

Ocio saludable
N.º 4 - Año 2012



el tren
de la
salud

CONSEJO DE DIRECCIÓN

María Rodríguez Moneo

Directora del Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE)

Jesús Cerdán Victoria

Consejero Técnico

Elena González-Briones

Jefa del Área Programas de Innovación

CONSEJO DE REDACCIÓN

Alejandro García Cuadra

Jefe de Servicio Relaciones Institucionales

Elena García Alindado

Asesora Técnico Docente. Área Programas de Innovación

Isabel Silva Lorente

Diseño y Maquetación

África Planet

Charo Villa

Catálogo de publicaciones del Ministerio: mecd.gob.es

Catálogo de publicaciones oficiales: publicacionesoficiales.boe.es



MINISTERIO DE EDUCACIÓN,
CULTURA Y DEPORTE

Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE)

Edita:

© Secretaría General Técnica

Subdirección General de Documentación y Publicaciones

NIPO: 030-12-396-5

ÍNDICE

OPINIÓN DEL EXPERTO

<i>Xavier Orrit Prat</i>	
Actividad física y ocio	5
<i>Juan Marín Girona</i>	
A donde quiera que te desplaces a diario, hazlo en bici. .	10
<i>Estrella López Aguilar y Natalia Bernabeu Morón</i>	
Momentos de ocio, momentos de lectura.....	16
<i>Elena García Alindado</i>	
Entrevista a José Canales, director del Colegio	
Estudiantes Las Tablas	25

PROGRAMAS Y ESTUDIOS

<i>Raúl Fraguela Vale, Lara Varela Garrote y Uxía Garrido Filgueira</i>	
Conciliación, familia y ocio activo en la infancia.....	29
<i>Carla Rodríguez Caballero y Ramona Martínez Bastida</i>	
Programa SÍ!	35
<i>Ana Ponce de León Elizondo, Eva Sanz Arazuri, M.ª Ángeles Valdemoros San Emeterio y Rafael Ramos Echazarreta</i>	
El mediador físico-deportivo como agente impulsor de un ocio saludable	39
<i>Dr. Rafael Casas Esteve, Santiago Felipe Gómez Santos y Thaís Prat Sierra</i>	
El Programa Thao-Salud Infantil	45

EXPERIENCIAS EDUCATIVAS

<i>Fernando Montero Castellano</i>	
Juegos de Tierra y Salud	52
<i>Pablo Madrid López</i>	
Tienes una historia que contar.....	58
<i>Eusebio Martínez Díaz</i>	
Radio Patio y Tele Patio: promocionando la salud de forma creativa y divertida	62

<i>Alaitz Escudero y Teresa Martínez Peñalba</i>	
Espacio de tiempo libre infantil "Goxali".....	66
Entrevista a Miguel de la Quadra-Salcedo.....	72

LA RESEÑA DEL AÑO

<i>Teresa López López y Paloma Matías</i>	
"La magia de desarrollar la inteligencia de nuestros hijos"	78

HÁBITOS SALUDABLES

<i>Ángela Molina Bernáldez</i>	
Una escuela para aprender, sentir y ser	80
<i>Heike Freire</i>	
Una infancia saludable en la naturaleza... ..	85
<i>Jorge Fernández de los Ríos</i>	
Orientaciones a las familias para un uso seguro, educativo y saludable de las TIC y del Ocio Digital.....	89
<i>Carmen Angosto Sánchez</i>	
Eligiendo reír.....	93

DE INTERÉS

<i>Regina Fernández Durán</i>	
Concurso Escolar Consumópolis	97
<i>Alejandro García Cuadra</i>	
El ocio y la salud en la Convocatoria de los Premios Nacionales de Innovación Educativa 2011.....	100

Y ADEMÁS...

<i>Israel López García</i>	
Un camino de crecimiento personal	107
<i>Ana Julia Garrido Prada</i>	
Una experiencia de Ocio Saludable desde la Inclusión ..	111
<i>Ana Turrado López</i>	
Tras el tiempo libre.....	117

El mediador físico-deportivo como agente impulsor de un ocio saludable¹

Ana Ponce de León Elizondo

Doctora en Ciencias de la Educación

Eva Sanz Arazuri

Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

M.ª Ángeles Valdemoros San Emeterio

Doctora en Ciencias de la Educación

Rafael Ramos Echazarreta

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Universidad de La Rioja

Dpto. de Ciencias de la Educación

JUSTIFICACIÓN Y OBJETO

A lo largo de estos años, miembros de AFYDO (grupo de investigación sobre actividad física y deporte en el espacio de ocio) de la Universidad de La Rioja, vienen investigando los comportamientos, las actitudes y las motivaciones que los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Ciclos Formativos y Universidad muestran hacia la práctica físico-deportiva (PFD) de tiempo libre (Lanuza, 2011; Ponce de León, Sanz, Valdemoros y Ramos, 2009; Ramos, Sanz, Ponce de León y Valdemoros, 2009; Sanz, 2005; Valdemoros, 2010).

Las conclusiones de estos estudios han permitido transformar los resultados en propuestas educativas novedosas, y transferirlas a la sociedad juvenil actual, de manera que se impulse la experiencia y la vivencia de un ocio físico-deportivo (OFD) habitual y saludable, a través de un programa de intervención que estimule, favorezca y mejore la PFD de los niños y jóvenes, convirtiéndola en verdadera experiencia de ocio saludable. El diseño de este programa de intervención se justifica desde tres ejes fundamentales:

1. Agradecemos a la Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de La Rioja el soporte financiero concedido al estudio dentro del Plan Riojano de I+D+I en los años 2005-2007 (Ref. ANGI 2005/17) y 2007-2010 (Ref. FOMENTA 2007/2).

Programas y estudios

- Las principales conclusiones del grupo AFYDO referidas en esta justificación.
- La Ley Orgánica de Educación (LOE, 2006) y los Reales Decretos por los que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, Secundaria y Bachillerato, en los que se enfatiza que la práctica de actividad física debe ser “imprescindible” entre las alternativas de “ocio” de niños y jóvenes, así como que se han de intensificar y experimentar las virtudes que para la salud tienen este tipo de experiencias.
- El Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (Consejo Superior de Deportes, 2010). Entre las medidas que ofrece se destacan algunas en consonancia con nuestro programa, caso de impulsar la creación del proyecto deportivo dentro del proyecto educativo de centro, potenciando la figura del coordinador deportivo [Medida 12]; fomentar, desde las corporaciones locales, proyectos específicos de práctica de actividades físico-deportivas que den respuesta a intereses comunes de la población juvenil [Medida 15]; diseñar y evaluar un modelo del perfil de educador o educadora de la actividad física y el deporte en edad escolar [Medida 16]; crear una gran campaña institucional de promoción de la práctica de actividad física y deporte en edad escolar [Medida 55]; instaurar actividades de formación y formación continua sobre actividad física y salud para profesionales de la educación y del deporte [Medida 78]; e incorporar zonas de deporte “informal” en los nuevos proyectos de espacios públicos urbanos [Medida 96].

En el Programa de Promoción de la Actividad Físico-Deportiva Saludable en los adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) se resalta la figura del mediador físico-deportivo juvenil como agente imprescindible para garantizar el éxito y la efectividad del programa para impulsar un ocio saludable entre los jóvenes. Este mediador se integraría como eje vertebrador de todas las acciones y, fundamentalmente, en la acción

siete, que presenta un nuevo modelo de organización juvenil, las denominadas peñas socio deportivas.

Este programa resultará más eficaz si es asumido por el Proyecto Educativo de Centro, puesto que supone una apuesta por el ocio como espacio de desarrollo personal y social y por la práctica físico-deportiva como actividad saludable.

Se entiende por ocio una experiencia, vivencia, actitud personal, libertad, motivación interior, derecho humano, placer y desarrollo personal, entre otras cuestiones, lo que inevitablemente lleva a considerar el ocio como espacio propicio, a priori, para el fomento de importantes valores (Dumazedier, 1971; Puig y Trilla, 1987; Trilla, 1993; Caride, 1998; Cuenca, 1995, 2009).

A su vez, por práctica físico-deportiva en el espacio de ocio se concibe tanto el deporte federado o institucionalizado como la práctica no competitiva dirigida por un técnico, así como aquella actividad libre autogestionada por el joven, que favorece el desarrollo humano (Sanz, 2005). La constatación de que la PFD en el espacio de ocio constituye uno de los ámbitos potenciales para el fomento de valores y de que la salud se establece en un valor holista, que se configura por una dimensión física, otra psicológica y otra social en continua interacción y que, de forma transversal, abarca multitud de valores que conforman el ámbito axiológico de las experiencias de ocio físico-deportivo (Valdemoros, 2010), impulsa la necesidad de diseñar, implementar y evaluar el Programa para la promoción de un ocio físico-deportivo saludable, insertado en el marco de la Educación para la Salud como un programa estable para la promoción de la salud en contextos de educación formal y no formal, cuyos pormenores se detallan a continuación.

OBJETO Y ACCIONES DE UN PROGRAMA PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SALUDABLE

El Programa de Promoción de la Actividad físico-deportiva saludable en los adolescentes de Educación Secun-

daria Obligatoria, titulado “Por un ocio físico-deportivo saludable ¿Te animas?”, dirige sus esfuerzos a favorecer una práctica físico-deportiva que afiance, entre los jóvenes, los valores del compromiso, el esfuerzo, la autodisciplina y la responsabilidad, con el fin de hacerlos transferibles al resto de dimensiones de la vida cotidiana, así como a prevenir la adquisición de hábitos nocivos entre esta población; además, dicho programa se orienta a proporcionar las herramientas precisas para que el adolescente sea capaz de autogestionar su tiempo libre con experiencias de ocio saludables. Incorpora ocho acciones impulsadas y coordinadas por el mediador, figura que dinamizará y conducirá el programa. Para tal fin recibirá una formación específica en un curso –1.ª acción del Programa–.

1.ª acción: Curso de formación de mediadores físico-deportivos juveniles. La formación de los técnicos físico-deportivos hoy ha de reorientarse con una nueva concepción y finalidad educativa, instituyendo la figura del mediador físico-deportivo. Este curso persigue formar como mediadores a estudiantes de bachillerato y de la universidad, así como a técnicos deportivos que quieran reciclarse, ofreciéndoles una sólida base psicopedagógica que les permita conocer y transmitir el arte de relacionarse con los demás, con el fin de conseguir aprendizajes corporativos entre los sujetos y proporcionarles una competencia físico-deportiva que genere un hábito de práctica que se mantenga a lo largo de la vida.

El mediador adquiere un papel fundamental en la conducción de cada una de las siete acciones siguientes.

2ª acción: Concurso artístico para estudiantes de Educación Secundaria. Persigue conseguir en el adolescente, incluso en aquellos que no muestran interés por la ejercitación motriz, un acercamiento y sensibilización hacia la necesidad de ser físicamente activos para lo-



gar un estilo de vida saludable; se basa en un trabajo creativo de expresión artística en el que el alumno intente observar, reflexionar y plasmar una situación físico-deportiva resaltando sus aspectos saludables. De esta forma el alumno, inconscientemente y desde una actividad indirecta, tomará conciencia de la importancia de la PFD para su bienestar personal y social. Se presentan 2 modalidades:

- Individual, cartel publicitario y dibujo, dirigida a 1.º y 2.º de ESO.
- Colectiva, de elaboración de videos y spot publicitario, dirigida a 3.º y 4.º de ESO (3.º y 4.º).

3.ª acción: Charlas informativas con especialistas de la actividad física, del deporte y de la salud. Ciclo de tres charlas-coloquio en los centros escolares que persiguen sensibilizar a los escolares sobre los beneficios que una adecuada práctica físico-deportiva puede suponer en la salud de los adolescentes, dar a conocer las consecuencias negativas que se derivan de un estilo de vida sedentario, conocer las posibilidades físico-deportivas

Programas y estudios

de nuestro entorno de actuación, y averiguar nuevas formas de organizar nuestra actividad físico-deportiva. Las charlas propuestas son:

- ¿Qué es una práctica físico-deportiva saludable? Beneficios físicos, psicológicos y sociales.
- Cómo auto-organizar nuestro ocio físico-deportivo: las peñas socio-deportivas como propuesta de intervención. ¿Qué nos ofrecen en el ámbito físico-deportivo y qué podemos organizar nosotros?
- Hábitos de alimentación, sedentarismo y actividad físico-deportiva.

4.ª acción: Jornadas de actividad físico-deportiva extraescolar. Esta acción, coordinada, supervisada y asesorada por el mediador, busca ofrecer a los adolescentes un amplio y novedoso abanico de posibilidades físico-deportivas que pueden integrar en su tiempo libre. La atención la centran en cómo se orientan y se dirigen estas actividades. En el desarrollo de estas jornadas la cualificación para la práctica de la actividad física se ve relegada a un segundo plano, a favor del enriquecimiento del adolescente como persona. Se proponen los siguientes bloques de actividades. Estas jornadas tendrán un carácter periódico:

- Las actividades alternativas y cooperativas se ofertarán tres veces por semana, en horario extraescolar y cada dos meses se cambiará de actividad. [Acrosport, Kinball].
- Las fiestas de la actividad física se harán una vez al mes, en fin de semana. Se utilizarán las instalaciones deportivas disponibles en el centro escolar. Cada cuatro semanas se efectuará un torneo físico-deportivo de la modalidad que se haya estado practicando. [Acrosport, malabares, multideporte].
- Las actividades deportivas se desarrollarán en dos sesiones a lo largo de la semana, dedicando tres o cuatro semanas para cada modalidad que se oferte. [Beisbol, pádel].
- Las salidas a la naturaleza se realizarán cada fin de semana, buscando en la medida de lo posible una variedad de práctica. [Orientación, senderismo, espeleología, bicicleta todo terreno (BBT)].

5.ª acción: Unidad didáctica. Esta acción, llevada a cabo por el profesor de Educación Física, propone implementar la unidad didáctica *La actividad físico-deportiva saludable* en los distintos cursos de Educación Secundaria Obligatoria.

Ciclo anual de diversas actividades físicas alternativas y juegos cooperativos en las instalaciones de los centros educativos y polideportivos.

Fiestas de la actividad física y torneos físico-deportivos en el centro y entre distintos centros educativos.

Actividades deportivas, patinaje sobre hielo, pádel y beisbol.

Salidas a la naturaleza en bbt, orientación, senderismo, ski, etc.

6.ª acción: Actividades físico-deportivas en los horarios de los recreos. Se apuesta por invertir el tiempo de los recreos escolares en la práctica de diversas actividades físico-deportivas, tanto competitivas como no competitivas, en las que los propios estudiantes participen en su organización y desarrollo, tratando de sensibilizar y atraer al escolar hacia un ocio físico-deportivo que pueda instaurarse en su rutina diaria. Se proponen dos planificaciones bimensuales.



7.ª acción: Las peñas socio-deportivas. Se busca introducir un nuevo modelo de organizaciones físico-deportivas juveniles denominadas “peñas socio-deportivas”. Su finalidad es ofrecer a los adolescentes un espacio y un tiempo combinado con el apoyo y la orientación de un mediador físico-deportivo, que les facilite la auto-organización y la autogestión de sus prácticas físico-deportivas en base a deseos, preferencias y necesidades personales y sociales. Se pretende implicar de manera más activa al adolescente en sus propios aprendizajes orientados a la salud y conseguir aprendizajes corporativos que les proporcionen una competencia físico-deportiva saludable, tratando de que estas experiencias se interioricen, instaurándose un ocio físico-deportivo saludable que les acompañe a lo largo de sus vidas.

8.ª acción: Recompensas anuales a la constancia físico-deportiva saludable. Se busca estimular la asiduidad y la constancia de los adolescentes en la PFD saludable, así como la creatividad y la novedad de los proyectos de las peñas socio-deportivas, con recompensas y premios relacionados con el mundo físico-deportivo y la salud, que atienda a la calidad y la cantidad de la práctica físico-deportiva de una peña o de los individuos.



Un perfil innovador y efectivo del técnico deportivo: el mediador físico-deportivo juvenil como agente de ocio saludable

Una vez reflejada la vital importancia que adquiere la figura del mediador físico-deportivo juvenil en el éxito y la efectividad del Programa de promoción de la actividad físico-deportiva saludable, se hace necesario especificar el perfil de este.

A lo largo del texto, se viene disertando sobre la necesidad de que para que la PFD se convierta en un verdadero ocio debe ser una experiencia “personal” para la satisfacción, el descanso, el desarrollo y la autorrealización. Si el joven se siente parte activa de su propia vivencia es más probable que esta se convierta en un ocio personal. ■

Programas y estudios

El mediador físico-deportivo es entendido como un facilitador que ayuda a los jóvenes a que autodescubran qué tipo de ocio físico-deportivo desean realizar y favorece la autogestión por parte de los propios adolescentes. De este modo, su objetivo fundamental debe ser:

Desarrollar la autoconfianza de los jóvenes para que sean capaces de tomar decisiones y asumir responsabilidades, de manera que por sí mismos sean capaces de alcanzar las expectativas planteadas al principio de la temporada.

Su interés fundamental ha de centrarse en ofrecer un apoyo individualizado que haga posible orientar, transmitir y enseñar un nuevo modelo de ocio saludable a jóvenes. Sus principales focos de atención serán los intereses, los deseos, las necesidades, las inquietudes y las expectativas de los adolescentes.

Por último, se considera que para poder desempeñar adecuadamente sus tareas deberá reunir una serie de valores, entre los que se destacan el respeto a las ideas de los demás, la humildad, la honestidad, la comprensión, la solidaridad, la paciencia y la tolerancia. ■

BIBLIOGRAFÍA

- Caride, J. A. (1998). Educación del ocio y del tiempo libre. En Beas, M., y García, J. (coords.): *Atención a los espacios y tiempos extraescolares* (pp. 17-31). Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Colomer, C. y Álvarez-Dardet, C. (2001). Promoción de la salud: concepto, estrategias y métodos. En C. Colomer y C. Álvarez-Dardet (eds.): *Promoción de la salud y cambio social* (pp. 27-46). Barcelona: Masson.
- Consejo Superior de Deportes (2010). Plan integral para la actividad física y el deporte. Recuperado el 3 de diciembre de 2010 de: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/LIBRO-PLAN-AD.pdf>.
- Cuenca, M. (1995). *Temas de pedagogía del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- (2009). *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Dumazedier, J. (1971). *Ocio y clases sociales*. Barcelona: Fontanella.
- Lanuza, R. (2011). *El comportamiento físico-deportivo de tiempo libre de los estudiantes no universitarios oscenses de 12 a 25 años*. Logroño: Universidad de La Rioja. [Tesis doctoral].
- Ponce de León, A.; Sanz, E.; Valdemoros, M. A. y Ramos, R. (2009). Los valores personales en el ocio físico-deportivo. Un estudio con jóvenes, padres y profesores. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 61 (1), 29-41.
- Ponce de León, A.; Valdemoros, M. A. y Sanz, E. (2010). El influjo educativo de los profesores en el abandono de la práctica físico-deportiva de los adolescentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 13 (4), 211-220.
- (2011). Pedagogía del ocio físico-deportivo. En E. Isidori y A. Fraile (eds.): *La pedagogía del deporte hoy. Escenarios y desafíos* (pp. 97-133). Roma: Edizioni Nuova Cultura.
- Puig, J. M., y Trilla, J. (1987). *Pedagogía del ocio*. Barcelona: Alertes.
- Ramos, R.; Sanz, E.; Ponce de León, A.; y Valdemoros, M. A. (2009). La percepción del ocio saludable en la práctica físico-deportiva juvenil. Un análisis cualitativo. *Apunts Educación Física y Deportes*, 95, 24-31
- Ramos, R.; Sanz, E.; Valdemoros, M. A. y Ponce de León, A. (2010). Sinergias de la educación no formal e informal para consolidar una práctica físico-deportiva en el espacio de ocio. *ADOZ. Revista de Estudios de Ocio*, 33, 99-116.
- Sanz, E. (2005). *La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios*. Logroño: Universidad de La Rioja.
- Trilla, J. (1993). *La educación fuera de la escuela. Ámbitos no formales y educación social*. Ariel: Barcelona.
- Valdemoros, M. A. (2010). *Los valores en el ocio físico-deportivo. Análisis y propuestas educativas*. Logroño: Universidad de La Rioja.
- Valdemoros, M. A.; Ponce de León, R.; Ramos, R. y Sanz, E. (2011). Pedagogía de la convivencia y educación no formal. Un estudio desde el ocio físico-deportivo, los valores y la familia. *European Journal of Education and Psychology*, 4 (1), 33-49.