

Experiencias de la asignatura actividad física, deporte, recreación y su aplicación en diferentes contextos

Experiences of the course Physical Activity, Sport, Recreation, and its application in different contexts

MSc. Leidy Realpe-Cancio, <https://orcid.org/0000-0002-2368-3735>

leidy.realpe@utelvt.edu.ec

Dra. Margarita Y. Caicedo-Arroyo, <https://orcid.org/0000-0003-4282-1711>

yisel.caicedo.arroyo@utelvt.edu.ec

Universidad Técnica “Luis Vargas Torres” De Esmeraldas, Ecuador

Recibido: mayo, 2021

Aceptado: agosto, 2021

Resumen

El objetivo de la investigación es lograr que la asignatura de Actividad Física, Deporte y Recreación: Fundamentos de la Recreación y su aplicación en diferentes contextos, permita al alumno –docente conocer el alcance de la recreación y aplicarla bajo los preceptos educativos. El concepto de animación es sobreentendido por todo el mundo y la necesidad y validez de la figura de los animadores indiscutible. Para el desarrollo de esta investigación se escogió una población y muestra de carácter intencional de 27 estudiantes, durante el año 2021. Se emplearon diferentes métodos teóricos y técnicas de investigación. Entre los resultados más importantes de la investigación aparece un proceder para nuevos aprendizajes, desde un patrón de trabajo válido para las diferentes situaciones que se pueden producir en el tiempo de ocio. Otorga al participante recursos para realizar su práctica de ocio de una forma crítica y reflexiva.

Palabras clave: Asignatura; Actividad Física; Deporte; Recreación.

Abstract

The objective of the research is to procure that the course Physical Activity, Sport and Recreation: Recreation’s principles, and its application in different contexts, allows the student-teacher to know the range of recreation and to use it with the educatives precepts. The concept of animation is understood all over the world and the necessity and importance of ones who animates is unquestionable. At the development of the

research we choose a population and intentional sample of 27 students, in 2021. It have been used different methods and techniques of research. Between the results of the research there are a procedure to new learnings, using an ancient model to the different possible situations in the recreation time. This procedure gives to the user many resources to have a recreation practice in a critical and reflexive form.

Keywords: Course, Physical Activity, Sport, Recreation.

Introducción

La materia Actividad Física, Deporte y Recreación: Fundamentos de la Recreación y su Aplicación en diferentes contextos, como asignatura de formación de la profesión, integra programas de saberes, contexto y cultura. Constituye además un eslabón importante en la integración de las acciones que ayudan a la formación de individuos que se preparan para ser docentes, quienes deben ser capaces de enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad actual. La misma se imparte en la carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica “Luis Vargas Torres”, Esmeralda, Ecuador.

Su proceso pedagógico está dirigido “al mejoramiento del desarrollo físico y a proporcionar el alcance de un adecuado nivel del área de la actividad física”, así como “ofrecer conocimientos específicos sobre los contenidos que abarca en su desarrollo académico, cumpliendo múltiples y complejas tareas dentro del programa de aprendizaje” (García Caicedo, 2021, p. 2).

La propia dinámica de la sociedad impone al ser humano una preparación constante para enfrentar la vida en consecuencia con los cambios que en ella se van sucediendo. En este sentido los Fundamentos de la Recreación y su Aplicación en diferentes contextos adquiere una importancia relevante, pues desde un perfil teórico-práctico contribuye al desarrollo de los sujetos tanto desde el punto de vista físico como comunicacional.

La asignatura posee como objeto de estudio “basar su accionar en la danza y las manifestaciones artística de un grupo poblacional determinado”, logrando primero estructurar y después desarrollar de “forma integral y armónica las capacidades físicas, deportivas, recreativas y cognitivas del individuo, con la finalidad de mejorar el

conocimiento de las raíces autóctonas culturales de un pueblo” (García Caicedo, 2021, p. 2).

Para Bolaño Mercado, T. (2016) la recreación es el “desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencia a satisfacer motivaciones psicosociales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización”. La persona que busca una estabilidad “psíquica y emocional intenta unir a las satisfacciones diarias de su jornada laboral, las desarrolladas durante sus momentos de ocio y tiempo libre tanto a nivel individual como colectivo” (p. 12).

La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de tiempo libre a través de la disminución de la jornada laboral, la jornada única educativa o la llegada de la jubilación. La cuestión fundamental que gira en torno a estos planteamientos es la de buscar un aprovechamiento óptimo del tiempo libre que permita al individuo seguir formándose como persona. La carencia de vivencias recreacionales anteriores impiden a priori ocupar el tiempo libre de una forma adecuada; transformando las tendencias naturales del hombre de juego, exploración, movimiento y dinámica en hábitos sedentarios que si bien no ayudan a la persona a desarrollarse como tal, sí lo convierten en un cúmulo de enfermedades crónicas y degenerativas a través de la asunción de hábitos poco saludables y en la mayoría de los casos dañinos.

La autoformación en el tiempo libre “está siendo amenazada por las condiciones de la vida moderna. Esto exige una vigilancia, una conquista de todos los días sobre las actividades de ocio”. “Los medios de comunicación de masas tienen un gran poder de convocatoria que están haciendo que el tiempo libre se viva sin profundidad, sin interés técnico, ni científico, ni artístico, ni ético”. La televisión con sus cadenas cada vez más numerosas, ofrecen una variedad sin fin. “La lectura de periódicos y revistas corren el riesgo de devorar el tiempo que podría estar dedicado en parte a lecturas más coherentes, más continuas, más profundas y necesarias para la autoformación”. “La industria cultural proporciona entretenimiento, pero la industria nunca se ha caracterizado por la imaginación; es la misma cultura para todo el mundo y se repiten constantemente los mismos temas” (Butler G. 2017, p. 15-16).

Para Westland C. (2018) el tiempo libre es “el tiempo de autoformación y el ocio la mejor forma de conseguirlo”, por ello educar a las personas para la óptima utilización

de ese tiempo de manera creativa y autónoma será el objetivo de la educación del tiempo libre. Ello “debe configurar aprendizaje, creación, diversión, participación” (p. 13).

En este sentido la asignatura trata de resolver la carencia de programas que permitan acometer el problema del desconocimiento de las raíces culturales de la sociedad en la que nos encontramos. Las diferentes formas de aprender para enseñar a los estudiantes de todos los niveles, nos llevan a buscar alternativas artísticas y culturales, así como entender y aplicar su contexto con el fin de tener una mejor comunicación con el entorno. La actividad expresiva es apoyada con actividades físicas, recreativas, lúdicas y deportivas, las mismas permiten lograr un estilo de enseñanza diferente a las cotidianas, y esta a su vez que sirve de soporte a las demás materias del ciclo de enseñanza.

Observaciones realizadas al proceso y la revisión de otros planes de asignatura nos permiten ilustrar las siguientes insuficiencias:

- El egresado de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte posee pobre incidencia en la participación, la organización, dirección y evaluación de las actividades recreativas físico deportivas.
- Pobre desarrollo de habilidades para explorar y diagnosticar las comunidades y conocer de ellos los gustos, preferencias, necesidades, idiosincrasia, cultura, modos de pensar y de actuar, para un adecuado desarrollo de actividades acorde a sus necesidades.
- La oferta de actividades recreativas en variadas ocasiones no se corresponde con las necesidades y demandas de la población.

Las causas de estas limitaciones se manifiestan en dificultades para diseñar, organizar, dirigir, sistematizar y evaluar las acciones desde la praxis comunitaria, ya que el docente no resuelve los problemas profesionales, propios de su desempeño durante su labor en las comunidades, lo que limita la participación de la población en las actividades de recreación sana y deporte para todos en busca de la masividad. Esto conduce a una necesidad de selección de los canales informativos, a una lucha permanente contra el robo del tiempo. De ahí que el objetivo de la investigación es lograr que la asignatura de Actividad Física, Deporte y Recreación: Fundamentos de la Recreación y su aplicación en sus diferentes contextos, permita al alumno –docente

conocer el alcance de la recreación para luego aplicarla a sus educandos bajo los preceptos educativos.

Muestra y metodología

Para el desarrollo de esta investigación se escogió una población y muestra de carácter intencional de 27 estudiantes. El estudio se realizó durante el año 2021. La asignatura Actividad Física, Deporte y Recreación: Fundamentos de la Recreación y su Aplicación en sus diferentes contextos, de la carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, se inserta en el campo de formación: Saberes, Contexto y Cultura, Unidad de Formación: Unidad Profesionalizante. Posee 48 horas presenciales y 16 horas de prácticas de aplicación y experimentación,

Durante la investigación se emplearon diferentes métodos y técnicas como las que se relacionan a continuación:

- **Analítico-Sintético:** diferenciador-integrador, análisis-síntesis
- **Heurístico:** para el descubrimiento y la creación de conocimientos
- **Lógico:** de lo conocido a lo desconocido
- La **observación** de actividades realizadas

Métodos para el desarrollo educativo

- **Inductivo – Deductivo:** De lo particular a lo general o viceversa.
- **Histórico:** Narración de sucesos o acontecimientos.
- **Analítico – Sintético:** Diferenciador – Integrador, análisis – síntesis
- **Deducción Genética:** Encontrar nuevos conceptos en base a los anteriores.

La asignatura posee las siguientes formas de docencia:

- C: Conferencia, (clase magistral o trabajo colaborativo)
- CP: Clase Práctica
- L: Laboratorio, experimentación
- S: Seminario, presentación de resultados
- E: Evaluación

- TA: Trabajo autónomo.

Resultados

Entre las transformaciones acaecidas podemos mencionar el tránsito de la mirada tradicional, tomando en una serie de principios importantes que, aunque de forma muy somera, pueden servir de arranque a la hora de formular programaciones de ocio y tiempo libre con nuestros alumnos:

El niño necesita tomar parte en el juego y en todas aquellas actividades que favorezcan su desarrollo

- Las personas necesitan descubrir que actividades le brindan satisfacción personal
- Todos los individuos necesitan poseer y disfrutar ciertas formas de recreo
- Todas las personas necesitan conocer juegos de interior y de aire libre
- Todas las personas necesitan disfrutar con la adquisición de ciertos hábitos culturales
- Toda persona necesita conocer canciones
- Toda persona necesita aprender a hacer algo bien con materiales o con su propio cuerpo a fin de mantener en un punto elevado y estable su autoestima
- Toda persona debería aprender a tener costumbres activas
- Hay que educar a las personas para que adquieran aficiones a través de las cuales se sientan realizados
- Es importante educar a las personas en patrones de ritmo y coordinación
- Educar para que comer se convierta en un acontecimiento social
- El descanso, el reposo, la reflexión y la contemplación son por sí mismos formas de recreación
- Las actividades de recreación más importantes son aquellas que el individuo domina de una forma más completa
- La satisfacción en el ocio se obtiene a través de la autorrealización

- Las formas de recreación del adulto deben de permitir el empleo de capacidades que no son usadas de forma cotidiana
- El éxito de la recreación vendrá determinado en la medida que se produzca una generalización de las actitudes lúdicas y de recreación al plano laboral
- El aspecto lúdico y festivo del juego en el niño es de suma importancia para un desarrollo global armónico
- El ocio es un derecho fundamental del que los ciudadanos deben disfrutar

La puesta en marcha de un programa de ocio y tiempo libre requiere la concomitancia de unos recursos humanos que asuman tanto las responsabilidades propias de la actividad que se va a realizar como el desarrollo e implicaciones de las funciones que conlleva.

Otra de las modificaciones importantes que ha sufrido la materia es la educación en cuanto al peligro de la educación del tiempo libre:

1. La destrucción de la libertad individual a través de las instituciones que le programa y organicen su ocio.
2. La conversión del tiempo libre en un fin útil.
3. La sujeción constante a programas, acabando con toda posible iniciativa, entonces no hay tiempo libre.

En esta misma línea, se dirigieron contenidos a los riesgos centrados en la pedagogía del tiempo libre como el dirigismo, el utilitarismo, la excesiva planificación y organización del tiempo libre, la progresiva disminución de ese tiempo y el empleo desmesurado de medios técnicos.

La educación para el ocio debe envolver a varios estamentos y organizaciones educativas. Educación formal y no formal, para chicos y adultos, en instituciones y en la comunidad, todos tienen parte en el juego. Se requieren diferentes sistemas y estructuras para encontrar la amplia variedad y necesidades que los objetivos de la educación del ocio requiere. El ocio es un primer ejemplo de las necesidades de la educación permanente. Si la educación del ocio debe ser desarrollada, es una necesidad para las instituciones de la educación formal que jueguen un papel cada vez activo en este área. La escuela y los sistemas de educación permanente deberían involucrarse en los tres

elementos fundamentales de la educación para el ocio: desarrollar en las personas la conciencia del ocio, su habilidad para manejar el tiempo y sus destrezas generales de vida.

Implicaciones de la recreación en el curriculum educativo modificado según la propuesta

La estrategia pedagógica aplicada en las actividades se ilustra en la tabla No. 1.

Tabla No. 1 estrategia pedagógica aplicada en las actividades

<i>No</i>	<i>Actitudes en las actividades de recreación</i>	<i>La pedagogía en este tipo de actividades</i>
1	Utilitarismo	
2	Dirigismo	1. Debe incitar y estimular
3	Exceso de actividad organizada	2. Debe iniciar e introducir, proporcionando conocimientos, educando y proporcionando las habilidades necesarias para ello.
4	Reducción de la vida privada	3. Debe ofrecer y disponer
5	Oferta de comportamientos más o menos estereotipados	4. Debe aconsejar y apoyar 5. Debe proteger y preservar 6. Debe ejercer un influjo y mejora

Para la programación de estas actividades, tal como ya ha quedado indicado con anterioridad, se toma en cuenta la edad, el nivel de enseñanza en que se encuentran, los recursos materiales del centro donde se lleven a cabo las actividades y los recursos humanos. De esta forma se asegura que aquello que se planifique pueda hacerse efectivo y con grandes posibilidades de convertirse en una actividad exitosa.

Otros elementos incorporados a la asignatura que determinan las características de las actividades físico-recreativas, conscientes de la variedad, posibilidades y el dinamismo de este tipo de prácticas son los siguientes:

1. Se efectúa libre y con absoluta libertad para su elección.
2. Se realiza en un clima y con una actitud alegre y entusiasta.
3. Se participa sólo por la satisfacción que produce.
4. Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
5. Ayuda a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.

6. No espera un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
7. Da la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
8. Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes.
9. Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.
10. La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
11. Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.
12. Las decisiones, que afecten a cualquier aspecto relacionado con la actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el dinamizador y los participantes.

Luego de aplicada la propuesta se observan en la población importantes modificaciones Tabla No. 2 que evalúan según Hernández Mendo (2000) como resultados satisfactorios:

Tabla No. 2 modificaciones experimentadas en los estudiantes motivo de estudio

<i>No</i>	<i>Aspectos</i>
1	Formación de personalidades autónomas, capaces de construir su propio estilo de vida y conseguir un equilibrio que les proporcione bienestar, tanto en el terreno físico como en el psíquico y social.
2	Facilitar los medios para que la población tome conciencia de sus propios estados físicos y psíquicos, de sus hábitos y actitudes ante las diversas situaciones de la vida cotidiana, y construya un conocimiento tanto de los procesos que suceden en su organismo como del funcionamiento de sus relaciones personales y sociales.
3	Facilitar los medios para que la población infantil llegue a conocer y hacer uso de diferentes formas de intervención en esos procesos orgánicos, a desarrollar hábitos, actitudes y relaciones, con el fin de lograr unos cambios en los mismos en pro de su bienestar. Ello conlleva una educación sobre la toma de decisiones y el conocimiento de las consecuencias positivas o negativas que se derivan de ellas.

Otro importante aspecto a destacar está en la diversidad conceptual determinada, en cierta medida, la misma diversidad -otrora disparidad y dispersión- en el tipo de análisis que se puede y debe llevarse a cabo en el ámbito de la animación sociocultural. Consideramos aspectos aportados por Trilla, J.; Puig, J. M. (2017), a saber:

1. Epistemológico: discusión metateórica respecto a su naturaleza y fundamentación filosófica.
2. Sistémico-conceptual: Estudio de las definiciones y conceptos.
3. Ideológico: Estudio de las finalidades e incidencias sobre el modelo de sociedad y sobre los sujetos implicados.
4. Sociológico: Estudio del contexto (territorio) sobre el que se aplicará la animación sociocultural
5. Psicológico: Cuando los intereses se centran sobre el sujeto participante.
6. Metodológico: Análisis de la implementación y de las técnicas usadas durante la intervención.
7. Experiencial: Se analiza la experiencia de los propios agentes intervinientes.

La recreación siempre ha estado signada por la dicotomía de la premisa de libertad en su goce y el direccionamiento implícito en la oferta institucional de alternativas para su disfrute. En el nivel de la simple vivencia individual el elemento más determinante está derivado del imperativo ético de quien la disfruta, quien en su nivel de valores, gustos y preferencias determina que es conveniente o no para entrar en ese estadio de satisfacción que le brinda.

La propuesta considera que para que una actividad sea recreativa debe caracterizarse por ser voluntaria, placentera. En consecuencia a uno nadie lo recrea y por lo tanto uno no recrea a nadie: Y lo que es peor: a uno nadie puede obligarlo a recrearse.

En relación con todo lo expuesto, consideramos que la práctica físico-deportiva como recreación debe mostrarse como una actividad lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

Entre los objetivos que enseñamos debe plantearse el profesional de la recreación se encuentran el ser capaz de responder a las motivaciones individuales (siendo actividades colectivas), el atribuir más importancia a la participación que al resultado final y el hacer hincapié en valores educativos tales como: comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, fomentar la creatividad, coeducación, ofrecer la diversidad, estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces.

Ante la perspectiva tradicional de ciertas prácticas deportivas y la idea de ocio como simple ocupación del tiempo libre, en la que el individuo debe adaptarse a normativas y situaciones rígidas y rigurosas, surge una perspectiva innovadora, en la que es la propia actividad física, sus formas, espacios, reglas, materiales, los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo.

Discusión

Con esta investigación hemos pretendido ofrecer una panorámica de las experiencias de la asignatura Actividad Física, Deporte y Recreación: Fundamentos de la Recreación y su Aplicación en sus Diferentes Contextos. Las principales modificaciones realizadas al Formato de sílabo institucional se dirigen a especializar, actualizar, profundizar y ampliar la formación profesional y contribuir a lograr desempeños profesionales específicos.

Los contenidos van dirigidos a los estudios teóricos y prácticos de la asignatura, lo cual permite a los estudiantes ampliar las habilidades y capacidades profesionales necesarias. Así como el dominio de las herramientas básicas para trabajar, mediante la planificación, dirección, organización y desarrollo de planes, programas, proyectos y actividades recreativas, a partir de la diversidad de intereses y necesidades de los diferentes grupos poblacionales.

La educación del tiempo es un proceso de liberación que lleva a la persona a una actitud abierta, libre y comprometida con la construcción de su propia realidad. La propuesta supera los postulados de Bolaño Mercado (2016); Butler G. (2017) pues el resultado propuesto no consiste en realizar actividades formativas para ocupar el tiempo libre, sino que su fin es potenciar lo que tenga de educativo el ocio, de forma que éste no se convierta en un producto de consumo sino en un proceso creativo. Esto implica entender que en el él podemos avanzar en la construcción de un esquema de vida óptimo de ocio,

en el que se puede tener tanto el ocio casual como el serio, y que en ello podemos y debemos equilibrar la vivencia recreativa espontánea del ciudadano que se goza su espacio, como la oferta de procesos que hacen las instituciones.

El desempeño del profesional de la Cultura Física, exige un contacto directo en los diferentes escenarios contemporáneos comunitarios. Por ello, su formación demanda no sólo habilidades y capacidades propias de la especialidad, sino el dominio de las herramientas básicas para ejercer el trabajo comunitario. Esta propuesta supera la mirada tradicional pues tiene en cuenta, que la labor comprende la cultura física profiláctica y terapéutica, la recreación, la educación física y el deporte para todos. De manera que en todos los escenarios se interactúe con la comunidad. Prevé brindar servicios a todos los grupos etarios y sociales.

Constituye una necesidad que el proceso formativo de este profesional se proyecte a dotarlo de recursos propios para el trabajo de la recreación y ocupación del tiempo libre de la población con una satisfacción de sus necesidades y preferencias recreativas, para dirigir la actividad recreativas de la forma más acertada posible, en aras de atender la diversidad poblacional que en ella habita.

Considerando las aportaciones de Trilla, J.; Puig, J. M. (2017); Westland C. (2018) el programa presenta la Recreación Física para intentar suplir las insuficiencias que se dan en la integración contextualizada entre el conocimiento especializado de la actividad físico-deportiva y el componente metodológico para el trabajo comunitario. A la vez que contribuye al perfeccionamiento de su desempeño profesional desde su escenario laboral, de manera que este tenga una mayor incidencia en cuanto a su participación en la organización, dirección y evaluación para aprender a dar solución a la diversidad de problemas socioculturales, deportivos y recreativos que se presentan en la sociedad.

En esta línea las actividades recreativas debe ser aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos. Con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un tratamiento pedagógico, ya que no se busca una competencia ni logro completo.

En el caso que nos ocupa, donde se intenta profundizar en una propuesta didáctica, para el tratamiento de las actividades recreativas, consideramos más adecuados los términos de dinamización y dinamizador, ya que implica el planeamiento de una acción intencionada que se dirige a la consecución de unos objetivos concretos.

Conclusiones

- Se evidencian insuficiencias en el proceso de formación del egresado de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en cuanto a la incidencia y participación en la organización, dirección y evaluación de las actividades recreativas y físico deportivo desde las diferentes esferas de actuación.
- La propuesta constituye una mejora considerable en la formación del futuro egresado en el desarrollo de habilidades para explorar y diagnosticar las comunidades y conocer de ellos los gustos, preferencias, necesidades, idiosincrasia, cultura, modos de pensar y de actuar para un adecuado desarrollo de actividades.
- Los resultados obtenidos aseguran un mayor dominio para diseñar, organizar, dirigir, sistematizar y evaluar las acciones desde la praxis comunitaria en las actividades de recreación sana y deporte para todos en busca de la masividad.
- Se requiere potenciar investigaciones dirigidas al desarrollo de la superación de los profesionales de la Cultura Física para el mejoramiento de su desempeño, desde una perspectiva comunitaria y que puedan desarrollar correctamente actividades recreativas que satisfagan las necesidades e intereses de la población.

Referencias bibliográficas

1. Bolaño Mercado, T. (2016). *Recreación y Valores*. Buenos Aires: Editorial Kinesis,
2. Butler G. (2017). *Principios y métodos de recreación para la Comunidad*. Colombia: Editorial Universitaria
3. García Caicedo V. (2021). *Actividad física, deporte y recreación fundamentos de la recreación y su aplicación en sus diferentes contextos*. Formato de sílabo

institucional. Universidad Técnica “Luis Vargas Torres” de Esmeraldas, Ecuador

4. Hernández Mendo A. (2000). *Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd23/ocio1.htm> (7 de 8) [15/02/2004 19:17:32]
Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital Buenos Aires - Año 5 - N° 23 - Julio 2000
5. Trilla, J.; Puig, J. M. (2017). *Pedagogía del ocio*. Barcelona: Editorial Laertes.
6. Westland C. (2018). *Toward a Leisure-centred Society: the 'why', 'what' and 'how' of education for leisure*. En: Education for leisure, European Journal of Education, 22 (3-4), 225-232.