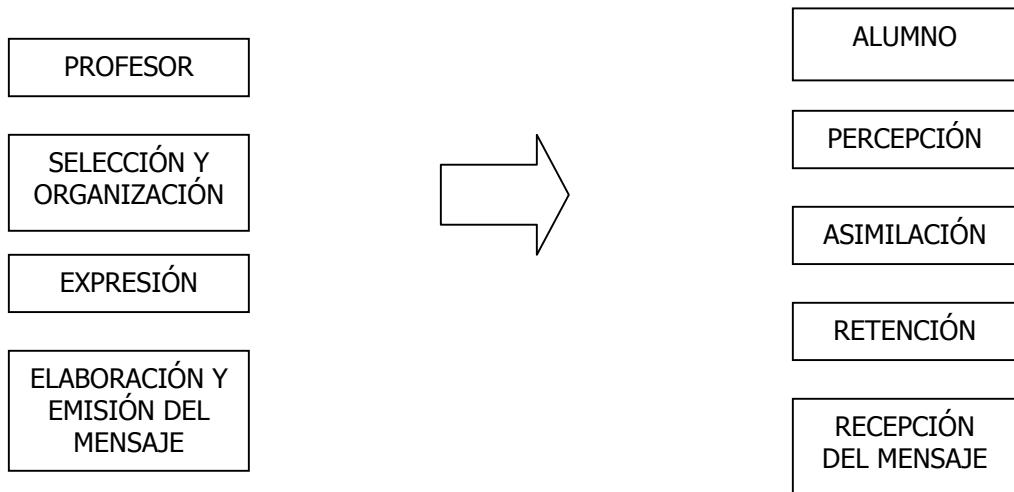
Mediante la comunicación que se establece en todo proceso de enseñanza, el alumno adquiere una información, esta información referida a la enseñanza concreta que nos ocupa en este trabajo, es decir aquella que va en función de un desarrollo óptimo de la habilidad motriz, tiene que servir para ayudar al individuo a tomar las decisiones correctas respecto a su movimiento corporal, en función de la realización eficiente de la tarea motriz de que se trata.

Sin comunicación no puede hablarse de enseñanza, esto es obvio lo que no resulta tan obvio es establecer las líneas de acción, las directrices para una comunicación profesor - alumno a niveles de máxima eficiencia es conveniente analizar las premisas básicas de la comunicación en la enseñanza de las tareas motrices,

estudiando sus peculiares posibilidades y sus limitaciones. A través de una serie de mensajes el individuo que inicialmente posee información (profesor) la transmite al que no la posee (alumno); para que la comunicación profesor - alumno se realice con posibilidades básicas de eficiencia tiene que cumplirse la premisa de que ambas partes hayan establecido bien de manera explícita o tácita un pacto que puedan concretarse en los siguientes términos.

El profesor tiene una información que puede ser útil, si le prestan atención y siguen las indicaciones, podrá llegarle a servirle de beneficio o bien el alumno sabe que el profesor tiene una información que necesita y está dispuesto a prestar atención y seguir las indicaciones.

Pasos en el proceso inicial de la comunicación profesor – alumno:



El proceso de comunicación a que da lugar la interacción profesor - alumno participa de estos problemas de forma específica.

- El problema técnico (con qué precisión puede ser transmitida la información deseada).
- El problema del significado (con qué precisión el mensaje transmitido es portador del significado deseado).
- El problema de la eficiencia (con qué efectividad el mensaje recibido afecta la conducta en la forma deseada).

Para poder establecer unas bases válidas sobre las que se pueda construir una buena técnica de enseñanza, convendrá detenerse a considerar los tres niveles del problema de la comunicación bajo un punto de vista didáctico muy específico, ya que la enseñanza y el aprendizaje de tareas motrices lleva consigo la asimilación,

comprensión y manejo por parte del alumno de una serie de códigos no verbales que hacen que nuestra docencia tenga que atenerse a unos principios muy peculiares y bien diferenciados al respecto de otras materias.

## **1.6 CANALES DE COMUNICACIÓN Y EXPRESIÓN DEL MENSAJE DOCENTE**

Como ya se ha mencionado los canales de comunicación que van a ser empleados por nosotros en la enseñanza de tareas motrices son el visual, el auditivo y el cinestésico-táctil por regla general para la transmisión de los mensajes docentes empleamos una combinación de formas de expresión que suponen el uso de varios canales.

### **1.6.1 Información Transmitida por el Canal Visual**

El canal visual constituye en el caso de la enseñanza de movimientos un medio rápido y directo para dar información ya que ofrece la posibilidad de presentar la "imagen de la acción" de forma inmediata, es una forma de comunicación no verbal, no necesita ser codificada a nivel lingüístico y además tiene la ventaja de que la capacidad de conducir información es alrededor de mil veces mayor que la del canal auditivo. Dentro de la información transmitida a través del canal visual podemos distinguir las siguientes formas fundamentales de expresión docente:

- Demostraciones: la realización del movimiento que intentamos enseñar a su ritmo normal de ejecución y con todas sus consecuencias. La demostración puede ser proporcionada en forma directa mediante la ejecución del profesor, o mediante la ayuda de otra persona de la que el profesor puede disponer al efecto.
- Ayuda visual: toda aquella información de ese tipo que el profesor puede proporcionar directamente a sus alumnos sobre la ejecución del movimiento que quiere enseñar sin que esta implique por su parte la realización global del mismo con todas sus consecuencias.
- Medios visuales auxiliares: se puede valer de multitud de medios de los cuales puede auxiliarse para proporcionar una información visual a los alumnos. Los medios visuales auxiliares constituyen un valioso complemento para transmitir información.

### 1.6.2 Información Transmitida por el Canal Auditivo

La información transmitida por este canal puede ser analizada respecto a que se tenga o no un contenido verbal, generalmente en la enseñanza el canal auditivo se utiliza prioritaria y mayoritariamente con un contenido verbal podemos analizar las siguientes formas:

- Descripciones: es la expresión mediante el lenguaje hablado o escrito de la imagen de aquello que pretendemos que se realice; a través de un conjunto de palabras pretendemos que se forme una imagen mental en el alumno.

Las descripciones han sido utilizadas masivamente como un procedimiento para dar información al alumno; por determinadas escuelas de tendencias muy definidas dentro del campo de la educación física. Las descripciones pueden tener un carácter de información global si se describe la totalidad del movimiento a realizar, en cuyo caso no destacan en si mismas ningún aspecto concreto de la ejecución, o pueden tener un carácter parcial, en las que de manera detallada se describe alguna fase del movimiento, la cual en si polariza la atención del alumno hacia determinados puntos de la ejecución; las descripciones tienen un gran valor práctico respecto a la enseñanza y puesta en acción de ejercicios de ejecución sencilla, como es el caso de los que proponen en general los métodos de aplicación.

- Explicaciones: significa exponer una serie de razonamientos que justifiquen el por qué de la ejecución tal como el profesor lo propone, para poder hacer esto es necesario que el profesor haya efectuado un análisis de tipo de causa-efecto sobre la funcionalidad del movimiento a enseñar.

Una explicación puede suponer por parte del profesor una elaboración verbal de la sensación motriz que produce la realización de la tarea propuesta “explicar qué se siente” es sin duda un recurso válido que se propugna en algunos planteamientos didácticos actuales.

Las explicaciones son una valiosa ayuda siempre y cuando se sepan dosificar y emplear sobre los puntos que realmente son necesarios, por lo tanto el profesor tendrá que tomar decisiones sobre su utilización muy ajustadas para sacarles partido.

- Ayuda sonora: el uso de sonidos asociados con la ejecución como ayuda sonara, su empleo poco usual en general va encaminada a añadir más precisión a la imagen que pretendemos que sea reproducida.

### 1.6.3 Información Transmitida por el Canal Cinestésico Táctil

La idea de que gran parte de la información que puede resultar relevante para la ejecución de una tarea motriz tiene un carácter vivencial propio y que por lo tanto el docente poco o nada puede hacer directamente para proporcionarle las sensaciones de tipo cinestésico que el propio movimiento va a generar; son una referencia vía “feedback” sensorial interna de como ha sido la ejecución y por lo tanto del grado en que ésta se ha ajustado a los objetos previstos.

La información que el profesor puede dar por este canal sufre en principio las siguientes limitaciones:

- Tiene necesariamente un carácter analítico: supone una modificación en las condiciones normales de ejecución, bien sea modificada la situación o alternando la velocidad de ejecución, puede estar contaminada con otro tipo de información ajena al movimiento a realizar, pero que necesariamente va a acompañar a nuestras acciones directas o indirectas sobre el alumno.
- Ayuda manual: definimos como “ayuda manual” a las acciones que de una forma directa el profesor puede realizar sobre el alumno para guiar manualmente y producirle una toma de conciencia sobre una serie de sensaciones que éste debe asociar con la ejecución correcta del movimiento.
- Ayuda automática: definimos como “ayuda automática” a toda información de carácter cinestésica que se derive de una manera indirecta como resultado de una alteración en las condiciones normales de ejecución con vista a poner de relieve y hacer al alumno más consciente de ciertos elementos directamente relacionados con información que proviene de este canal.

## UNIDAD 2: La Recreación

### Descripción Temática

Para lograr un desarrollo integral los seres humanos necesitan de la recreación, entendida ésta no sólo como un servicio sino como una estrategia plegada y orientada hacia el desarrollo comunitario y que se impone cada vez más como un imperativo social.

La recreación aunque no sustituye ninguna de las necesidades, tiene la bondad de ser un medio eficaz de educación, creando hábitos y fortaleciendo el espíritu de participación libre y creadora, así como desarrollando nuevos valores.

Presenta una visión histórica, total, global y didáctica de la recreación, que le servirá a usted como futuro educador, para hacer de el proceso enseñanza-aprendizaje un proceso más dinámico, creativo y participativo.

La primera unidad presenta, un resumen sobre los antecedentes históricos para saber su razón de ser; la segunda unidad se plantean los marcos conceptuales sobre los cuales se fundamenta este estudio; la tercera unidad nos da visión sobre la clasificación de las actividades recreativas y la cuarta unidad presenta la metodología para su enseñanza y que puede servir como un punto de partida para posteriores estudios.

Se espera que con este documento, usted futuro maestro, contribuya a la proposición de acciones y estrategias en bien de su comunidad educativa.

María Eugenia Velasco E. Autora.

### Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Antecedentes
- Hacia una Definición de la Recreación
- Clasificación de la Recreación
- Metodología para la Enseñanza de las Actividades Recreativas

## Proceso de Información

### 2.1 ANTECEDENTES

Desde la perspectiva socio-económica, se puede afirmar que las actividades de los seres humanos se realizan sobre dos tiempos bien definidos y con características propias cada uno de ellos: existe el denominado tiempo de trabajo, que es aquél en el que la persona ejerce su profesión, su oficio y el denominado tiempo libre que la mayoría de los autores llaman tiempo de liberación o autorealización (Ortegón, 1991).

Sin embargo, conviene observar que el desarrollo histórico de la sociedad ha estado centrado en el tiempo de trabajo. En efecto, Weber (1979), en su obra ha puesto de manifiesto que el trabajo se ha convertido a nivel ideológico en la premisa fundamental del desarrollo del sistema capitalista.

Afortunadamente la situación está cambiando en los tiempos actuales y se observa un proceso en el cual los trabajadores y la sociedad en general, prácticamente han conseguido una solución del tiempo de trabajo, con el consiguiente aumento de la disponibilidad de tiempo libre.

Así por ejemplo, Galbraith (1985), ha puesto de manifiesto en su obra que, en aproximadamente 100 años, la jornada de trabajo se ha reducido de 70 a 48 horas semanales. A ello debe agregarse que los trabajadores han conseguido el reconocimiento y pago de un tiempo denominado "vacaciones".

La importancia de este tiempo libre radica en el hecho de que es un tiempo que pertenece a la persona como tal y le permite realizar aquellas cosas inherentes a la naturaleza humana. (Derbos 1986). Así Juduschin (1971), dice sobre el particular:

"A medida que se vayan ampliando las magnitudes de la producción de bienes materiales, los miembros de la sociedad reducen el tiempo libre y con el aumento de éste último tendrán la posibilidad de adquirir en mayor medida, los conocimientos, de desarrollar las dotes y talentos útiles de la sociedad".

Este interés en el tiempo libre, no es, sin embargo, problema exclusivo de la sociedad contemporánea, pues a lo largo de la historia se han escuchado las voces de los filósofos, los poetas y los científicos reclamando la necesidad de generar una verdadera cultura del ocio.

Conviene observar que el aprovechamiento cualitativo del tiempo libre no es un problema exclusivo de una clase social, en particular, sino un problema general de la sociedad. En efecto, varios autores (Abello, 1971, Van Doren, 1983), han coincidido en afirmar que con la aparición y el desarrollo de la sociedad industrial, que convirtió el trabajo en el eje cronológico sobre el cual gira y se desarrolla la vida humana, el hombre necesitó mucho tiempo para sobrevivir a sus necesidades primarias de alimentarse y defenderse del medio o de otros hombres; con el avance de las herramientas, las máquinas, la mecanización y la automatización, dispuso de más tiempo libre.

Ese tiempo libre se convirtió con el advenimiento de los sindicatos y asociaciones, en la conquista social más importante de nuestro siglo y es hoy motivo de estudio e investigaciones serias por el valor que tiene en la vida del hombre actual y es el factor que más ha favorecido el desarrollo de la recreación como factor fundamental de mejoramiento de la calidad de vida del hombre. (Vera Guardia, 1990).

En este sentido, la recreación aparece como un conjunto de apreciaciones y posibilidades para que los hombres y mujeres desarrollen libre y dignamente, sus valores y aspiraciones y vayan generando condiciones tales como el cultivo particular, su desarrollo de la personalidad, la diversificación de lo individual y el desarrollo colectivo, que orientan los elementos sinónimos de la condición humana, (Gil Jurado, 1990).

La recreación es y ha sido siempre una necesidad básica del ser humano que a través del tiempo se ha manifestado en diversas formas, desde las celebraciones rituales de nuestros ancestros, hasta el espectáculo mundial de nuestro tiempo que en cierto modo es la misma cosa.

Por consiguiente se hace necesario que la sociedad en términos generales, forje los mecanismos y cree las instituciones que permitan a los individuos comprender el verdadero valor y significado de la vida recreativa, de tal forma que haga un proceso educativo que se traduzca en el desarrollo y fortalecimiento de aquellos hábitos y actitudes recreativas que permitan llevar una forma de existencia cualitativamente más rica (Sue, 1982).

El proceso se ha desarrollado a tal punto que se puede afrontar que se vive la época de masificación de las actividades creativas. Abella (1971), dice que no es el problema simple de aumentar la disponibilidad de tiempo libre, sino la calidad de las actividades que puedan ser disfrutadas en ese tiempo.

Existe consenso entre los estudiosos de la Recreación que el desarrollo y las características de esta civilización, con marcada tendencia hacia la automatización; ha ido acrecentando la disponibilidad de tiempo libre y esta liberación de la fatiga y la sujeción que implica el trabajo, plantea el problema de como colmar y satisfacer, constructiva y creativamente, estas ansias de libertad que presuponen las nuevas circunstancias, de tal forma que el individuo y la sociedad en general, tengan un espacio para lo humano y lo noble de la persona.

Un indicativo de la importancia que tienen hoy en día las cuestiones del tiempo libre y la recreación, está en el hecho de que las cifras indican no solo una enorme expansión de los artículos y actividades que tienen que ver con la recreación, sino también, por el consiguiente aumento de las empresas y establecimientos comerciales, lo que permite decir, según Robinson, (1982) que también ha surgido una economía de la recreación. Pero a esta enorme multiplicación de las actividades y los negocios relacionados con la industria de la recreación, no va aparejada una cualificación modificación de estas actividades, de tal forma que las actividades experimenten el goce, el placer y la satisfacción que de ella se espera.

Sobre el particular, Gil Jurado (1991) afirma que:

"Una tendencia cada vez más pronunciada hacia las actividades recreativas programadas, racionales y atractivas, sólo ponen en evidencia la carencia de imaginación, proporcionada por la masificación y pérdida de identidad de los individuos. Esta insatisfacción que se experimenta, se debe fundamentalmente a la carencia de una auténtica educación que permita la aprehensión del significado y las vivencias propias del tiempo libre".

Pero para que este proceso se cristalice en forma conveniente, el punto de partida debe ser una propuesta nacida de las mismas características y condiciones de las comunidades involucradas, puesto que la recreación como observa Abella, (1971), solo podrá ser incorporada plena y efectivamente a la vida humana si permite a los seres humanos una acción sobre sí mismos que conduzca al logro de reflexiones y acciones que gratifiquen la existencia. Como es natural esto requiere un proceso educativo a lo largo del cual se vaya alimentado el impacto que la recreación tiene sobre la vida social e individual.

El fenómeno de la recreación ha empezado a constituirse en las últimas décadas en un asunto prioritario de las políticas sociales como quisiera que se ha reconocido como una de las necesidades humanas esenciales para elevar el nivel de vida junto a la salud y la educación.

Por su parte la recreación ha desempeñado un papel de gran importancia en el desarrollo de los pueblos; así en la época primitiva, en el antiguo Egipto, en el pueblo persa y en los romanos estuvo siempre presente en la cultura del hombre, prueba de ello está en la gran variedad de testimonios de estas épocas. Por ello Butler, (1959, Pág. 80), comenta que:

"La recreación ha desempeñado un papel muy importante en la vida de todos los pueblos, las razas primitivas tenían sus juegos, danzas, música y ceremonias y los actuales bosquimanos salvajes se dedican a actividades parecidas. Los chinos, los egipcios, los aztecas, los babilónicos y otras antiguas civilizaciones, nos han dejado pruebas de sus diferentes formas de realización".

Con el fin de darle a la utilización del tiempo libre y a la recreación un contenido científico, se fortalecen las relaciones e intercambios entre países y es en 1937 cuando se efectúa en la Habana Cuba un seminario internacional sobre el tiempo libre y recreación. Por este mismo año se aprobó la Carta de los Derechos Humanos al tiempo libre, durante la celebración del Congreso Internacional sobre Recreación en Ginebra, Suiza.

En 1932 se llevó a cabo en los Ángeles, California, el Congreso Mundial del tiempo libre que abarcó tareas como el descanso, vacaciones remuneradas, fruto de las presiones sindicales de la época.

En 1956 surge la Asociación Mundial sobre recreación con sede en Nueva York en el complejo de las Naciones Unidas así tenemos que mucho países establecen programas sociales que contemplan servicios recreativos.

Entre las organizaciones internacionales están:

- WLRA. Asociación Mundial de Recreación y tiempo libre.
- ALATIR. Asociación Latinoamericana del tiempo libre y Recreación
- EIRA. Asociación Europea del Tiempo Libre y Recreación.
- CETIL. Centro de Estudios del Tiempo Libre, Puerto Rico
- PLAC. Plan de Recreación Comunitario de la Universidad Federal de Río de Janeiro.
- LORETO. Banco de datos latinos de ocio, recreación y turismo, desarrollada con la ayuda del Ministerio de la Comunidad Francófona de Bélgica. Asociación Venezolana de Recreación.
- Asociación Internacional de Sociología investigativa del tiempo libre, Francia.
- Asociación Peruana del Tiempo libre y Recreación.

La carta europea del deporte para todos elaborada en la primera Conferencia de Ministerios Europeos en Bruselas (1979) establece en todos sus 8 artículos la importancia de que todo individuo tiene derecho a la práctica del deporte, especialmente el artículo III reza:

"Siendo el deporte uno de los aspectos del desarrollo socio-cultural debe ser tratado, a nivel local, regional y nacional conjuntamente con otros ámbitos donde intervienen decisiones de política general y una planificación: educación, salud pública, asuntos sociales, fomento de los recursos naturales, protección de la naturaleza, arte y ocio".

El Instituto Panamericano de Educación Física en Venezuela creado en julio de 1999, es un ejemplo de cooperación desinteresada, de esfuerzo de la Universidad del Estado Zulia en Maracaibo, con una necesidad sentida para los países de América Latina: que preocupados por el bienestar del ser humano y por una mejor calidad de vida quieren dar una respuesta al hombre moderno de nuestro continente.

El programa de Especialización y Maestría en Recreación y Deportes para todos, es el primero creado en América Latina. Y su objetivo es formar líderes para hacer de la Recreación y Deporte para todos una práctica diaria de los hombres de todas las edades y de diferentes condiciones.

Nuestra historia no es la excepción; desde la época prehispánica, pasando por la Conquista y la República, la recreación, las fiestas y los momentos de esparcimiento colectivos fueron variando bajo procesos de mestizaje, urbanización, industrialización y modernización.

Cabe destacar la llegada de los españoles, ya que antes de su aparición las manifestaciones lúdicas de la sociedad estaban relacionadas con los ritos religiosos y con fines utilitarios como la caza, la pesca y la defensa territorial.

Como en las comunidades más remotas de la historia humana, el deporte o el juego no eran "solo un medio de distracción, sino una manifestación íntimamente asociada al rito religioso, la magia y la danza, como medios de relación del hombre con sus dioses". Hacia parte entonces, de un conjunto de actos rituales encaminados bien a aplacar la ira de los poderes divinos, bien a regular los fenómenos naturales como la lluvia, el caudal de los ríos y la fertilidad de la tierra, (Ortegón, 1993. p. 11).

Con su llegada, no sólo trajeron sus prácticas sociales, religiosas y culturales, sino que se propusieron cambiar los consumos, los juegos y la organización del tiempo

en las Indias, introduciendo para ello, medidas que cambiaron las costumbres. (Rodríguez, 1986).

De ahí la necesidad de tomar conciencia sobre este nuevo fenómeno, sus implicaciones sociales, sus posibilidades reales para no creer que la Recreación "cura todos los problemas" o que debe "curar todos" para que pueda desarrollarse.

La recreación en la empresa gubernamental se inició como resultado de convenciones colectivas de trabajo y le dio un auge a las políticas sociales iniciadas en el año de 1962. Los programas con mayor éxito se realizan en empresas regionales.

El Departamento Administrativo de Servicio Civil fue modificado con la siguiente función: "realizar, fomentar y coordinar con los organismos administrativos pertinentes, los servicios de bienestar social para el personal civil de empleados oficiales y sus familiares".

Estos servicios se han llamado recreativos y comprenden actividades culturales como, festivales, concursos musicales, exposiciones, creación de grupos teatrales, polifónicos, etc. Actividades deportivas como: los juegos nacionales de empleados oficiales, campeonatos y por lo general actividades de rendimiento deportivo.

Finalmente, actividades vacacionales como estadía en hoteles y clubes, lo mismo que la realización de excursiones a diferentes lugares.

Otra entidad nacional para empleados del gobierno en asuntos de recreación es Prosocial, promotora de vacaciones y recreación dependiente del Ministerio de Trabajo. Su objeto es la "promoción y financiación de programas destinados a la sana recreación de los afiliados con el fin de preservar y mejorar su estado físico y mental, como una necesidad para la salud integral que trabaja y produce".

Existen otras instituciones del gobierno como Ministerios, gobernaciones, institutos descentralizados y en fin aquellas con cubrimiento regionales, municipales, de las principales ciudades que prevén en sus presupuestos rublos para la recreación.

En agosto de 1954 se reúnen varias empresas privadas y crean un fondo con dineros equivalentes a un porcentaje de la nómina de los trabajadores, utilizable para compensar, para auxiliar a los de menos ingresos; este fondo se denominó con el tiempo la Caja de Subsidio Familiar, este subsidio se entrega en servicios de salud, educación, recreación, mercadeo, vivienda y créditos de fomento para

industrias familiares, programas que tienen gran acogida por parte de la población beneficiaria.

El sistema de compensación que rige actualmente al país es el resultado de una serie de normas y leyes que a través de los años han procurado establecer políticas por las cuales se rigen diferentes cajas del país.

Subsisten empresas, especialmente aquellas con capital extranjero, las cuales encontraron que con deporte podían promover la imagen de la empresa y se dieron a encontrar jugadores calificados y organizaron equipos para competir con otras empresas descuidando el deporte para el trabajador.

Las Cajas de Compensación desarrollan Recreación Social, que no es otra cosa que el turismo social, y sus programas consisten en:

- Construir, adecuar o suministrar centros vacacionales fuera del área urbana, con servicios con piscina, canchas deportivas, salas de juego, zonas de camping y otras actividades sociales.
- Facilitar centros de área urbana, clubes urbanos con facilidades de alimentación, juegos, áreas sociales para reuniones.
- Organización de excursiones fuera de la ciudades.

Estos programas tienen un costo de subsidio, auxiliado y últimamente cuentan con personal profesional en recreación, que administra y ejecuta estos servicios.

Para coordinar los recursos buscando aunar esfuerzos, prever situaciones, motivar a la empresa hacia la recreación como complemento de estrategia de bienestar, definiendo las prioridades que en materia de recreación se requieren en concreto el Plan Nacional del Subsidio Familiar y para afrontar las necesidades de Recreación en varios niveles, como el social y educativo, se estableció el Plan Nacional Recreativo. Es la primera vez que se incluye en el Plan Nacional de Desarrollo de Colombia a la Recreación como una importante estrategia de desarrollo social que debe contribuir a generar un sentimiento, una búsqueda por la vida, un “retorno de alegría y nuevas posibilidades dentro del modelo de desarrollo que nos obliga la historia y nuestras particulares condiciones”, (Ortegón, 1985. p. 31).

Como respuesta a la necesidad de formar profesionales en educación El Politécnico Colombiano “Jaime Isaza Cadavid” creó los estudios de Tecnología en Recreación dirigida, es una carrera que proporciona al profesional fundamentos, conocimientos y técnicas para administrar el tiempo libre del hombre, ubicándolo en el contexto de una sociedad determinada, para proyectar su acción y contribuir

al desarrollo integral de grupos, comunidades e instituciones a través de programas de carácter recreativo.

La Institución tiene como perfil ocupacional: organización, dirección y ejecución de programas recreativos sector educativo, organizaciones de la comunidad, colonias y centros vacacionales, organizaciones juveniles, clubes sociales, instituciones de organismos de bienestar social, parques populares y Cajas de Compensación Familiar.

La Asociación Colombiana de Recreación a nivel nacional, durante 30 años ha venido adelantando algunos programas pilotos en recreación con buenos resultados. En 1987, en Cali con el tema de "Recreación en la Práctica" la Asociación Colombiana de Recreación realiza un tercer congreso.

Con el Plan Nacional de Recreación promulgado en abril de 1984, la Ley nacional del Deporte, Educación Física y la Recreación según el Decreto 2845 del 23 de noviembre de 1984, "se han aumentado esfuerzos motivando a los diferentes organismos y a las empresas hacia la recreación como complemento y estrategia de bienestar, de desarrollo social, que debe contribuir a generar un sentimiento, una búsqueda por la vida, un retorno a las alegrías, a fin de dar calidad de vida a la comunidad". (Ortegón; 1985. p. 13).

Históricamente, la recreación ha sido vista por el gobierno como un componente importante en la vida del hombre y su desarrollo social. Es por esto que en la Constitución de 1991 es cuando se le da realmente importancia al desarrollo recreativo en el país, al reconocerla como un derecho y exigir el Estado su implementación y realización.

## **2.2 HACIA UNA DEFINICIÓN DE LA RECREACIÓN**

La recreación pertenece a todos los hombres y ámbitos sociales en mayor o menor medida y por lo tanto es un problema de índole mundial; como lo señala Robinsón (1967, p.71), "la cuestión de la recreación está recibiendo considerable atención en los años recientes". En todo el mundo el hecho recreativo ha venido creciendo, se manifiesta en los pueblos como un índice de su desarrollo social e individual, lo anterior nos dice, que la recreación es una parte funcional e integral de la cultura; es un fenómeno social actual que cada día retoma más fuerza y está fuerza tiene que ver con el cambio social y cultural planeado.

Es por esto, que el hombre como ser social siente la necesidad de disfrutar de una recreación sana y que logre satisfacer sus necesidades ya sean naturales, de cultura y de progreso.

Parodiando a Domenach, se podría decir que la recreación es como la gripe; casi todo el mundo es afectado por ella, todo el mundo habla de ella, pero en sí nadie sabe lo que es, se trata de un concepto - hospital una policlínica en la que todas las enfermedades del siglo tienen su cura. (Ortegón, 1989).

La palabra ha estado presente para recrear obras literarias, es la recreación de los espacios que el pintor imaginaba. Recrear para alegrar, hacer más amable, recrear para informalizar, también para embellecer recrear para dar a entender sentimientos de libertad, de gozo, de placer, pero también para evadir, consumir e incluso alienar. La recreación y su significado está ligada a la historia, a las bandas del pensamiento, en modelos y teorías pero con gran interés en las ciencias sociales a partir de los movimientos humanistas de finales de siglo XIX, aunque el fenómeno solo empezó a ser objeto de estudio después de los años cincuenta.

### **2.2.1 Significado de Recreación**

Etimológicamente recreativo - nos, crear lo nuevo, revivir, restablecer, reanimar, relajar, se combina con la revalorización del ocio latino (retomando la idea griega de ocio), identificándolo con las actitudes del ser humano que han de ser recreadas, a través de formas de ocio pasivas, semiactivas, activas y creativas en cuanto al nivel de participación. Por ello, no es muy fácil diferenciar la recreación con la diversión, en sus aspectos indicativos o denotativos; sin embargo en sus connotaciones históricas y actuales sustentadas en las ciencias sociales, representan dos fenómenos paralelos y hasta interdependientes en cuanto a su raíz etimológica, parte de su contenido, su empleo, su intención y orientación ideológica. (Aguilar, 1989).

La recreación es un proceso, a través del cual, continúa diciendo el mismo autor, el ser humano logra modificaciones en su forma de ser, obrar, pensar y sentir. Es también un fenómeno psicológico que forma parte del proceso de producción - reproducción económica, política e ideológica, durante el tiempo libre como extensión de la jornada laboral.

Lalinde de Castro, (1990), dice que la recreación es como una función creadora que debe partir del núcleo familiar para satisfacer las necesidades que en éste campo tienen los niños, jóvenes, los adultos y los ancianos y extenderse luego a sectores cada vez más amplios con el fin de favorecer condiciones de

sociabilización, armonía, participación y creatividad dentro de un mundo cambiante.

Para los hedonistas, dice Ortegón (1989), la recreación es la búsqueda del placer, del bienestar, del encontrarse a gusto consigo mismo, cuya dimensión se canaliza en el juego, toda vez que éste es instrumento esencial para la liberación de las tensiones y de los impulsos reprimidos por las reglas que se imponen al individuo.

También se le puede definir como aquella actividad humana libre, placentera, que efectuada individual y socialmente, respondiendo a una actitud natural del hombre, está destinada a su perfección; que es la actividad emprendida voluntariamente durante el tiempo libre, motivada primordialmente en la satisfacción o placer que se deriva de ella.

De la misma forma definen los defensores de esta postura a la recreación; veamos algunos ejemplos:

Para el Pozo, (1986)

"Es la actividad física o mental que se realiza por propia iniciativa con amplia libertad para crear y actuar que produce satisfacción inmediata, solaz, alegría ,que aligera tensiones emocionales y que a su culminación deja una sensación profunda, agradable y sedante".

Así mismo Bauzer (1964) dice:

"Cualquier actividad puede ser considerada justamente recreativa siempre que alguien se dedique a ella, por su voluntad, en su tiempo libre y que con ella se encuentre satisfacción íntima y oportunidad de recrear".

Vera Guardia (1991, Pág. 39)

Da una definición más amplia de la recreación diciendo que es: "toda experiencia o actividad que le proporciona al hombre satisfacción en libertad, permitiendo el olvido momentáneo de su problemática diaria favoreciendo el reencuentro consigo mismo como ser humano, sin presiones ajenas o externas".

En este sentido Butler (1959), afirma:

"Que la recreación constituye una necesidad universal y fundamental en todos los pueblos y en todas las épocas de la historia el hombre ha buscando una salida a su auto expresión y a su desarrollo personal, a través de formas recreativas que

tienen una asombrosa similitud. La recreación es una herencia común de todos los pueblos, aún cuando su expresión tome formas diferentes".

Lo anterior, dice que el hombre es el motor de la recreación, de su visión y de su creación; el hecho recreativo nace para el mismo hombre; así, es como la posibilidad de transformarla, transformarse a sí mismo y aumentar el desarrollo material y espiritual.

El problema de la recreación así, no es de un lugar determinado, ni mucho menos de un grupo o región geográfica; este fenómeno ha venido constituyendo en un valor ya reconocido universalmente por todos los hombres ya que estos aspiran a lograr el bienestar en el transcurso de sus vidas; ser felices o pretender serlo es un anhelo del hombre y uno de los medios para conseguir esta aspiración, es la recreación, que acompaña al hombre desde sus mismos orígenes, como lo señalan Bonilla, Molina y Rodríguez (citados por Ortegón 1991), refiriéndose a la recreación como una manifestación natural del ser, sin la cual se ve afectado el equilibrio de las personas.

### **2.2.2 Funciones de la Recreación**

La recreación se encarga de proporcionar al individuo y los grupos, que éste integra, la formación e información necesaria, para el empleo del tiempo libre, a fin de tornar conciencia paulatinamente de la realidad, que le ha tocado vivir, en vinculación estrecha con el resto del tiempo social (Aguilar, 1989).

Al ser la recreación una alternativa para emplear las horas libres de las grandes masas de la sociedad; su orientación y su contenido serían pues de carácter social, educativo, artístico y en resumen cultural. Por lo tanto cumple con las siguientes funciones generales:

- La identificación y promoción de los bienes culturales universales y nacionales.
- La contribución a la formación de actitudes de compromiso, conciencia y participación en la resolución de la problemática social, por medio del esfuerzo colectivo organizado.
- La contribución a la reproducción y recuperación biológica, psicológica y ante todo social de ciertas condiciones de producción de bienes culturales para el autodesarrollo.
- Educar para el tiempo libre en períodos escolares o laborales.
- Educar durante (en) el tiempo libre.

Por otro lado, Dumazedier (1971) dice que la recreación cumple las funciones fundamentales como son: descanso, diversión y desarrollo. Desglosemos:

#### *Función de Descanso*

Se reconoce en el descanso la primera función y quizá la más necesaria, en el sentido de que sin la recuperación de la fatiga nerviosa y física no podrá haber trabajo. El descanso significa a la vez un reposo, una liberación, un reposo reparador después de la acumulación de tensiones y la fatiga de la jornada de trabajo; además, la liberación psicológica de los condicionamientos y las obligaciones que pesan sobre el individuo; también la liberación de las obligaciones que emanan no sólo del trabajo, sino de múltiples tareas que hay que realizar por necesidad o por deber.

#### *Función de Diversión*

La segunda función hace referencia a la diversión, a la ruptura con la monotonía, en lo cotidiano, de ahí que el juego adquiere una dimensión especial. El juego es también un aspecto fundamental del tiempo libre. Los juegos de todo tipo son los instrumentos esenciales para la liberación de las tensiones y de los impulsos requeridos por las reglas que se imponen al individuo. El esparcimiento permite a la vez liberarse del universo, de lo cotidiano y evadirse hacia lo imaginario, pero también crea la ilusión de que el hombre domina la situación que está viviendo. El espectáculo de la impresión de burlarse de la realidad que nos opreme cotidianamente.

#### *Función de Desarrollo*

Se expresa también en la cultura y desprendiendo del contexto se adquiere formas de satisfacción en actividades y en actitudes propias que se han ido mezclando en las sociedades.

Se recuerda sin embargo, que desde los primeros albores de la civilización ya era evidente el interés de la sociedad de tratar de consolidar una auténtica civilización del ocio, como única condición para que los seres humanos desarrollen una vida digna y le brinden al individuo nuevas oportunidades que propendan por su máximo desarrollo (Veblen, 1974).

Finalmente, es de anotar otra función importante, cual es la función que Sue (1982), llama terapéutica. La recreación contribuye a mantener un buen estado de salud, frente a las múltiples calamidades engendradas por el estilo de vida actual, las actividades recreativas constituyen un remedio imprescindible. Estas

suelen practicarse al aire libre, por lo que permiten la oxigenación y el desarrollo del potencial físico, que son factores de importancia para la salud y el bienestar.

### **2.2.3 Características de la Recreación**

Al respecto Aguilar (1986) dice: son elementos característicos de la recreación los siguientes:

- Se realiza en el tiempo de reproducción social, llamado tiempo libre. Aunque algunas de ellas puedan enseñarse durante los períodos escolares deberán denominarse más propiamente actividades educativas con un objetivo recreativo, es decir, educación para la recreación, la cual será una asignatura de estudio como las demás que forman e integran los planes de estudio: educación física, educación artística, etc.
- Cuando el participante en ella tiene la oportunidad de fijar su intensidad, resultados esperados, complejidad, en razón de sus propios intereses, posibilidades y capacidades.
- Es informativa y facilita la comunicación individual y social.
- Es formativa de hábitos, habilidades, etc.
- Fomenta actitudes que conllevan a tomar conciencia social.
- Fomenta valores en favor de la lucha por la igualdad social.
- Su contenido es educativo, artístico, científico, higiénico y cultural en general.
- Su orientación e intención es política, ideológica, popular, democrática y multifacético.
- Exige un alto grado de optionalidad o elección.
- Su estructura permite paulatinamente la autogestión.
- Es auto y heterocondicionada, es decir, el individuo la selecciona o elige por inclinación o intereses, condicionados socialmente.

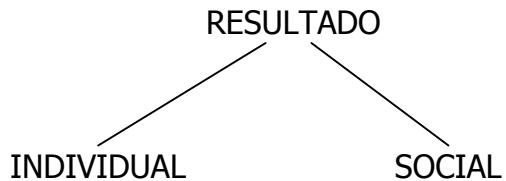
### **2.2.4 Valores de la Recreación**

Los valores esenciales de las actividades recreativas son:

- Un valor ideológico.
- Un valor político.
- Un valor científico-creativo, en íntima interrelación con los demás valores generales como los sociales o populares, los biológicos, psicológicos y

culturales. En ellos se engloba el carácter integral de recreación y sus actividades, pues abarca la totalidad del individuo. (Vera Guardia, 1989).

Por lo anterior la recreación como resultado se proyecta en dos planos: el individual y el colectivo o social.



Lo individual se refiere a lo que el sujeto que participa en el proceso recreacional obtiene (beneficios inmediatos para su autodesarrollo y satisfacción de necesidades e intereses personales).

En cuanto a lo colectivo, los resultados son equivalentes en cuanto a los beneficios, proporcionados por medio de servicios institucionales. La intención que favorecen las formas de agrupación con fines diversos, pero circunscritos a la concientización de la realidad social, para participar organizadamente en su transformación.

La recreación mediante sus actitudes orientadas promueve una serie de valores en el participante y en la comunidad en general. Además la axiología de la recreación permite reconocer los efectos positivos que tiene la práctica social de la misma.

Morris y Rogers (1979) "consideran el valor como una tendencia que tiene cualquier viviente a mostrar diferencia por medio de sus acciones por un objeto u objetivo más que por otro", han clasificado los valores así:

- Operativos: conductas guiadas por el placer y el valor.
- Conceptuales: conductas guiadas por la razón y el pensamiento

Un grupo de investigadores sociales en el contexto latinoamericano diseñaron un paradigma de valores que conciernen a la recreación y que sugieren ampliar y ajustar según las circunstancia en que se toman (Tomado del Periódico CETIL, Volumen 3 No. 2 de 1989)

- Valores de superación y conquista:

|             |           |           |
|-------------|-----------|-----------|
| Triunfo     | Éxito     | Victoria  |
| Gloria      | Tenacidad | Liderazgo |
| Competencia | Audacia   | Sagacidad |

Lucha  
Realización  
Aventura

Entusiasmo  
Concentración  
Tolerancia

Optimismo  
Atención

- Valores de Comunicación y Promoción Social:

Compañía  
Integración  
Solidaridad  
Conversación

Participación  
Convivencia  
Amistad  
Sociabilidad

Pertenencia  
Cooperación  
Simpatía  
Servicio

- Valores de Alegría y Buen Humor:

Optimismo  
Oportunidad  
Entretenimiento

Expresión  
Diversión  
Cordialidad

Ingenio  
Jocosidad  
deferencia

- Valores que promueven el descanso y la diversión:

Reposo  
Placer  
Satisfacción  
Fiesta

Ocio  
Gozo  
Aislamiento

Relajación  
Silencio  
Celebración

- Valores de Apreciación Estética y Creatividad:

Atención  
Cambio  
Contemplación  
Gratificado

Deleite  
Asombro  
Novedad  
Estilo

Apreciación  
Divergencia  
Belleza  
Arte-Goce

A través de estas actividades, continúa diciendo el autor, se debe organizar la libre expresión y el desarrollo de la capacidad creativa del hombre; debe servir como medio para interrelacionar y sociabilizar al individuo a través del grupo y contribuir al desarrollo integral de la personalidad de los participantes. Es natural que en cada actividad existan otros objetivos que sobrepasan la misma actividad para hacer de la recreación en un sentido más amplio, un medio que responda a las necesidades y características culturales, económicas y sociales de la comunidad.

Por lo tanto, según Vera (1991), dice: "la recreación por su naturaleza, es prácticamente infinita en la gama de actividades posibles; existiendo sin embargo clasificación de actividades que permiten agruparlas, siendo la más aceptada la

que las considera como juegos, actividades al aire libre, actividades sociales, de tipo deportivo, aficiones, actividades artístico - culturales. Cada uno de estos grupos tiene a su vez una extensa gama de actividades que permiten satisfacer los intereses de cualquier persona.

## 2.3 CLASIFICACIÓN DE LA RECREACIÓN

*¿Sabe usted que son las Actividades Recreativas?*

Aunque la recreación no es nueva para nuestro mundo, ésta se operacionaliza por medio de actividades que ayudan a satisfacer las necesidades del hombre, aunque no con el efecto deseado y se denominarán actividades recreativas o formas recreativas.

Teniendo en cuenta lo expresado anteriormente, Ladinde de Castro, (1990) dice: "que la actividad recreativa no es un fin en sí misma, sino la herramienta que nos permite poner en manos de las personas, los grupos y las comunidades, oportunidades de crear medios de realización, formas de integración, lo cuál incide en el desarrollo armonioso y sano del individuo en los planos físicos, mental, emocional y social.

En consecuencia, las actividades recreativas tienen un valor en la medida en que responden a objetivos concretos y a los intereses y necesidades de las personas a quienes van dirigidas, de lo contrario es un activismo con muy poco valor recreativo y educativo.

| DEPORTIVAS   | MANUALES      | AL AIRE LIBRE    | JUEGOS        | ARTÍSTICO CULTURALES | HOBBIES Y AFICIONES |
|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------------|---------------------|
| Baloncesto   | Bordados      | Caminatas        | Tradicionales | Pintura              | Cine                |
| Voleibol     | Costura       | Paseos           | Aire Libre    | Dibujo               | Filatelia           |
| Microfútbol  | Cocina        | Campamentos      | De Salón      | Collage              | Lectura             |
| Fútbol       | Tarjetería    | Excursiones      | De Mesa       | Teatro               |                     |
| Gimnasia     | Tejidos       | Campañas         |               | Música               |                     |
| Aerobics     | Patiro-plexia | Ecológicas       |               | Canto                |                     |
| Atletismo    |               | Visitas a Museos |               | Danza                |                     |
| Ciclismo     |               |                  |               | Exposiciones         |                     |
| Bolo Criollo |               |                  |               | Concurso             |                     |
| Tejo         |               |                  |               | Coplas               |                     |
| Natación     |               |                  |               | Cuentos              |                     |

En cuanto a la frecuencia de la actividad, así como un deportista necesita entrenar diariamente y en algunos casos hasta tres veces por día; la recreación es una

necesidad de todos los días, que dependiendo del lugar donde el hombre se encuentre podrá satisfacer con algunas actividades.

El mismo autor dice:

Se clasifica en consecuencia, de acuerdo con la frecuencia: en diaria, de fin de semana y de temporada; ya que el hombre dispone de cierto tiempo libre cada día, de un fin de semana casi siempre de dos días completos y de unas vacaciones de dos semanas o más, que tienden a destinarlas hoy por hoy a actividades recreativas de variados tipos, dependiendo de los usuarios y de las vocaciones naturales o acondicionamiento artificial de los ambientes.

La importancia actual de la recreación en la vida del hombre es tal que pareciera escapar al dominio de la educación física, el deporte y la recreación, para alcanzar y penetrar los dominios de las actividades turísticas que movilizan más de 300 millones de personas anualmente -a nivel internacional solamente- de las actividades laborales, de las actividades sociales en general.

La recreación tiene un papel fundamental en el desarrollo integral del hombre al producirle satisfacción y libertad a través de sus actividades o experiencias.

Desde el punto de vista del hombre biológico "cuerpo" favorece el desarrollo a través de los siguientes factores o aspectos considerando la participación principalmente en las actividades clasificadas como juegos, actividades al aire libre y actividades de tipo deportivo:

- Habilidades motrices básicas y especiales.
- Capacidad cardiovascular.
- Coordinación.
- Ritmo.
- Educación rítmico - musical.

La recreación a través de aficiones, actividades culturales, actividades sociales y actividades artísticas, también puede contribuir poderosamente al desarrollo del hombre. Principalmente en los siguientes aspectos:

- Curiosidad.
- Creatividad.
- Imaginación.
- Habilidades interpretativas.
- Habilidades motrices específicas.
- Sentido social.

- Reconocimiento y cultivo de la amistad.
- Participación.
- Cooperación.
- Ayuda al prójimo.
- Autodesarrollo.

Las características o condiciones potenciales del hombre como ente social -dominio afectivo- espíritu, pueden ser desarrolladas a través de cualquier tipo de actividad recreativa puesto que ellas le producen satisfacción.

Los aspectos que tienden a desarrollarse son principalmente:

- Sentido de pertenecer.
- Respeto a los semejantes.
- Sensación de libertad.
- Satisfacción de participar.
- Crecimiento de sí mismo.
- Auto estima.
- Conocimiento o reconocimiento de la disciplina.
- Respeto natural a normas.

Aguilar, (1986), dice que:

Las actividades recreativas poseen características particulares que les hacen distintas unas de otras, constituyéndose en bloques o agrupaciones de ellas hasta conformar una variante o tipo de recreación. Toda tipología es en parte objetiva, es decir, que obedece a formas prácticas de las actividades recreativas que se llevan a cabo en la sociedad.

También es en parte subjetiva pues tiene algún sentido arbitrario establecido con fines de estudio o medio para facilitar operativamente tal estudio.

- Según el ámbito social los tipos de recreación pueden ser:
  - Familiar
  - Comunitaria
  - Masiva o popular
  - Individual
- Según el modo de producción y formación social pueden ser:
  - Capitalista: Burguesa

- Socialista: Proletaria (masiva, popular o social)
- Según el grado de sistematización puede ser:
  - Espontánea
  - Dirigida
  - Autogestionaria
- Según la duración se divide en:
  - Recreación de corta duración
  - Recreación de mediana duración
  - Recreación de larga duración
- Según el tipo de participación puede ser:
  - Pasiva.
  - Activa
- Según el tipo de población a la que va dirigida será:
  - Infantil
  - Para adolescentes
  - Juvenil
  - Para adultos
  - Geriátrica (para ancianos)
  - Recreación especial: Para la rehabilitación, terapéutica.
- Según su contenido es:
  - Físico deportiva
  - Artística
  - Intelectual
  - Turística
- Según el tipo de organismo o institución que la proporciona será:
  - Sindical
  - Laboral
  - Partidista
  - Pública

- Según el sitio o ambiente donde se realiza o se denomina:
  - Urbana
  - Rural
  - Al aire libre
  - Intramuros o bajo techo

El mismo autor continua diciendo que:

El individuo participa de distintas formas en las actividades recreativas; las peculiares son:

- Como espectador crítico, que escucha, observa, polemiza, reflexiona, analiza, valora, etc.
- Como participante directo, que toma parte activa en las actividades o experiencias; experimenta, vivencia, etc.
- Como participante directo y comprometido, que además de tomar parte, orienta su acción hacia el entorno.
- Como participante creativo, quien propone, sugiere, crea, modifica, inventa, transforma, etc.

Los niveles antes citados son intercambiables y generales, lo que equivale a decir que cuando un individuo o grupo está en el primer nivel al realizar una actividad, en otra podrá estar en cualquiera de los otros niveles al no darse en un orden lineal, permite infinidad de combinaciones.

Para concluir se puede decir que todas estas actividades recreativas tendrán objetivo final de llegar a un gran número de personas de la comunidad, la cual debe estar organizada para ello.

Todos los beneficios enumerados, le deben aportar al hombre con una adecuada orientación, mejorarlo como ciudadano, como padre, como líder y como conductor y responsable de su destino, un destino cada vez mejor.

## **2.4 METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS**

Se espera que esta metodología sirva de guía para la realización y práctica de actividades recreativas, pero se desea que sea un instrumento educativo que

facilite a maestros su importancia como agentes educativos, la tarea de educar para el uso cotidiano y creativo del tiempo libre.

Se presenta un ejemplo de cada una de las actividades recreativas de una manera didáctica y metodológica, por considerar que son inmensurables y que al final cada uno de ustedes pueden crear su propia metodología, teniendo en cuenta algunos puntos esenciales con ella a saber:

- Explicación del objetivo que se quiere al realizar la actividad.
- Materiales necesarios para la elaboración de la actividad planteada.
- Describir paso a paso el procedimiento para el desarrollo de la actividad.
- Importancia que tiene la actividad en la función de la persona.

#### 2.4.1 Actividades Recreativas

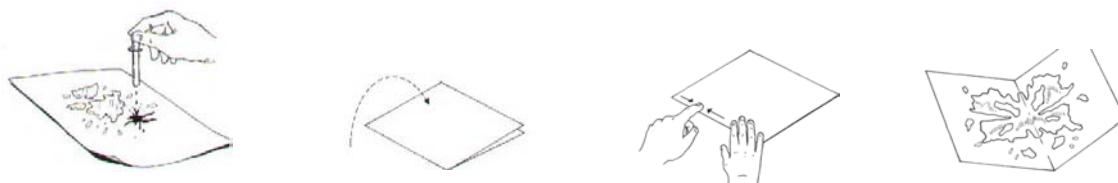
- Actividades Artísticas: Pintura, Collage, Pantomima, Danzas.
- Actividades Culturales: teatro, canto, Dibujo, Títeres.
- Actividades al aire libre: caminatas, campamentos, paseos.
- Actividades manuales: tejidos, papiroflexia, tarjetería, adornos navideños, floristería, trabajos, zapatería, porta retratos.
- Actividades Deportivas: minitejo, bolo criollo, kiking ball, microfútbol.
- Juegos y Dinámicas: tradicionales, salón, aire libre.

##### *Pintura*

- Se necesita: temperas, pinceles, agua, vasos, hojas blancas, colores, lápiz.
- Cómo hacerlo:

Para realizar una pintura con manchas simétricas y asimétricas se debe:

En la hoja blanca derramada por gotas de diferentes colores, doblar hoja de papel por la mitad presionando los extremos de la misma, pasar el dedo por encima de la hoja dobrada para esparrir las temperas y darle forma a la figura deseada, desdoblar la hoja y decir cuál es la figura que allí aparece.



Para realizar una pintura a color y con temperas se debe:

Pintar en una hoja blanca con un lápiz grafito lo que se desea representar, ir combinando poco a poco los colores o las temperas, para dar colorido a la pintura. Una vez pintado le colocar un nombre.

### *Collage*

- Se necesita: cartulina, pegante, palos, recortes de revistas, papel de periódico, materiales desechables: hojas, arena, piedra, flores, palillos, paletas, pastas, botones, etc...
- Cómo hacerlo: cortar cartulina según el tamaño del collage que quiero hacer, pensar que se va a representar en el collage, organizar las formas antes de pegarlas, pegar las mismas, terminar de darle forma, pasarse por encima con un pincel color o almidón líquido y finalmente darle un nombre.

El collage es una actividad sencilla de realizar y me permite utilizar mi creatividad para representar diferentes motivos de expresión libre con materiales de desecho.

### *Teatro: Dramatizar nuestra vida diaria*

- Se necesita: un tema, espacio para el escenario, escenografía de acuerdo a la que se va a realizar, personajes (vestuario propio para cada uno), grabadora, cassette, iluminación si es posible.
- Cómo hacerlo:
  - Se escoge el argumento o la historia a montar.
  - Determinar el número de personajes.
  - Repartir los parlamentos del actor.
  - Preparación del vestuario.
  - Escoger el escenario
  - Realizar la escenografía o decoración
  - Ensayar la obra las veces que sea necesario.
  - Preparar los efectos sonoros y de iluminación.
  - Realización de la obra.

Las partes o elementos que componen una obra de teatro son:

- Argumentos
- Actores
- Escenario
- Escenografía
- Vestuario

El teatro ayuda a expresar, a demostrar, a compartir y a integrarse con los demás.

### Títeres

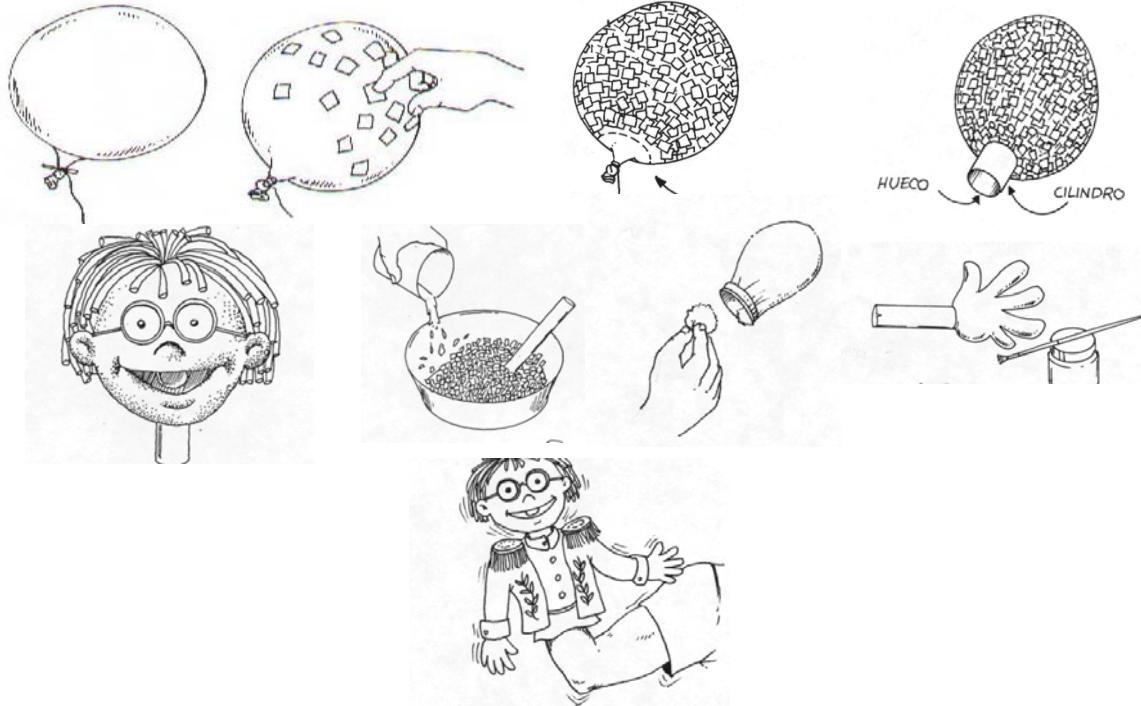
- Se necesita: Cartón, Cartulina, bombas, hojas blancas, almidón o goma blanca, temperas, telas, papel mache (periódico, agua y almidón)
- Cómo hacerlo:
  - Se infla la bomba (vendrá a ser la cabeza) del tamaño que se desee. Se le hace un nudo y por debajo del nudo se le ata un cordel.
  - Se rasgan las hojas blancas a lo largo y luego en cuadros (ni muy pequeños, ni muy grandes).
  - Comenzar a cubrir la bomba con el almidón o la goma de pegar los pedazos de papel. Estos deben quedar completamente lisos: no se deben dejar espacios sin cubrir.
  - Al secarse completamente repetir la operación por lo menos dos veces más.
  - Cuando la cabeza está seca, se le abre un hueco por donde se anudó.
  - Se rasgan las hojas blancas a lo largo y luego en cuadros (ni muy pequeños, ni muy grandes).
  - Aparte se hace un cilindro con cartón de 8 centímetros de largo y 2 centímetros de ancho, el cual se introduce al hueco de la bomba (se puede grapar o pegar).
  - Con el papel mache se realizan las partes de la cara como cejas, boca, ojos, nariz y orejas.

### *¿Cómo se hace el Papel Maché?*

- Se pica el papel periódico en pequeños trozos, se le agrega suficiente agua, y se deja de un día para otro, removiendo con frecuencia la mezcla.
- Cuando el periódico esté suficientemente diluido, se cuela y se exprime muy bien, luego se le agrega el almidón y se le bate la mezcla hasta formar una pasta suave u moldeable.
- Cuando este completamente seco se procede a pintar.

Las manos se pueden realizar de dos maneras: mitones, se cortan en tela y se llenan con algodón, papel, etc. La mano se corta en cartón grueso, cualquiera que sea la forma elegida, debe estar sujetada a un cilindro de 10 cm de largo por 2 cm de ancho.

- Una vez pintado se procede a colocarle el vestido, el cual debe cubrir todo el antebrazo de la persona que lo va a manipular.



Nota: los títeres son figuras vestidas y adornadas que representan personajes de la vida cotidiana. Con ellos desarrollo mi creatividad y motricidad, así mismo me ayudan a modular la voz.

#### *Caminatas:* caminar y admirar la naturaleza

- Se necesita: hojas blancas, lápiz, refrigerio y otros elementos.
- Cómo hacerlo:

Se requiere que quienes vayan a participar, intervengan en la organización de la salida al campo. Para ello se debe tener en cuenta:

- Organizar los grupos de caminantes, escoger el sitio, el día y la hora de salida.
- Definir los elementos que cada grupo llevará al campo (lazos, machete, sombrero, mochila, comida, etc)
- Planear las actividades; desde la salida hasta la llegada al sitio escogido.
- Comentar la experiencia

Hay dos formas de realizar la caminata:

- Caminata de Observación
- Antes de la partida se informará que en el cambio hay una serie de elementos que deben observar y se pide al líder del grupo que escriba en la guía lo que van observando. Se les darán las instrucciones previas.
- Se dividirá el grupo en subgrupos de tanto número de personas.
- Se le entregará al líder del grupo la guía en la cual van los pasos de lo que deben observar y por lo tanto llenar.
- Llegada al lugar y entrega de la guía y de los elementos.
- Reunión de todo el grupo y comentarios sobre la actividad.
- Regreso al lugar de origen

Prácticas de exploración: para la exploración se utilizan pistas con las que las personas se deben guiar teniendo en cuenta que el objeto es ayudar a encontrar el camino o el tesoro y no el de confundir.

- Se dividen grupos de tanto número de personas.
- Se les indican las señales que se utilizan para realizar la exploración, los cuales son previamente conocidos por las personas.

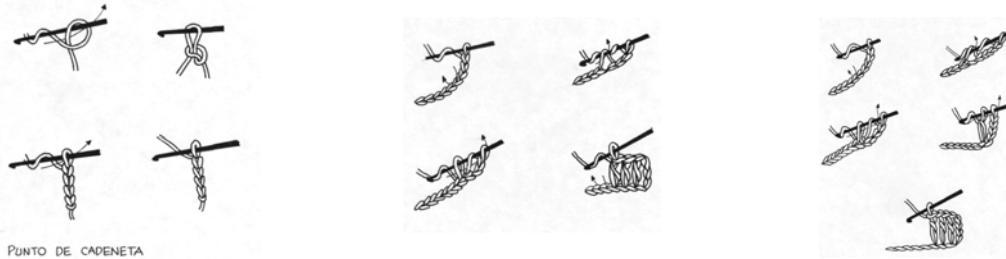


### Recordar

Las salidas al campo son importantes para la integración y socialización del grupo, ellas permiten descubrir la capacidad de dirigente que tienen cada persona; se toma conciencia individual en el bienestar del grupo; además nos ayuda a mantener una buena condición física.

### Tejidos: punto de cadeneta

- Se necesita: lana de diferentes colores, agujetas para tejer a crochet.
- ¿Cómo Hacerlo?
  - Individualmente se hace el punto de cadeneta que consiste en hacer un punto al aire libre, como lo muestra la figura. De este modo se van formando líneas de diferentes colores.
  - Una vez practico el punto de cadeneta se pasa al medio punto alto que consiste en hacer una lazada y medias seguidas con la lana y luego meter y sacar la aguja trayéndose la lana, como se ve en la figura.
  - Así se van formando líneas de lanas de diferentes colores.
  - Una vez practicados estos dos puntos, por aparte se práctica el punto alto que consiste en hacer dos lazadas seguidas con la lana, meter y sacar la aguja trayéndose la lana según la figura.
  - Así se van intercalando poco a poco cada punto hasta tomar la figura deseada.



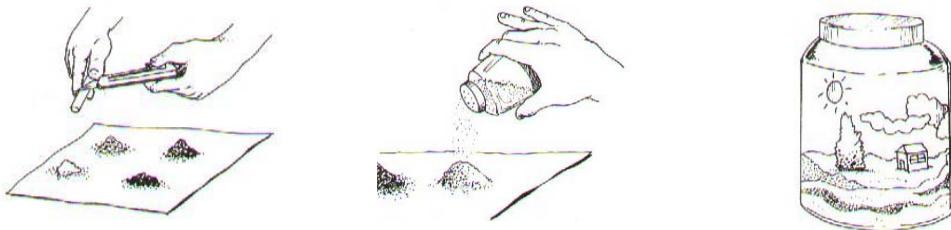
PUNTO DE CADENETA

### Tener en Cuenta

Los tejidos son labores más que todo desarrolladas por el sexo femenino, donde demuestra la creatividad y la imaginación de la persona. Ayuda al desarrollo de la motricidad fina.

*Trabajos con tiza:* crear un paisaje

- Se necesita: tizas de colores, sal, papel, envase de vidrio, objeto cortante, tierra, cucharita
- Cómo hacerlo:

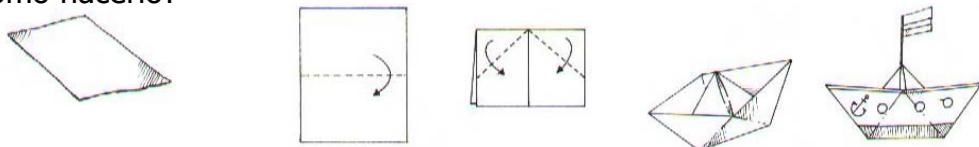


- Sobre una hoja de papel se raspa con un objeto cortante las tizas de colores, separándolas por montoncitos.
- Una vez terminadas de raspar las tizas, adiciono sal a cada color.
- Por separado, en cantidades iguales, mezclar muy bien para que la sal no se note.
- Seleccionar el paisaje que se deseé hacer
- En el envase de vidrio, voy vaciando el polvo de tiza por los lados formando el paisaje escogido.
- Para que las tizas no se rieguen, en el centro se va echando tierra y así se va llenando el envase de vidrio hasta terminar el paisaje.
- Al envase utilizado se le van dando golpecitos para ir firmando las tizas y así queden firmes.
- Terminada la obra tapar el envase de vidrio

Nota: los trabajos en tiza son actividades manuales que permiten gran variedad de diseños y dan valor a la creatividad de cada individuo, logrando satisfacción al obtener el resultado final.

*Papiroplexia:* elaborar figuras doblando papel

- Se necesita: hoja de papel, marcadores
- ¿Cómo hacerlo?



- Se extiende la hoja de papel, la cual no debe tener ningún doblez.
- Se va explicando paso a paso como se va plegando el papel.
- Una vez realizado todo el plegado se obtiene la figura.
- Con el marcador se dibujan los aspectos necesarios para el acabado de la figura.

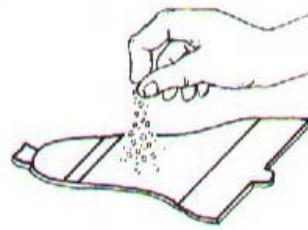
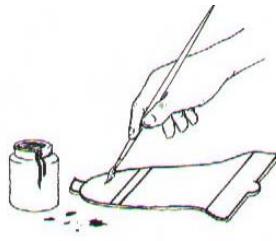
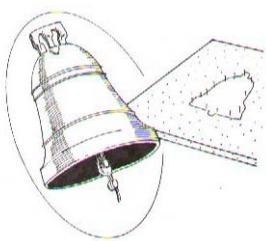
#### Recordar

La papiroflexia es el arte de hacer figuras en papel, desarrolladas con variedad de dobleces y sin realizar cortes de ninguna clase.

Ayuda al individuo a cultivar la motricidad y la habilidad de las manos. Para obtener buenos resultados, es necesario que cada doblez coincida exactamente en sus bordes y esquinas para marcar a presión el pliegue.

#### *Adornos Navideños*

- Se necesita: icopor, molde de cartón, vinilos, pinceles, escarcha, alfileres, bisturí o cuchilla
- Cómo hacerlo:



- Se coloca el molde de cartón escogido sobre el icopor, sosteniendo con los alfileres.
- Con bisturí se va cortando el molde en el icopor, teniendo cuidado que quede bien.
- Después de cortado el molde, se demarcan las orillas con líneas negras muy finas.
- Enseguida se van aplicando los vinilos por colores al molde.
- Se deja secar y luego se adorna con la escarcha.

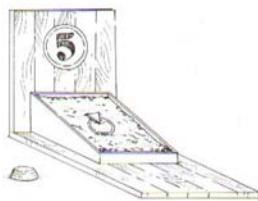
*Nota:* con este procedimiento se puede hacer la llave, las campanas, los botones, Papá Noel pero se le coloca al final la barba y el bigote

**Tener en Cuenta:**

Para elaborar los adornos navideños se requiere de precisión, imaginación y creatividad para mezclar los colores. Son trabajos manuales que ayudan a desarrollar la motricidad fina y gruesa.

***Minitejo: practiquemos minitejo***

- Se necesita: tejo, tablero - cancha, bocín, mechas, terreno plano sin obstáculos



- **Cómo hacerlo:**

- Se forman dos grupos de seis personas cada uno. Solo podrán intervenir cuatro equipos. Deben llevar un distintivo y un nombre.
- Se sortea la salida, ya que los dos equipos salen del mismo lado.
- Una vez se sortea, cada equipo debe entregar a el juez el orden de lanzamiento del tejo.
- Se inicia el juego a la orden del juez lanzando alternadamente cada equipo.

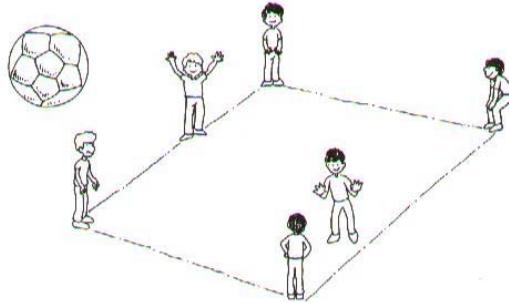
Ejemplo: lanza uno del equipo A y luego uno del equipo B.

- El equipo que lanza es quien ha ganado la mano, (la mano consiste en que al hacer el lanzamiento con tejo, este quede cerca del bocín o en el bocín).
- El juego se puede hacer a ganar tres chicos de dos; un chico comprende acumular nueve puntos, de tal manera que se quema una mecha se dan tres puntos y cuando se hace bocín se dan seis puntos, un bocín es cuando el tejo entra adentro del aparato circular que se encuentra en el tablero de minitejo; así mismo se pueden acumular nueve puntos con una moñona, ésta consiste en hacer un bocín y reventar la mecha al mismo tiempo.

Recordar: El minitejo es un juego que se deriva del tejo, deporte autóctono colombiano y consiste en lanzar un tejo desde un punto determinado y quemar una mecha. Se requiere de buen pulso y precisión por parte del lanzador.

### Kiking-Ball

- Se necesita: un balón de fútbol no. 4<sup>a</sup>, un balón de voleibol o una pelota de caucho, unas almohadillas, un plato, una cancha diagrama con las medidas a utilizar para el juego



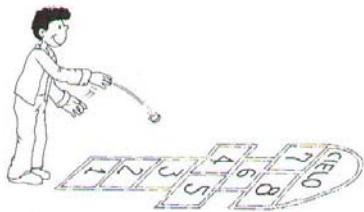
- Cómo hacerlo:
  - Dividir el grupo en dos, con diez o doce jugadores cada equipo como máximo. A cada grupo se le coloca un distintivo especial y un nombre.
  - Se sortea el equipo que va al campo y el que va a patear. Sólo ingresan al campo 9 jugadores.
  - Una vez el juez da la orden de comenzar el juego, empieza el partido, el cual se puede jugar a tres entradas por equipo. Una centrada consiste en hacerle tres outs al equipo que va al cajón de pateo, luego el equipo que está en el campo debe pasar hacer esa función.
  - El equipo que va al cajón de pateo debe entregar una lista por orden de pateo al árbitro. El equipo que va al campo de juego, coloca a cada uno de sus jugadores en las posiciones respectivas.
  - Gana el juego quien haga el mayor número de carreras.

Nota: las reglas de éste juego pueden ser puestas por los equipos que van a jugar, teniendo en cuenta las reglas generales de éste deporte.

El kiking-ball es un deporte que se basa en el fútbol y en el softbol, se requiere buena condición física, buena visión espacial, buena coordinación ojo-mano, ojo-pie y sobre todo buena carrera. No exige instalaciones ni recursos sofisticados.

### Juegos Tradicionales: La Golosa

- Se necesita: una piedra pequeña o un tejo, un dibujo hecho en el suelo (ver figura) y una tiza.



- Cómo hacerlo:
  - Participan de 3 a 4 personas, las cuales convienen el orden de participación. La persona comienza, estirándose a la raya límite, tira la piedra al espacio No. 1 y enseguida salta sobre él o lo deja de lado para pasar luego a los números 2 y 3 donde se detiene.

Cubre luego los números 4 y 5 colocando los dos pies en estos; salta enseguida con un pie al 6 y se pone los 2 pies en los cuadros 7 y 8.

Se emprende el regreso hasta llegar al número 2 de la misma manera, con la cual completa el recorrido. Recoge la piedra salta por el No. 1 fuera de la figura y marca el cuadro que quiera como suyo y cede el turno a la otra compañera.

Como no puede pisar el espacio reservado, ella arroja la piedra al No. 1, luego al No. 2, etc., salta sobre el cuadro prohibido y repite lo mismo que hizo la anterior. Marca su espacio y sigue la otra jugadora.

Cuando los espacios del 1 al 8 han quedado con dueño, el que tenga más cuadros propios tiene la opción de arrojar la piedra a gloria y si la alcanza bien, salta hasta llegar a ella, la ocupa con los pies, se regresa con un solo pie y gana la partida.

Nota: la golosa es un objeto que permite desarrollar el equilibrio y el pulso. Consiste en saltar de un cuadro a otro con un solo pie, pero bajo la condición de que no se puede pisar ninguna raya, ni el espacio donde haya caído la piedra.

#### *Juegos Tradicionales. Tiro al Blanco*

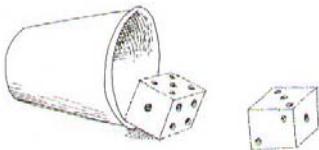
- Se necesita: cartulina - cartón de 50 x 50 centímetros, papel higiénico o dardos papel contact para forrar el cuadro del tiro al blanco, balde con agua.

- Cómo hacerlo:
  - Se forman dos grupos de igual número de jugadores (4) al frente del tiro al blanco.
  - Entre los dos equipos se ponen de acuerdo a cuántos puntos se va a jugar.
  - Se sortea cuál equipo debe iniciar el juego.
  - El juego consiste en hacer caer bolitas de papel mojado dentro del cuadrado, el cual está señalado con círculos que tienen un puntaje diferente.
  - Cada equipo lanza alternando sus jugadores.
  - Ejemplo: jugador número 2 al equipo A. Jugador número 2 del equipo B.
  - Tan pronto los equipos terminen los lanzamientos gana determinado juego el equipo que acumule mayor número de puntos.

Recordar: el tiro al blanco es un juego tradicional que consiste en hacer dianas en el puntaje más alto. Es necesario el buen pulso, la precisión y la concentración. Desarrolla la coordinación oculo-manual

### *Juegos de Salón: los Dados*

- Se necesita: un par de dados, una mesa, sillas, un cubilete



- Cómo hacerlo:

#### Partida sencilla

- Juegan dos personas únicamente y con dos dados.
- Una vez hecha la partida fijada, el que juega primero, por decisión previa de la suerte, agita el billete o tarro y tira los dados, al mismo tiempo que dice en voz alta el número que desea sacar.
- Una vez vistos los dados, si no consigue el número dicho por él paga la multa establecida, la cual va a incrementar la puesta.
- Si saca el número gana una parte de la puesta, siempre según las condiciones que se hayan convenido antes de iniciar la partida.

- Y de este modo, juega el otro ordenador y se sigue jugando hasta que el fondo común se agote.

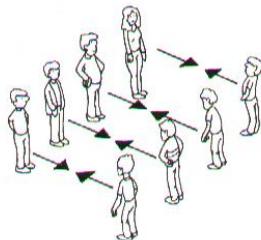
#### La partida del pasa - diez

- Reunidos los jugadores alrededor de la mesa (6 máximo)
- Se decide por suerte, quien ha de ejercer la función de banquero.
- Los demás jugadores se llaman puntos y se colocan delante de sí, la cantidad que quieren arriesgar de un solo golpe.
- El banquero enseguida coge 3 dados los agita en el cubilete o tarro y luego los lanza.
- Se suman los puntos que marca la cara superior de los tres dados. Si pasa de 10 puntos, el banquero recoge las puestas y sigue tirando. Si por el contrario, el total es diez o menor, el banquero dobla la puesta de cada jugador y cede los dados al de su derecha para que éste actúe como banquero, él pasa a ser uno de los puntos.
- Así prosigue la partida hasta que uno se queda en la puesta.

Nota: el juego de los dados se pierde en el tiempo, pues es conocido hace muchos siglos. Su interventor fue Dalámedes, el héroe griego, al que también se le atribuye la invención del semáforo, del juego de ajedrez y mucho más. Es netamente un juego de azar y se necesita de mucha suerte.

#### *Juegos al Aire libre: Calles y Avenidas*

- Cómo hacerlo:



- Máximo de participantes: 30.
- Se les pide que se formen en 4 o 5 filas, cada una con el mismo número de personas, una al lado de otra.
- Los participantes de cada fila se dan la mano entre sí, quedando formadas las avenidas.
- A una señal del líder, todos se vuelven para la derecha y se dan la mano formando las calles.

- Así cada vez que el líder da la orden de girar se forman las calles o avenidas.
  - Se piden dos voluntarios: el uno es perseguido y el otro el perseguidor, el cual perseguirá a través de las calles y avenidas tratando de atraparlo.
  - Los demás tratan de impedir que el perseguidor atrape el perseguido por lo que el líder debe estar muy atento para dar la señal de cambio de calles en avenidas.
  - En el momento en que sea atrapado el perseguido se acaba el juego.
- Reglas

El perseguido y el perseguidor no pueden pasar por donde están las manos cogidas. Los participantes no deben soltarse de las manos.

Recordar: este juego es de animación y sirve para ayudar a la integración del grupo, el desarrollo de la imaginación y la velocidad.

#### *Juguemos al Aire Libre: ¿Quién Soy Yo?*

Conocer el nombre de los compañeros.

- Cómo hacerlo
  - El grupo se coloca en círculo
  - El líder inicia el juego diciendo: he venido a participar en (añade algún detalle) y complementa: mi nombre es fulano
  - El segundo participante prosigue: "yo vine a participar en (añade algo) me encontré aquí a fulano y mi nombre es perano
  - El tercer participante continúa: "yo vine a participar (añade algo), me encontré aquí con fulano, perano y yo soy mengano
  - En esta forma cada participante va repitiendo la frase, añadiendo algún detalle y recitando de memoria el nombre de los que ya se presentaron.
  - Cada participante debe rehacer la frase a su gusto y encontrar una nueva forma de decir los nombres.
- Reglas
  - Los participantes no deben escribir los nombres.
  - Se deben hacer con grupos pequeños.

Recordar: el juego, ¿quien soy yo? ayuda a la integración del grupo, lo mismo que a desarrollar la atención, la memoria y el lenguaje oral.

## Proceso de Comprensión y Análisis

- Elaborar con un compañero, un mapa conceptual sobre la historia de la Recreación, hacer su propia definición o resumir en una lo que dicen los autores que hablan de ello.
- De acuerdo con lo leído en las funciones, las características, los valores, decir la importancia de la recreación para: el ámbito social, el ámbito educativo y el ámbito cultural.
- Reunirse con 2 compañeros más que den otra clasificación de las actividades recreativas:
  - ¿Qué actividades recreativas práctica?
  - ¿Con qué frecuencia?
  - ¿y según qué tipología?
- Encontrar su actividad, realizando una metodología para por lo menos dos actividades recreativas que escoja.

## UNIDAD 3: Los Deportes

### Descripción Temática

El deporte en el ser humano tiene como misión social asegurar su desarrollo armonioso, tanto físico, psíquico, moral en sí su formación integral.

Para poder cumplir con estos factores se deben tener en cuenta las medidas empleadas que comprenden el contenido o la conceptualización, los métodos, los procedimientos y las formas de organización del trabajo en el proceso de aprender a aprender.

Como segundo factor son las condiciones por las que se entiende la edad, la coordinación del alumno y la capacidad, metodología, experiencia y el amor del educador para demostrar al alumno el agrado por su profesión. Tampoco se pueden olvidar los escenarios e implementos deportivos.

En esta unidad tanto el docente como el discente recordará la importancia, clasificación de los deportes y algunos procesos didácticos para su trabajo en la enseñanza; de ustedes depende la creatividad, motivación, el trabajo de consulta e investigación para implementar los temas que les parezca de mayor importancia, según la región y recursos con que se cuenta.

### Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Historia de los Deportes
- Clasificación de los Deportes
- Proceso Didáctico Deportivo
- Iniciación Deportiva

## Proceso de Información

### *Antecedentes*

- ¿Qué grupos de deporte conoce?
- ¿En cuáles deportes cree que el practicante debe confiar exclusivamente en sus propios medios para rendir al máximo?
- ¿Que grupo de deportes se consideran los más primarios?
- ¿Qué características exigen los deportes atléticos?
- En el atletismo: ¿cuál es la especialidad de gran fondo que constituye la prueba olímpica reina?
- ¿Qué tipos de lanzamiento hay en el atletismo que lo practican las mujeres?
- ¿Cuál es la prueba más veloz en el atletismo?
- ¿Cuales son los juegos precedentes y derivados del fútbol.?

### **3.1 HISTORIA DE LOS DEPORTES**

Mantener el cuerpo en forma, tanto desde el punto de vista funcional como estético, no es hábito, ni una necesidad propia de la sociedad moderna, sino que su práctica se remota a cientos de años antes de cristo.

En la Grecia Clásica, junto a la música y al teatro el deporte entendido como un culto al cuerpo destinado a conjugar la belleza anatómica, la salud física y el equilibrio y desarrollo de la mente alcanzó un auge sin parangón, cuyo máximo exponente fue la celebración de los juegos olímpicos cada cuatro años, a partir del año 776 a. c.

Con el desarrollo de la sociedad industrial y urbana del siglo XX, aquel viejo legado que apenas había hallado continuidad a lo largo de la edad media y de la edad moderna, fue recuperado, aunque con profundos cambios.

A finales del siglo XIX, Fierre de Cabertín rescató los juegos olímpicos de su olvido intentando plasmar y mantener el espíritu de fraternidad que caracterizó a las antiguas competiciones.

La práctica del deporte alcanzó en la sociedad industrial un significativo desarrollo después de la segunda guerra mundial y sobre todo, a partir de la década de los cincuenta, cuando éste se popularizó y empezó a ser practicado masivamente,

combinando la salud y el ocio, al tiempo que el carácter colectivo de la mayoría de los deportes favorecía la integración social y aportaba elementos básicos para una ciudadanía estable y dinámica; con ello el deporte pasó a ser en la sociedad moderna un claro sinónimo de calidad de vida.

A lo largo del siglo XX, el deporte como espectáculo ha sufrido sin embargo, un proceso profundo de comercialización, que ha comportado la profesionalización de los deportistas, que sometidos a duros entrenamientos llegan a alcanzar marcas y records inimaginables.

La práctica del deporte, por otra parte, impulsado abiertamente como una moda más desde los medios de información y la publicidad, se encuentra en la actualidad al alcance de la mayoría.

## **3.2 CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES**

El sociólogo Francés Bovet ha utilizado como criterio de clasificación de las prácticas deportivas el sentido de la experiencia, el mismo ha señalado que la educación física es un conjunto de prácticas también llamadas deportivas. Al analizarlas, lo mismo que hay que preguntarse es si existen grandes significaciones claramente dominantes que permitan un punto de referencia común. La respuesta es no. Se practica la educación física y el deporte, por pura satisfacción del placer, o bien por contribuir a mantener una buena salud, también por la satisfacción de vencer a unos adversarios e incluso por la búsqueda de prestigio y dinero.

El mismo Bovet propone cinco grandes grupos de deportes, que pueden resumirse en Deportes de combate, de pelota, de contacto con la naturaleza y mecánicos.

### **3.2.1 Deportes de Combate**

Bajo este nombre se incluyen las especialidades que presentan en común el mismo tipo de confrontaciones entre adversarios, quienes enfrentados entre sí, intentan hacer presa alcanzar a golpear al antagonista.

La psicología del practicante, en este caso, forma como frecuencia el esfuerzo de su propio cuerpo y la auto-protección, al tiempo que trata de anotar los esfuerzos del contrario y superarle. Entre las prácticas de este grupo de deportes podríamos citar el Boxeo y los diversos tipos de lucha olímpica.

### **3.2.2 Deportes con Pelota**

Son aquellos que emplean este ingenio lúdico que entonces se convierte en un punto de referencia intermedia entre adversarios, el balón, la pelota o la bola. Cada practicante se centra más en este objeto, que en el mismo adversario y que en su propio esfuerzo corporal, el esférico al centrar la atención de los practicantes o jugadores, divide las acciones de los mismos en defensivas y ofensivas.

Proporcionando gran importancia al espacio (el campo terreno de juego o cancha) e introduciendo el cálculo de ganar o perder espacio, lo cual no es esencial en el grupo de deportes de combate.

En este grupo cabrían infinidad de prácticas educativas - físicas: el fútbol, basket ball o baloncesto, el hand-ball o balón mano, y modalidades como el hockey, el tenis, el ping-pong, el waterpolo, el frontón, etc.

### **3.2.3 Deportes de Contacto con la Naturaleza**

En estos deportes, el objetivo se centra en vencer los obstáculos presentados por determinados elementos naturales, es decir, ambientales, tales como el agua, el de la montaña, el de la nieve, el del campo y el de la fauna. En estas prácticas, el hombre tiende a valorar más el medio ambiente por encima de cualquier otra consideración, lo que exige una reflexión acerca de su constitución y las posibilidades favorables y desfavorables.

A este grupo cabría incluir deportes como el esquí, el alpinismo, la caza, el piragüismo, el conotaje, la vela, la pesca y en general toda práctica relacionada con el medio ambiente natural.

### **3.2.4 Deportes Mecánicos**

Reciben este nombre aquellos surgidos del empleo deportivo de diversos ingenios técnicos. En estas especialidades, las máquinas se constituyen en sí mismas, simultáneamente, como objeto u sujeto de la actividad, como una prolongación de las posibilidades físicas del hombre que busca extraer de ellas el máximo rendimiento. En el grupo, cabría por ejemplo; el automovilismo, el ciclismo y el motociclismo como principales.

### **3.2.5 Deportes Atléticos**

El atletismo como una actividad física compuesta por acciones completamente naturales como son la carrera, el lanzamiento, el salto, cuyo origen se remonta al

nacimiento del hombre en la antigüedad clásica toma forma de deporte reglamentado, y en su evolución, el programa básico filé ampliado y modificado, de tal manera que cada especialidad tiene un origen diferente.

El atletismo es un deporte múltiple que comprende pruebas muy dispares, no solo en cuanto a su forma de ejecución, sino también por las características que requiere su práctica.

No hay ninguna duda, en calificar el atletismo como el deporte básico por excelencia, tanto por su prestigio y universalidad como por la calidad de actividades y funciones que abarca.

En la mayor manifestación deportiva actual, esto es en los juegos olímpicos, constituye el elemento más importante y que atrae mayor atención por parte del público, que sigue con inusitado interés, el desarrollo de la competición atlética y la consiguiente superación de marcos y records.

El valor educacional y la importancia en la mejora de la condición física del hombre repercute en su práctica, pues todos los países del mundo en mayor o menor escala, lo utilizan, no sólo como ejemplo de desarrollo sino, también como forma política.

El atletismo, junto con la natación y la halterofilia, son tres deportes que permiten medir la progresión física del hombre, constituyen un gran duelo particular entre el hombre, y las demás fuerzas de la naturaleza.

¿Qué sirve para constatar los límites de las posibilidades humanas en un momento dado?. A menudo nos preguntamos, ¿hasta donde seremos capaces de llegar? o ¿si se detendrá alguna vez esta progresión?, la respuesta es que el hombre todavía está lejos de alcanzar sus límites físicos, pero sin duda cuando los records se hagan inaccesibles habrá comenzado la etapa del declive físico de la humanidad.

El programa de los juegos olímpicos está compuesto por las siguientes pruebas:

#### *Rama Masculina*

- Carreras
  - 100, 200, 400, 800 metros
  - 1.500, 5.000, 10.000 mts
  - 110 y 400 vallas
  - 4 x 100 y 4 x 400 mts relevos

- Maratón (42.195 metros)
- Marcha (20.000 y 50.000 metros)
- Saltos
  - De altura
  - De longitud
  - Triple salto
  - Con pértiga
- Lanzamientos
  - De peso
  - De disco
  - De jabalina
  - De martillo
- Pruebas Combinadas
  - Decathlon: 1º día
  - 100 metros, longitud, peso, altura, y 400 metros
  - 2º. día: 110 mts., vallas, disco  
pértiga, jabalina y 1.500 metros.

#### *Rama Femenina*

- Carreras
  - 100,200,400,800,1.500 y 3.000 metros
  - 100 y 400 vallas
  - 4 x 100 y 4 x 400 relevos
- Saltos
  - Altura
  - Longitud
- Lanzamientos
  - De peso
  - De disco
  - De jabalina

- Pruebas Combinadas
  - Pentathlon o heptathlon:
  - 1o. día: 100 mts, vallas, peso y altura
  - 2o. día: longitud y 800 metros

El atletismo pasa por ser un deporte esencialmente natural. El correr, saltar o lanzar objetos son actividades que están al alcance de cualquier niño, por eso no es de extrañar la Universidad de esta manifestación, pero además, por su naturalidad, el atletismo pasa de la afición de la juventud por la enorme diversidad de especialidades ya sea a nivel de velocidad, fuerza o resistencia.

Por ello en los juegos olímpicos, el atletismo es el deporte que aglomera mayor expectación, casi el 50% del interés que despiertan estos juegos corresponden al atletismo. El estimulante que representa la superación de los records influye decisivamente en esta afirmación.

### **3.3 PROCESO DIDÁCTICO DEPORTIVO**

#### **3.3.1 Necesidad de una Didáctica Específica de la Educación Física y el Deporte**

Cada materia debido a la singularidad de sus contenidos, tiene necesidad de unos planteamientos de enseñanza diferenciados, por eso es que se habla de una didáctica de las matemáticas, de las ciencias naturales, del lenguaje, etc.

Cada una de esas materias se desarrollan, por supuesto de acuerdo a un programa afectado a la especialidad de sus diversos contenidos, no obstante todas ellas o muchas más aquellos cuya enseñanza se desarrolla fundamentalmente en el aula, tiene por estas circunstancias y por el hecho de que el resultado de aprendizaje deseado se consigue mediante la asimilación por el alumno de una serie de conocimientos conceptualización y retención de información, muchas similitudes en gran parte de sus planteamientos generales de enseñanza.

La Educación Física y el Deporte tienen unos contenidos cuya diferenciación y especificidad es imposible que resultan más evidentes, por tanto el carácter de su programación no es comparable con muchos aspectos con el de otras materias. La didáctica específica del deporte tiene que estar adaptada al desarrollo de una actividad de enseñanza en la que el movimiento corporal y el esfuerzo físico constituye los contenidos. Pero el ámbito de la enseñanza de la Educación Física y los deportes las diferencias de los planteamientos didácticos van más allá de la

peculiaridad de esta materia, extendiéndose a aspectos de fondo. Las características y requisitos de la enseñanza en el aula y la de nuestro ámbito son distintas que esta plantea la necesidad de una didáctica específica perfectamente diferenciada.

Así lo enseñan en los trabajos al respecto, muchos autores especializados en la pedagogía del deporte de Educación Física, entre los que podemos citar a Widmer (1975), Pieron (1973).

### 3.3.2 Elementos que Intervienen en el Proceso de Enseñanza

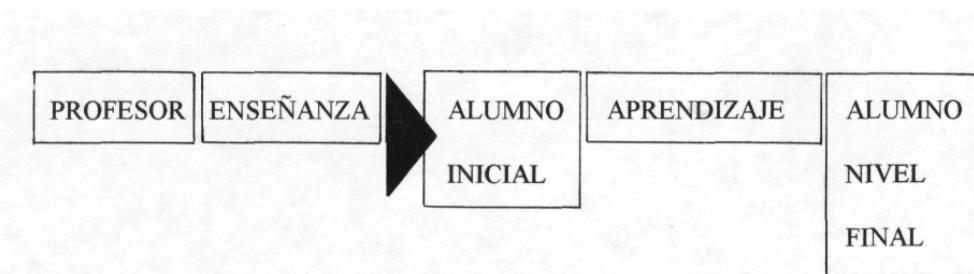
El ser humano, la persona que tiene necesidad de aprender, constituye el punto local del proceso de enseñanza. Cuando un individuo se encuentra en esta situación, se le concede el nombre genérico del alumno, al conjunto de personas que un contexto determinado ocupan esta posición, se le denominan así mismo como parte o elemento discente.

Una persona puede aprender por sí misma, enseñarse así mismo, en cuyo caso se le llama auto-didacta, muchas cosas la aprendemos o hemos aprendido así. Entre esas cosas están las relacionadas con el movimiento corporal y el deporte.

Cuando tenemos que, o simplemente queremos aprender algo complejo y alcanzar un nivel alto en ese algo, nos resultará muy concientemente contar con alguien que, conocedor de esa materia o actividad objeto de nuestro aprendizaje, puede facilitarnos este y abrirnos el camino hacia una progresión adecuada, a esa persona la llamamos profesor, y el contexto del proceso de enseñanza representa la parte o elemento docente.

La situación de enseñanza en la cual se encuentran definidos, en principio claramente las partes docente y discente, la denominaremos como enseñanza formal. Esta relación la podemos ver ilustrada en el siguiente gráfico.

*Relación Enseñanza - Aprendizaje*

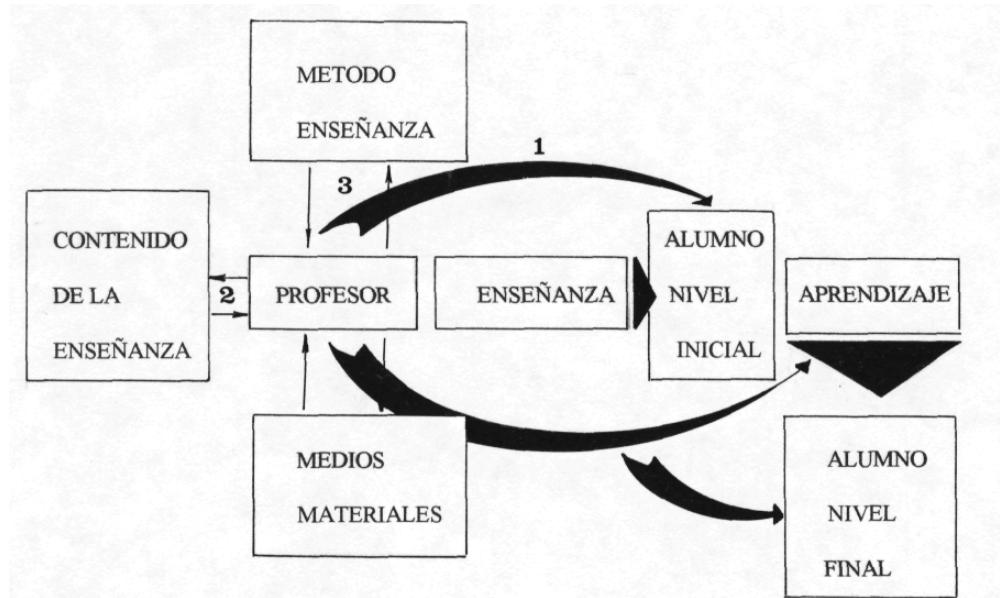


### 3.3.3 Enseñanza Sistemática

Es aquella que se ajusta en una programación y ejecución a un esquema ordenador, que implica una serie de acciones y una secuencia jerárquica de actuación. La idea de una enseñanza sistemática o sistematizada extendida dentro del campo de la didáctica general.

Atendiendo a la numeración de las acciones representadas por fechas en el siguiente cuadro (1), observamos que se establece un orden que puede servirnos de fundamentación para establecer un modelo básico de la enseñanza sistemática que quedará reflejado en el cuadro (2).

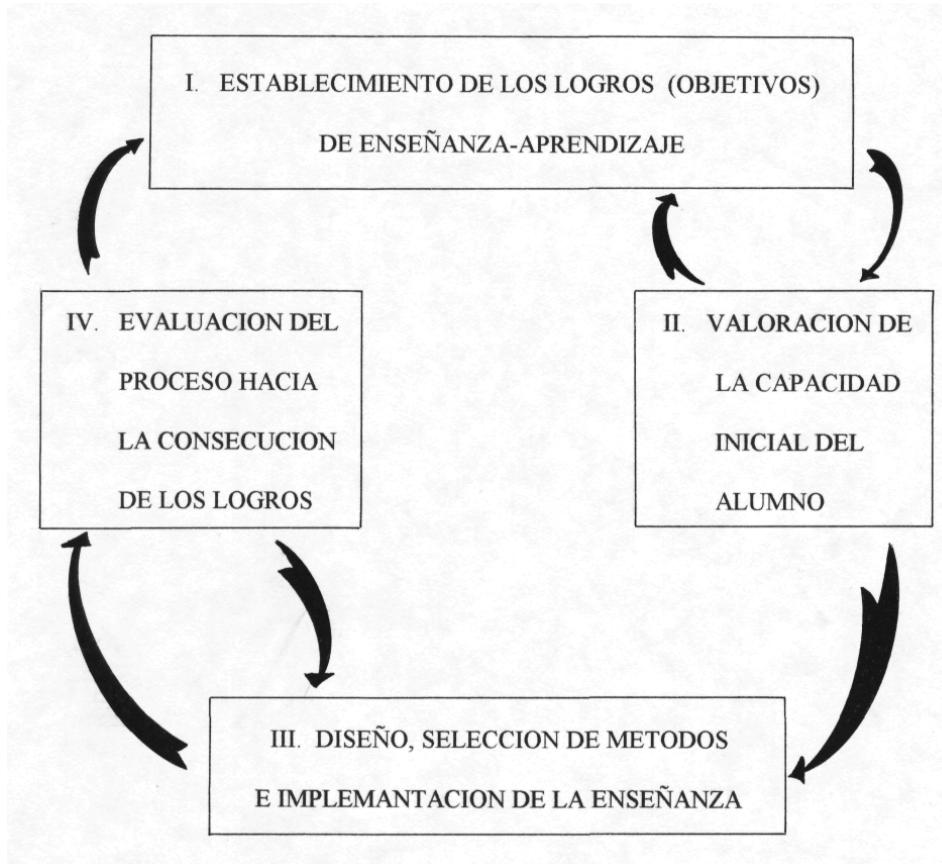
*Interrelación entre elementos que intervienen en el proceso de enseñanza (cuadro 1)*

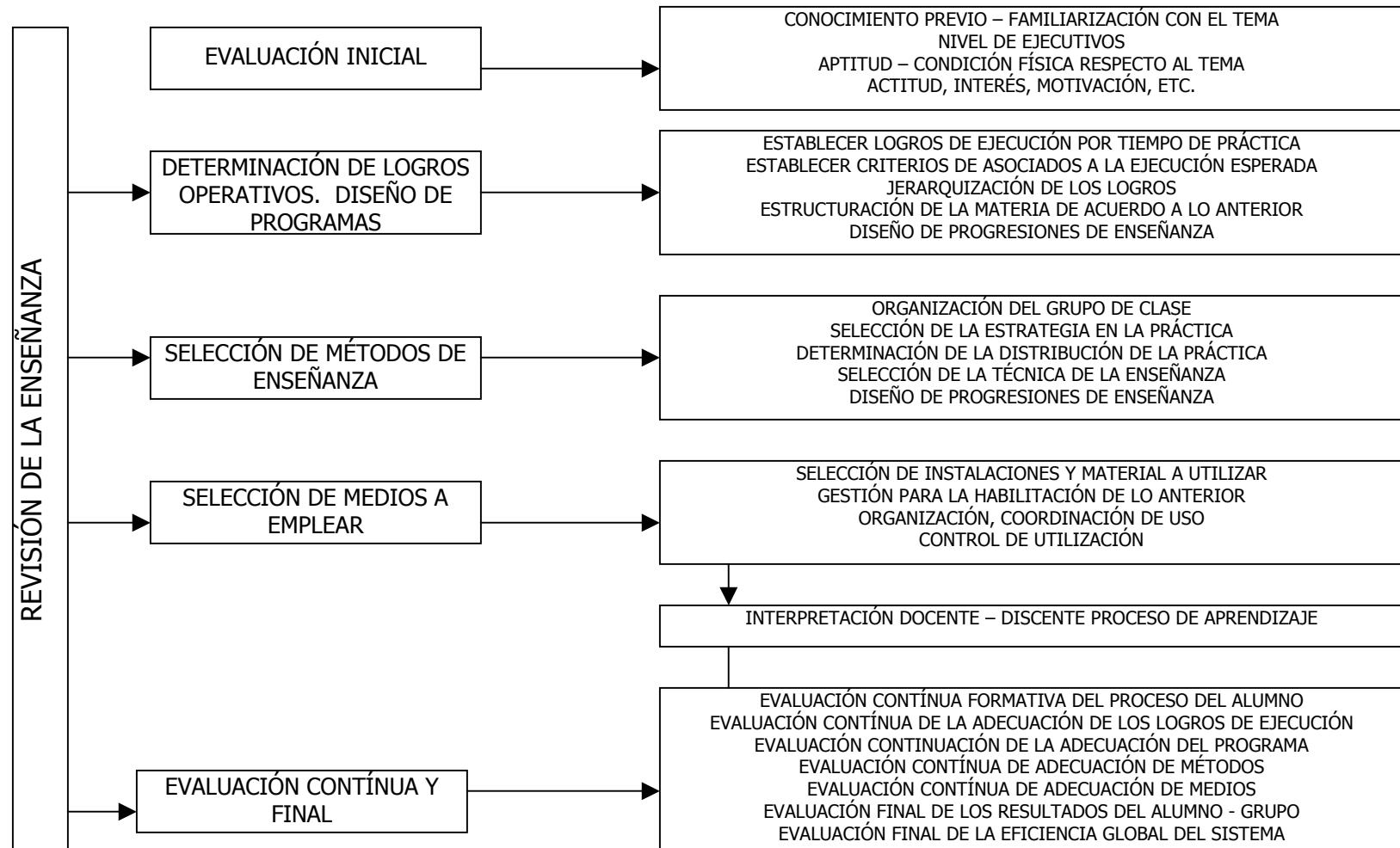


Atendiendo a la numeración de las acciones representadas por fechas en el cuadro (1) se observa que se establece un orden, que se puede ver la fundamentación para establecer un cuadro modelo básico de enseñanza sistemática que queda reflejado en el siguiente cuadro:



*Modelo General de enseñanza sistemática para la facilitación del aprendizaje del alumno, adaptado de Goodwin y Klausmeier.*



*Análisis de Modelo Específico de Enseñanza Sistemática*

Como puede apreciarse, este modelo contempla cuatro fases, el significado y contenido de las mismas en sí y también en relación con los pasos en el proceso enseñanza sistemática, que implican los modelos anteriores que van a ser analizados a continuación.

#### *Establecimiento de los Logros de Enseñanza*

Este es el primer paso que se propone en este modelo, los logros a este nivel tienen que depender o mejor dicho estar basado en una gran cantidad de datos de investigación en el campo educativo, fundamentalmente, y en lo que se refiere al ámbito del ejercicio físico y el movimiento corporal, la investigación tiene que venir del campo concreto del aprendizaje y el desarrollo motor. En consecuencia los planteamientos didácticos a este nivel tienen que estar en constante comunicación y sometidos a una continua revisión de acuerdo con los hallazgos que existen y se vayan produciendo en este campo.

La determinación de los contenidos debe hacerse, de cara al futuro, en relación directa con los datos que nos van a proporcionar una información pertinente al respecto de las características específicas de los alumnos, que tienen influencia directa en las posibilidades de aprendizaje y asimilación de nuestra materia de revisión a que puedan estar sujetas una serie de contenidos en función de las características propias y reales que, de hecho, se detecten en la población de alumnos a la que se pretenda aplicar un programa de enseñanza en concreto.

Por lo cual la fase segunda puede ocasionalmente acompañar e incluso preceder en algún aspecto a la primera fase.

#### *Valoración de la Capacidad Inicial del Alumno*

Esta fase supone el encuentro, la toma de contacto directa con la parte discente, las características del alumno de importancia para el establecimiento de la enseñanza deben ser identificados con exactitud. En lo referente a la materia de deportes, además de las características de tipo general ocasionadas con la edad y sexo del alumno, será conveniente considerar las siguientes:

- Características somáticas.
- Condición física.
- Nivel de ejecución y experiencia previa en las actividades a desarrollar (habilidad motriz específica, sobre los contenidos concretos).
- Motivación o interés hacia la práctica de las actividades seleccionadas.

*Diseño, Selección de Métodos e Implementación de la Enseñanza*

Esta fase comprende los procesos y contenidos y la selección de los métodos de enseñanza y los procedimientos de organización y control y la selección de medir materiales necesarios.

En esta parte del diseño de enseñanza en la que se van a establecer las metas concretas que pueden ser alcanzadas mediante la aplicación de un programa determinado de un tiempo previamente fijado.

Los procedimientos metodológicos de enseñanza, la forma de presentación de los contenidos y estrategias con la que se plantea la práctica, además de incidir en la consecución de los resultados son factores determinados para que el proceso de enseñanza en sí mismo resulte enriquecedor, así, además de conseguir que se produzcan una serie de "aprendizaje primario" en relación directa con el carácter y especificidad de muestra materia, conseguirá que se produzcan una serie de "aprendizajes secundarios y concomitantes" muy valiosos para el desarrollo afectivo y social del alumno.

Los pasos correspondientes del modelo de enseñanza sistemática específica presentada con esta fase del modelo general son el segundo establecimiento de programas y objetivos operativos.

El tercero, selección de métodos y estrategias de enseñanza, y el cuarto, selección de medios materiales para la complementación de la enseñanza. Las decisiones más importantes que el profesor tiene que tomar en esta fase son:

- Determinación del programa de contenidos
- Formulación de logros operativos
- Selección o diseño de las progresiones de enseñanza
- Selección de la técnica de enseñanza (presentación de las actividades a realizar)
- Determinación de la calidad y distribución de la práctica.
- Selección del material a emplear
- Determinación de las instalaciones a emplear.

*Evaluación del Progreso hacia la Consecución de los Logros (Objetivos)*

Este cuarto paso está relacionado no solamente en la primera fase del modelo como expresión de la revisión cíclica de un proceso, sino también con las fases primera y segunda, tal como quedó gráficamente indicado en el esquema mediante las correspondientes fechas de retorno.

La evaluación confirma de los resultados que va obteniendo el alumno además del propósito evidente de proporcionarle un conocimiento de los resultados que le sirva de retro-alimentación “feed back”, para auto-regular su conducta, debe servir al profesor de instrumento de ajuste en sus propios planteamientos didácticos.

Naturalmente un profesor no tiene porque repetir completamente de nuevo estas operaciones en cada grupo de enseñanza que se encuentre, ya que en la enseñanza normalizada, que es la que en general se encuentra tanto a nivel del sistema educativo como de la escuela deportiva, se van a repetir una serie de características comunes y el profesor solamente tendrá que ir puliendo el diseño de acuerdo con los resultados que vaya arrojando la experiencia docente, así como ajustarlo a las características de los alumnos en cuestión dentro de un ciclo determinado.

### **3.4 INICIACIÓN DEPORTIVA**

La pregunta que parece surgir siempre en primer lugar sobre el tema de la iniciación deportiva es: ¿cuál es la edad más conveniente para que el niño inicie su aprendizaje deportivo específico?

Para muchos especialistas proponen el período comprendido entre los siete y los ocho años, como el momento más adecuado para la iniciación deportiva, calificando a este período como “edad del aprendizaje”.

De acuerdo a lo anterior, la enseñanza en esta etapa puede estructurarse en estas fases: (Ver siguiente cuadro).

#### *Presentación Global del Deporte*

En esta fase se hará comprender al alumno los objetivos y significados del deporte y se dará a conocer las reglas fundamentales, sobre todo de aquellas que sean determinantes para delimitar el tipo de ejecución y las técnicas específicas y fundamentales de cada deporte.

#### *Familiarización Perceptiva*

Las características perceptivas de la actividad en sí y del entorno en el cual debe desenvolverse, tienen que ser asimiladas al menos en sus aspectos más fundamentales para que puedan aprenderse con éxito los elementos iniciales de ejecución.

*Fases en la Iniciación Deportiva*

| <b>Logros primarios</b>  | <b>Logros asociados</b>   | <b>Tipo de deporte</b>                           |
|--|---|--|
| PRESENTACIÓN GLOBAL DEL DEPORTE  | COMPRENSIÓN DEL OBJETIVO DE ESTE DEPORTE. CONOCIMIENTO DE LAS REGLAS FUNDAMENTALES                        | DEPORTES INDIVIDUALES DE BAJO COMPONENTE TÁCTICO |
| FAMILIARIZACIÓN PERCEPTIVA   | VIVENCIA DE LOS ASPECTOS PERCEPTIVOS. FORMACIÓN DE LA ATENCIÓN SELECTIVA                                  | DEPORTE INDIVIDUALES CON COMPONENTES TÁCTICOS    |
| ENSEÑANZA DE LOS MODELOS TÉCNICOS DE EJECUCIÓN                                   | ADQUISICIÓN DE LOS FUNDAMENTOS DE TÉCNICA INDIVIDUAL  | DEPORTES COLECTIVOS DE ALTO COMPONENTE TÁCTICO   |
| INTEGRACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN LAS SITUACIONES BÁSICAS DE APLICACIÓN | COMPRENSIÓN DE LA UTILIDAD DE CADA FUNDAMENTO. DESARROLLO DE LA ANTICIPACIÓN PERCEPTIVA                   |  |
| FORMACIÓN DE LOS ESQUEMAS BÁSICOS DE DESICIÓN                                    | DESARROLLO DE LA TÁCTICA INDIVIDUAL. DESARROLLO DE LA PARTICIPACIÓN COGNITIVA                             |  |
| ENSEÑANZA DE ESQUEMAS TÁCTICOS COLECTIVOS  | DESARROLLO DE LA ESTRATÉGIA DE CONJUNTO. TOMA DE CONCIENCIA DE LA UTILIDAD DE CADA ESTRATEGIA             |  |
| ACOPLAMIENTO TÉCNICO – TÁCTICO DE CONJUNTO                                       | DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE COORDINAR ACCIONES. DESARROLLO DEL SENTIDO COOPERATIVO Y ESPÍRITU DE EQUIPO |  |

Este es el momento para que el alumno empiece a formar “Atención Selectiva” en función de la qué poder estimular correctamente el valor que tienen los diferentes estímulos presentes y la importancia de la información de importancia.

El profesor, que sí sabe donde radica la información de importancia, debe orientar la atención del alumno respecto por medio de ejercicios que llevan al alumno de una manera lo más inequívoca posible, o descubrir los inicios correctos.

#### *Enseñanza de los Modelos Técnicos de Ejecución*

Todos los deportes tienen una técnica o técnicas de ejecución de una eficiencia probada al menos empíricamente. Estas técnicas se constituyen en modelos de eficiencia a asimilar.

Por regla general, integran una secuencia de movimientos complejos, tanto de la mayoría de los casos, de una larga evaluación y una cuidada elaboración. En algunos deportes el atletismo por ejemplo, estas técnicas constituyen la actividad en sí mismas, en otros deportes las diversas técnicas son los fundamentos que adecuadamente combinados configuran la actividad global.

#### *Integración de los Modelos, Técnicos en las Situaciones Básicas de Aplicación*

Pasar la fundamentación técnica a las situaciones reales del juego ir paulatinamente de lo sencillo a lo difícil, de acuerdo al deporte que se está enseñando en otras palabras pasar de lo individual a lo colectivo.

#### *Formación de Esquemas Fundamentales de Decisión*

La formación de una adecuada táctica individual es un proceso a veces totalmente desentendido o dejado al azar.

Esta actividad debe ser analizada por el docente; debe plantear situaciones de enseñanza en los que de una manera graduada por ejemplo pasar de defensa al ataque, de lo individual a lo colectivo.

#### *Enseñanza de los Esquemas Técnicos Colectivos*

En el ejemplo anterior podemos apreciar la comprensión de las estrategias básicas de conjunto, tanto de carácter ofensivo como defensivo, deben ser planteados en esta fase de una manera sistemática. El significado de la aportación individual en el esfuerzo colectivo debe ser uno de los puntos didácticos clave, así como la asimilación de la aplicabilidad eficiente de cada estrategia.

*Acoplamiento Técnico y Táctico del Conjunto*

El sentido de trabajo en equipo, el factor cooperación constituye la cúspide de la iniciación deportiva en los deportes colectivos. Esta fase está llena de matices educativos profundos, el jugador tiene que darse cuenta que no puede sacrificar la labor del conjunto a su lucimiento personal y que un equipo de competición es un colectivo cooperado. La coordinación y sincronización de acciones son de una necesidad perentoria en una serie de deportes, y por lo tanto, un elemento que aunque suponga una culminación de una etapa, no puede dejarse sin darle la importancia que se merece.

## BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- ABELLA, Martín. La Civilización del Ocio. Madrid: Vergara, 1971.
- AGUILAR, Lupe. Ponencia sobre el tiempo libre y recreación en el Seminario Caribeño de juventud y tiempo libre, realizado en Guatemala. 1986.
- BOULLON, Roberto y otros. Un Nuevo Tiempo Libre. Tres enfoques teóricos prácticos. México: Trillas.
- BUTLER, George D., Principios y métodos de recreación para la comunidad. Buenos Aires: Vol. Y. Bibliografía Omega, 1986.
- CARRILLO, Héctor. Desarrollo y Proceso de Cambio para la Recreación. Seminario Taller No. 17. Universidad de Pamplona, 1992.
- DAMINELI, Mario. Participación y Ocio Asociativo. Sao Paulo: SESC, 1982.
- DEL RIÓ, Pablo y otros. Escuela Nacional. Maestría de Tenis. Madrid: Gráficas Enar.
- DOMAZEDIER, Joffre. Una Conquista Obrera. En Ocio y Sociedad de Clases, Barcelona: Fontanello, 1971.
- FLOREZ DE VILLAMIZAR, Matilde. La Recreación como Estrategia Recreación Comunitaria. Pamplona: Universidad de Pamplona, 1991.
- GALBRAITH, Jhon Kenneth. La Sociedad Opulenta. Barcelona: Planeta Agostinini, 1985.
- GARCÍA HIDOBRO, Juan. "La Investigación Educativa en América Latina". Revista Educación y Cultura No. 11, 1987.
- GONZÁLEZ, A., Luis José y otros. Organización y Promoción de la Comunidad. Bogotá: Celecan Universitas. Editorial Buho, 1988.
- GIL JURADO, Carlos José. Sociedad y Recreación. Seminario Taller No. 6, Universidad de Pamplona. 1991.
- GROSS, Karl. La Naturaleza del Juego. Buenos Aires: Kapeluz, 1978. HORTON, Paul y HUNT, Robert. Sociología. México. Mac. Graw Hill.
- LALINDE DE CASTRO, Amanda. Ponencia sobre la Recreación dirigida y su papel en la reforma del estado colombiano, en el IV Congreso Nacional de Recreación, celebrado en Bogotá. 1990.

- LEFEBVRE, Henry. La Vida Cotidiana en el Mundo Moderno. Madrid. 1984.
- MAX-NEEF, Manfred. Economía descalza. Buenos Aires: Nordan-Comunidad, 1986.
- MONROY, Luis. El Juego. Seminario Taller No.1. Universidad de Pamplona, 1992.
- MOSSTON MUSKA, Sara Ashworth. La enseñanza de la educación física. Barcelona: Hispano Europea S.A., 1993.
- MUNNE, Frederic. Psicología del Tiempo Libre. Un enfoque crítico. México: Editorial Trillas, 1984.
- ORTEGON YAÑEZ, Roberto. Alternativas de Recreación para el Desarrollo Comunitario. Bogotá: Asociación Colombiana de Recreación. 1993.
- SÁNCHEZ B., Fernando. Didáctica de la Educación Física y el Deporte. Madrid: Gymnos, 1970.
- SÁNCHEZ B., Fernando y otros. Orientaciones para la programación de la educación física deportiva en la EGB didasealia, 1975.
- Teoría y métodos de la educación física. Sofía, 1962.
- VERA GUARDIA, Carlos. "Las Tendencias de la Recreación". Seminario Taller No.3. Universidad de Pamplona. 1991.
- WEBER, Max. Sobre Teoría de las Ciencias Sociales. Bogotá: Planeta Agostini, 1985.