

# PROPUESTA

## TALLERES EN RECREACIÓN, TIEMPO LIBRE Y JUEGO

### "Acercándonos con las comunidades rurales"

#### INTRODUCCIÓN

*"El Deporte Comunitario es el conjunto de prácticas socioculturales asociadas al deporte y la actividad física que se proponen, planifican y gestionan por los ciudadanos/as en el ámbito de una comunidad local, con el fin de disfrutar en el tiempo libre, lograr un estado de bienestar, buen vivir y compartir con otros.*

*Se caracteriza por realizarse en un territorio local, donde las personas y organizaciones se constituyen en actores sociales que participan protagónicamente construyendo convivencia y ciudadanía democrática. En este sentido es un derecho y forma parte de las políticas públicas que impulsa el Estado (nacional, departamental y local) junto a la sociedad civil organizada y la iniciativa privada.*

*Deporte Comunitario es una de las cuatro Áreas a través de las cuales se estructura la gestión de la Secretaría Nacional del Deporte".*

#### OBJETIVOS DEL ÁREA DEPORTE COMUNITARIO/ADC

- Promover la participación de personas, grupos y organizaciones en el desarrollo del deporte comunitario en el ámbito local
- Incrementar y diversificar la oferta deportiva de calidad acorde a valores formativos, corrigiendo inequidades.

#### ANTECEDENTES

En la presente propuesta, apunta a realizar desde nuestra área, diversas actividades y talleres puntuales, que promuevan: mejoramiento de la calidad de vida, instancias de encuentro para compartir, dialogar y tratar temas de interés, generando en la comunidad, un re-conocer deportes o actividades lúdicas que se pueden volver a generar en una comunidad.

La dinámica de la propuesta, consiste en trabajar con: toda aquella persona que le interese y sienta que a través de la actividad física, deporte y recreación, se fortalecen vínculos, favorece la socialización y se ayuda a una mejora de la calidad de vida. La intención es compartir : vivencias, herramientas y saberes que desarrolle la actividad física, deportiva y recreativa para enriquecer las propuestas que se realizan en cada comunidad.

Se viene desarrollando el proyecto en diversos departamentos y desde diversas áreas y propuestas. Con diferentes temáticas no solamente desde la Educación Física, el deporte y la recreación, sino también la propuesta, apunta a fortalecer los espacios de encuentro, integración, resaltando vínculos y desarrollando valores. En la misma participamos otros/as colegas.

De la elaboración de dicho proyecto participan los siguientes docentes: Andrea Fernández, Virginia Méndez, Loreley Conde, Marcelo Andrada y Oscar Cuesta

#### FUNDAMENTACIÓN:

El proyecto surge por llegar a la comprensión de que es necesario e imprescindible un cambio de visión en la tarea del docente de Educación Física. Se entiende que el quehacer del docente deba realizar una transformación innovadora, haciendo de su propuesta no solamente un disfrute, sino un momento de compartir, valorar y sentir al otro y al entorno.

Se proyecta, además, promover espacios de expresión, manifestación de inquietudes y bienestar de la población con quien trabajará la propuesta comunitaria. A su vez originar y fomentar espacios que favorezcan a liberar sentimientos y emociones que den lugar a emergentes de los sujetos y de los colectivos. Para hacer propuestas comunitarias es necesario elaborar desde la problematización de la convivencia con el fin de canalizar reflexiones colectivas, de lo contrario nuestras propuestas puede caer en el plano de lo ingenuo, debilitando cualquier tipo de propuesta. En resumen el proyecto pretende elaborar alternativas de actividades deportivas y recreativas que surgen de saberes comunitarios, profesionales y referentes institucionales.

“Así, pese a asumir nuevos rasgos que la diferencian de las viejas comunidades, las Actuales comunidades “postsociales” siguen siendo, aún hoy, terreno privilegiado para la construcción de sentido e identidad”. Pablo de Marinis<sup>1</sup>

Se trabaja en primer lugar las formas de encuentro y la participación real de una comunidad educativa. Siendo punto de partida para elaborar propuestas deportivas y recreativas que tengan sentido y valor para la misma.

La recreación como instrumento de análisis, del sujeto integrado, e integrador, será una necesidad para llevar adelante la propuesta. Básicamente las técnicas para realizar el acercamiento y el fortalecimiento de los vínculos con la comunidad, se realizará mediante estas herramientas. La recreación habilita un modo particular de comunicación, que nos permite conocernos y conocer, lo que somos y podemos llegar a ser y brindar en el compartir.

“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 desarrollará durante sus momento de ocio y tiempo libre tanto a nivel individual como colectivo”.<sup>2</sup>

A través de la cita ratificamos el valor de la recreación como derechos del ser humano, así como los son: la salud, trabajo, vivienda, educación.

**La recreación** a través del Juego, y diversas expresiones, es un área en la cual, el ser humano se manifiesta libremente, tal cual es, permitiéndose un tiempo de expresión, elaboración y maduración. De relacionamiento con la naturaleza y con sus pares al compartir experiencias, actividades, juegos en los que se sienta protagonista, constructor de ideas, reglas, que le permitan, confrontar opiniones y gustos, en un tiempo establecido por él o los protagonistas.

---

<sup>1</sup> **Pablo de Marinis** Docente-investigador. Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Buenos Aires. Investigador invitado en el Instituto Nacional de Ciencias Penales, México DF r

<sup>2</sup> Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural .Antonio Hernández Mendo  
<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 23 - Julio 2000

En lo educativo y formativo, la persona se pone en juego, expone su forma de ser, su sentir, pone de manifiesto su entorno, la familia, los tratos a que está acostumbrado, sus carencias y virtudes, sus conocimientos diversos.

La recreación puede ser también un instrumento de análisis, sobre el ser humano integrado, e integrador, a una sociedad. Desde donde se pueda dar instancias de reflexión, sobre el desarrollo de sus vivencias desde lo individual y grupal. Promueve y valoriza es la creatividad, el auto aprendizaje, desarrollados en un ambiente libre, en donde el error es válido como herramienta para crear a partir de esa situación.

Es un modo particular de comunicación, que nos permite conocernos y conocer, lo que somos y podemos llegar a ser y brindar en el compartir.

Desde el punto de vista físico, orgánico y psíquico, la actividad recreativa brinda al individuo la posibilidad de movimiento, favoreciendo así, un normal desarrollo músculo- esquelético- articular y acompañando el crecimiento motriz.

Ratificamos el valor de la recreación, el juego, como derechos del ser humano, así como los son el derecho a la salud, trabajo, vivienda, educación.

Asimismo se ha venido trabajando, a través de talleres con el docente y personas de la comunidad, en las áreas temáticas de la Educación Física y el Deporte, base para una buena calidad de vida y de superación humana, física, psicológica y social. Desde las Escuelas Rurales, y también como base, para aquellos chicos que concurren a Enseñanza Secundaria, en donde la Educación Física es materia curricular, permitiendo así por lo menos una idea del programa

\*A través del deporte\* se fundamenta la importancia en una mejora de la condición psico-física, así los aspectos integrales, en los cuales tendría que vivir una persona, desarrollándolos, desde los conceptos de tiempo libre, recreación, salud, expresión, comunidad, favoreciendo la participación y cooperación. Se trata de encuentros que ofician de motor para potenciar, difundir y fortalecer, los valores individuales y grupales de cada comunidad. Así como favorecer los. Factores que contribuyan al “Buen Vivir”, concepto éste último de las comunidades y los pueblos originarios.

Los talleres desde esta área, apuntan a conocer, diferentes técnicas de los deportes, en forma básica. Observando la gran destreza motriz y coordinativa de varios de los chicos, consecuencia del medio en que viven. Ya que correr, trepar, lanzar, entre otros, es algo “muy natural” en ellos. Se fundamenta la importancia del trabajo en equipo, el aprendizaje de técnicas básicas de los deportes y el atletismo acompañando un proceso que se provoca en la escuela y se orienta hacia la comunidad.

## **MARCO TEÓRICO**

El estar en comunicación con el otro, nos permite crecer, dialogar, intercambiar conceptos, ideas y experiencias.

Hacemos hincapié en otro aspecto, la “calidad de vida del individuo”, nos referimos a los aspectos integrales, en los cuales tendría que vivir una persona. Que cuente con los elementos mínimos para que su vida no tenga zozobras, pueda resolver las dificultades que se le presenten, teniendo a su alcance los mecanismos básicos para acceder a: educación, salud, vivienda, trabajo y tiempo de disfrute, de tal modo que cubra sus expectativas vitales, evitando así que pueda verse resentida su salud físico- mental por la ausencia de algunos de éstos aspectos.

Cuando hablamos de salud nos referimos a las definiciones reconocidas a nivel mundial y que pueden resumirse en el siguiente enunciado: (síntesis)

*“La salud es una condición de equilibrio funcional, desde los aspectos físico, mental y social del ser humano, lo cual nos permite funcionar, aún en condiciones de incapacidad o enfermedad, integrándonos de forma dinámica al medio ambiente en el cual vivimos”.*

Uno de los soportes que se basa ésta propuesta, además de la Educación Física y el Deporte, es la Recreación factor fundamental en la salud mental del ser humano.

## OBJETIVOS

Es por lo antedicho que elaboramos una propuesta, sustentada en varios objetivos que detallamos a continuación:

### OBJETIVOS GENERALES

- Generar espacios taller, en donde compartir con los participantes, vivencias, culturas, técnicas, saberes, que hacen de la realidad de la comunidad. Dichos conocimientos compartidos, permiten generar o enriquecer, alternativas que permitan trabajar la actividad física, desde los actores de la propia comunidad. Que se han utilizado y vienen implementando, para lograr una buena calidad de vida personal y comunitaria.
- Construir un espacio comunitario abierto, educativo y recreativo, tomando como premisa fundamental: Educar **en y para el Tiempo Libre**. Promoviendo y favoreciendo los beneficios que aporta, la actividad de Educación física, deporte y recreación en las escuelas. Tomando como punto de partida, los conocimientos, experiencias y propuestas que surjan de las personas participantes. Desde el niño llegar al resto de la comunidad.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Brindar nuestro aporte, a través de talleres, cursos, charlas que les proporcionen: técnicas, propuestas, herramientas que aporten en el mejoramiento de la participación, la calidad de vida. Entendiéndose por esta, un desarrollo integral del individuo, que repercute por ende en la familia y en la comunidad que pertenece. Partiendo de saberes que compartamos con integrantes de la comunidad, de forma tal de favorecer una autoestima personal y comunitaria. Fortaleciendo los valores de la socialización e integración, cooperación, tolerancia y compañerismo entre otros.
- Compartir con maestras/os, alumnos y comunidad, saberes desde la actividad física, el deporte recreativo y el juego.
- Llegar al núcleo familiar, para que los padres reconozcan y vivencien, el valor de la actividad física, en el ser humano, Recreación y el Juego, en la salud físico – psico – social del individuo. Mediante encuentros, actividades, charlas, etc. permitiendo, además trabajar diferentes temas que les interese y valorar las alternativas que tienen para su tiempo libre.

- Llegar a los grupos con más dificultad de abordar, ya sea por razones físicas, de salud, geográficas entre otras, desde la recreación, el juego y el deporte, para lograr despertar intereses, motivaciones, que lleven al individuo a sentir la motivación para aprender, salir y buscar otras alternativas, que nos favorezcan a lograr en conjunto, un óptimo desarrollo bio-psico-social de la persona que vive en el medio rural.
- Tomar aquellas actividades propias de la zona que han sido motores para instancias ya sean de: encuentros, información, deportivas, culturales, de forma de realizar aportes desde nuestra área, que aporten a las mismas.

## **INSTRUMENTACIÓN GENERAL**

- 1) Establecer un programa de trabajo a partir de los intereses de dichas Comunidades y fortalecer los vínculos con las mismas.
- 2) Coordinar con la/el maestra/o su participación activa en el proceso del taller, con la intención de poder compartir saberes y herramientas para, que la docente pueda llevar adelante actividades físicas, con los niños, con una frecuencia que acuerde la maestra con los chicos.
- 3) Establecer contactos con docentes, técnicos, coordinadores, especialistas, referentes, personas que sin tener formación tienen el entusiasmo y saber que les brinda su espíritu por propuestas que integren. De forma tal de aportar al trabajo en conjunto, en la instrumentación de talleres dirigidos a personas interesadas en compartir saberes y herramientas de dichas áreas. Que luego serán volcadas a su propia comunidad.
- 4) Trabajar en la modalidad de talleres, desde el área de la recreación y deporte comunitario, dirigido a toda persona interesada en promover acciones en su propia comunidad. Actividades como jornadas, campamentos, fogones, de carácter comunitario de la cual participen actores de la propia comunidad en la construcción y coordinación de las mismas. Generar espacios de intercambio de saberes con la intención de compartir las experiencias y conocimientos que tenemos.

## **INSTRUMENTACIÓN ESPECÍFICA**

Para el desarrollo del taller, tomaremos en cuenta los siguientes aspectos:

- 1) Sondeo de intereses y realidad de la comunidad, de forma tal de darle un encuadre más cercano a las inquietudes de las personas que habitan en la comunidad, y a su vez compartir otras alternativas desde la actividad física, el deporte recreativo, la recreación que aporten a los procesos que se construyen en las mismas.
- 2) ESPACIO: Solicitamos para el desarrollo de los mismos: salón, un espacio abierto que puede ser el patio de la escuela, una cancha de voleibol por ejemplo u otro que se disponga.
- 3) Conocer el número de participantes, solicitar que concurran con ropa y calzado cómodo ya que las propuestas implican movimiento.
- 4) Con el fin de ampliar la propuesta solicitaríamos algunos materiales dependiendo de los talleres y temas elegidos a coordinar como: marcadores, papel sulfite, material deportivo, descartable, entre otros.

## **TEMAS A DESARROLLAR**

Los contenidos a trabajar estarían basados en algunas de las siguientes temáticas detalladas a continuación:

- La importancia del tiempo libre y la recreación en el ser humano, diversas propuestas que fundamenten esta concepción.
- Integración, socialización, comunicación a través del encuentro con el otro.
- La valoración de uno mismo, a partir de combatir "el no me sale" o "yo no puedo"
- Actividades en la naturaleza y campamento. Generar actividades, en donde se puedan potenciar los espacios naturales, y un ver la coordinación de un posible campamento, por el valor que tiene, en el afianzamientos de vínculos, participación y fortalecimiento de valores.
- Danzas circulares, canciones y otras manifestaciones musicales. La danza como expresión corporal y de movimiento, que favorezca el poner en juego el cuerpo. La danza circular, su dinámica y la importancia de la misma.
- La salud física y mental. A través de actividades y ejercitaciones que colaboran en la mejora en la calidad de vida, personal y comunitaria.
- El re-crear los valores humanos, el cuidado de cada uno/a y del otro/a, que hacen a la vida en común. Propuestas cooperativas para vivenciar y reflexionar.
- Actividades lúdicas, que trabajen y apoyen los procesos curriculares del programa educativo

Desde ya se agradece la atención brindada y quedo a las órdenes con el fin de poder realizar las aclaraciones pertinentes con la intención de que se pueda lograr concretar esta iniciativa.

**Nota:** Nuestra llegada se logra a través del apoyo de la comunidad para solventar solamente los pasajes.

Prof. Oscar Cuesta  
Director de Centro Recreativo y Deportivo  
Secretaría Nacional del Deporte  
cel. 098 165 892  
Mail: [o.cuesta@deporte.gub.uy](mailto:o.cuesta@deporte.gub.uy)