



Secretaría General para el Deporte
Instituto Andaluz del Deporte

Departamento de Formación
formacion.iad.ctcd@juntadeandalucia.es

DOCUMENTACIÓN

200607501

EDUCACIÓN DEL OCIO A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

**Las TIC como herramienta didáctica
en la educación para el ocio**

JOSÉ ANTONIO FERNÁNDEZ LÓPEZ
I.E.S. Félix Rodríguez de la Fuente (Sevilla)

JACINTO JUAN QUIROGA CANTERO
C.E.I.P. Profesora María Doña (Los Palacios y Vfca., Sevilla)

Guadix (Granada)
24 de agosto de 2006

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

INTRODUCCIÓN

Desde hace ya más de 25 años, tras la aprobación de la Constitución de 1978, el deporte y la Educación Física adquieren un nuevo protagonismo en el ámbito de las políticas públicas en nuestro país. El artículo 43.3 de la Constitución recoge que *los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la Educación Física y el deporte. Asimismo facilitarán la adecuada utilización del ocio*. A partir de ello, los Estatutos de Autonomía, la Ley Reguladora de las Bases del Régimen Local y toda la normativa posterior se hacen eco del mandato constitucional.

En la *Sociedad de la información y el conocimiento*, los procesos formativos deberían dirigirse a que cualquier persona pueda desempeñarse y moverse con efectividad en su particular medio sociocultural, realizando un aprovechamiento adecuado del ocio y tiempo libre.

Ello significa adquirir las habilidades para un aprendizaje autorregulado continuo a lo largo de toda la vida, o lo que es lo mismo, aprender a aprender; además, poder enfrentarse a la información de modo jerárquico, lo que significa interactuar cada vez más con las *Tecnologías de la Información y la Comunicación* (TIC en adelante) para buscar, seleccionar, evaluar, elaborar y difundir aquella información que sea necesaria y útil (modificado de Fainholc, 2005).

La tecnología no sólo hace posible la innovación en la economía, el comercio, el trabajo, las formas y modos de distribuir la información, la cultura, el ocio y la educación, sino que activa una revolución humana basada en los nuevos usos de los medios tradicionales y en las formas de relación social e individual de los nuevos medios (Capllonch, 2005).

Quizás sea la relación entre las TIC y el ocio lo que despierte una mayor inseguridad e incertidumbre. Tal vez una de las razones se encuentre en que, a pesar de que los adultos hacen cada vez más acopio de estas herramientas, este vínculo es inherente a la juventud. Se realizan diversos estudios sobre cómo viven los jóvenes y su experiencia en este entorno tecnológico, se organizan congresos para hablar de la relación de la infancia y el entorno audiovisual... ¿Qué está sucediendo? (VVAA, 2005).

Si bien es cierto que el empleo de los recursos tecnológicos lleva asociada la idea del sedentarismo en la mayoría de los casos, no es menos cierto que su uso adecuado es fuente de motivación para la práctica de cualquier actividad física.

En este sentido, nuestro objetivo es tratar de analizar y plantear diferentes alternativas que integren adecuadamente actividad física-ocio-TIC, tratando de dar respuesta a las demandas de la *Sociedad del conocimiento*.

LAS TIC Y SU USO EN LA EDUCACIÓN DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE

Aspectos legales

Dentro de la actual legislación educativa vigente encontramos numerosas referencias relativas a educación del ocio, TICs y práctica de actividad físico-deportiva, a continuación exponemos las que consideramos más significativas:

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

Lev 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte

- El **deporte** se conforma como elemento determinante en la calidad de vida y la **utilización activa y participativa del tiempo de ocio** en la sociedad contemporánea.
- La Administración del Estado promoverá, impulsará y coordinará la investigación y **desarrollo tecnológico en el deporte**.

Decreto 105/1992, por el que se establecen las enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria.

- Educación como preparación para los cambios futuros que se producirán en el entorno dinámico en el que vivimos.

Orden de 19 de diciembre de 1995, sobre Educación en Valores.

- Educación para el desarrollo y Educación del consumidor.

Lev 6/1998, de 14 de Diciembre, del Deporte.

- La **práctica deportiva** se constituye hoy como un fenómeno social que **canaliza el cada vez más creciente tiempo de ocio**.

Decreto 148/2002, de 14 de mayo, por el que se modifica el Decreto 106/1992, de 9 de junio, por el que se establecen las enseñanzas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía.

- La diversidad cultural, el desarrollo sostenible, la cultura de paz, la **utilización del tiempo de ocio**, el desarrollo de hábitos de consumo y vida saludable, y la **introducción de las tecnologías de la información y la comunicación**, son aspectos que deberán estar presentes en las diferentes áreas del currículo a lo largo de toda la etapa.

Decreto 208/2002, de 23 de julio, por el que se modifica el Decreto 126/1994, de 7 de junio, por el que se establecen las enseñanzas correspondientes al Bachillerato en Andalucía.

- Es una **finalidad formativa de la Educación Física en el Bachillerato** la consolidación de la máxima autonomía del alumnado para satisfacer sus propias necesidades motrices, como desarrollo personal y social, en orden a la mejora de la calidad de vida y la **utilización activa del tiempo de ocio**.

Decreto 72/2003, de Medidas de Impulso de la Sociedad del Conocimiento.

- Su objetivo principal es poner las **nuevas tecnologías** al servicio de toda la ciudadanía andaluza para lograr una **mayor calidad de vida y equilibrio social** y territorial y para ampliar nuestro tejido productivo, mejorando, al tiempo, su competitividad.

Orden de 6 de Abril de 2006, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los centros docentes públicos autorizados para participar en el programa "El deporte en la escuela".

- El **deporte y la actividad física** del futuro deben fomentar la autonomía personal, deben ser para todos y para todas, sin discriminación, y **deben enseñar a utilizar un tiempo cada vez más extenso en la vida de las personas: el tiempo de ocio**. Deben ser una diversión y un placer, no una obligación.

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.**
- Desarrollo de las aptitudes necesarias para la sociedad del conocimiento, **garantizando el acceso de todos a las tecnologías de la información y comunicación.**

Tras analizar la presente legislación, podemos suponer que la mayoría de los centros educativos no universitarios de nuestra Comunidad Autónoma se van incorporando a esta nueva *Sociedad del conocimiento* (Junta de Andalucía, 2003) incluyendo las *Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación* (NTIC en adelante) al servicio de la Educación. Estos servicios podrían estar al alcance de otros miembros de la comunidad educativa, para el *desarrollo de actividades físico-deportivas como una forma activa de utilizar el tiempo de ocio*, siempre que el centro lo estimase conveniente gracias a la publicación de los siguientes documentos:

- Decreto 155/1997, sobre cooperación de las entidades locales con la Junta de Andalucía en materia educativa.**
- Tomando como referencia la Disposición adicional decimoséptima de la LOGSE, se acuerda la posibilidad de utilizar los espacios e instalaciones de los centros educativos no universitarios de Andalucía por las entidades que lo puedan solicitar.

- Orden de 26 de junio de 1998, por la que se regula la utilización de las instalaciones de los centros públicos por los municipios y otras entidades públicas o privadas.**
- Se concretan las medidas y condiciones en las que se puede hacer uso de las citadas instalaciones, así como los mecanismos y requisitos necesarios para poder solicitar la utilización de las mismas.

Formación

La necesidad de formación continua por parte de los diferentes profesionales relacionados con una educación del ocio a través de actividades físico-deportivas nos lleva a analizar las diferentes vías formativas que permitirán una correcta intervención en este campo de trabajo.

Podemos distinguir tres tipos de educación –formal, informal y no formal–, que nos van a permitir, de alguna manera, una estructuración y organización de la formación que se puede llevar a cabo en cuanto al uso de las TIC en relación con la Educación del ocio.

Cuando hablamos de *educación formal*, nos referimos a todo lo que cualquier persona puede aprender durante su vida académica, a partir del currículo oficial de las diferentes áreas/asignaturas que se imparten desde la Educación Infantil hasta la universitaria. En cuanto al mundo adulto, podemos basarnos en las asignaturas propias de los programas académicos cursados, como los propios de la Facultad de Ciencias de la Educación. Respecto a los receptores de nuestras propuestas físicas, podemos citar como ejemplo los contenidos propios de las habilidades desarrolladas, la alfabetización digital que hayamos propiciado y la *Educación para el consumidor*, de ineludible importancia para hacer un uso racional y educativo de las TIC.

En cuanto a la *educación no formal*, es el proceso de apropiación de conocimientos, actitudes y destrezas que busca las finalidades de la educación formal de

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

manera paralela a ésta para poblaciones especiales, utilizando una mayor flexibilidad en el calendario, horario y duración de los niveles y ciclos de la educación, así como una mayor diversidad de medios para el aprendizaje. Algunos ejemplos de este tipo de educación son las academias, la teleformación o las propias actividades extraescolares.

Por último, la *educación informal* es un proceso de aprendizaje continuo y espontáneo que se realiza fuera del marco de la educación formal y la educación no formal, como hecho social no determinado, de manera intencional. El sistema la reconoce y la utiliza como parte de sus aprendizajes. Algunos ejemplos: Internet, los medios de comunicación, los libros, las revistas, etc.

De los anteriores, Internet se constituye como el principal medio para formarse de manera autodidacta en materia de nuevas tecnologías, ya que nos ofrece multitud de recursos para ello (artículos, páginas web, programas informáticos, manuales y tutoriales de esos programas, etc.).

Su uso en la educación del ocio

Las TIC se han integrado de forma progresiva en la vida diaria de las sociedades occidentales, dejando de ser dispositivos ajenos a las prácticas más cotidianas y pasando a integrarse por completo en éstas, modificándolas, simplificándolas y/o generando nuevas prácticas emergentes. Esta absorción y su integración en la vida diaria de los usuarios, utilizando las TIC *en* y no sólo *para*, es lo que se conceptualiza desde visiones mediáticas o marketinianas como *digital lifestyle*. Así, la interacción y absorción ha generado cambios en diferentes esferas; entre ellas, una de las más afectadas ha sido el ocio, no en vano varios de los dispositivos más vendidos, como los reproductores de MP3, las videoconsolas o los reproductores de DVD, están directamente relacionados con el ocio (Garrido, 2006).

Aplicaciones informáticas generales

Existen muchas aplicaciones informáticas específicas que pueden tener un uso relacionado con la educación del ocio y la actividad física. A continuación ofrecemos una lista en la que se reflejan los aspectos básicos de estos programas:

PROGRAMA	VERSIÓN	CARACTERÍSTICAS	DESCARGAR EN...
ASV-gimnasios v4.6.2	Shareware	Gestión y control de gimnasios y centros deportivos	http://www.asvgimnasios.com/
Deportes v3.09	Shareware	Planificación del entrenamiento de un atleta, equipo o club	http://www.efdeportes.com/efd10/paolini.htm
ERS Gimnasio v3.1	Shareware	Gestión integral de un gimnasio (incluye ejercicios y rutinas)	http://www.ers-soft.com/modules.php?name=ersgimnasio
COPELAG 2006	Demo	Programa para controlar el peso	http://www.informaticadeportiva.com/
Eurofit 2000 v1.5i	Demo	Programa para el manejo de baterías de tests físicos	http://www.informaticadeportiva.com/

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

Carreras de orientación escolares	Demo	Gestión de carreras de orientación	http://www.informaticadeportiva.com
OCAD v9.01	Demo	Elaboración de cartografía	http://www.ocad.com/
Voley Train 2	Demo	Planificación y entrenamiento de voleibol	http://dsd.es/vtrain.htm
CD-ROM interactivo de actividades, juegos y ejercicios	Demo	Ejercicios, juegos y actividades para profesores, monitores, etc.	http://www.sesiondeportiva.com/index.html
DATAGYM 3.0	De pago	Programación de entrenamiento o clases de EF (más de 1400 ejercicios con gráficos)	http://members.fortunecity.com/jgazol/
ORI3D	Gratuito	Juego virtual de carreras de orientación	http://www.terra.es/personal/varese/index.htm
Vanbasco's Karaoke Player	Gratuito	Karaoke. La música se descarga gratuitamente de Internet en formato MIDI	http://www.vanbasco.com/
X-Training	De pago	Planificación y control del entrenamiento	http://www.x-training.com.ar/index.htm

Herramientas TIC para la educación del ocio a través de la actividad física.

A continuación ofrecemos algunas propuestas que facilitan el uso de las TIC como una auténtica herramienta didáctica en la educación del ocio a través de actividades físico-deportivas:

HERRAMIENTA TIC	DESCRIPCIÓN	APLICACIÓN OCIO-ACTIVIDAD FÍSICA
<p>Dance Dance Revolution</p> 	<p>Es un simulador de baile controlado con los pies del jugador. Se trata de bailar en una alfombra (conectada a un ordenador a través de un puerto USB) que tiene varias flechas, las cuales habrá que ir pisando al ritmo de la música y tal como aparecerá en la pantalla del ordenador.</p>	<p>Crear hábitos de actividad física, aprovechando de forma activa el tiempo de ocio. Mejorar la condición física</p>

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

<p style="text-align: center;">Eye toy</p> 	<p>Juego que simula un entrenador personal que nos pone en forma a través del yoga, el kick boxing o el aeróbic. Consiste en una cámara de vídeo que captura nuestros movimientos y los hace interactuar con el videojuego.</p>	<p>Luchar contra la obesidad. Mejorar aspectos como coordinación, equilibrio, agilidad, etc.</p>
<p style="text-align: center;">GPS</p> 	<p>El <i>Global Positioning System</i> (GPS) o Sistema de Posicionamiento Global, es un Sistema Global de Navegación por Satélite (GNSS) que permite determinar en todo el mundo la posición de una persona, un vehículo o una nave, con una precisión de entre cuatro y quince metros.</p>	<p>Descripción de rutas detalladas para realizarlas a paseo, carrera, en bicicleta, etc.</p>
<p style="text-align: center;">Google maps</p> 	<p>Se trata de una aplicación que combina rutas, mapas e imágenes por satélite y te ayuda a encontrar emplazamientos de distintas zonas geográficas. Existe una aplicación gratuita para utilizar en teléfonos móviles.</p>	
<p style="text-align: center;">The Cateye Interactive Game Bike</p>	<p>Es una bicicleta estática, que lleva incorporado un sistema que permite conectarla a un videojuego, de tal forma que convierte el deporte estático en una auténtica aventura virtual.</p>	<p>Lo que consigue esta tecnología es que el ciclista proyecte en una pantalla de televisión situada delante de la bicicleta todos los movimientos, desde la intensidad del pedaleo, hasta las curvas, velocidad de recorrido, etc.</p>

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

	<p>La bicicleta estática interactiva se puede conectar con cualquier videojuego de la Sony Playstation y de la Playstation 2, lo que permite al ciclista estático escoger entre un amplio abanico de posibilidades: desde competir con coches virtuales y motocicletas, hasta circular de noche o de día, simular una escapada o desafiar al ordenador.</p>	<p>Los investigadores defienden que esta combinación de los videojuegos y la bicicleta puede convertirse realmente en una forma de ayudar a los jóvenes a mantener la forma física.</p>
<p>Podómetro</p> 	<p>Pequeño aparato digital que se coloca en la cintura y que realiza las siguientes funciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contador de pasos - Medidor de distancia - Contador de calorías 	<p>Hábitos de práctica física en tiempo de ocio: autonomía, salud, esfuerzo, etc. Mejorar la resistencia aeróbica.</p>
<p>Pulsómetro</p> 	<p>Se trata de un monitor de tamaño similar al de un reloj digital convencional, que permite observar constantemente las variaciones del ritmo cardiaco durante el desarrollo de cualquier actividad.</p> <p>Sus funciones dependerán del modelo elegido.</p>	<p><i>Target zone</i> con alarma, umbral automático de frecuencia cardíaca (lpm y %), tiempo total de entrenamiento, tiempo transcurrido en la <i>target zone</i>, tiempo transcurrido en, por encima y por debajo de la TZ, frecuencia cardíaca media y máx., <i>download</i> de los datos en el ordenador. Funciones ciclistas: Distancia, velocidad media y máxima, cuenta-kilómetros, tiempo total, cadencia de pedaleo, sensor de potencia, etc.</p>
<p>Móvil</p>	<p>Dispositivo de comunicación electrónico con las mismas capacidades básicas de un teléfono</p>	<p>Los teléfonos de última generación permiten las mismas posibilidades que una cámara de fotos y un vídeo, siendo limitada su</p>

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

	<p>convencional.</p>	<p>capacidad y resolución frente a los dispositivos específicos. Esta tecnología, en según qué modelos, permite también la navegación por Internet y la gestión del correo electrónico desde el propio dispositivo. Permite también la gestión de otros recursos multimedia, como el almacenamiento de música. En su gran mayoría aportan otras utilidades, como agenda, calculadora, cronómetros, alarmas, etc.</p>
<p>Mp3</p> 	<p>Herramienta que permite la compresión de archivos de audio.</p>	<p>Dotar de música a nuestras sesiones. Grabar actividades, como puede ser un cuento motor, por ejemplo.</p>
<p>Electroestimuladores</p> 	<p>Herramienta que permite la estimulación de los diferentes grupos musculares mediante impulsos eléctricos. Se compone de diferentes programas con aplicaciones muy heterogéneas en función del modelo.</p>	<p>Sport (potenciación muscular, resistencia, fuerza, recuperación activa, etc.) Antidolor (dorsalgia, lumbalgia, descontracturante, etc.) Rehabilitador (amiotrofia, remusculación, fortalecimiento, etc.) Vascular (capilarización, piernas cansadas, drenaje, etc.) Fitness (iniciación muscular, trabajo aeróbico, musculación) Estética (tonificación, firmeza, definición, etc.)</p>

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

ENLACES

TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN
http://reddigital.cnice.mec.es/
http://www.aula21.net/
http://www.quadernsdigitals.net/
http://contexto-educativo.com.ar/
http://profes.net/
http://www.educared.net/asp/global/portada.asp
http://www.pizarradigitalcv.org/modules.php?name=News
http://www.efdeportes.com/soft.htm
http://www.contraclave.org/
http://www.xtec.es/~jdiaz124/castella/wq/inicio.htm
http://www.cnice.mec.es/profesores/asignaturas/educacion_fisica/
http://www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos/area_efisica.php3
http://www.cpr2valladolid.com:8080/BDWQ/Biblio.aspx
http://www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos/tic.php3
http://www.educared.net/escuelannt/nntteducared1.htm
http://www.educared.net/Profesoresinnovadores/
http://clic.xtec.net/db/act_es.jsp?id=1015
http://www.libreriadeportiva.com/software.html
http://www.deporteyciencia.com/index.pl?section=cd
OCIO-TIC-ACTIVIDAD FÍSICA
http://www.efdeportes.com/efd20/tlibre.htm
http://www.ddrspain.com/
http://n-generation.com/
http://www.laflecha.net/canales/ciencia/200406091/
VIDEOJUEGOS Y EDUCACIÓN
http://www.aprendeyjuegaconea.com/
http://ares.cnice.mec.es/informes/02/documentos/indice.htm
http://www3.usal.es/~teoriaeducacion/rev_numero_02/n2_art_etxeberria.htm
http://dewey.uab.es/pmarques/videojue.htm
http://www.uib.es/depart/gte/edutec-e/Revelec12/gros.html
www.congresotic.org/SazVideojuegos.pdf
www.irabia.org/proyectos/futura06/Analisis_educativo.pdf

EDUCACIÓN PARA EL CONSUMO Y TIC: LOS VIDEOJUEGOS COMO EJEMPLO DE ANÁLISIS.

Los niños y niñas españolas pasan más horas frente a la pequeña pantalla que en la escuela.

Este dato lo ofrece el informe realizado por el STE de Castilla y León tras comparar las 990 horas que un adolescente pasa frente a la televisión, videoconsola u ordenador, frente a las 960 de media que componen un curso escolar. Este consumo es la suma de las 19 horas semanales que se sientan frente al *electrodoméstico que habla*,

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

más otras cinco frente a las videoconsolas y otras seis en los ordenadores, hasta llegar a un total de 30 horas de media.

De este mismo estudio se desprende que las TIC son los primeros vehículos de transmisión de valores que tiene este segmento de la población, ante la impotencia de los educadores, que ven cómo estos medios tan atractivos y seductores resultan más motivantes que la *cultura del libro*.

Estas largas temporadas *estáticas* provocan, junto a otros factores, que en España, hoy por hoy, el 40% de la población no realicen ningún tipo de ejercicio físico, apareciendo patologías como el *síndrome de la muerte sedentaria*. Por primera vez en la historia del hombre, en el mundo hay más personas con problemas de sobrepeso que con carencias alimenticias (El País, 2001, citado en www.gordos.com).

La práctica del ejercicio físico regular es la recomendación que más se le puede escuchar a cualquier profesional de la salud tras la prohibición del tabaco, y es que el sedentarismo puede provocar enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, etc. Problemas que sumados al consumo excesivo de las TIC se pueden traducir en un alumnado con un alto grado de violencia, con un detrimento de su rendimiento escolar debido a las horas que restan al estudio y al sueño, con carencias en su educación debido a la deformación de la realidad originada en estos medios y, por supuesto, con problemas de comunicación y socialización. Todo esto sin contar los perjuicios provocados por una mala actitud postural, como puedan ser problemas de visión, dolores de espalda, problemas circulatorios, etc.

Parry Aftad (2005) define otros problemas derivados del uso de Internet como herramienta tecnológica con mayor riesgo potencial. Estos peligros se basan en la falsa información, en los virus, la pornografía, el *ciberbullying* o los *ciberdepradores*.

A pesar de todos estos inconvenientes, esta autora afirma que los padres deben conocer lo que hacen sus hijos e hijas en Internet en cada momento, pues cuanto antes detecten estos problemas las soluciones serán más sencillas. Nunca debemos tenerle miedo a estos medios, pues su supresión conllevaría la provocación en forma de curiosidad inherente a la prohibición y la restricción de unas capacidades necesarias para desenvolverse en la actual *Sociedad del conocimiento* (Junta de Andalucía, 2003).

Como afirma Camps (2004, citada en stecyl.es), *el problema no es cuánto se mira, sino qué y cómo se mira*. Es decir, debemos fomentar una *mirada crítica* frente a estos medios para no fomentar analfabetos digitales. Esta misma autora, junto con la anteriormente citada Affat (2005) entre otros, opina que en la educación tenemos la herramienta ideal para controlar este abuso y convertir las TIC en un recurso pedagógico completamente válido.

Más concretamente esta tarea la podemos encontrar dentro de la *Educación para el consumidor*, definida como el proceso permanente que consiste en aportar al consumidor, de forma gradual, secuenciada y acorde con su nivel evolutivo, toda una serie de elementos cognitivos, procedimientos y técnicas de trabajo que le permitan desarrollar actitudes conscientes, cívicas y solidarias, sintiéndose satisfecho de actuar de forma responsable ante los hechos de consumo.

Todo ello con la finalidad de construir entre todos una sociedad de consumo cada vez más justa, solidaria y responsable, capaz de mejorar la forma de vida de todos los ciudadanos, sin deteriorar el entorno (Junta de Andalucía, 1992 y 1995; Álvarez, 1994 y Gutiérrez, 2000).

Dicha *Educación para el consumidor* debe ser inherente a cualquier acto educativo, con independencia de la *formalidad* del mismo, siendo su objetivo prioritario

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

educar para la vida, pues como podemos apreciar, nos guste o no, esa es la vida de la aldea global, de Internet, de los juegos informáticos, de las videoconsolas... en definitiva: de los medios de la información y la comunicación (Rodríguez, 2001).

Coincidiendo con Medina (citado en stecyl.es), no podemos *satanizar* a las TIC pues, entre otras cosas, ese es el lenguaje de nuestros discentes. Tan sólo hay que saber aprovecharlo para convertirlos en un recurso óptimo dentro de la ocupación racional del tiempo libre y de ocio; sin perder de vista que nuestra prioridad en esta ponencia ha sido aprovechar su motivación y ayuda para la práctica de la actividad física.

Entre las virtudes de estos medios podemos citar por ejemplo los estudios realizados acerca de las repercusiones positivas y los aprendizajes que conllevan ciertos videojuegos, convertidos en un recurso más que habitual en el tiempo de ocio de nuestro alumnado, pero que también puede tener su cabida en el marco de las actividades escolares. Ciertas aplicaciones pueden ser un recurso educativo muy motivador e innovador que, además, nos permite trabajar determinadas habilidades y competencias.

Diversos autores destacan el potencial educativo de los videojuegos. Entre la oferta podemos encontrar juegos para niños y jóvenes que nos pueden ser muy útiles para su uso en las aulas. Seleccionando, podemos descubrir el valor educativo que poseen muchos de estos productos (Electrónicos Arts, 2005):

1. Facilitan la adquisición de habilidades manuales, coordinación, orientación espacial, etc.
2. Favorecen situaciones en las que es necesario el uso de habilidades y estrategias cognitivas, como la toma de decisiones y la resolución de problemas.
3. Estimulan la satisfacción y el sentimiento de superación personal.
4. Proporcionan autoconfianza y ayudan a aumentar la autoestima.
5. Favorecen la interiorización de normas y pautas de comportamiento social.
6. Permiten exteriorizar y expresar emociones y sentimientos.
7. Generan situaciones de interrelación con otros compañeros de juego y de aprendizaje cooperativo.
8. Son una forma de acceso al mundo de la tecnología, un recurso de alfabetización en los nuevos medios digitales de acceso a la información y la comunicación.

Incorporar los videojuegos a la actividad docente nos ayuda a integrar la escuela en este nuevo entorno digital, al mismo tiempo que ofrece a los educadores la ocasión de acompañar y contextualizar el uso de este recurso entre los estudiantes.

COMENTARIOS FINALES

Los resultados de diferentes estudios confirman una clara pasividad en el tiempo de ocio de nuestros jóvenes escolares, fundamentalmente por la utilización de videojuegos o el consumo de televisión y vídeo, tan asentado en nuestra sociedad, lo que sin duda favorece un mayor sedentarismo juvenil (Casimiro, 2000).

Los expertos coinciden en afirmar que las TIC no son malas ni buenas en sí mismas: el abuso de los juegos en línea, por poner un ejemplo, puede crear adicción, problemas ergonómicos e incluso visuales, pero su uso racional puede servir como elemento motivador y rehabilitador (por ejemplo, para la estimulación de determinadas funciones psicomotrices y de agilidad de reflejos). La clave, pues, está en el uso que se

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

haga de estos nuevos medios de información y ocio, y esa llave tiene nombre propio: *Educación para el consumidor*.

Sería un atraso no querer reconocer que nos hallamos inmersos en la *Sociedad del conocimiento* (Junta de Andalucía, 2003), en la que las TIC han dejado de ser una novedad para convertirse en una necesidad. A los más escépticos les recomendaríamos que hicieran como aconsejaba aquel refrán: *si no puedes con tu enemigo, únete a él*. Es un hecho innegable el consumo por parte de nuestros hijos de estas herramientas, pero en nuestras manos está que ese consumo sea lo más educativo posible, convirtiendo la pantalla de la televisión, de la videoconsola, del ordenador... en *pantallas educativas*.

BIBLIOGRAFÍA

Referencias bibliográficas

- AFTAD, P. (2005): *Hay que educara a padres e hijos para que hagan un uso correcto de internet*. Artículo publicado en Gara.net. el 25 de octubre de 2005 y extraído el 16 de junio de 2006 de http://www.gara.net/pf_idatzia/20051025/art135904.php
- ÁLVAREZ, M. (1994). La educación del consumidor: una temática curricular que hace posible la transversalización de los transversales en la práctica docente. *Revista de Ciencias de la Educación*, nº 159, 392-418.
- CAPLLONCH, M. (2005). *Las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la Educación Física de Primaria: Estudio sobre sus posibilidades educativas*. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona. Barcelona.
- CASIMIRO, A. (2000). ¿Se está robotizando el tiempo libre de nuestros jóvenes?. *Revista digital EFdeportes*. Argentina.
- ELECTRONICS ARTS (2005). *El valor educativo de los videojuegos*. En www.aprendeyjuegaconea.com. Extraído el 26 de junio de 2006 de http://www.aprendeyjuegaconea.com/escuela_educativo.asp
- FAINHOLC, B. (2005). *El uso inteligente de las TICs para una formación ciudadana digital*. Educ.ar. Argentina.
- GARRIDO, F. (2006). *La relevancia del Ocio en el "Digital Lifestyle"*. Extraído el día 25 de Julio de 2006 del Observatorio para la Cibersociedad. OCS. www.cibersociedad.net.
- GORDOS.COM. *El Problema del Sedentarismo*. Extraído el 17 de junio de 2006 de <http://www.gordos.com/defaultSecciones.aspx?ID=91>
- GUTIÉRREZ, M.C. (2000). La educación para el consumo en el ámbito escolar. *Educadores*, nº 193-194, enero-junio, 197- 203.
- HERNÁNDEZ, F. (2001): Los medios de comunicación y nuevas tecnologías como recursos didácticos en la educación para el consumo: el joven consumidor y la dieta equilibrada. Ponencia del *Congreso Internacional de Tecnología, Educación y Desarrollo sostenible*, Murcia, 17-19 de septiembre de 2001. Extraído el 14 de junio de 2006 de <http://www.edutec.es/edutec01/edutec/comunic/TSE42.html>
- SINDICATO TRABAJADOR DE LA ENSEÑANZA DE CASTILLA Y LEÓN. *El consumo de televisión en España*. Extraído el 16 de junio de 2006 de http://www.stecyl.es/informes/consumo_TV.htm

Educación del ocio a través de las actividades físico-deportivas

VVAA (2005). La sociedad de la información y la diversidad, contexto para repensar la educación en valores. *Monografías virtuales Ciudadanía, democracia y valores en sociedades plurales*. Extraído el día 25 de junio de 2006 de <http://www.campus-oei.org/valores/monografias/monografia05/reflexion01.htm>

Referencias legislativas

JUNTA DE ANDALUCÍA (1992). *Decreto 105/1992, por el que se establecen las enseñanzas correspondientes a la Educación Primaria*.

JUNTA DE ANDALUCÍA (1995). *Orden de 19 de diciembre de 1995 sobre Educación en Valores*.

JUNTA DE ANDALUCÍA (1997). *Decreto 155/1997, sobre cooperación de las Entidades Locales con la Junta de Andalucía en materia educativa*.

JUNTA DE ANDALUCÍA (1998). *Orden de 26 de junio de 1998 por la que se regula la utilización de las instalaciones de los centros públicos por los municipios y otras entidades públicas o privadas*.

JUNTA DE ANDALUCÍA (2002). *Decreto 148/2002, de 14 de mayo, por el que se modifica el Decreto 106/1992, por el que se establecen las enseñanzas correspondientes a la ESO*.

JUNTA DE ANDALUCÍA (2003). *Decreto 72/2003, de Medidas de Impulso de la Sociedad del Conocimiento*.

JUNTA DE ANDALUCÍA (2006). *Orden de 6 de abril de 2006, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los centros docentes públicos autorizados para participar en el programa “El deporte en la escuela”*.

MEC. (1990). *Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre de Ordenación General del Sistema Educativo*.

MEC. (2006). *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*.

Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte.

Ley 6/1998, de 14 de diciembre, del Deporte.

Otras referencias

Enciclopedia libre virtual WIKIPEDIA. <http://es.wikipedia.org/wiki/Portada>