

4. PROYECTO “APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE”

DEFINICIÓN DEL PROYECTO.

Cuando se habla de aprovechamiento del tiempo libre en la escuela se habla de todas aquellas prácticas que el estudiante realiza en su tiempo de descanso, que están encaminadas a desarrollarlo integralmente desde un interés particular en un campo del conocimiento específico. Este proyecto está constituido por las áreas de Educación Artística (danza música y teatro) y Educación Física.

En este orden de ideas el proyecto que se desarrolla a continuación muestra el porqué de generar espacios para el aprovechamiento del tiempo libre en la institución terminando con unas estrategias metodológicas que darán cuenta del funcionamiento de dichos espacios.

JUSTIFICACIÓN.

Al visualizar la situación de nuestros estudiantes en cuanto a sus hábitos de vida y sus ideas de diversión, es notable la tendencia al uso de las redes sociales y la manipulación de tecnología como la de los nuevos celulares ó smartfone en la cual dedican gran parte de su tiempo, en su vida cotidiana es más la tendencia a los juegos de video y la televisión, motivo por el cual los índices de sedentarismo están en aumento, y con ellos los problemas de sobrepeso los cuales desencadenan enfermedades metabólicas como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiacas.

Por otra parte la falta de motivación la cual en muchas ocasiones está dada por dificultades en su entorno familiar y por falta de tiempo de los padres para compartir con sus hijos, hace que el estudiante pierda interés en la actividad física ó en cualquier actividad que le pueda representar una búsqueda de sentido.

Es por todo lo mencionado hasta el momento que se debe dar la cara a las alternativas que les ofrece la actividad física, el deporte , el arte y la cultura, ya que en estos espacios el estudiante puede hacer procesos de auto reconocimiento especialmente en la danza ya que esta fortalece los procesos propioceptivos que enfocan a la persona en su cuerpo y en la sensación de su propio movimiento, con la danza el estudiante encuentra un nuevo camino a la expresión, un nuevo lenguaje y un sentido del movimiento.

Ahora si abordamos la música nos encontramos con un camino de estimulación de los canales auditivos, en su gramática se visualizan estructuras lógicas propias de la matemática, y abordada con rigurosidad se logra apreciar el sentido que tiene cada nota y cada fraseo del que compone.

Continuando con la idea desde la actividad física y especialmente con la visión del juego como un posibilitador de relaciones sociales y de estructuración integral del ser humano se encuentra que la práctica deportiva y la actividad física regular permiten que el estudiante se desarrolle físicamente y se prepare para los desafíos que constantemente le plantea el entorno, a nivel social permite que se plantee metas y que disfrute de ellas cuando las consigue, los deportes de conjunto desarrollan procesos mentales al tener que plantear y aplicar estrategias de juego para lograr salir victoriosos.

Con todo lo anterior es que se ve la posibilidad de aplicar un proyecto de aprovechamiento del tiempo libre el cual posibilite la práctica significativa de cualquiera de las alternativas mencionadas.

OBJETIVO GENERAL

Propiciar tiempos, espacios y actividades lúdicas y culturales que promuevan entre la comunidad educativa relaciones interpersonales de fraternidad, satisfacción de necesidades de movimiento, aprendizaje y desarrollo de conductas y acciones motrices, verbales, concientización de una cultura física e intelectual que contribuyan al mejoramiento de su salud, de su calidad de vida y sobre todo, inculcar en el joven la importancia de saber aprovechar su tiempo de ocio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar torneos intercursos de Microfútbol o Fútbol-sala y Voleibol en ambas ramas y diferentes grupos para la integración de los alumnos mediante actividades deportivas
- Demostrar en los deportes alternativos como el skate, el BMX y el patinaje extremo, las posibilidades que los estudiantes tienen para mejorar sus relaciones interpersonales.
- Generar a partir de la danza y el teatro una alternativa de aprovechamiento del tiempo libre para que los estudiantes manifiesten sus habilidades artísticas expresivas.

MARCO LEGAL

En la ley general de educación, la educación física, y la educación artística pertenecen al grupo de áreas obligatorias y fundamentales, a continuación se citan los objetivos generales y específicos del área los cuales le dan sustento a la creación del proyecto de aprovechamiento del tiempo libre.

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DEL ÁREA. Ley General de Educación.

Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.

- Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.
- Orientar una educación física que reconozca su desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condiciones actuales.
- Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional.
- Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales.
- Impulsar una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos; que sea investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.
- Orientar el establecimiento de las condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.

- Orientar para que se asuma la investigación como actitud y proceso cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad.
- Promover la cualificación de los docentes como gestores y constructores de cambios educativos; impulsar la adquisición de nuevas competencias disciplinares, éticas, políticas pedagógicas y consolidar las comunidades académicas del área.

ARTICULO 92º DE LA LEY 115 DE 1994. Formación del educando.

La educación debe favorecer el pleno desarrollo de la personalidad del educando, dar acceso a la cultura, al logro del conocimiento científico y técnico y a la formación de valores éticos, estéticos, morales, ciudadanos y religiosos, que le faciliten la realización de una actividad útil para el desarrollo socioeconómico del país.

Por otra parte desde la política de calidad de la institución se menciona:

El propósito de nuestra institución es brindar un servicio de educación integral humana con sentido y calidad, fundamentado en la formación en valores cristianos, éticos, cívicos y sociales, conforme a los principios legados por nuestro fundador el Padre Rafael García- Herreros.

Ofrecer la oportunidad de recuperar el año no aprobado o nivelar las áreas reprobadas y avanzar en el grado siguiente al mismo tiempo, a estudiantes con necesidades de mejoramiento académicas y convivenciales, en ambientes basados en la pedagogía de Jesús, “La Pedagogía de la Disciplina con Amor”.

Favorecer y potenciar en los estudiantes el desarrollo de competencias, capacidades, valores y talentos, que aporten a su crecimiento personal y colectivo, a la sensibilización en el uso racional de los recursos y la valoración del entorno familiar, escolar y social.

Al analizar los anteriores referentes es notable que en ambos se busque el desarrollo integral del estudiante como ser humano, desde la primera referencia mediante espacios de interacción social, cultural y deportiva resaltando el cultivo y la expresión del cuerpo en lo cual realizan grandes aportes la danza, el teatro, la música y la educación física.

Los establecimientos educativos incorporarán en el Proyecto educativo Institucional acciones pedagógicas para favorecer el desarrollo equilibrado y armónico de las habilidades de los educandos, en especial las capacidades para la toma de decisiones, la adquisición de criterios, el trabajo en equipo, la administración eficiente del tiempo, la asunción de responsabilidades, la solución de conflictos y problemas y las habilidades para la comunicación, la negociación y la participación.

MARCO TEÓRICO

Qué es Educación Artística y Cultural desde el portal Colombia aprende.

Es el campo de conocimiento, prácticas y emprendimiento que busca potenciar y desarrollar la sensibilidad, la experiencia estética, el pensamiento creativo y la expresión simbólica, a partir de manifestaciones materiales e inmateriales en contextos interculturales que se expresan desde lo sonoro, lo visual, lo corporal y lo literario, teniendo presentes nuestros modos de relacionarnos con el arte, la cultura y el patrimonio.

Los objetivos de la Educación Artística y Cultural en la Educación Preescolar, Básica y Media son:

Propiciar estrategias pedagógicas que desarrollen competencias básicas a través de procesos de pensamiento complejo y sistémico que permitan la comprensión, análisis e interpretación crítica y reflexiva de las prácticas artísticas y culturales de los contextos local, nacional e internacional.

Propender por el desarrollo del ser y del sentir con base en el fortalecimiento de actitudes ético-estéticas que pongan en diálogo la experiencia sensible, el conocimiento y la interacción sociocultural de las prácticas artísticas y culturales; que promuevan en la escuela espacios de formación ciudadana y de gestión de la diversidad cultural.

El tiempo desde un enfoque materialista dialéctico

El núcleo esencial desde este enfoque se encuentra ubicado en dos grandes vertientes del conocimiento:

- El tiempo como categoría filosófica.
- El tiempo como categoría socioeconómica.

En el primero de los casos, al plantear que la definición y caracterización del concepto se realiza en los marcos del materialismo dialéctico, es decir que se sustenta en las leyes universales del movimiento y desarrollo de la materia. Aquí el tiempo y el espacio son definidos como formas objetivas de existencia de la realidad objetiva: los procesos y fenómenos de la realidad objetiva son dinámicos y existen **en el espacio y en el tiempo**. Se define una unidad entre el movimiento, el espacio y el tiempo, unidad que caracteriza el contenido material del mundo, pero de ninguna manera se establece una equivalencia entre el contenido material del mundo y las formas universales de su existencia.

En la particularización del tiempo como categoría filosófica la sociedad se desarrolla, establece sus principios generales del movimiento (lucha de clases, papel del estado, dirección de la sociedad, etc.) en los marcos del tiempo y el espacio, condicionados por el tiempo y el espacio, que le otorgan carácter concreto y precisan el contexto y las determinaciones universales de la actividad y el movimiento social. Además, la consideración del espacio y del tiempo en la sociedad lleva a la función política organizativa.

El segundo modo de concebir el tiempo es como categoría socioeconómica y es realizado a partir del análisis de la formación económico social.

El sistema de conceptos en que se inscribe nos llega desde Marx como herencia del legado de la historia del pensamiento humano. En este sistema, el tiempo cumple la función de concepto auxiliar, en tanto forma o medio en el cual se desarrolla la actividad humana y las relaciones sociales que se desarrollan en ella, lo cual constituye la esencia de la sociedad y el hombre.

Del tiempo social al tiempo libre

La actividad productivo material de los individuos en la cual descansa el fundamento de la sociedad, la cual determina como hemos visto las formas de vida fuera de la producción, naturalmente por esto se presenta la estructura del tiempo social en dos partes fundamentales:

- *El tiempo de trabajo.*
- *El tiempo extra laboral*, que se encuentra fuera de la producción material.

El tiempo extra laboral constituye, como promedio, aproximadamente las dos terceras partes del tiempo de la actividad cotidiana de los hombres, esto lo convierte en una importante categoría social y obliga a analizar seriamente los elementos que lo componen en su interacción.

Un análisis de la estructura del tiempo extra laboral conduce en general a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, aunque para muchos este es el camino que nos lleva al llamado concepto residual. Sin embargo no es menos cierto que a partir de la incorporación tiempo extra laboral como categoría se acentúa y hace más rigurosa la complejidad de la definición conceptual del tiempo libre ya que, por una parte nos lleva a la delimitación en principio de los elementos relativos o no al tiempo propiamente libre y, lo que es más importante, en la condiciones sociales actuales, a la búsqueda de reservas de tiempo libre dentro de la esfera extra laboral.

El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

¿Qué es? ¿Qué representa en sí?

El presente trabajo no tiene por objeto arribar a una definición general de **tiempo libre**, sino plantear conceptos básicos y fundamentales para elaborar futuras reflexiones a partir de los criterios más aceptados científicamente.

La problemática del tiempo libre ha sido abordada por muchos autores cuyas concepciones varían en función de una situación y formación histórica determinada y respondiendo a una realidad socio-política muy definida. Resultaría difícil, por lo tanto, adoptar una definición válida universalmente. Sin embargo, intentaremos efectuar una aproximación conceptual, la cual les permita a partir de lo presentado sacar sus propias conclusiones.

Una gran cantidad de especialistas abordan la problemática a partir de un enfoque cronológico, donde, - como ya se ha señalado- surge la oposición entre tiempo de actividades y el tiempo extra laboral. Este enfoque tomaría el sentido de "**libre de**".

En lo general el tiempo humano podemos dividirlo en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque producción y reproducción, con miembros de una totalidad siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna. Esta superación no tiene otra finalidad de ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por las formas y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por la forma en cómo se participe en el proceso de producción.

La dimensión del tiempo de la reproducción en general, está en relación directa con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas aumenta el tiempo libre, como parte que es el tiempo de reproducción y esto es cierto, pero sólo en general en abstracto.

Para llegar a la esencia del tiempo, libre es necesario analizar las actividades de estos tiempos, especialmente las características de obligatoriedad y necesidad de ellas.

A simple vistas las actividades del tiempo de producción presenta un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse, etc.) y que todavía tiene un grado de obligatoria ejecución pero una cierta flexibilidad oportunidad, duración y forma de esa ejecución.

Pero dentro de ese tiempo extra laboral (reproducción) hay un sector de actividades de reproducción que por el bajo grado de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas permite al individuo optar por una u otra actividad según su interés, las cuales se encuentran condicionadas socialmente aunque se expresan individualmente.

Debemos enfatizar que las actividades antes mencionadas, actividades recreativas pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse, porque aunque se

sobreentendida que estas son absolutamente necesarias en la vida del hombre esta necesidad es de otro género, por lo que la sociedad debe contribuir a condicionar los intereses en las esferas de las actividades del tiempo libre.

A la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dada como una unidad es lo que denominamos genéricamente Recreación.

Pero el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica. Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de opcionabilidad, de la libre selección de las actividades del tiempo libre.

El tiempo de la Recreación y el tiempo libre, más que la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en horas y minutos, es un problema de la existencia de condiciones socioeconómicas que permita la realización o no, a la vez que utilizar y disfrutar ese tiempo sus actividades recreativas.

Es obvio, que los millones desempleados y subempleados que existen en muchos países no poseen tiempo libre, es una burla decirles que lo tienen.

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que todavía hoy en día no están totalmente solucionadas por lo que nosotros, al abordar este concepto existe un axioma que opera como punto de partida metodológico en el estudio del tiempo libre como fenómeno social: consideramos que la cultura de la sociedad en general y del hombre en particular (cultura en sentido antropológico) tiene dos fuentes, el trabajo, que es la fuente primitiva y fundamental, y la actividades de tiempo libre. A su vez, en términos de categorías socioeconómicas, trabajo y actividades de tiempo libre constituyen un binomio inseparable.

Por lo que entendemos que sería importante destacar que toda concepción del tiempo libre debiera contemplar además del aspecto cronológico el sentido y la significación que este posee o puede llegar a tener para el hombre. Esto Es, abordar el tema incluyendo la posición conceptual de "**libre para**".

De esta manera, se plantea algo más que el "**tiempo por el tiempo**"; es el "**tiempo por el hombre**", en el que pueda satisfacer no solamente sus necesidades biofisiológicas y domésticas, sino además, aquellas que lo definen como un ser biosicosocial, cargado de espiritualidad. Por tanto es necesario detenernos, en la atención del mundo interno del hombre, en intentar acercarnos a sus conflictos individuales y colectivos a través de una de las más genuinas formas de expresión humana: **la capacidad creativa**.

..." la creación permite restaurar un orden interno que se ha roto, se ha perdido...es una necesidad preparatoria, reordenadora de su universo interno..." Pichon Riviere

Esta necesidad preparatoria que señala Pichón Riviera, nace a partir de una situación de desequilibrio interno, en donde las respuestas anteriores ya no resultan satisfactorias. El poder encontrar otras que sí lo sean (sin recurrir a mecanismos estereotipados) **implica promover un cambio** de este mundo interno y de la manera de relacionarse con el medio.

Intentar el cambio, es vencer el miedo a lo desconocido, implica abandonar una adaptación pasiva del sujeto al medio, para transformarla en una actitud más activa. El concepto de adaptación activa es un concepto dialéctico en el sentido en el sentido de que en tanto el sujeto se transforma, modifica

al medio, y al modificar al medio, se modifica a sí mismo CONFIGURÁNDOSE UNA ESPIRAL PERMANENTE.

EL TIEMPO LIBRE EN LA SOCIEDAD ACTUAL

La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social, producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología, implican un singular progreso en las sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general la manufactura sucumbe ante la producción masiva, se facilitan los procesos de comunicación a distancia, se masifica los gustos a partir de unos medios de comunicación todopoderosos, produciéndose un proceso (de forma general) en que la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

Paralelamente a los cambios en el orden social, surgen corrientes filosóficas que abordan la temática del tiempo libre. Entre ellas la **liberalista**, que entiende al tiempo libre como versión opuesta al tiempo atado o sujeto (tiempo de trabajo). Por lo tanto, se ocupa de la significación de tiempo "**libre de**", **sin contemplar la de " libre para"**. Por esto, no resulta apropiado concebir un tiempo libre opuesto al trabajo, sino diferenciarlo del trabajo **alienante** que no da lugar a la autoexpresión del hombre.

Ahora bien, en nuestra sociedad contemporánea un gran porcentaje de la población laboral ejerce actividades productivas dentro de patrones rutinarios. Esta actitud se repite también en el tiempo extra laboral, de no producción. El tiempo libre ha sido dissociado y prescripto, ha perdido su sentido totalizador y creativo; que el hombre lo posea no implica en sí la responsabilidad de disfrutarlo. A tantas horas de trabajo, se le oponen tantas horas de entretenimientos, pasatiempos, actividades con horarios rígidos, que en una gran mayoría ido perdiendo su finalidad cultural y social, ahogando todo ímpetu vital siendo este fenómeno conocido como un proceso de heterocondicionamiento.

Aceptar esta situación sin plantear alternativas adecuadas, conduce a la alineación progresiva del hombre. Podemos plantearnos entonces: ¿por qué resulta tan difícil encarar un cambio hacia otras posibilidades de disfrute de la vida? Nos referimos hacia posiciones de autocondicionamiento.

Intentaremos abordar este planteo, desde dos aspectos fundamentales:

- Desde lo psicológico: El individuo tiene sus actividades pautadas o rutinarias dentro de una ocupación que le quita posibilidades de plantearse **un tiempo para sí**, cae también la mayoría de las veces, en actividades pautadas y rutinarias en su tiempo libre, lo que permite defensivamente negar sentimientos de angustia y soledad generados por ciertos conflictos personales; sentimientos que de lo contrario, emergerían ocasionando perturbaciones y malestar en la conducta manifiesta del individuo. Pero la negación no significa la resolución del conflicto, ya que éste permanece en forma latente, sino como señalamos, es una manera defensiva que no permite el pleno desarrollo y bienestar del sujeto.
- Desde lo social: Esta angustia puede ser producida por una sociedad que tiende a la despersonalización y a la rigidez en la relación interhumana. El hombre es fijado en una actitud pasiva, de simple espectador y no de un participante creativo y crítico con su realidad. El tiempo extra laboral y de descanso es llenado por una variedad de actividades compulsivas que no le permiten el reencuentro consigo mismo y con los otros.

Debemos señalar que ambos aspectos no se encuentran dissociados, sino por el contrario, existe una interacción recíproca entre lo psicológico y lo social. Es decir, una sociedad que no favorece la relación del hombre con los otros, que no permite el pleno desarrollo de sus potencialidades, que no da lugar al pleno esplendor de la creación. etc., puede ser generadora de conflictos internos del

individuo y estos una vez instalados, dificulta su plena inserción social. Este camino puede ser recorrido a la inversa, desde lo social a lo individual.

Lo expuesto es válido para destacar que el cambio de lo individual no es ajeno a lo social, no podemos hablar del hombre aislado, sino insertado en su contexto social, como tampoco es posible referirnos al marco social sin tomar en cuenta a los hombres que lo integran.

Por lo tanto, todos los intentos que podamos abordar para promover un cambio de actitud en el hombre, en los grupos que este integra, producirá un interjuego permanente de modificaciones en la comunidad, que una vez alcanzadas, permitirán que el individuo se pueda desarrollar plenamente, en instancias más creativas, con una mayor capacidad de gestión, de autocondicionamiento.

¿Por qué debemos insistir en la importancia de desarrollar las capacidades creativas del hombre en su tiempo libre?

Porque, en la creatividad en las posibilidades de cambio, en la libertad de elección, en la gratificación para sí y con los otros es donde se alcanza el sentido de trascendencia, y esto solo es posible en un ámbito de desarrollo consciente individual y grupal, de autocondicionamiento. No podemos dejar de lado, como ya señalábamos, el contexto social e histórico que acompaña al hombre, y por ello no puede hablarse de desarrollo consciente en términos absolutos, ya que existen factores intervinientes que lo condicionan.

A pesar de esto, debemos admitir que existen alternativas posibles para encarar la cuestión las cuales tienen que partir de dos situaciones básicas: promover la reflexión y propender a una toma de conciencia que permita acceder (y disfrutar) de un mayor grado de libertad de elección consciente. No solamente en lo individual sino también en los grupos que conforman nuestra comunidad.

Para finalizar esta parte destacaremos a modo de síntesis, las características más significativas, que pueden resultar válidas en el tratamiento de esta problemática:

| Tiempo libre de: Heterocondicionamiento Aspecto cronológico | Vs. | Tiempo libre para: Autocondicionamiento Aspecto significativo |
|--|------------|--|
| Obligaciones laborales y de estudio, alienantes o no | | El desarrollo del hombre (y no por el tiempo en sí) |
| Actitud pasiva o de simple espectador | | Actitud activa, actor |
| Despersonalizado (masificación). | | Personalizado (respeto por lo individual) |
| Actitud consumista (industria del ocio). | | Creatividad y autogestión |
| Actividades pautadas y rutinarias | | Libertad de elección |
| Entretenimiento, pasatiempo | | Re - creación, gratificación |
| Conductas estereotipadas | | Promoción de cambios |
| Actitud dirigista | | Autogestión |

Tiempo Libre, calidad de vida y desarrollo personal

La calidad de vida es una categoría socioeconómica que expresa las características de vida cualitativas y a diferencia del nivel de vida expresan el grado en que se satisfacen las demandas de carácter más complejo que no se pueden cuantificar.

Hablar de **calidad de vida** se puede hacer entre otros, desde puntos de vista económicos (ingreso, consumo...), ambientales (calidad del aire, agua,...), tecnológicos (condiciones laborales, vivienda, tráfico,...), sociológicos (familiares, hábitos alimentarios, ejercicio físico,...), biomédicos (salud, asistencia sanitaria, herencia fisiológica,...), o psicológicos (salud mental, sensación de bienestar, estrés,...). En cualquier caso definir qué se entiende por calidad de vida no es ni mucho menos, una tarea fácil. Y no lo es, porque el concepto calidad de vida como cualquier otro referido a una actividad práctica social es por naturaleza un concepto polémico, distintivamente elaborado en virtud de las diferentes disciplinas científicas o desde las distintas perspectivas teórico - prácticas que afirman distintos valores y defienden variados y contrapuestos intereses. Nosotros en este momento vamos a asumir, al igual que muchos profesionales, el concepto genérico de procurar y llevar una vida satisfactoria. En concreto, y desde el punto de vista de la actividad física y la salud, ello estaría implicando, fundamentalmente, una mayor esperanza de vida y, sobre todo vivir de mejores condiciones físicas y mentales.

Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que llevan las personas y en este sentido, los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se veían reflejados en estilos que conllevan a la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte.

No es hasta años recientes cuando se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y, por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índoles además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen.

Los primeros estudios que han relacionado la calidad de vida con el ejercicio físico en el mundo son relativamente recientes, ya que sus inicios se sitúan a principios de la década de los 70, aunque con anterioridad ya habían aparecido de forma aislada algunos estudios." Los especialistas que han mostrado su interés en este campo estudio lo han hecho fundamentalmente y en primer lugar desde el ámbito de la Medicina y posteriormente desde la psicología, en este caso desde la Psicología de la salud y últimamente des la psicología del ejercicio. Desde la Medicina la mayoría de los estudios han tenido un corte epidemiológico y han estado dedicados a estudiar los efectos del ejercicio sobre la salud. Por su parte desde la Psicología de la Salud se ha incidido en estudiar los efectos beneficiosos del ejercicio físico, en este caso sobre la salud mental. Por último desde la Psicología del Ejercicio se han centrado básicamente en estudiar los factores que dan lugar a estilos de vida más activos, así como a la creación de programas que fomenten y mantengan su participación, (Guillén, 1997).

Desde cualquiera de las áreas reseñadas, lo que parece una evidencia es que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powell, 1988).

La última década en lo fundamental ha sido una etapa de acumulación preliminar de información empírica de valor, pero en muchos casos limitada y obtenida en diversas ocasiones bajo la presión de apremios inmediatos, pero sin la visión perspectiva a largo plazo, integral y sistémica, que es la forma adecuada y eficaz de enfocar problemas sociales de esta importancia.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.

Sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy objetiva conveniente la introducción de dos concepciones de trabajo, concepciones asociadas a la alternativa estratégica de la Pedagogía del tiempo Libre, como vía de desarrollo de lo social a lo individual:

La Cultura del Tiempo Libre

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este periodo histórico: El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.

Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular, la riqueza incalculable de la creatividad popular. Una cultura del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo: En la creación y la participación.

Así, el tiempo libre no es un sector secundario, residual, de la sociedad. En realidad, es la primera frontera de la lucha ideológica, sobre todo respecto a la juventud: A la cultura del despilfarro, de la moda anual, de la música evasiva, del jeans como estilo de vida y como único interés, debemos saber oponer, ante nuestros jóvenes, una cultura del tiempo libre que, incluyendo al jeans, a la música evasiva y a una moda racional, entre otros elementos integrantes de la vanguardia de la lucha ideológica, se basa en una estructura mucho más fuerte: La de la realización individual plena de cada persona, y la de la incorporación y asimilación sistemática, desde la niñez, de los modelos y los rasgos de la conducta, el pensamiento de lo mejor del hombre.

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificada mente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca lo que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

Tiempo Libre, Formación y Educación

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o deformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza. Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica - social, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea en la conciencia social, etc. Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre. Es decir, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre.

La formación, en este enfoque, resulta ser la consecuencia de dos factores la educación y la cultura de la actividad humana en el tiempo libre, cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas, y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida (el sentido de la colectividad y de la participación social, el amor por el trabajo, etc.).

La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formulación cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos. No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles, tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas. En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad.

No puede subestimarse el papel formativo o deformativo del contenido del tiempo libre pues se está subestimando la tendencia educativa que caracteriza a las sociedades contemporáneas en las condiciones de la revolución científico-técnica, la interpretación socio-cultural, y la enorme complejidad de conocimientos, valores y normas que deben asimilar el individuo actualmente para poder tener una función creativa y una participación social acorde con las exigencias actuales.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta en ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

La formación para el tiempo libre es la formación para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos, como tal, es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque en ella confluyen 5 factores esenciales: La escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta estatal y privada para el tiempo libre.

Pero aunque el proceso formativo es permanente y no tiene fronteras de edad, ejerce su principal acción en el trabajo con los niños, desde la más temprana edad, y con los jóvenes. La formación debe empezar con el descubrimiento infantil del mundo y de la sociedad, el que comienza a transmitirse los valores, las normas, los gustos y las actividades. En este complejo proceso la familia y los círculos infantiles tienen un papel de primer orden: Descubrirle al pequeño que en la sociedad y la naturaleza existen infinitos modos de realizar actividades satisfactorias; poner en contacto al niño con la cultura, el ejercicio físico sistemático y competitivo, el descubrimiento de la naturaleza,

de la vida animal y vegetal sus combinaciones; interesar al niño a realizarse como ser humano en el trabajo creativo, en la creación y participación cultural, física y recreativa.

Las artes que ahora pueden ser para una minoría, los deportes que no gozan de popularidad, el ejercicio físico sistemático como forma de luchar contra el sedentarismo en los adultos, los pasatiempos instructivos, el hábito de la lectura; es decir, la cultura para el tiempo libre, comienza en los primeros años de la vida, y no más tarde. Después, hay que consolidar esos intereses, apoyarlos, desarrollarlos. No es a los veinte años, o a los treinta como una persona va adquirir un interés cultural o deportivo o recreativo de otra naturaleza, aunque se den los casos. Es en los primeros años de la vida. Se debe trabajar con los adultos, pero hay que priorizar a los niños y jóvenes.

PEDAGOGÍA DEL TIEMPO LIBRE (del ocio)

Esta pedagogía, que constituye una alternativa estratégica está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre, pues de acuerdo con el sociólogo francés Dumazedier la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre. La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio afectivo que permitan su mejor desarrollo. Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar. Las aplicaciones que se le dan son:

- Promover hombres capacitados para reconquistar su tiempo libre, dándose el desarrollo de la información, formación y realización del individuo como persona social.
- Permitir la elección libre y responsable a los niños, jóvenes y adultos respecto al uso de su tiempo libre por medio de la educación, y no permitir que las actividades recreativas que realicemos se pierdan en el aburrimiento o en el tiempo libre que le roba a muchos la sociedad de consumo.

Así, la educación del tiempo libre surge como una necesidad, pues hablar de una civilización del ocio apenas tiene sentido sin esta educación. La cual debe darse en y para el tiempo libre, rompiendo los esquemas de la rigidez educativa, de la continuidad forzada de los horarios, permitiéndonos ser más flexibles en la impartición de los programas de estudios y fuera de estos.

El fenómeno del tiempo libre va en aumento, lo que genera la necesidad de saber cómo utilizarlo adecuadamente de manera que contribuya al desarrollo integral del individuo. Se ve que la mejor forma de alcanzar esto es mediante las actividades recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

Un aspecto conceptual muy importante resulta para nosotros dejar esclarecido la diferencia que existe entre educar en el tiempo libre y educar para el tiempo libre

Educar en el tiempo libre

Es aprovechar el tiempo libre como marco de alguna actividad educativa. Esta puede ser una actividad propia de la recreación o puede no ser, puede estar encaminada a formar a la persona para que su tiempo libre sea más enriquecedor o bien puede ir dirigido a algún objetivo formativo o de aprendizaje alejado del tiempo libre. En estos casos, tanto la actividad como el objetivo que se presenten tienen poco que ver directamente con la recreación, sin embargo son actividades educativas para la realización de las cuales el individuo invierte una parte de su tiempo libre.

Educar para el tiempo libre

Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará. Esto puede implementarse dentro del tiempo libre o también fuera de él. Por ejemplo puede presentarse en la escuela, que debe contar entre sus objetivos el de dar al estudiante un conjunto de recursos culturales que le ofrezcan más ricas posibilidades de recreación.

Se puede observar así las diferencias entre educar en y para el tiempo libre, sin embargo esto no quiere decir que un objetivo sea excluyente del otro, pueden y deben ser complementarios, cuando la pedagogía del tiempo libre asume que su acción ha de ser también mediante el tiempo libre es decir por medio de una actividad donde el estudiante participe de las cualidades esenciales que atribuimos a la recreación, esto se basa en dos consideraciones

- La relación existente entre recreación y educación.
- Que educando mediante el tiempo libre se educa para el tiempo libre.

El insigne profesor argentino Pablo Waichman en su excelente libro " Tiempo Libre y Recreación. Un desafío pedagógico ", nos presenta una certera definición de la relación entre Recreación y Educación en el contexto social actual, dice Pablo:

"Desde la visión pedagógica - no didáctica - y desde el sistema educativo - no desde el punto de vista individual o personal - podemos definir la recreación como EDUCACIÓN EN Y DEL (O PARA) EL TIEMPO LIBRE".

Continuando: "Desde esta óptica, la recreación será un subsistema de la Educación No Formal. Como tal, supone una organización, una estructura, métodos específicos, objetivos precisos, docentes especializados, etc. Es necesario acordar que, en la actualidad, muchos modelos de acción poseen algunas de estas características. Tal situación enfatiza la idea de un continuo desde lo más consumista a lo más protagonista".

En conclusión, el individuo se prepara para vivir el tiempo libre fundamentalmente por medio del tiempo libre mismo. Educar mediante el tiempo libre (que incluye simultáneamente el en y el para) sería, pues la fórmula que definiría la pedagogía del tiempo libre.

Se sabe que la aplicación de esta propuesta, implica cambios en toda la estructura social y educativa y que las posibilidades educativas para el tiempo libre deben seleccionarse a partir de una actitud de servicio, de atención y cuidado, y decisión individual.

La pedagogía del tiempo libre debe ofrecer ayuda para lograr un mejor aprovechamiento del tiempo libre, tratando de evitar una serie de peligros que se presentan en su desarrollo.

En la medida que el hombre vaya asimilando, pautas, actitudes y formas en el aprovechamiento de su tiempo libre, el peso de gravitación educativa, en sus formas pedagógicas, será cada vez menor hasta lograr la plena autonomía.

En síntesis, a la Pedagogía del Tiempo Libre debe:

- Incentivar sin presionar.
- Asistir sin coaccionar.
- Apoyar sin limitar la independencia y autonomía.

METODOLOGÍA

Debemos Tener en cuenta que cada maestro que orienta la Educación Física posee sus propios lineamientos aunque no los haya escrito. Se concretan en aquellas ideas que orientan su acción y que le permiten responder interrogantes relacionados con: el qué, por qué, para qué, cómo, dónde, con quién, con qué y cuándo de las actividades que desarrolla y de las exigencias previamente acordadas con sus estudiantes. El intercambio de experiencias y el diálogo entre los integrantes de la comunidad educativa, contribuye a decantar las ideas y conseguir así un enriquecimiento pedagógico mutuo.

CAMPOS DE ACCIÓN

1. **INAUGURACIÓN DE OLIMPIADAS DEPORTIVAS:** Es un espacio lúdico recreativo en el cual se tratan temáticas alusivas a los juegos olímpicos, donde los estudiantes son los principales protagonistas, cada año se trabajan diferentes países o eventos como los mundiales, los juegos panamericanos o los juegos olímpicos más cercanos y es la apertura para los campeonatos deportivos que se realizan en los descansos.
2. **ENCUENTROS DEPORTIVOS EN LOS DESCANSOS DE MICROFUTBOL, BALONCESTO Y VOLEIBOL:** En el descanso se desarrolla el cronograma deportivo que se organiza una vez se tiene el número total de equipos inscritos por disciplina deportiva y en el que los equipos tienen la oportunidad de mostrar sus destrezas para las diferentes disciplinas deportivas, cada encuentro se desarrolla de 4:00- 4:25 Pm.
3. **DIA DEL DEPORTE 2013:** Es un espacio administrado por estudiantes de grado once en el que se organizan juegos para el desarrollo de diferentes capacidades y cualidades motrices, en esta jornada los estudiantes de la institución junto con los docentes se organizan por grupos que rotan por los diferentes juegos y cuyo propósito es la promoción de la sana competencia y el juego limpio.
4. **SALIDA PEDAGÓGICA:** Es una alternativa para desarrollar procesos de aprendizaje en contextos fuera de la institución donde se genere conciencia ecológica, se integren procesos motores con procesos de pensamiento, para tal fin existen posibilidades para interactuar en el zoológico del parque Jaime Duque.
5. **FESTIVAL DIA DE LA EXPRESIÓN“ ATENEO SE EXPRESA” :** Es la síntesis del proceso de un año de trabajo constante en el cual se explora y moldean las cualidades artísticas de los estudiantes de la institución, para hacer un día de expresión artística mediante presentaciones musicales, teatrales y de danza.

CONFORMACIÓN DE EQUIPOS DE TRABAJO

El equipo de trabajo para el proyecto de aprovechamiento de tiempo libre está conformado por los docentes de Educación Física, Recreación y Deporte y de Educación Artística y Cultural y Tecnología e Informática.

Como líder del proyecto queda el docente de Educación Física, Recreación y Deporte con mayor asignación académica.

Los demás docentes de las áreas ya mencionadas apoyan el trabajo, bajo la dirección del docente encargado.

Algunos estudiantes de grado undécimo apoyan en el arbitraje de los partidos en los descansos.

Los docentes de danzas, teatro y música, apoyan el grupo de danzas, de teatro y los grupos de música de diferentes géneros, durante los descansos donde no se tiene acompañamiento.

PLAN OPERATIVO (Se anexa anualmente)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". *Citius, Altius, Fortius*.- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-1.
19.
- Betúzhev-Lada, I.(1986). *Pronosticación del modo de vida en la sociedad*.. Moscu: Editorial Progreso.
- Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Editorial Estala.
- (1975) *Sociología empírica del ocio*. Madrid:Editorial Nacional.
- García Ferrando, M. (1990a). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Editorial.
- García Ferrando, M. (1993a). Tendencias de las prácticas físico-deportivas del alumnado universitario. En Servei d'Activitat Física de la Universitat Autònoma de Barcelona. (Ed.) *III Jornadas de Actividad Física y Universidad*. (pp. 21-38). Barcelona: Servei d'Activitat Física de la Universitat Autònoma de Barcelona.
- García Ferrando, M. (1993b). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
- García Ferrando, M. y Martínez, J. R. (coord.) (1996). *Ocio y Deporte en España. Ensayos sociológicos sobre el cambio*. Valencia: Tirant lo Blanch.
- García Montes, M. E. (1997). *Actitudes y Comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre*. Tesis Doctoral. Granada. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Granada (paper).
- Hargreaves, J. (1990). Mirando a las imágenes: deporte y el cuerpo deportivo sexualizado. *Perspectivas de la actividad física y el deporte*, 5: 2-4.
- Hargreaves, J. (1993). Promesas y problemas en el ocio y los deportes femeninos. *Materiales de Sociología del deporte*. Madrid: Genealogía del Poder, 23: 109-132.
- López, J.B., Casado, F.D., Montoya, A. y Martínez, P. (1991). *Aproximación al ocio y tiempo libre de los jóvenes andaluces*. Sevilla: Consejo de la Juventud de Andalucía. C.E. de Ocio y Tiempo Libre.
- Martínez del Castillo, J. (comp.) (1998). *Deporte y calidad de vida*. Investigación social y deporte, 4. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S. L.
- Martínez del Castillo, J. et al (1991). *Estructura ocupacional del deporte en España*. Madrid: Consejo Superior de Deporte.
- Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En *Apunts d'Educació Física*. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
- MUNNÉ, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. México. Trillas.
- Martínez Gámez, M. (1995). *Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas* Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
- Marx, C. (1966). *Contribución a la crítica de la economía política*. La Habana: Editora Política.
- Mazorra, R. (1994) " Actividad Física y Salud "., La Habana. Editorial Científico Técnica.
- Mazorra, R. (1988). " *Para tu salud corre o camina*". La Habana, Instituto de Medicina del Deporte.
- Munné, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. México. Trillas.
- López Andrada, B. (1982). *Tiempo libre y Educación*. Madrid. Escuela Española.
- Pérez Sánchez, A. (1998). *Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos*. Ciudad de México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.
- Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). *La pedagogía del ocio*. Barcelona: CEAC.
- Rodríguez, E y otros. (1988). *Tiempo libre y personalidad*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
- Scraton, S. (1995). *Educación física de las niñas: un enfoque feminista*. Madrid: Morata S.L.
- Zamora, R y García, M. (1986). *Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
- Waichman, P. (1993). *Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico*. Buenos Aires: Editorial PW