

La Recreación

Tiempo libre, el juego y la recreación

Prof. Víctor Gadea – Prof. Paola Camaiti



Interpretación del tiempo humano

Tomando el enfoque segmentarista solo a efectos prácticos, diremos que el tiempo humano puede dividirse en:

- **Tiempo de ocio:** en el cual la persona tiene la posibilidad de realizar actividades que conduzcan al desarrollo de sus potencialidades más allá de las necesidades básicas. Se caracteriza por la ausencia de obligaciones, ser voluntario, placentero y contribuir al crecimiento personal.
- **Tiempo de trabajo:** es la carga horaria dedicada a actividades laborales y de formación educativa tanto formal como no formal.
- **Tiempo ocupado:** son todos los segmentos de tiempo dedicados a realizar actividades fundamentales para la vida diaria (necesidades básicas, transporte, etc.) o para la persona en sí (práctica religiosa o política, etc.).
- **Tiempo libre:** es lo que nos queda luego de restar al día el tiempo de trabajo y el tiempo ocupado. Es independiente de los otros tiempos y la persona puede decidir qué hacer.

El tiempo de ocio o “loisir”.

Diferentes corrientes definen que este término implica un “permiso para actuar”, un conjunto de actividades en las que no hay censura, restricciones o represión. Es el uso

de un tiempo libre sin compromisos y un estado personal o colectivo para mirar la vida y darle un sentido al tiempo que nos ocupa vivirla.

Según el enfoque, algunos autores dicen que el tiempo de ocio se caracteriza por el descanso, la diversión y el desarrollo personal.

Todos aluden a la conducta lúdica, a jugar, donde el juego es una actividad placentera, una manifestación y práctica de la libertad: reflejamos jugando nuestro sentir y nuestra forma de ser.

“Así visto, la conducta lúdica no es simplemente una actividad realizada por el solo placer que proporciona, sino que junto a este aspecto subjetivo hay otro de carácter objetivo fundamental a nivel humano: el hombre ante todo juega porque el juego es una actividad re-creadora” (E. Pérez y E. Soto, 1993).

La recreación

“En términos generales, puede afirmarse que la recreación es la forma más amplia de utilizar el tiempo libre, su esencia y su sentido, están presente todas las actividades del “loisir”. (J. Martínez y A. Peri)



La recreación es un conjunto de actividades optativas, voluntarias o casuales que dan placer al individuo. No tiene límites en la edad, el espacio o el tiempo, aunque las formas de recrearse dependen del contexto socio-cultural y de las formas particulares de vida. A través de estas actividades necesarias, consciente o inconscientemente se logra la libre expresión, la liberación de las tensiones, el escape al tedio, la búsqueda de la reestructuración personal y la comunicación.

“Es una actividad voluntaria a realizarse en un tiempo libre, que tiende a proporcionar alegría y diversión, no con el sólo fin de alcanzar éstos, sino como medio para conocerse, realizarse, trascender; sin invadir la esencial singularidad humana, respetando su voluntad y actuando como elemento de expresión, educación, creación,

comunicación, desarrollo y perfeccionamiento humanos.” (1ºB ISEF, 1988).

La recreación es importante en sí misma asociada al placer y la satisfacción que brinda al individuo en su experiencia; además contribuye al desarrollo integral del individuo junto a otros aspectos como el crecimiento intelectual; por último es importante para el mejoramiento del desempeño del individuo en otras actividades como el trabajo y el estudio.

Por todo lo anterior podemos concluir que la finalidad del fenómeno recreativo se identifica con el desarrollo y la formación del individuo, y esto ocurre aunque el objetivo primordial de quien desarrolle la actividad no sea éste.

CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS

- a- **Según las formas de acción**
- Individual
 - Compartida (de a dos o pequeños grupos)
 - Colectiva (equipo, grupo o masa)

b- **Según el ámbito de acción**

-  Hogar (núcleo familiar): ratos libres, paseos, visitas, vacaciones.
-  Escuela (núcleo de compañeros y amigos): recreos, reuniones, actividades extracurriculares, fiestas, clubes.
-  Trabajo (núcleo de compañeros y amigos): momentos libres (descanso), actividades especiales, salidas conjuntas.
-  Club / Sociedad / Centro comunitario (núcleo de afinidades): actividades generales, centros de interés, colonias, campamentos, fiestas.

c-Medios o actividades (algunos ejemplos)

Dinámicos	Pasivos	Receptivos
Conversación	Contemplación	Lectura
Canto Recitado	Meditación	Paseos (viajes, visitas, excursiones)
Juegos (no electrónicos)	Descanso	Espectáculos deportivos o artísticos
Tocar instrumentos	Juegos electrónicos	Conferencias
Manualidades / artesanías		Museos / exposiciones
Coleccionismos		Teatro / circo / cine
Experimentos		Radio / televisión
Cuidado / crianza de animales		Video / DVD
Jardinería / huerta		
Deportes		
Danza / composición / teatralización		
Cocina / repostería		
Fotografía / filmación		
Prensa / radiocomunicación		
Filantropía		
Estudio / investigación (sin proyección definitiva)		
Certámenes / concursos		

Las **diferencia fundamentales** entre **el juego** y **la recreación** son que la segunda incluye al primero, por lo que tienen funciones comunes. El juego es un instrumento de la recreación, pero no constituye su única expresión. Además, los juegos tienen reglas y muchas expresiones de la recreación no. En general el juego domina en la niñez y en el adulto priman otras formas de recreación.

La Educación Física está muy identificada con la recreación porque es una de sus principales áreas de acción, pero debemos consignar que toda forma educativa incluye en sus filas formas de recreación.

Los juegos

Antiguamente, en las lenguas romances, el término juego / jugar se asociaba a la broma, la chanza, los juguetes, los juglares, etc. En el español actual lo hacemos con divertirse, entretenimiento, pasatiempo, recreación, lúdico, esparcimiento, ocio, juguete, jocosos, jolgorio, juerga, etc.



El juego, desde el punto de vista educativo, es abordado desde diferentes perspectivas (según V. Navarro Adelantado, 2002):

- *Psicológica*: el estudio del juego para el conocimiento y la evolución de las edades, el comportamiento y el mejoramiento de las dinámicas grupales, etc.
- *Sociológica*: estudio de cómo se institucionaliza el juego (deporte) y estudio de los hábitos recreativos de la población.
- *Antropológica*: fundamentos y el porqué del juego tradicional, el juego como rasgo de cultura, el lugar que ocupa el juego en la sociedad, etc.
- *Pedagógica*: conocimiento del juego y su aplicación.

El juego y en especial el juego motor, es una forma significativa de comportarse ya que (según V. Navarro Adelantado, 2002):

-La forma de jugar humana construye cultura (nos hace “más humanos”).

-Es una realidad compleja (depende de la voluntad, estados de ánimo, reglas y su interpretación, experiencias y aprendizajes que se generan, intereses, decisiones, contexto, etc.).

- Es una actividad integrada (necesaria para la vida).
- Es un elemento universal de cultura (es un comportamiento adquirido que establece pautas comunes a sus miembros).
- Acompaña al hombre a lo largo de su existencia (aunque cambian los tipos de juego).
- Ocupan espacio de ocio del denominado “tiempo libre”.
- Es y puede ser una actividad de aprendizaje (una fórmula placentera para aprender).
- El juego tradicional además, muestra y trasmite parte del conjunto de las formas culturales.
- Constituye en sí mismo una técnica de dinámica de grupos (tiene su propio proceso y proyecto).



Las teorías explicatorias del juego surgen para intentar descubrir por qué el juego es una parte imprescindible de la vida humana. Cada una de ellas por separado no explica cabalmente este fenómeno, pero la combinación o complementación de algunas o todas de ellas puede respondernos la cuestión de: ¿por qué jugamos?

- Metafísica: concepción que vincula al juego con el placer y las formas de expresión (arte).
- Del Recreo: actividad que satisface necesidades sociales, se contrapone al trabajo y cuya finalidad es el recreo.
- Del Sobrante de energía: liberar las energías sobrantes que se acumulan en las actividades utilitarias.

- Del Descanso: compensación de actividades fatigosas, en las que hay placer y diversión.
- Del Trabajo: aplicación de la energía como fuente de placer, transformación del trabajo en juego.
- Del Ejercicio preparatorio: ejercicio preparatorio para la vida adulta y autoafirmación natural de la niñez.
- Del Atavismo: es un rudimento de las actividades de las generaciones anteriores.
- Del Ejercicio complementario: impulsos nocivos son liberados en la irrealidad del juego.
- De la Fricción: satisfacción de las tendencias profundas cuando las circunstancias dificultan los deseos de nuestra intimidad.
- De la Infancia: el juego surge en la interacción del individuo con las cosas que lo rodean y se explica en los cambios de la conducta en la infancia.
- Psicoanalítica acerca del juego (Freud, 1848-1932): lo relaciona a los sueños por medio del recuerdo de las emociones placenteras que intentan expresarse.
- Del Placer funcional: actividad en la que hay placer funcional que la sostiene, independiente de sus productos o motivaciones.
- Piagetiana del juego: evolución del juego de acuerdo al desarrollo del conocimiento humano.
- Evolucionista-sociológica: juego como elemento natural vinculado al desarrollo.
- Fenomenológica: actividad libre, ilimitada, ambivalente, única y actual.
- Sociocultural del juego: necesidad en las primeras edades para el desarrollo.
- Del Aprendizaje: el juego tiene una función de guía del desarrollo.
- De la Simulación: el juego es un comportamiento de simulación.
- De la Supresión: el juego cumple una función en la elaboración de aprendizajes con un mecanismo de automatización.



“El juego libre es una actividad voluntaria, que no busca conscientemente otro resultado que el placer derivado de la propia actividad. El juego dirigido, es una actividad social, donde los participantes intentan alcanzar determinadas metas, sujetándose a las normas que los determinan, sugeridas por el educador, para lograr

sus objetivos”. (E. Pérez Oliveras, 1985).

“...Jugar es no pedir por un momento a la vida que sea otra cosa que lo que es ni que tenga otra finalidad más que ella misma...El juego no es deseo de algo que falta y que hay que conseguir, sino deseo de lo que está aquí y ahora, del instante que pasa y del que va a surgir. Dicho de otro modo el juego es puro apetito de vivir, no un determinado tipo de vida que la moda o la costumbre hacen deseable, sino la realidad tal cual es, la vida como viene...”(M. Mauriras-Bousquet, 1991).

ALGUNAS DIFERENCIAS ENTRE EL JUEGO INFANTIL Y EL DE LOS ADULTOS

(E. Pérez Oliveras, 2001)

Juego infantil	Juego de adultos
<ul style="list-style-type: none"> -Los niños juegan para encontrar la realidad. -El juego es cosa seria: juego y trabajo es todo uno. -El juego no tiene otro fin que él mismo. -El corazón y la cabeza” actúan en conjunto cuando un niño juega. -Al niño le resulta difícil explicar lo que ha experimentado en el juego, porque lo vive como una unidad. -La forma natural del niño es el juego libre. -La competición para el niño, es simplemente una forma de conocerse a sí mismo, de saber hasta dónde puede llegar. 	<ul style="list-style-type: none"> -Los adultos para rehuírla. -En el adulto, juego es una cosa y trabajo, otra. El adulto siempre busca un fin a su juego. -El adulto ha perdido el sentimiento de unión de sí mismo y para jugar de verdad, tiene que aprender a recuperarlo. El adulto luego de jugar dice: ganas de vivir, reencuentro consigo mismo, pensamiento libre de prejuicios... El adulto juega dirigido y debe esforzarse para recuperar el juego libre. -La mayoría de los adultos no saben jugar sin competir; con ello

<p>-Es actitud indispensable y vital.</p> <p>Es alegre, porque pone en movimiento su personalidad.</p>	<p>pierden lo que de bueno y satisfactorio tiene el juego.</p> <p>- Es actividad de lujo.</p>
--	---

Los juegos deportivos y la recreación

La sociedad moderna nos “empuja” hacia la práctica deportiva como un medio de conseguir y conservar un estilo de vida saludable. Dentro de las actividades físico-recreativas, los deportes surgen espontáneamente como los preferidos, tanto en su práctica individual como colectiva. Sin embargo, debemos tener en cuenta que la práctica deportiva-recreativa tiene algunas diferencias con el deporte de competición.

Aunque parezca contradictorio, ya que por propia definición el deporte es un juego de competencia, en su faz recreativa la competición carece de la importancia adjudicada en otros ámbitos. “El deporte como recreación se muestra como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer...se presenta generalmente con un marcado carácter flexible, libremente aceptado, en donde el placer de jugar desplaza totalmente a objetivos tales como la victoria sobre otros, la manifestación pública de destreza o habilidad, o la muestra de un orgullo...para alcanzar éxitos o fama deportiva...” (R. Arnold y col., 1985).



- “A primera vista, el deporte y el juego se confunden hasta identificarse...El juego es una forma de deporte y el deporte es una especie de juego...Está claro que todos los juegos no son un deporte, pero todos los deportes deben seguir siendo un juego. Un juego que exige esfuerzos, obstinación, valor y a veces heroísmo...El deporte, que es lucha, emulación, superación y competición, debe ser también y ante todo amistad, felicidad, reconciliación consigo mismo y con los demás, puesto que es en primer lugar un juego...” (J. D’Ormesson, 1992).

“El deporte para todos es el conjunto de todas las actividades deportivo-recreativas

que tiendan, en grados diferentes, a la sociabilización y a la forma física de los practicantes; que se desarrollen en locales y con equipos improvisados y bajo orientación o autoconducción simplificada; y que tengan acceso a todos los grupos de la sociedad, sin limitaciones excesivas de condiciones económicas, de sexo o de edad. El deporte para todos es cualquier actividad deportiva que no sea practicada en condiciones de alto nivel pero que le pueda servir de apoyo". (L. Pereira Da costa, 1983).

Las características fundamentales del deporte así practicado, son (según R. Arnold y col.,1985):

- Adaptarse a los requerimientos de los practicantes
- La participación es más importante que el resultado final
- Busca la comunicación social a través de la diversidad y la educación recíproca
- Estimula la creatividad, la cooperación y el espíritu de equipo.

El deporte para todos, se basa en tres ejes básicos de actuación (según J.A. Prat, 1994):

- Biológico y médico: promoción de la salud y prevención de enfermedades.
- Social: la participación de todos los grupos sociales.
- Humano: comunicación, seguridad, equilibrio y desarrollo personal.



Fichero de juegos

Proponemos algunos juegos a modo de ejemplo.

1) *El Kick-ball* (extractado de NEXO Sport N° 140, noviembre de 1994).

www.uruguayeduca.edu.uy

Es básicamente la idea del juego de béisbol, con la diferencia de que aquí se restará con el pie una pelota que viene rodando.

Un jugador (“lanzador”) hace rodar o patea una pelota de fútbol desde una posición predeterminada hacia otro preparado para recibir. Este último (“pateador”) rechazará con el pie entonces el balón hacia el campo de juego y correrá después de base en base. Los jugadores del equipo contrario (compañeros del lanzador) tratan de hacerse de la pelota o de manchar al jugador; o (de acuerdo a lo que ya se haya acordado previamente) colocar el útil dentro de un recipiente o similar. Si esto ocurre el jugador que no se encuentre ubicado en una base quedará descalificado. El equipo que posea al finalizar el mayor puntaje, será el ganador. (*Variación: la pelota deberá ir eliminando las bases en cada jugada para eliminar los jugadores tal como en el béisbol*)

El campo de juego puede ser también un gimnasio, pero es mejor si disponemos de un campo de fútbol, parque o similares. Las bases a usar serán tres o un número mayor señaladas con aros, cubiertas, etc. De acuerdo a la edad, a la capacidad de los jugadores y al número de los participantes, las medidas del campo de juego y las distancias entre las bases, serán variables. Se podrá jugar con pelotas de fútbol u otras de similares características.

Reglas:

- El envío inicial rodando debe ser realizado siempre por el mismo jugador del equipo del campo. (*Variación: que los lanzamientos los haga el profesor*).
- Para la exclusión de un jugador, se darán varias posibilidades:
 - El jugador marra el rechazo de la pelota o comete una determinada cantidad de errores.
 - La pelota será tomada en el aire por el equipo adversario, sin que la misma haya tocado anteriormente el piso.
 - El jugador que corre entre las bases será manchado con la pelota mediante un tiro con las manos (o se eliminarán las bases a las que corre).
 - La pelota se colocará en un recipiente (o en donde se haya acordado previamente) siempre y cuando el jugador se encuentre fuera de base.
 - Finalmente se establecerá cuántos jugadores podrán encontrarse al mismo tiempo en una base (el, o los jugadores que exceden este

número, deberán ser excluidos).

- Para la manera de contar los tantos existen variantes:
 - Se cuenta un punto por cada base alcanzada
 - Se cuenta un punto por cada jugador eliminado
 - Se cuenta un punto por alcanzar todas las bases sin ser eliminado
 - Una combinación de los anteriores.
- El cambio de roles entre los equipos podrá hacerse de diversas maneras:
 - Se cambia cuando un determinado número de jugadores de un equipo son eliminados
 - Cuando todos los jugadores de un equipo han tenido su oportunidad de patear
 - Cuando todos los jugadores de un equipo han tenido la oportunidad de dar un giro completo por las bases.

2) El manchado o balón prisionero

El objetivo del juego es manchar a los rivales con una pelota y evitar ser manchado a su vez. Gana el equipo que manche a todos los rivales.

Dos equipos se distribuyen cada uno en una mitad de una cancha cuyo tamaño dependerá del número de jugadores. La posesión del primer balón se sorteará (variación: se ejecuta un “salto” similar al de básquetbol para determinarla). El juego consiste en que cualquier integrante de cada equipo, mediante el lanzamiento de la pelota con la mano, manche desde su media cancha a un rival/es que se encuentra/n en la zona contraria. Por razones de seguridad se pueden limitar las partes del cuerpo en que “vale” manchar (Ej. de la cintura hacia abajo y los brazos).

Reglas:

- Si la pelota toca el suelo antes que al jugador no vale la mancha.
- Si el jugador atrapa la pelota sin que se le caiga continúa el juego.
- Cuando un jugador es “manchado” se coloca por fuera de la semicancha contraria y continúa ayudando a sus compañeros. (Variación: comenzar desde el inicio con un jugador por fuera de la cancha contraria).

Se puede variar el juego usando dos pelotas simultáneas, terminando el juego cuando un equipo mancha un número determinado de contrarios, realizando una sola cancha

y colocando un equipo dentro y otro fuera controlando el tiempo que se tarda cada uno en manchar al otro, etc.

Créditos:

Autor: Prof. Víctor Gadea- Prof. Paola Camaiti – basado en Capítulo de libro: “Educación Física – Texto de apoyo para el alumno de Ed. Media”

Adaptación de material y armado de artículo: Prof. Víctor Gadea

Créditos de imágenes:

Todas las imágenes pertenecen a Víctor Gadea [Licencia Creative Commons Atribución-Compartir Igual 4.0 Internacional](#)

Bibliografía: “Educación Física – Texto de apoyo para el alumno de Educación Media”



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-Compartir Igual 4.0 Internacional](#).