



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA



Las Ciencias Humanas: Una mirada holística en las manifestaciones físicas recreativas para la infancia y el turismo en el Ecuador

Diego Santiago Andrade, Carlos Enrique Proaño, Víctor Emilio Villavicencio,
Andrea Karina Carvajal y Rubela Janeth Pila

Las Ciencias Humanas: una mirada holística en las manifestaciones físicas recreativas para la infancia y el turismo en el Ecuador

Dr. Diego Santiago Andrade Naranjo, Ph. D.; Dr. Carlos Enrique Proaño Rodríguez, Mgs.; Dr. Víctor Emilio Villavicencio Álvarez, Ph. D.; Lic. Andrea Karina Carvajal Gavilanes, Mgs.; Lic. Rubela Janeth Pila López, Mgs.

Primera edición electrónica: abril, 2023

ISBN: 978-9942-765-86-4

Revisión científica:

Dr. Fredy Guido Villacís Guerrero
MSc. Washington Ernesto Castro Acosta

Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE

Cnrl. de C.S.M. Víctor Villavicencio A., Ph. D.
Rector

Publicación autorizada por:

Comisión Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE
Cpcb. Rolando Patricio Reyes Chicango, Ph.D.
Presidente

Corrección de estilo y diseño

Lcdo. Xavier Chinga

Imagen de cubierta: <https://acortar.link/rV4agG>

Derechos reservados. Se prohíbe la reproducción de esta obra por cualquier medio impreso, reprográfico o electrónico. El contenido, uso de fotografía, gráficos, cuadros, tablas, y referencias es de exclusiva responsabilidad de los autores.

Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE
Av. General Rumiñahui s/n, Sangolquí, Ecuador
www.espe.edu.ec

Los derechos de esta edición electrónica son de la Universidad de las Fuerzas Armadas-ESPE, para consulta de profesores y estudiantes de la universidad e investigadores en www.repositorio.espe.edu.ec.



Las Ciencias Humanas:

Una mirada holística en las manifestaciones
físicas recreativas para la infancia y el
turismo en el Ecuador

Dr. Diego Santiago Andrade Naranjo, Ph. D.

Dr. Carlos Enrique Proaño Rodríguez, Mgs.

CrnI. de C.S.M. Víctor Emilio Villavicencio Álvarez, Ph. D.

Lic. Andrea Karina Carvajal Gavilanes, Mgs.

Lic. Rubela Janeth Pila López, Mgs.





Diego Santiago Andrade Naranjo

dsandrade@espe.edu.ec

Docente Investigador - Departamento de Ciencias Humanas y Sociales-ESPE

Doctor en Ciencias Organizacionales. Ph.D.

Magíster en Docencia y Currículo para la Educación Superior,

Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo,

Licenciado en Ciencias Humanas y de la Educación. Mención Cultura Física

Carlos Enrique Proaño Rodríguez

ceproanio@espe.edu.ec

Docente Investigador -Departamento de Ciencias Humanas y Sociales-ESPE

Doctor en Ciencias de la Educación y Magíster en Educación Superior.

Director del Departamento de Lenguas. Actualmente es director del Departamento de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE, Sede Latacunga.

Víctor Emilio Villavicencio Álvarez

vevillavicencio@espe.edu.ec

Magíster en Gerencia de Proyectos Educativos y Sociales

Magíster en Administración de Empresas (MBA)

Doctor en Ciencias de la Educación. Esp. en Administración Educativa

Licenciado en Ciencias Militares

Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación.

Director del Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Vicerrector de Docencia

Vicerrector Académico General

Rector de la Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE

Andrea Karina Carvajal Gavilanes

andrea.cavajal@iste.edu.ec

Docente Investigadora del Instituto Tecnológico Superior Universitario ISTE
Magister en Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros,
Licenciada en Ciencias Humanas y de la Educación
Especialización en Inglés.

Rubela Janeth Pila López

rjpila@espe.edu.ec

Docente Investigadora Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE
Departamento de Ciencias Humanas y Sociales - ESPE
Licenciada en Ciencias de la Educación. Especialidad en Inglés.
Magíster en Investigación Socio-Educativa.
Coordinadora de Docencia
Coordinadora de Planificación del Departamento de Ciencias Humanas y Sociales.

Índice

Capítulo I - El ocio: una manifestación del desarrollo humano.....	15
A manera introductoria.....	17
Una aproximación teórica de la definición de ocio.....	17
Características básicas del ocio.....	22
El ocio y el turismo.....	24
Elementos constituyentes del ocio.....	24
El desarrollo humano en el tiempo libre.....	25
Integridad del ser humano.....	26
El ocio como una vivencia experiencial.....	27
Transformación de la sociedad en actividades de ocio.....	27
El ocio experiencial como una forma alternativa para el abordaje del ocio.....	28
Necesidades de los seres humanos.....	32
Emociones que presenta el individuo en su tiempo de ocio.....	32
Evolución de las destrezas de un individuo.....	33
El ocio comunitario como una experiencia socialmente compartida.....	34
Turismo comunitario.....	35
Turismo comunitario en Ecuador.....	36
Influencia del ocio comunitario en niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.....	37
Integración social y ocio.....	37

La educación del ocio comunitario.....	38
Características de las dimensiones del ocio comunitario.....	39
Manifestaciones culturales como una expresión de ocio en Ecuador.....	39
Capítulo II - Fundamentos del tiempo libre y recreación a través de un análisis de las actividades socioculturales y educativas recreativas.....	47
El significado del tiempo libre.....	49
Fundamentos teóricos de la recreación.....	53
Beneficios de la recreación.....	56
Las actividades recreativas.....	58
La recreación educativa.....	60
Juegos recreacionales.....	62
La animación sociocultural.....	69
El animador sociocultural.....	73
Capítulo III - Juegos lúdicos, expresión corporal y ambientación en el turista.....	75
La diversión y su relación con el juego.....	78
Expresión corporal.....	81
Clases de expresión corporal.....	82
Ambientación turística.....	83
Pasos para una buena ambientación turística.....	84
Las actividades recreativas.....	85
Juegos lúdicos realizados como una expresión de ocio.....	86
Educación lúdica.....	86

Juegos lúdicos para adultos mayores.....	96
Capítulo IV - Desarrollo de actividades en los juegos aplicados a turistas.....	103
Juegos lúdicos para turistas.....	106
Capítulo V - Actividades físicas recreativas en el turismo.....	127
Conceptualización de las actividades físicas en el turismo	129
Características de las actividades físicas en el turismo.....	130
Beneficio de las actividades físicas en el turismo.....	131
Actividades físicas en el turismo.....	132
Actividades en agua.....	132
Actividades en tierra.....	132
Características y beneficios de los juegos recreacionales.....	133
Capacidades físicas.....	134
Características y beneficios de las diferentes capacidades físicas.....	135
Los juegos recreacionales.....	136
Capítulo VI - Juegos populares.....	159
A manera introductoria.....	161
Conceptualización.....	161
Referencias.....	183

Índice de tablas

Tabla 1 <i>Actuar del ocio naturalmente</i>	29
Tabla 2 <i>Propiedades de las experiencias en el ocio</i>	30

Índice de figuras

Figura 1 <i>Posturas tradicionales del ocio</i>	18
Figura 2 <i>Concepción integral del ocio</i>	19
Figura 3 <i>El ocio desde una perspectiva cultural</i>	21
Figura 4 <i>Dimensiones del ocio</i>	22
Figura 5 <i>Componentes del ocio</i>	28
Figura 6 <i>Dimensiones del ocio comunitario</i>	35
Figura 7 <i>Manifestación del Corpus Christi en Cuenca</i>	40
Figura 8 <i>Festividad Mamá Negra</i>	41
Figura 9 <i>Diablada Pillareña</i>	42
Figura 10 <i>Carnaval de Guaranda</i>	43
Figura 11 <i>Rodeo Montubio</i>	44
Figura 12 <i>Paseo del Chagra</i>	45
Figura 13 <i>Conceptualizaciones del tiempo libre</i>	52
Figura 14 <i>Beneficios del tiempo libre para la salud y el bienestar social</i>	53
Figura 15 <i>Principales rasgos de la recreación</i>	55

Figura 16	<i>Clasificación de la recreación.....</i>	56
Figura 17	<i>Beneficios de la recreación.....</i>	57
Figura 18	<i>Beneficios de la recreación.....</i>	58
Figura 19	<i>Fútbol con escobas.....</i>	63
Figura 20	<i>La rueda.....</i>	63
Figura 21	<i>Las palabras con el cuerpo.....</i>	64
Figura 22	<i>Gatos panza arriba.....</i>	64
Figura 23	<i>Viudo.....</i>	65
Figura 24	<i>El pañuelo.....</i>	66
Figura 25	<i>Desátame.....</i>	66
Figura 26	<i>En busca del tesoro.....</i>	67
Figura 27	<i>La máquina.....</i>	68
Figura 28	<i>Tela de araña.....</i>	68
Figura 29	<i>Te la paso.....</i>	69
Figura 30	<i>Fragmentos de la animación sociocultural.....</i>	71
Figura 31	<i>Beneficios de las actividades lúdicas en el adulto mayor.....</i>	80
Figura 32	<i>La expresión corporal.....</i>	82
Figura 33	<i>Desarrollo de la ambientación.....</i>	84
Figura 34	<i>Juego la cadena.....</i>	87
Figura 35	<i>Juego El Brujo.....</i>	88
Figura 36	<i>Juego la pelota que pasa.....</i>	89
Figura 37	<i>El círculo saltante.....</i>	89

Figura 38 <i>La fila que se empuja</i>	90
Figura 39 <i>El reloj</i>	91
Figura 40 <i>Vaciar el campo</i>	91
Figura 41 <i>Pulso gitano</i>	92
Figura 42 <i>El portero sin manos</i>	93
Figura 43 <i>Juego de puntería</i>	93
Figura 44 <i>Batalla de globos</i>	94
Figura 45 <i>Caza al ruidoso</i>	95
Figura 46 <i>Pelea de gallos</i>	95
Figura 47 <i>Dar la vuelta al tronco</i>	96
Figura 48 <i>Derrumba si puede</i>	97
Figura 49 <i>Ponte el sombrero</i>	98
Figura 50 <i>Relevo en parejas</i>	99
Figura 51 <i>Buscar a un amigo</i>	99
Figura 52 <i>Cambien de árbol</i>	100
Figura 53 <i>Que no se caiga</i>	101
Figura 54 <i>Balón viajero</i>	106
Figura 55 <i>El reloj</i>	107
Figura 56 <i>Concepción del Juego 4 frente a 4 o 5 frente a 5</i>	108
Figura 57 <i>4 frente a 4 o 5 frente a 5</i>	109
Figura 58 <i>Concepción del juego Vaciar el campo</i>	110
Figura 59 <i>Vaciar el campo</i>	111
Figura 60 <i>Concepción de la dinámica A la caza del balón</i>	112

Figura 61	<i>A la caza del balón.....</i>	113
Figura 62	<i>La dinámica el hombre sombra.....</i>	113
Figura 63	<i>El hombre sombra.....</i>	114
Figura 64	<i>Secuencia del juego cada uno en su casa.....</i>	115
Figura 65	<i>Cada uno en su casa.....</i>	116
Figura 66	<i>Composición del juego Pulso Gitano.....</i>	117
Figura 67	<i>Pulso gitano.....</i>	117
Figura 68	<i>Concepción del juego Los diez Pases.....</i>	118
Figura 69	<i>Concepción del juego Los diez Pases.....</i>	119
Figura 70	<i>Concepción del juego La Muralla.....</i>	120
Figura 71	<i>La muralla.....</i>	121
Figura 72	<i>Concepción del juego Balón por el círculo.....</i>	122
Figura 73	<i>Balón por el círculo.....</i>	123
Figura 74	<i>Concepción del Juego Balón por el círculo.....</i>	124
Figura 75	<i>Toca los conos.....</i>	125
Figura 76	<i>Conceptualización del juego Transporte ligero.....</i>	136
Figura 77	<i>Transporte ligero.....</i>	137
Figura 78	<i>Conceptualización del juego Tela de araña.....</i>	138
Figura 79	<i>Tela de araña.....</i>	139
Figura 80	<i>Conceptualización del juego Paso a nivel.....</i>	139
Figura 81	<i>Paso a nivel.....</i>	140
Figura 82	<i>Conceptualización del juego El círculo loco.....</i>	141
Figura 83	<i>El círculo loco.....</i>	142

Figura 84 <i>Conceptualización del juego Las cuadrillas llevan la manga.....</i>	142
Figura 85 <i>Las cuadrillas llevan la manga.....</i>	143
Figura 86 <i>Conceptualización del juego Los Sanfermines.....</i>	144
Figura 87 <i>Los Sanfermines.....</i>	145
Figura 88 <i>Características principales de La sombra.....</i>	145
Figura 89 <i>La sombra.....</i>	146
Figura 90 <i>Conceptualización del juego El tulipán.....</i>	147
Figura 91 <i>El tulipán.....</i>	148
Figura 92 <i>Conceptualización del juego El ladrón.....</i>	148
Figura 93 <i>Juego el ladrón.....</i>	149
Figura 94 <i>Conceptualización del juego La caza de caballo.....</i>	150
Figura 95 <i>La caza del caballo.....</i>	151
Figura 96 <i>Conceptualización del juego el Cortahilos.....</i>	151
Figura 97 <i>El cortahilos.....</i>	152
Figura 98 <i>Conceptualización del juego Carrera de Serpiente.....</i>	153
Figura 99 <i>Carrera de Serpiente.....</i>	153
Figura 100 <i>Conceptualización del juego Perseguir al motivo.....</i>	154
Figura 101 <i>Buscar al motivo.....</i>	155
Figura 102 <i>Conceptualización del juego Tres contra uno.....</i>	155
Figura 103 <i>Tres contra uno.....</i>	156
Figura 104 <i>Conceptualización del juego Tigre cazador.....</i>	156
Figura 105 <i>Tigre cazador.....</i>	157

Figura 106 <i>Conceptualización del juego Baile loco</i>	158
Figura 107 <i>Baile Loco</i>	158
Figura 108 <i>Conceptualización del juego Carrera de sacos</i>	162
Figura 109 <i>Carrera de sacos</i>	163
Figura 110 <i>Conceptualización del juego La gallinita ciega</i>	164
Figura 111 <i>La gallinita ciega</i>	166
Figura 112 <i>Conceptualización del juego El trompo</i>	167
Figura 113 <i>El trompo</i>	169
Figura 114 <i>Conceptualización del juego El elástico</i>	170
Figura 115 <i>El elástico</i>	171
Figura 116 <i>Conceptualización del juego Veo veo</i>	173
Figura 117 <i>Veo Veo</i>	174
Figura 118 <i>Un bote vacío de refresco (conceptualización)</i>	174
Figura 119 <i>Un bote vacío de refresco</i>	176
Figura 120 <i>Conceptualización del juego Los cromos</i>	177
Figura 121 <i>Ejemplo de cromos</i>	179
Figura 122 <i>Conceptualización del juego Las chapas</i>	179
Figura 123 <i>Las chapas</i>	181
Figura 124 <i>Las chapas 2</i>	182



<https://acortar.link/RXGufZ>

CAPÍTULO I

El ocio: una manifestación
del desarrollo humano

A manera introductoria

En la sociedad actual, el ocio es una necesidad del ser humano que contribuye con el mejoramiento de su bienestar. A partir de esta premisa, en esta sección se presenta una disertación en torno al ocio y sus aportes al desarrollo humano, enfatizando en los aspectos que lo fundamentan teóricamente, sus características y elementos constituyentes, las manifestaciones alternativas de ocio (como el experiencial y el comunitario), la importancia de los juegos basados en las actividades lúdicas realizadas por niños y adultos mayores como una manifestación de ocio; así como algunos ejemplos de expresiones de ocio fundamentado en aspectos socioculturales, las cuales se realizan en Ecuador a partir de festividades populares, que por su trascendencia histórica, naturaleza y aporte al desarrollo humano han sido declaradas por la Unesco como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

Una aproximación teórica de la definición de ocio

Desde hace algunas décadas se ha comenzado a enfatizar en la importancia del ocio como un factor potencial que contribuye con el desarrollo integral del ser humano. Al respecto, Lema y Monteagudo (2016) apuntan que el ocio permite la satisfacción plena del individuo, pues induce el desarrollo de procesos para la transformación personal individual y social.

Como muestra de esta situación, la Asociación Iberoamericana de Estudios de Ocio (OTIUM), creada en Bilbao en el año 2007 y conformada por trece universidades de nueve países iberoamericanos enfatiza en la importancia del ocio como elemento que conduce al alcance de una vida digna, lo cual se materializa en la medida que el ser humano encuentra nuevas oportunidades para el desarrollo de todo su potencial (Lema y Monteagudo, 2016).

En tal sentido, destaca que etimológicamente la palabra ocio tiene sus raíces en el término latino *otium* que significa “Cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad” (Real Academia Española, 2017, s/p). Es decir, el tiempo libre de una persona disponible para el desarrollo de actividades distintas a sus principales ocupaciones como, por ejemplo, las de carácter recreativo.

En este sentido, Calderón (2009) expresa que en líneas generales existen dos corrientes teóricas que han definido el ocio. La primera es de carácter funcio-

nalista, lo aborda como el conjunto de actividades que el individuo desarrolla con pleno consentimiento y con fines de descanso o diversión, desarrollo personal o formación desinteresada, participación social o profesional, familiar o social. La segunda es de carácter marxista, aborda el tiempo de trabajo y el tiempo de ocio como aspectos complementarios, precisando que la conceptualización de ocio parte de la definición de tiempo libre.

En función de las posturas mencionadas puede afirmarse que, bajo la concepción funcionalista, el ocio es una vivencia del ser humano que promueve el descanso y el desarrollo personal; mientras que, en los términos de la postura marxista, el ocio se relaciona con las actividades desarrolladas por el individuo durante el tiempo libre (Figura 1).

Figura 1

Posturas tradicionales del ocio



Nota. Adaptado de *Posturas tradicionales del ocio*, Calderón, 2009.

A partir de los elementos anteriormente mencionados se puede decir que las teorías originarias para ilustrar ¿qué es el tiempo libre? o a su vez ¿qué es el ocio?, son indeterminables. Debido a diversas definiciones surge la incertidumbre al plantearse a profundidad el hecho de que ocio y tiempo libre pueden ser sinónimos, de tal manera que, debido a la amplitud de definiciones es preciso responder ¿qué es ocio?

Las nociones descritas se han ampliado para abordar el ocio desde una posición más integral como motivo del desarrollo en el ser humano. Aquí las experiencias vividas como consecuencia de actividades novedosas permiten desarrollar nuevas ideas y experiencias para el diario vivir. En lo que concierne al ocio, se puede diferenciar la capacidad sensorial que se obtiene y la estimulación a la hora de llevar a cabo un desarrollo personal en el ser humano. Sin embargo, puede darse una direccionalidad negativa del ocio cuando este resulta en un perjuicio para el individuo o la comunidad, caso contrario,

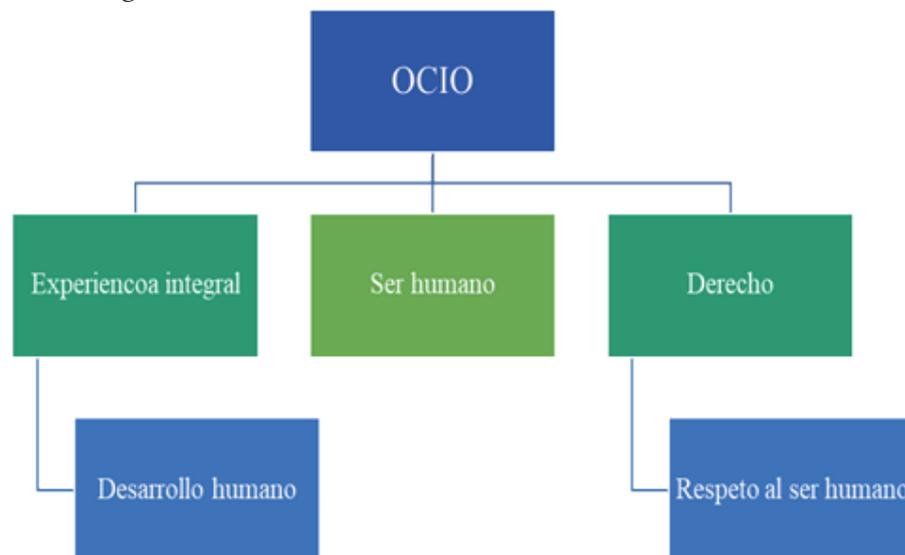
cuando se da una direccionalidad positiva, la experiencia sirve al desarrollo individual o comunitario (Cuenca, 2004, p. 45).

Desde esta posición se deduce que el ocio humanista contribuye con el desarrollo integral del ser humano a partir de la experimentación de algunas vivencias que fomentan su desarrollo y la consolidación de los valores individuales y comunitarios como, por ejemplo, el uso sostenible de los recursos naturales, el trabajo en equipo para la solución de los problemas comunitarios, la participación concertada de los actores locales en las decisiones relacionadas con el uso del potencial local para el desarrollo, entre otros.

Diferentes estudios sobre ocio mencionan que es una experiencia individual y constituye un derecho humano importante para un buen vivir. En estos términos, el ocio es una experiencia que promueve el desarrollo individual del ser humano, para cada persona tiene un fin en sí mismo en función de sus preferencias, capacidades, actitudes y aptitudes. El ocio es un derecho de cada individuo que no contempla ningún tipo de exclusión, ya sea por cuestiones de discriminación, racismo, xenofobia, homofobia, edad, religión, sustento económico, etc. (Figura 2).

Figura 2

Concepción integral del ocio



Nota. Adaptado de *Concepción integral del ocio* (Cuenca, 2009).

Basándose en la posición expuesta, Montero y Bedmar (2010) exponen que el concepto de ocio se ha abordado en la comunidad académica desde diversas aproximaciones. En términos objetivos el ocio se entiende a partir de los

recursos o actividades que, de modo opcional, ocupan el tiempo libre del ser humano; mientras que los términos subjetivos se relacionan al ocio a partir de sus aportes para el disfrute de una experiencia gratificante, expresada en las preferencias del individuo, así como en la capacidad para manifestarse libremente.

Al respecto, Otero (2009) establece una clara diferenciación entre el tiempo libre y el ocio. El ser humano está comprometido con el desarrollo de las actividades cotidianas, ocupaciones impuestas y responsabilidades sociales o trabajo. El autor menciona que el tiempo libre abarca a las actividades preferenciales donde el individuo no realiza acciones rutinarias. El ocio, por su parte, es la proporción empleada para la práctica de las ocupaciones que resultan atractivas y además aportan un beneficio personal.

De igual manera, Carrera (2009) manifiesta que popularmente se relaciona el ocio con el término ocioso, interpretándolo como sinónimo de “no hacer nada”, lo cual resulta inadecuado, puesto que el ocio se concibe como el tiempo que el individuo designa en realizar algo útil y productivo pero que no se relaciona con sus actividades laborales. Como muestra de esta situación, el autor plantea que durante el tiempo de ocio el individuo realiza actividades diversas que lo enriquecen y contribuyen con su crecimiento personal, permitiendo el desarrollo de la creatividad, capacidades y actitudes individuales que favorecen su desempeño en la sociedad. El autor también enfatiza que, cuando las actividades de ocio se desarrollan de manera colectiva, el ocio se configura como un factor de desarrollo social, lo que favorece la comunicación, mejora la convivencia y contribuye de manera determinante con el desarrollo social. Es un aspecto indispensable que no se puede dejar pasar desapercibido, ya que ayuda a la persona a ser más sociable, a desenvolverse y crear un ambiente de seguridad en sí mismo.

En este sentido, Montero y Bedmar (2010) reconocen dos líneas interpretativas del término ocio. La primera lo aborda desde una postura centrada en el tiempo libre, como las diversas actividades que ejecuta el ser humano al culminar la jornada de trabajo; mientras que la segunda se centra en una posición que aborda el ocio como actividad y ocupación, precisando las acciones relacionadas directamente con ello.

También existen dos líneas que ayudan a interpretar la definición sobre el ocio. La primera se sujeta a una postura centralizada en lo que es el tiempo libre y las diversas actividades que cada individuo puede hacer después de un largo día de trabajo en un horario cotidiano; la segunda instancia considera

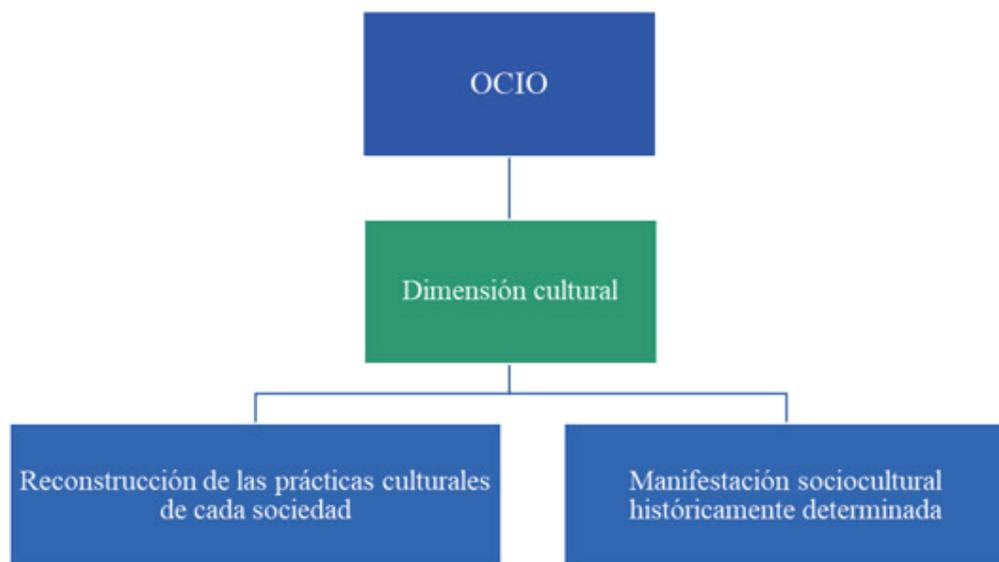
que el ocio debe estar relacionado con las labores que se han realizado durante la jornada laboral.

Desde un punto de vista pedagógico, las concepciones manifestadas en relación al ocio establecen una lista de proposiciones desarrolladas que ayudan de manera beneficiosa para la creatividad e idiosincrasia de una persona, creando nuevas aptitudes y actitudes basadas en una mentalidad propia.

Otra postura del ocio la presentan Elizalde y Gómez (2010) al abordar el término como una dimensión de la cultura, cada pueblo y cada sociedad se construye y reconstruye según las vivencias de sus miembros, las prácticas culturales que forman parte de la vida en sociedad. De esta manera, el ocio no se limita al trabajo industrial, la urbanización, el capitalismo o a la modernidad, pues se entiende como “una creación cultural y una práctica social compleja e históricamente determinada” (p. 26) (Figura 3).

Figura 3

El ocio desde una perspectiva cultural



Nota. Adaptado de *El ocio desde una perspectiva cultural* (E. Gómez, 2010).

Sobre la base de lo expuesto, se deduce que el ocio conduce al establecimiento de relaciones con otros campos de la vida cotidiana, los cuales trascienden el aspecto laboral para ubicarse a nivel educativo, político, económico, artístico, científico, ambiental, turístico, entre otros. Tales dimensiones aportan de manera determinante al desarrollo económico y social en sentido amplio, así como al desarrollo humano individual (Figura 4). Por tanto, en el marco

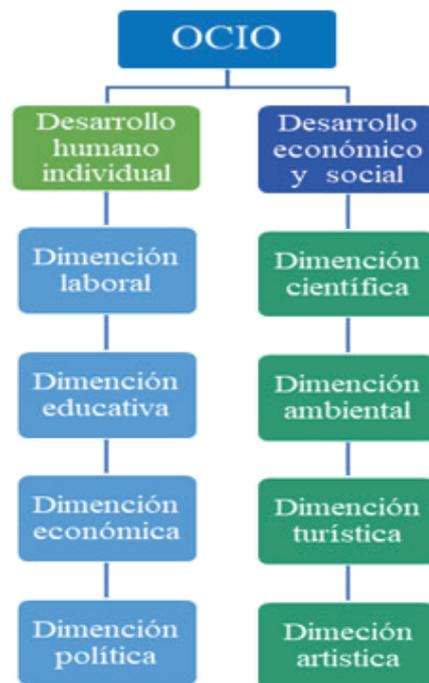
de las sociedades actuales se concibe el ocio como una manifestación sociocultural configurada como una necesidad del ser humano, que al ser satisfecha, contribuye con el mejoramiento de su bienestar social.

Características básicas del ocio

Cuenca (2009), fundamentándose en los aportes del ocio al desarrollo humano precisa las siguientes características:

Figura 4

Dimensiones del ocio



- A. El ocio no es sinónimo de tiempo libre: el tiempo es objetivo, medible y cuantificable; el ocio entendido como una vivencia experimentada por el ser humano se relaciona directamente con aspectos subjetivos, cuyos momentos y efectos resultan difíciles de cuantificar.
- B. El ocio no es sinónimo de ociosidad: la vivencia del ocio en sus distintas manifestaciones es una necesidad para el ser humano, pues se lo requiere para el desarrollo de una vida plena, así como para el alcance del bienestar social.
- C. El ocio no es una actividad concreta: con frecuencia se aborda a partir de la práctica de un conjunto de actividades que resultan atractivas para

el individuo como la música, el deporte, la lectura, etc. Sin embargo, para las personas que no encuentran satisfacción con la práctica de las actividades mencionadas, estas no son representativas del ocio. De este modo, el ocio se encuentra en las diversas experiencias o manifestaciones conocidas o nuevas, que resultan atractivas para el ser humano y son ejecutadas exclusivamente como ocio.

A estas características, Elizalde y Gomes (2010) agregan el aspecto cultural expresado en la vivencia lúdica de las diversas manifestaciones culturales experimentadas por el individuo en el tiempo-espacio social. Tales experiencias tienen un significado para cada sujeto y grupo social, asumiendo significaciones diversas en función de la cultura de cada localidad, identidad territorial, el contexto, la historia, entre otros aspectos. Por lo tanto, se puede decir que la recreación está ligada a la cultura del individuo, ya que recrea (valga la redundancia) nuevas experiencias en el ámbito cultural y nuevos conocimientos que adquiere el individuo.

- A. Para el autor, el ocio se divide en dimensiones importantes, factores en donde la importancia del ocio alternativo radica en una elección correcta de las acciones que se realizarán en el tiempo libre; es importante subrayar que el ocio se refiere a actividades como tocar algún instrumento musical, ir de excursión, escuchar música de diferentes géneros, entre otros, que permiten a los individuos tener un mayor aprovechamiento del tiempo, permitiendo desarrollar actividades de crecimiento personal y relajación.
- B. El primer aspecto hace referencia a los hábitos de cada individuo, ya que el ocio es el conjunto de actividades elegidas libremente por cada persona, en donde ellos seleccionan qué harán en ese periodo de descanso, el autor menciona que este tipo de decisiones depende de los comportamientos socioculturales de la comunidad, esto quiere decir que el ambiente en el que se rodea o su manera de pensar implica en las daciones y actividades que realizará en dicho tiempo libre, el aprovechamiento de este espacio de tiempo es relativa.
- C. En la actualidad, la salud mental es muy nombrada debido a que se vive en una época de consumismo en donde el ser humano se dedica principalmente al trabajar y ocupa la otra parte de su tiempo en gastar, lo que se convierte en un círculo vicioso en donde su nivel de estrés o fracaso es aún mayor, por lo tanto, el ocio permite tener un escape de la

vida cotidiana, de este modo, el tiempo libre se ha utilizado para realizar actividades como el yoga o visitar a un terapeuta para aliviar el nivel de estrés, la insatisfacción y la falta de actividad física. Todo ello motiva a las personas a continuar con sus responsabilidades de una manera más sana.

Según lo mencionado, el ocio es un espacio que las personas se otorgan libremente para la recreación a través de actividades motivadoras y productivas que permiten el bienestar de la salud física y mental, convirtiéndose en un eje importante en la vida de cada individuo, de ese modo, permite tener un equilibrio entre lo laboral, las responsabilidades diarias y lo que gusta hacer por placer y elección.

El ocio y el turismo

Para la industria del entretenimiento y los viajes, el tiempo libre es un aspecto fundamental para el ocio. El turismo se puede clasificar en: turismo cultural, turismo de salud, turismo de sol y playa, y turismo rural.

El ocio y el turismo se han convertido en un factor económico muy importante a nivel mundial. En algunos países el turismo es un sector que aporta una parte muy apreciable del PIB, ya que da empleo a muchos miles de personas.

Para varios autores el turismo se trata de la utilización del tiempo libre como una expresión de ocio y recreación. Esto se refiere a que el turismo tiene actividades de recreación/relajación en un espacio en donde las personas buscan cómo emplear su tiempo y su dinero, es por eso que van de la mano, ya que si no existiera la necesidad de recreación para buscar un momento y dejar las responsabilidades de lado por un periodo mínimo, no existiera el turismo. Por lo general, el turismo ofrece un sin número de lugares y actividades para que, a través de una decisión libre y voluntaria, el individuo elija en qué usar su tiempo y en qué gastar su dinero.

Elementos constituyentes del ocio

Desde la posición de Elizalde y Gomes (2010) este tema se plantea como una extensión de las costumbres y educación con el fin de modificar civilizaciones modernas y futuras para motivar a los individuos a crecer en conocimientos,

esto es realizado de acuerdo al éxito personal y expresiones sociales, conjuntamente con los momentos destinados para realizar actividades de ocio.

El descanso está formado por un sinnúmero de ocupaciones recreativas o de diversión, como son los viajes y celebraciones; asimismo, la gente tiene la necesidad de expresar mensajes y emociones utilizando su cuerpo (danza), y de igual manera, aparecen las necesidades sociales, deportivas y artísticas. Las acciones a realizar en el tiempo de ocio van de acuerdo a la preferencia individual y las manifestaciones culturales de cada grupo humano.

Elizalde y Gomes (2010) sustentan la ejecución de las actividades de carácter cultural, puesto que se demostró que es una manera de evaluarse a sí mismos, por otro lado, realizar actividades que induzcan a la meditación también resultan ser aportes que desarrollan al ser humano individualmente. Las actividades que implican aventura y provocan alegría se realizan en determinados momentos y se unen al conjunto de acciones consideradas como ocio.

El desarrollo humano en el tiempo libre

Las personas tienen que percatarse de quiénes son en realidad, pues es necesario conocer las fortalezas y habilidades con las que cuentan para identificar en qué ámbito se pueden enriquecer, puesto que el ser humano constantemente se está desarrollando y superando, de modo que va perfeccionando actividades de su preferencia, generalmente en el tiempo libre.

En la sociedad existen diferentes potenciales como creativos y sinérgicos, los cuales tienen gran variedad de actividades a ejecutar. En tal sentido, se diserta cierta opinión sobre la coexistencia sobre las distintas manifestaciones de carácter regional en un mismo país, para comprender estos términos se han demostrado diferentes causas y beneficios que fortalecen ciertas regiones a nivel cultural, sin embargo, desde un punto de vista se podría decir que este enriquecimiento se debe a que estas regiones tienen mayor grado de atención y difusión respecto a otras.

Cuando se habla de unidad nacional, se hace referencia también a las diversas manifestaciones culturales, pues son importantes porque tienen el propósito de conservar y reforzar la identidad, por lo que es necesario tener en claro que uniformidad no es sinónimo de unidad. La unidad real se manifiesta cuando se tiene en una base sólida donde existan potenciales culturales.

Acotando a lo mencionado, también se debe recalcar que algunas personas tienen un nivel económico mayor a otras, demostrando que quienes se

encuentran dentro de un estatus económico elevado tienen más tiempo libre, por otra parte, incentivar a las personas a perfeccionar una actividad deseada es sinónimo de desarrollo personal. Una de las características que rigen al ser humano son sus obligaciones, derechos y deberes, que crean un hombre más de acuerdo a la sociedad; también cuenta con oportunidades y tiempo lúdico, es decir, con ocio. Sin embargo, hoy en día resulta complicado dar atención a esta actividad, ya que se forma parte de una sociedad consumista donde las personas no se dedican tiempo para ellos, resulta frustrante el diario vivir porque no se destina el tiempo suficiente a la creatividad.

El aumento en conocimientos de las personas puede producir más oportunidades laborales, por lo que es preciso aprovechar los instantes libres para desarrollar actividades de interés, esto conlleva beneficios que resultarían ser útiles en el momento de buscar trabajo, pues es probable que se tendrá la satisfacción de ubicarse en un trabajo que le apasione.

Integridad del ser humano

La integridad de cada persona está ligada con el cumplimiento de los derechos con el fin de ser protegidos, lo que se desea es cuidar a las personas de agresiones físicas y psicológicas, independientemente de quién lo haga, pues se ha demostrado que estas acciones traen traumas, tanto a corto como a largo plazo, que son complicados de sobrellevarlos o eliminarlos dependiendo de la madurez que tiene el individuo para afrontarlos.

El derecho a la totalidad psicofísica no puede desligarse del derecho a la vida. Sin embargo, se necesita determinar que el bien de la personalidad, salvaguardado por medio del derecho a la totalidad, es la vida humana, pero no es considerada en su integridad como derecho a la vida, sino que se lo toma parcialmente como el derecho a no padecer menoscabo en alguna de sus magnitudes primordiales, bien sea del cuerpo, psíquico o moral (Afanador, 2019, pp. 93-94).

De acuerdo con el texto señalado, la vida humana no es un juego, por lo que todos están en la obligación de velar y cuidar a las personas que se encuentran en estado de vulnerabilidad, de modo que se conserve su integridad. Los bebés nacen con derechos y dejan de tenerlos después de su muerte, entonces es sumamente importante realizar acciones que están bien dentro de la sociedad.

De acuerdo con el autor, las personas están hechas de experiencias, demostrando que al proponerse un objetivo se tendrá más ánimo para vivir y para cumplir con lo planteado, pues es un sentimiento de satisfacción y de sentirse realizado al demostrarse a sí mismo la capacidad con la que cuenta. Proponerse metas independientemente del plazo y cumplirlas es sinónimo de desarrollo personal.

El ocio como una vivencia experiencial

Existen recuerdos tanto buenos como perjudiciales en el ser humano, enfocarse únicamente en recordar los buenos provocará que el ser humano tenga felicidad cuando los menciona, por otra parte, es necesario usar la parte física y mental dentro de la actividad para equilibrar el cuerpo y mente.

La vivencia de descanso fija su realidad en el presente, sin embargo, se enriquece en el tamaño que añade de manera significativa el pasado y el futuro que le corresponde. La experiencia plena de descanso se genera una vez que se realiza como vivencia completa y con sentido, lo cual necesita un principio, desarrollo y final (Cabeza & Prat, 2012, p. 276).

De acuerdo con el texto, a lo largo de la vida de una persona se van obteniendo experiencias, unas más enriquecedoras que otras, entre ellas las que causan mayor impacto. Experimentar actividades es parte del desarrollo del ser humano, pues están compuestas por un orden cronológico que tienen principio y final, así como también ítems que se ejecutan dentro de la acción.

Transformación de la sociedad en actividades de ocio

El ser humano tiene que enfocarse en innovar en todos los ámbitos, específicamente en la creación de nuevas actividades que no necesariamente impliquen tecnologías, pero que sí sean practicadas individual o grupalmente, las mismas que tienen que ser totalmente diferentes a las que se realizan en su cotidianidad. El avance de tecnologías beneficia al tiempo, pues se usan los aparatos para hacer un trabajo en menos tiempo.

La disponibilidad de tiempo libre y los modos en que este tiempo se organiza ha sido una de las áreas prioritarias de interés en el análisis de la población joven, y en la que, al menos en las últimas décadas, se ha centrado una buena

parte de la investigación sobre jóvenes y adolescentes. Esto se ha dado desde muchos puntos de vista, tanto por lo que supone el tiempo libre (como el espacio y tiempo de socialización), como por sus repercusiones desde el punto de vista social e identitario, económico y de consumo. Así también se constituye como un escenario particular en la exposición y toma de decisiones respecto a ciertas prácticas de riesgo (Lazcano & Madariaga, 2012, p. 25).

Los bebés nacen con la tecnología en sus hogares y aún más los niños, pues entienden este sector a la perfección, por otra parte, las empresas se enfocan en crear productos tecnológicos que no son necesarios para la vida de las personas, sin embargo, son adquiridos generalmente por personas jóvenes que creen necesitarlo. Actualmente, los jóvenes y niños usan su tiempo libre con las tecnologías.

El ocio experiencial como una forma alternativa para el abordaje del ocio

Las personas tienen una forma de ver la vida distinta, pues casi nunca dos individuos tienen el mismo sentimiento al experimentar algo o los mismos intereses por practicar algo, en este tiempo la sociedad desea tener experiencias basadas en sus vivencias mismas que les causan placer y que son realizadas en los momentos denominados como tiempo de ocio.

Figura 5

Componentes del ocio



Nota. Adaptado de *Componentes del ocio*, E. Gómes, 2010.

Según Cabeza Cuenca (2009), a lo largo del tiempo se han realizado investigaciones por parte de un instituto que estudia el ocio como parte de la experiencia, esta investigación resulta ser progresista para muchos especialistas, pues se aplica también en el crecimiento de las empresas.

En este sentido, cabe mencionar que los servicios son ejercicios pocos definidos con el fin de ser adaptados particularmente por la demanda de proveedores, quienes ocupan diferentes maniobras para satisfacer las necesidades y exigencias de clientes, una empresa que empleó deliberadamente su capital como utilería, tiende a tener nuevas ofertas en cuestión a la demanda como resultado de captación al público.

En un trabajo posterior, Cuenca y Goytia (2012) definen el ocio experiencial “como un estado mental que resulta de la relación entre el sujeto que participa y su entorno” (p. 267). En esta relación, las vivencias experimentadas por el sujeto son precisamente las que fundamentan las manifestaciones del ocio experiencial. Por lo cual la naturaleza de esta categoría de ocio encuentra sus bases en la Tabla 1.

Tabla 1

Actuar del ocio naturalmente

Nombre del carácter	Noción
Carácter cuantioso en dimensiones	El ocio es integrador, pues pone en conjunto a las siguientes definiciones; comportamental, cognitiva, emocional, motivacional y cultural de cada individuo.
Carácter provisional	El ocio no se realiza a tiempo completo, pues la mayor parte del tiempo se emplea en las obligaciones.
Carácter según su fase	Su factor principal es la comunicación y la experiencia obtenida.

Nota. Adaptado de *Actuar del ocio naturalmente*, Goytia, 2008.

1. Naturaleza y sus cuantiosas dimensiones: en el transcurso de la vida las experiencias que se van obteniendo son buenas y malas, el autor men-

- ciona un sin número de dimensiones que ingresan al momento de realizar ocio, entre ellas la motivacional, puesto que se han demostrado varios beneficios para la vida del ser humano.
2. La naturaleza provisional: se tiene que aprovechar el ocio, pues no siempre hay la disponibilidad de tiempo para hacerlo.
 3. La naturaleza de acuerdo a su fase: las experiencias guardadas en la memoria se dan en tiempos, momentos y etapas, mismas que van forjando el carácter de la persona de acuerdo a lo vivido.
 4. El desarrollo de la persona también depende de las experiencias vividas y de su forma de conservarse íntegro, según Cuenca (2009) es particular en los mencionados ítems (Tabla 2).
 5. Enfoque en el ser humano: vivir una experiencia no cuesta nada, pero sí beneficia grandemente al individuo, de modo que satisface las necesidades individuales y le ofrece tranquilidad y confort en su vida. Las experiencias positivas son encontradas generalmente al realizar ocio.
 6. Actividades que generan sentimientos: usar el tiempo de ocio para realizar una actividad deseada brinda emociones como la motivación, asimismo, siente satisfacción por participar de la experiencia.
 7. Se realiza sin violar los principios y costumbres que tiene: Las personas necesitan de experiencias para desarrollarse independientemente de la actividad pues su objetivo es expresar su sentir por medio de las acciones. No necesariamente implica un valor económico y menos la realización de una actividad en específico, cada uno usa ese tiempo como lo estime.

Tabla 2

Propiedades de las experiencias en el ocio

Característica	Conceptualización
Basado en el individuo	Entre las necesidades de las personas está el ocio, caracterizado por el crecimiento personal.
Sentimientos en las vivencias	Gracias al ocio las personas tienen emociones positivas.

Van de acuerdo a los principios y su forma de vivir	Es una forma de sumarse al crecimiento personal.
Resistencia a la cotidianidad	Las experiencias satisfactorias se dan en los momentos de ocio en los que realizan actividades deseadas.
Momentos en tres dimensiones	Las experiencias obtenidas son pasadas, a lo largo de la vida del individuo irá obteniendo más experiencias.
Constante estudio	Tiene como beneficio el aumento de conocimientos extras que son deseados, está denominado como sustancial.
Emociones diferentes e intensas	Durante las actividades de ocio se presentan emociones placenteras, sin embargo, una persona puede sentir con más intensidad que otra.
No es una responsabilidad	Son realizadas en los espacios libres de las personas y se realizan acciones para el disfrute.

Nota. Adaptado de *Propiedades de las experiencias en el ocio*, Cuenca, 2009

1. Resistencia a la cotidianidad: El ocio hace referencia a salir de la rutina diaria del ser humano con acciones fuera de lo común, asimismo, tiene el fin de despejar la mente y generar nuevas ideas.
2. Momentos en tres dimensiones: El pasado, presente y futuro son las dimensiones experienciales por las que pasa el individuo en toda su vida.
3. Constante estudio: el ocio es usado a libre elección, sin embargo, se lo puede usar en desarrollar nuevas destrezas y habilidades que beneficien a la persona en alcanzar nuevos conocimientos, de modo que se vaya enriqueciendo intelectualmente.
4. Emociones distintas e intensas: Las acciones realizadas dentro del ocio se dan porque el individuo fue atraído de alguna manera, entonces al ser partícipes de esta, se le está generando un recuerdo inolvidable.
5. No es una responsabilidad: Tiene el fin de evitar el estrés cotidiano, encontrarse consigo mismo y motivarse más no se lo debe aplicar como parte de las obligaciones que hay que realizar.

6. En cuanto a lo expuesto, Cuenca y Goitia (2012) mencionan que el ocio en ocasiones surge espontáneamente, al igual que las emociones, dependiendo del individuo, está considerado como una oportunidad para ser un mejor ser humano, encontrar el bienestar y el equilibrio personal para ser mejor con la sociedad. De acuerdo con el individuo también se van creando nuevas destrezas que luego se van perfeccionando con la constante práctica.

Necesidades de los seres humanos

Entre las necesidades básicas del ser humano está la alimentación, pues sin ella la energía se perdería ocasionando la muerte; la segunda es la realización de actividades físicas para ser más activos; la tercera es la educación, puesto que gracias a ello la sociedad debería mejorar y saber tomar decisiones que los beneficien. La recreación también está considerada como una necesidad pues es un modo de liberar tensiones.

Se ha creído tradicionalmente que las necesidades humanas tienden a ser infinitas, que están constantemente cambiando, que varían de una cultura a otra y que son diferentes en cada período histórico. Tales suposiciones son incorrectas, puesto que son producto de un error conceptual, el típico error que se comete en la literatura y en el análisis acerca de las necesidades humanas es que no se explica la diferencia fundamental entre lo que son propiamente necesidades y lo que son satisfactores de esas necesidades (Max-Neef et al., 1986, p. 16).

Conforme el mundo avanza y va desarrollando nuevos productos o servicios que hacen más sencilla una labor, disminuye el tiempo empleado en realizarla y este tiempo puede ser empleado en otras actividades; sin embargo, cabe mencionar que las industrias también han creado productos que no son necesarios para vivir, pero que son comprados, generando hábitos consumistas, por lo que es oportuno crear estrategias para impedir que estos productos se conviertan en contaminantes para el ecosistema.

Emociones que presenta el individuo en su tiempo de ocio

Las emociones son la esencia de la vida. Cuando se tiene tiempo libre se procura realizar actividades que activen emociones satisfactorias. Sin emocio-

nes, el ser humano sería como una máquina, en tal sentido, se puede mencionar que las emociones son reacciones del organismo ante experiencias personales percibidas de forma inmaterial, lo cual dificulta su conocimiento en una cultura caracterizada por la materialización de las experiencias. Por ejemplo, la forma de expresar amor muchas veces se materializa con un regalo, se necesita ver y tocar las cosas para comprenderlas mejor (Soler et al., 2016, p. 21).

Al utilizar recursos tangibles se coadyuva a mejorar la vivencia al instante de hacer una actividad, por lo que se debería implicar objetos que logren vincular la sensación de bienestar, es entonces que se puede comprender su utilidad para hacer un desarrollo cognitivo de cada individuo.

El ser humano, de acuerdo a su modo de vivir y sus principios, realiza actividades placenteras dentro del ocio, mismas que causan emociones que pueden o no ser fuertes en el sentido de generar felicidad. Todas las personas tienen que encontrar su motivación para tener una razón por la cual luchar diariamente, esta puede surgir al plantearse un objetivo, de modo que cuando se alcance, se sienta alegría y realización.

Evolución de las destrezas de un individuo

El único requisito para identificar una determinada habilidad como competencia es haberla especificado de antemano bajo un cierto criterio de logro. Así, una persona puede ser hábil en el manejo de la calculadora, pero si el criterio diferenciado exige operaciones verbales silentes para realizar multiplicaciones y dicho sujeto no es hábil en ellas, no podría lograr el criterio, entonces, se concluirá que no es competente en función de ese criterio específico (Bernal & Villa, 2013, p. 383).

De acuerdo con el texto, no todas las personas nacen con los mismos gustos ni las mismas capacidades, pues unos son mejores en unas cosas y otros se destacan en otras situaciones, entonces, determinada actividad puede ser más complicada de aprender para un individuo, sin embargo, no tiene que ser un impedimento para alcanzar la acción, simplemente se necesita más esfuerzo y dedicación.

En ocasiones se escoge realizar una actividad únicamente en los tiempos libres, por lo que saber elegir bien es sumamente importante para el desarrollo y crecimiento del ser humano; a pesar de la libre elección, generalmente las personas no se van en contra de sus principios, pues esto les hace ser diferentes, por lo que todo debe ir en orden con su etapa de vida.

El ocio comunitario como una experiencia socialmente compartida

De acuerdo con Cuenca (2000) el ocio comunitario se define a partir de las diversas experiencias vividas y socialmente compartidas por los miembros de una sociedad. La práctica de las experiencias de ocio comunitario contribuyen con el desarrollo de relaciones afectivas, valores y principios entre los grupos que comparten las experiencias vividas, aportando de esta manera con el desarrollo de una vida plena y satisfactoria.

Consecuente al comentario de Cuenca, el ocio comunitario proviene de cada individuo con base en su vida y saberes, conocimientos que se adquieren conforme la propia vida. Este tipo de ocio casi siempre resulta beneficioso a nivel económico, pues el descanso de los consumidores influye mucho en las comunidades que fomentan el turismo, así mismo, el consumidor se beneficia al aprender de otras manifestaciones culturales.

A partir del argumento expuesto, Cuenca (2000) reafirma que el ocio comunitario se construye y reconstruye dentro de la misma comunidad. Sus raíces se gestan a partir de las manifestaciones culturales y tradiciones que contribuyen con la conformación de la identidad de cada territorio. A continuación, se dará un breve conocimiento de diferentes autores para dar a conocer su perspectiva de la situación.

Cabeza Cuenca menciona que

El ocio de una comunidad se nutre de sus iniciativas y de su tradición, pero también del momento histórico, de la realidad global que la circunda, con sus modas y preferencias; junto a las iniciativas de tipo institucional que, a corto plazo, pueden incidir en los hábitos de ocio de los ciudadanos (2000, p. 97).

En conformidad con el autor Cabeza, las comunidades son quienes enseñan y reviven culturas de los ancestros para mantenerlos vivos, generando un turismo comunitario donde se fomenten las tradiciones del país a nivel nacional e internacional. Se sabe que los rasgos culturales de las comunidades son perseverantes y se mantienen, cabe recordar que están protegidos por las leyes de la ONU, en tal sentido, el ocio proviene del descanso en conjunto de la recreación para fomentar el turismo comunitario donde lo ecológico es más relajante y llamativo para los turistas. Así también lo mencionaba Cuenca respecto a todas las dimensiones que fomenta el ocio para las personas (Figura 6).

Figura 6

Dimensiones del ocio comunitario



Nota. Adaptado de *Dimensiones del ocio comunitario*, Cuenca, 2000.

Turismo comunitario

Ecuador ha venido implementando el turismo comunitario gracias a organizaciones y a la gestión gubernamental que tienen el objetivo de desarrollar planes estratégicos y así reconocerlos como medios de desarrollo sostenible, esto se da porque las comunidades han implementado de un turismo comunitario en todo el país, el cual se centra en bases sólidas como el turismo y la comunidad.

Se puede decir que el turismo es el factor principal para el desarrollo y crecimiento de las comunidades, para el apoyo y beneficio de las zonas rurales

e indígenas del Ecuador, de todos modos, son propios y responsables de su protección y cuidado en cada uno de sus sectores donde no influyen políticas de apropiación. El turismo comunitario es una gran alternativa económica.

Autores como Cabanilla menciona que a finales de la década de 1980 se da inicio a nuevas formas de generar actividad colectiva con comunidades de pueblos originarios y sus principales actores, debido a que ellos manejan la planificación y son responsables de la eficacia de los procesos que se llevan a cabo. Con las actividades nacen los emprendimientos turísticos que se los conceptualiza como: turismo rural comunitario, etnoturismo y turismo poco desarrollados como: el turismo indígena y étnico. Una causa a favor es que esta actividad se la ubica como parte de las estrategias de conservación de áreas naturales, ya sean protegidas o no.

Mediante esta acción se intentó bajar la presión del uso agrícola y ganadero en la periferia de las áreas protegidas, brindando a los comuneros la oportunidad de generar beneficios por el turismo. La siguiente década se caracterizó por el surgimiento de varios emprendimientos en zonas rurales de Latinoamérica, entre las cuales, Ecuador se proyecta como un ícono del turismo comunitario con un enfoque sólido y sostenible, que provocará una mejor calidad de vida de los que deciden por este modelo de gestión turística (p. 15).

Como menciona este autor, las comunidades siempre velaban por sus beneficios propios donde explotaban y producían en todo tipo de lugar, siendo algo natural o cultural en sus comunidades, por el beneficio de todos y el propio, incentivando el trabajo del turismo y dejando por un lado la agricultura, la ganadería y la producción de sus tierras. No obstante, siempre se debe mantener las reglas que fomenten el turismo para la protección de la naturaleza, y así se explotará todo tipo de turismo requerido, reviviendo sus tradiciones, vestimentas y gastronomía. Debido a las amplias zonas naturales, el turismo comunitario usualmente se da en las grandes regiones del país.

Turismo comunitario en Ecuador

El turismo comunitario propone el uso de sus territorios y sus recursos conjuntamente con el turismo con el panorama natural y cultural, es de esta manera como este provee el descanso, la recreación y el ocio.

Hubo varios aportes de investigaciones sobre el desarrollo del turismo comunitario en Ecuador, entre los cuales se destaca el trabajo de Inostroza

(2008), quien era coordinador del proyecto de CODESPA en la región sierra centro del país y que contribuyó con un artículo que concibe al turismo comunitario como un modelo de gestión que podría fortalecer la sostenibilidad, destacando además que puede haber otras ganancias fuera de lo meramente económico (Inostroza, 2008) por el desarrollo del turismo comunitario (Cabanilla, 2018 citado en Inostroza, 2008).

Influencia del ocio comunitario en niños, jóvenes, adultos y adultos mayores

El ocio en las comunidades más pobladas del Ecuador se da por toda la población, que incluye a niños jóvenes adultos y adultos mayores, son ellos quienes activan el turismo, fomentando y expandiendo actividades relacionadas con el ocio que coadyuvan al descanso. En tal sentido, Cabeza y Prat mencionan:

Las primeras aproximaciones al concepto de experiencia en los Estudios de Ocio se realizan desde planteamientos psicológicos. En 1961 Kaplan hace una distinción fundamental entre las diferentes maneras en que puede estudiarse el fenómeno del ocio: la perspectiva objetiva y la subjetiva. Tal división permite la inauguración de toda una corriente de estudio centrada en la definición subjetiva de la experiencia de ocio (2012).

El ocio comunitario es influenciado desde la ancestralidad, lo que involucra a todos los individuos a incentivar al cuidado y a la producción de ellos mismos, básicamente basado en la agricultura y ganadería, pero hoy en día se ha fomentado a la producción del turismo para revivir tradiciones culturales plasmadas en niños, jóvenes hasta las personas adultas, cabe recalcar que las comunidades no tienen edad para promover su cultura, como lo menciona Cabezas y diversos autores.

Integración social y ocio

En el ámbito de la integración, resulta principal puntualizar que estamos rodeados de seres humanos con diferentes actitudes y actividades, donde cada uno lo reflexiona a su modo, no obstante, los grupos sociales o conjuntos de amigos generan ocio de maneras distintas, lo que lleva a incluirlos en grupos

comúnmente conocidos como “círculo de amigos”, donde se trabaja para un mejor desarrollo de la calidad de vida, y donde se adquiere el conocimiento de las diferentes formas de vivir y de pensar, impulsando así una constante lluvia de ideas para fomentar la calidad de vida de todos.

Para poder hacer este enfoque participativo es precisa la incorporación de distintas técnicas como son las asambleas, consultas grupales, mesas de trabajo, focus group, talleres y entrevistas que darán sitio a detectar las cambiantes internas que componen un instrumento de estudio y administración como el F.O.D.A. (Iturralde et al., 2007).

Acorde al planteamiento de Iturralde, cabe destacar que estas metodologías para que exista la integración social en las comunidades son muy explícitas, porque ayudan para la integración de una sociedad donde pueda existir la democracia para conllevar un buen vivir en conjunto con todos para la toma de decisiones por un desarrollo productivo. En el caso del turismo para ocio de los turistas, los problemas que requieran de una atención será más factible detectarlos y más rápido disolverlos, para la integración social en el ocio es fundamental generar distintas metodologías como prototipos de propuestas para solucionar errores.

La educación del ocio comunitario

Este es un proceso de conocimiento que busca educar a las comunidades en la recreación y el ocio, indagando directamente con las personas para modificar actitudes y hábitos de las comunidades para promover el derecho a la recreación y al ocio, generando así cambios en su rutina para futuras mejoras en su calidad de vida, lo cual es un incentivo para crecer a nivel personal. Los gobiernos locales de las comunidades deben enfocarse en presentar un lugar de convivencia y de asociación para los derechos sociales conjuntamente con su comunidad, relacionando a las personas con actividades participativas y creando entornos donde permitan la libertad de tener felicidad de compartir con los demás.

Valenzuela y Maroñez (2015) manifiestan que las comunidades locales, más allá de las funciones pragmáticas que se les pueden atribuir, deberían representar un lugar de encuentro y convivencia para garantizar los derechos sociales; para que esto se dé, es necesario generar procesos de participación social donde las personas retomen su condición de ciudadanía activa, corresponsable, crítica y democrática (Valenzuela et al., 2015).

Características de las dimensiones del ocio comunitario

Como se ha podido apreciar, el ocio está conectado a diversas definiciones y características, a continuación, se establecerán las diferencias claves entre: ocio, tiempo libre, recreación y ociosidad.

- El ocio: actividad que se disfruta hacer, se puede decir que el ocio es todo lo que se hace sin un fin o interés por el cual se proporcione algo a cambio.
- Tiempo libre: momento o tiempo disponible para no hacer ningún tipo de actividad obligatoria o para realizar actividades que quedaron pendientes posterior al horario de trabajo o estudios; el tiempo libre es empleado para desarrollarse, recrear o aprender.
- Recreación: espacio donde se fomenta la productividad propia en beneficio de enriquecer las mentes, los cuerpos o la salud de una forma divertida.
- Ociosidad: término que se relaciona con la pereza, la cual es consecuencia de distintos vicios o de la procrastinación.

Manifestaciones culturales como una expresión de ocio en Ecuador

Siguiendo a Cuenca (2000) las fiestas populares son una manifestación de ocio que permiten a la sociedad proyectar sus valores socioculturales y religiosos, intereses, pautas, historia e identidad territorial, los cuales, aun cuando se intentan mantener, se renuevan constantemente a partir de la articulación de lo antiguo y lo nuevo, así como de lo tradicional y lo moderno.

De acuerdo con Cuenca, las manifestaciones culturales tienen varios derivados con carácter popular, las cuales conforman actos festivos de carácter creativo y lúdicos, siendo diferentes que el ocio, el cual se realiza comúnmente. De forma generacional, el ocio se realiza en el tiempo libre que se destina para actividades espontáneas.

A continuación, se presentan algunas manifestaciones festivas realizadas en Ecuador como una expresión de ocio:

El Corpus Christi

Es una manifestación cultural festiva celebrada en el mes de junio en Cuenca (Ecuador) durante una semana como agradecimiento a Dios y a la naturale-

za por las cosechas recibidas en el año. Se inició en 1557 como una celebración religiosa denominada “Fiesta de la Ciudad”.

La festividad integra las creencias ancestrales del Inti Raymi y las bases del Corpus Christi de origen cristiano. Durante las fiestas, el personaje principal es el Danzante que viste una colorida indumentaria, sobresaliendo el cabezal que presenta adornos representativos del sol, la luna y Cristo, los cuales se integran con vistosas joyas, bisutería y plumas de colores. Como expresión del agradecimiento, el danzante baila al compás del pingullo y tambor (Revista del Patrimonio Cultural del Ecuador, 2017).

Se realiza por siete noches y en los siete amaneceres permanece la Sagrada Hostia en exhibición para el público, interrelacionando la parte religiosa y cultural que se muestra en una ciudad, integradas de forma organizada y didáctica. Durante la disposición, en las siete noches se extienden diferentes tipos de festividades donde se utiliza pirotecnia en representación de la custodia que señala el sol de la Eucaristía.

En tal sentido, por los aportes culturales de esta fiesta al patrimonio que tiene el Ecuador, ha sido tomada en cuenta por la Unesco al ser declarada en el 2001 como Patrimonio Cultural Intangible de la Humanidad (Ministerio del Turismo, 2017) (Figura 7).

Figura 7

Manifestación del Corpus Christi en Cuenca



Nota. Tomado de “Corpus Christi en Cuenca”, por F. Cardoso, 2019, Revista Clave.

Mama Negra

Es una festividad popular realizada en Latacunga que articula las culturas indígena, española y africana. A través de esta fiesta se expresa el mestizaje en los términos de un fenómeno sociocultural que fundamenta la identidad de la población.

La fiesta se realiza dos veces al año. En el mes de septiembre se celebra la primera, en ella las vivanderas que comercializan sus productos en los mercados La Merced y del Salto, realizan esta fiesta en honor a la Virgen de la Merced conocida como la “Abogada y Patrona del Volcán”, pues aplacó la furia del Cotopaxi en la erupción de 1742.

En la primera semana de noviembre es común celebrar la segunda edición fiesta de la Mama Negra en conjunto con la independencia de Latacunga, los eventos se encarga el GAD de Latacunga debido a que estas fiestas son de carácter público, basándose en un cronograma de actividades para este día se presentan desfiles eclesiásticos, militares, civiles y lo más extravagantes: los personajes de la Mama Negra. En ambas ocasiones, la figura central es la Mama Negra, que cabalga con donaire y maestría. Se viste con coloridos ropajes típicos de la localidad, expresados en grandes faldones, blusa bordada, adornos y hermosos pañuelos cambiados en cada una de las esquinas que forman parte del recorrido. Los aportes de esta celebración a la cultura e identidad de Ecuador fundamentan las ocupaciones de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y Cultura (2005) para divulgar esta celebración como Patrimonio Cultural Inmaterial de la raza humana (Ministerio del Turismo, 2017) (Figura 8).

Figura 8

Festividad Mamá Negra



Nota. Tomado de *Mama Negra*, por Agencia de viajes Cotopaxi Travel, 2019

La Diablada Pillareña

Es una celebración popular realizada en el cantón Píllaro, provincia de Tungurahua entre el primero y el seis de enero de cada año. Con esta fiesta se rememora una tradición ancestral de la época colonial indígena, en la cual los miembros de las etnias se disfrazaban de diablos para repudiar las prédicas de los sacerdotes y al mismo tiempo, revelarse ante el maltrato físico, psicológico, económico y moral recibido por los españoles (Revista del Patrimonio Cultural del Ecuador, 2017).

Los personajes centrales de la fiesta son los Diablos de Píllaro, que visten atuendos especiales, compuestos por un pantalón rojo a la rodilla con flecos dorados, medias rojas, zapatillas y las máscaras confeccionadas artesanalmente. Los diablos llevan en una mano un “acial” y en la otra un ají o un animal para atemorizar a los espectadores (Revista del Patrimonio Cultural del Ecuador, 2017).

La fiesta consta de un desfile con bandas y comparsas que representan la cultura y la tradición de la localidad, los cuales se acompañan de guarichas y capariches. Esta manifestación fue declarada por la Unesco en el 2008 como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad (Ministerio del Turismo, 2017) (Figura 9).

Figura 9

Diablada Pillareña



Nota. Tomado de Diablada Pillareña por D.C, S, 2018.

Carnaval de Guaranda

Es una fiesta popular de amplia manifestación cultural, las fechas están determinadas por el calendario lunar, tras establecer la fecha de Pascua, el Carnaval se fija para el fin de semana previo al Miércoles de Ceniza, presentándose diversos eventos como el carnaval infantil, concurso de coplas, carnaval institucional, carnaval universitario, elección de la reina, el ingreso del Taita Carnaval, carnaval indígena y las comparsas en Guaranda, Balsapamba, Caluma y Echeandía (Alcaldía de Guaranda, 2017).

Al culminar el Carnaval en el área urbana, el Miércoles de Ceniza se reinicia en las comunidades indígenas, una festividad como manifestación cultural y religiosa de la localidad. Durante el carnaval, los pobladores juegan con serpentinas, talcos, lociones, flores, confites, polvo y agua. La fiesta se anima por comparsas, pregones, contrapuntos, bailes públicos, así como por el festival de comidas típicas (Alcaldía de Guaranda, 2017).

El juego del gallo es una de las actividades de inicio para el Carnaval en las zonas rurales, consiste en que los pobladores se disfrazan e imitan a varios animales bailando con el fondo de un tambor, visitan casas de sus compadres y todos son invitados a disfrutar del evento.

En el año 2002, esta festividad fue declarada por la Unesco como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad (Ministerio del Turismo, 2017) (Fig. 10).

Figura 10

Carnaval de Guaranda



Nota. Tomado de *Carnaval de Guaranda* por M. Ayala, 2013, Medios públicos.

Rodeo Montubio

El rodeo montubio es una fiesta popular celebrada principalmente en la costa ecuatoriana: en las provincias de Los Ríos, El Oro, Guayas y Manabí. El evento tiene actividades coloridas donde existen comparsas desfilando y competencias de jinetes siempre con trajes tradicionales, como el sombrero de paja toquilla, ya que es una representación de su identidad cultural; en la sección de señoritas se elige a la “Criolla Bonita”. El rodeo montubio es un evento que se realiza el 12 de octubre como un homenaje al Día de la Interculturalidad y Plurinacionalidad (Calendario Cultural, 2016).

En esta celebración se muestran tradiciones y cultura, tanto hombres como mujeres visten su mejor atuendo, las mujeres se destacan por su pañuelo rojo y sombreros elaborados con cuero de vaca.

Al montubio se lo define como un campesino trabajador, aguerrido, profundamente laborioso, una persona humilde pero generosa al compartir lo poco que tiene, posee la vocación para las actividades agrícolas, demostrando un espíritu combativo, y sin dudar la destreza que demuestra al domar un caballo. La evolución del rodeo montubio tras pasar los años ha ido cambiando, actualmente y durante las fiestas, se realizan diferentes actividades para complementar el evento que en estos años ha aumentado la difusión. En ellos se pueden incluir diferentes exhibiciones de jinetes, con muchas disciplinas, (acrobacia, lazo, caminata paso fino, etc.) (Figura 11).

Figura 11

Rodeo Montubio



Nota. Tomado de Rodeo Montubio por R. 2014

El Paseo del chagra

El chagra es el símbolo de la serranía ecuatoriana, propiamente del mestizaje (español/inca). Se caracteriza por vivir en los páramos andinos, ocupando valles con gran extensión de terreno, como en el caso de Mejía, un cantón de la provincia de Pichincha, ubicado al suroriente. El chagra, con sus diferentes costumbres, genera infinitas bondades en la parte cultural y patrimonial del Ecuador. El chagra es sinónimo de secretos del páramo, costumbres auténticas, con habilidades y destrezas desarrolladas para trabajar el campo.

El chagra es concepto de peón, de amante del páramo, de valles serranos, celoso por naturaleza de los escenarios de los cuales transita todos los días para revisar sus faenas agrícolas y ganaderas, demostrando el excelente manejo de su caballo que lo acompaña todos los días, los chagras reivindican su cultura mediante sus tradiciones, mostrándose orgullosos y resaltando sus destrezas y habilidades, describiéndolos unitariamente, los chagras son valientes, recios, dando la vida y su honor en los páramos andinos.

Figura 12

Paseo del Chagra



Nota. Tomado de *Paseo del Chagra* por L. Ramírez, Revista Quinti



CAPÍTULO II

Fundamentos del tiempo libre y recreación, a través de un análisis de las actividades socioculturales y educativas recreativas

Desde hace algunas décadas, la recreación se ha concebido como un aspecto clave que favorece al desarrollo integral del ser humano. Sus contribuciones se precisan en los términos social, cultural, psíquico y emocional, lo cual favorece el mejoramiento de su calidad de vida y, por tanto, el alcance del bienestar social (ASC).

En este capítulo se analiza la conceptualización amplia del tiempo libre y su relación con las actividades recreativas; las principales concepciones teóricas de la recreación, incluyendo sus beneficios y actividades recreativas, con especial mención de la recreación educativa; así como de las técnicas de animación sociocultural.

Cada una de las gráficas explicarán de la forma más didáctica y completa, los tópicos fundamentales dentro del tiempo libre y los factores para indicar lo primordial para su entendimiento como parte del proceso evolutivo del ser humano. Son primordiales para citar cada documento las diversas referencias de autores que aportan al lineamiento base, consolidado este ensayo a la par con posturas lógicas concisas, en relación con lo señalado por los autores expertos en estos tópicos, con ello se logró sintetizar y realizar un análisis más didáctico y comprensible.

El significado del tiempo libre

A partir de la revolución industrial, los diversos países comenzaron a orientar acciones para el respeto de las condiciones humanas en el desarrollo de la jornada laboral. Se destaca la necesidad de reducir la jornada de trabajo, así como el ejercicio del derecho a un tiempo de descanso por parte de los trabajadores. Se aprecia tanto el ocio como la recreación en los conceptos y definiciones de tiempo libre, al cual se le considera como un derecho para cada uno de los individuos pertenecientes a todas las clases sociales que conforman la sociedad.

A nivel internacional se comenzó a percibir el tiempo libre como un Derecho del trabajador, a partir de la Recomendación sobre la Utilización del Tiempo Libre, suscrita por la Conferencia General de la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 1924), la cual indica que:

...cualquier individuo que realice una labor o trabajo, puede ejecutar, de manera libre y de acuerdo a sus condiciones y preferencias, de forma natural, sus facultades tanto intelectuales vinculadas a la mente, lo espiritual, lo

psico, y de la mano, lo físico relacionado a las actividades que nos permiten mejorar la motricidad en nuestro cuerpo, estas facultades mismas que nos permiten el desarrollo, tiene un peso marcado para modelar el avance de la civilización, durante su tiempo libre, (s/p).

En la conferencia citada se enfatizó como punto clave que estos individuos debían comenzar a apreciar la importancia del tiempo libre, conforme aquel factor que permite un bienestar, tanto de manera intrínseca como extrínseca, motivándolos a crear más actividades con relación a la participación e integración colectiva en la sociedad; en cuanto a los empleadores, tendrían la obligación de vitalizar la equidad e igualdad entre los recursos humanos y financieros de cada uno de sus trabajadores, la cual le facilita de manera adecuada un buen uso de este espacio libre para la ejecución de estas actividades múltiples, sin tener vínculo con aquellas realizadas en horas de trabajo, las cuales buscan otro fin, despegándose del disfrute y ocio en su totalidad (OIT, 1924).

Por consiguiente, la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) señala: “Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas” (Artículo 24).

Logrando destacar lo abordado en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales promulgado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 1966) que menciona:

Se reconoce el derecho de los trabajadores al disfrute del tiempo libre, expresando que aquellos estados firmados, acuerdan que toda persona dentro de una sociedad común tiene ese derecho a desarrollarse de forma positiva, bajo condiciones de trabajo, lo cual le permite de forma segura “descanso, disfrute durante este espacio de esparcimiento, la forma justa de ejecutar sus horas de trabajo y las vacaciones pagadas, así como la gratificación de estos días festivos” (Artículo 7, literal d).

Por otro lado, desde el campo académico, el concepto de tiempo libre se ha abordado a partir de distintas posturas. Algunos autores como San Salvador (2000) lo definen sobre la base de dos acepciones: “entendiéndolo como un tiempo residual que compensa el tiempo de trabajo; o como una experiencia subjetiva de cada individuo, precisada en una especie de libertad para el desarrollo de actividades placenteras que resulten atractivas y motivadoras” (p. 92).

Otros exponentes del tema, como Gil (2003), señalan al tiempo libre como: “aquel tiempo que no guarda relación al trabajo, ni a las obligaciones y mucho

menos a los menesteres fisiológicos del ser humano” (p. 92). En esta dirección, el concepto de tiempo libre se relaciona directamente con el concepto de tiempo, su uso, así como con su influencia en la satisfacción personal individual. Por ende, cada persona desde su percepción determina cómo emplear su tiempo libre en el desarrollo de actividades diversas que le reporten un mayor nivel de bienestar individual.

Dentro del documento propuesto por Fanger (2001) se señala un concepto muy importante en relación a comprender lo importante del tiempo libre, para lo cual, según González Llaca (1953, p. 280), este concepto hace referencia a:

Actividades a las cuales el individuo se entrega con plena aceptación para descansar, divertirse, acrecentar su información personal y participar voluntariamente, en el entorno en el que se desarrolla y convive, tras haber alcanzado el cumplimiento de sus responsabilidades en las horas de trabajo.

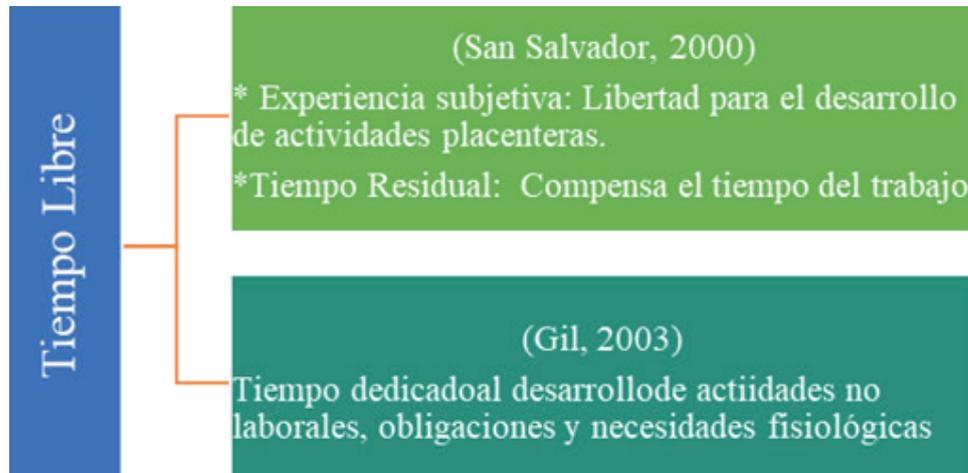
Este concepto encaja a la perfección para comprender que estas actividades principalmente se caracterizan por ser voluntarias y espontáneas; como punto posterior se señala que todo influye con la distribución y nivel de bienestar, como los resultados completos y precisos que se resumen como experiencias luego de tener este espacio o tiempo libre.

De este modo, como bien lo expresa Miquelena (2011): “El tiempo libre cobra importancia en relación al bienestar, en la medida que se enfatiza en los aspectos relacionados con la forma como el individuo usa y distribuye ese tiempo (calidad del tiempo libre)”.

Es decir, en función de la relación entre el tiempo libre y el bienestar, no importa la cantidad de tiempo libre disponible por el individuo, lo que realmente resulta trascendente son las manifestaciones que expresan la forma como el individuo emplea el tiempo libre según sus motivaciones y necesidades (Figura 13).

Figura 13

Conceptualizaciones del tiempo libre



Nota. Adaptado de *Conceptualizaciones del tiempo libre*. S. Salvador, 2000; Gil, 2003.

En esta dirección, el concepto de tiempo libre se relaciona directamente con el concepto de tiempo, su uso, así como con su influencia en la satisfacción personal e individual. Se reitera entonces la premisa de que cada persona es libre de cómo emplear su tiempo libre en atención a las actividades que le satisfagan conforme su proyecto de vida o interés individual.

Dentro del documento propuesto por Fanger (2001) se señala un concepto muy importante en relación a comprender lo importante del tiempo libre, para lo cual, según González Llaca (1953, p. 280), este concepto hace referencia a:

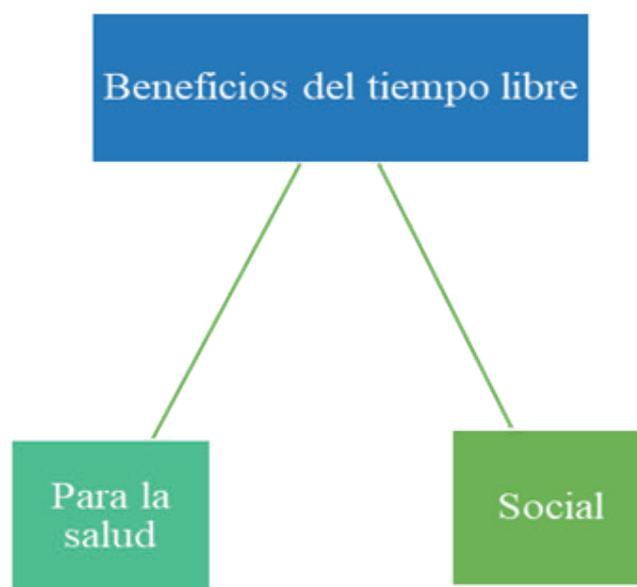
Actividades a las cuales el individuo se entrega con plena aceptación para descansar, divertirse, acrecentar su información personal y participar voluntariamente, en el entorno en el que se desarrolla y convive, tras haber alcanzado el cumplimiento de sus responsabilidades en las horas de trabajo.

Sobre la base de lo expuesto, el tiempo libre aporta al desarrollo humano un conjunto de funciones de tipo regenerativo, compensatorio y contemplativo. Las regenerativas permiten la recuperación de energías corporales y el ánimo a través de actividades pasivas como el sueño, o activas como los juegos; las compensatorias fundamentan el alcance del equilibrio frente a determinadas insuficiencias que pueda presentar el individuo (superación de las dificultades, sustitución de anhelos no satisfechos, entre otras); las contemplativas se basan en los ideales individuales (ocio contemplativo) con carácter subjetivo e introspectivo, sobre los cuales se reflexiona durante el tiempo libre (Hermoso, 2009).

En estos términos, los beneficios del tiempo libre para la salud son precisados por la Organización Mundial de la salud (OMS, 2017) en: a) disminución de la fatiga generada por las actividades laborales y el estudio; b) liberación de endorfinas; c) mejoramiento de la presión arterial, salud mental, habilidades motoras, sensoriales y cognitivas; d) fortalecimiento de la autoestima; e) gratificación personal y calidad de vida. Así mismo, en el campo social, los beneficios se precisan en: a) participación de los individuos en servicios comunitarios; b) desarrollo de capacidad de elección y autorregulación; c) conocimiento de personas y culturas; d) fortalecimiento de relaciones sociales; e) mejoramiento de habilidades sociales; f) conocimiento de experiencias que aportan nuevas posibilidades de acción, y g) reforzamiento de sentimientos de éxito y fracaso (Figura 14).

Figura 14

Beneficios del tiempo libre para la salud y el bienestar social



Nota. Adaptado de *Beneficios del tiempo libre para la salud y el bienestar social*, de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017).

Fundamentos teóricos de la recreación

El diccionario de la Real Academia Española (2017) define la recreación como la "Acción y efecto de recrear" (s/p), es decir, como una actividad que

contribuye con la distracción del ser humano. Por su parte, Gray (1986) y Argyle (1996) abordan la recreación como el resultado de la participación voluntaria del ser humano durante su tiempo libre en una actividad o conjunto de actividades con fines de recreación, diversión o entretenimiento, las cuales reportan según los intereses individuales diversos niveles de satisfacción y bienestar.

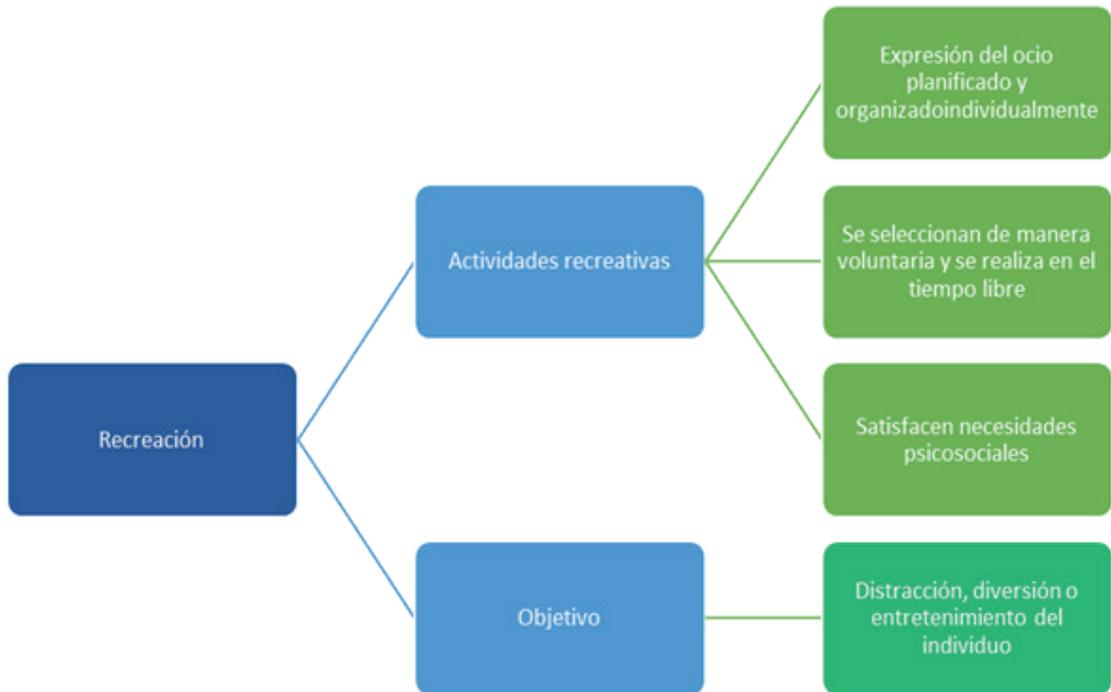
Estas citas están sujetas a la que nos sugiere Butler citado en Fernández (1999) como “cualquier forma de experiencia o actividades a las que se dedica un individuo para el disfrute, placer individual y la satisfacción que genera este de forma puntual como objetiva” (p. 1), sosteniendo que este conjunto de actividades permiten un descanso pleno y orientación hacia el bienestar a la hora de tomar este tiempo de descanso o esparcimiento (Rodríguez, 2003).

Otra postura al respecto la presenta Trilla (1998) “Al conceptualizar el término desde la visión de la animación sociocultural, que engloba lo recreativo y actividades vinculadas, como una forma de aprovechar nuestro tiempo libre, logrando elevar ese cambio de libertad y elección del individuo”. Desde este punto de vista, se determina que lo importante son los mecanismos utilizados para desarrollarlos. En tal sentido, durante la recreación el individuo toma posesión propia de las acciones a desarrollar en este espacio, lo cual aportará distintos grados de satisfacción y placer en función de las necesidades individuales, permitiéndole su desarrollo intrínseco, como la relación de forma colectiva permitiéndole crecer.

Así mismo, Gilligan (2000) conceptualiza la recreación desde una posición que enfatiza en el tiempo libre. Para el autor, las actividades desarrolladas durante tiempo libre constituyen un potencial que promueve el mejoramiento de la resiliencia en los jóvenes, en la medida que contribuye con el desarrollo de habilidades personales y sociales; fortalece las relaciones sociales; mejora los niveles de autoestima, confianza, autoeficacia, y favorece la creación de un sentido de pertenencia en torno a una familia o grupo social. Cada elemento descrito construye un proceso que va por partes, una actividad se vincula con otra, y de forma común se logra un desarrollo vital para el cuerpo y mente de forma indirecta, sintetizando aportes y alejando debilidades o amenazas. (Figura 15).

Figura 15

Principales rasgos de la recreación



Nota. Adaptado de *Principales rasgos de la recreación*. Hernández y Morales (2005).

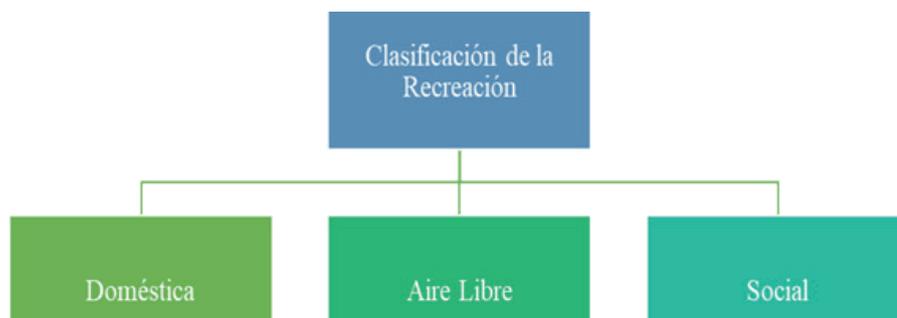
En este sentido, Torkildsen (citado por San Salvador 2000), y fundamentándose en las bases teóricas del ocio, define la recreación como “las actividades y programas de ocio organizadas para beneficio personal y social” (p. 312). Así pues, la recreación se entiende como una actividad de carácter tanto individual como integral, desarrollada en el tiempo libre con el objetivo principal de satisfacer una necesidad, de tipo recreativo que contribuye con el mejoramiento de la calidad de vida del individuo o del grupo según sea el caso.

A partir de esta concepción, San Salvador (2000) concibe la recreación como “el ámbito de las actividades de tiempo libre, no encuadrables como tales en los ámbitos de la cultura, el turismo o el deporte” (p. 313). En estos términos, el autor enfatiza que la recreación se realiza en espacios cerrados o abiertos, lo cual permite desarrollar actividades de recreación doméstica para crear un espacio de privacidad y consumo; actividades de recreación social que permiten la socialización del individuo con los grupos sociales y actividades de recreación al aire libre orientadas hacia la valoración social y ecológica de los ecosistemas naturales (playas, paisajes rurales, etc.) y urbanos (parques, plazas, etc.) Estos conceptos permiten fortificar las posturas anteriores, determinando

bases, previo a desarrollar las actividades recreativas en el tiempo libre. Como menciona San Salvador (2000) y Hernández y Morales (2005), la recreación busca los objetivos de relajarse y descansar, recuperando vitalidad (Figura 16).

Figura 16

Clasificación de la recreación



Nota. Adaptado de *Clasificación de la recreación*, San Salvador (2000).

Beneficios de la recreación

Al abordar los beneficios de la recreación, se destaca que actualmente la estabilidad psíquica y emocional del individuo se consideran como un aspecto relevante del bienestar individual, lo cual implica que, para mejorar la calidad de vida, el ser humano se enfrenta a la necesidad de articular las satisfacciones diarias reportadas por las actividades laborales con las obtenidas por el desarrollo de actividades recreativas durante el tiempo libre.

Estos autores señalan que se debe buscar un equilibrio y conexión de mente y cuerpo, mediante el objetivo a alcanzar el bienestar, encaminarse a la satisfacción, gozo, disfrute y diversión; como se menciona, este proceso forma parte de aquellos beneficios lúdicos del espacio recreativo que destina dentro de la vida cotidiana. Esto mejora las relaciones sociales, reactivando las energías, potenciando la capacidad motora como parte del beneficio que se alcanza a través de la recreación, y por ende, estos procesos se establecen con actividades lúdicas y en tiempos de ocio, como estrategia para alcanzar el objetivo.

Al respecto, Salazar (2007) clasifica los beneficios de la recreación en aportes de tipo socio-psicológicos como sentimientos de logro, buen humor, relaciones sociales, autoestima, autonomía e independencia, confianza en sí mismo, comunicación y satisfacción personal; los de tipo espiritual como desarrollo personal individual, creatividad, sentido de pertenencia; los de carácter familiar y

social como amistad, respeto, afecto y apoyo; así como los que aportan beneficios comunitarios como destrezas sociales, capacidades para la integración de grupos, trabajo en equipo, toma de decisiones grupales, cooperación, valores, liderazgo, resolución de problemas de manera compartida, entre otros.

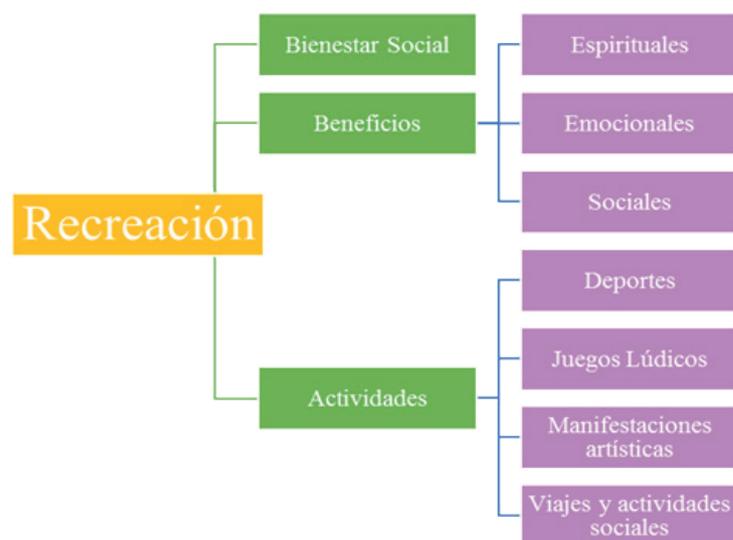
Miquelena (2011) amplía los beneficios de la recreación al manifestar que esta es un factor fundamental para el alcance de una vida saludable y prolongada, lo cual significa para el individuo un mayor bienestar social. Para la autora, los beneficios de la recreación trascienden la salud física y mental del individuo, para incorporar aspectos de carácter espiritual, emocional y social, pues “un individuo con buena salud, desempeña sus actividades, de forma más eficiente que una persona que ya se encuentra enferma” (p. 41).

Las conceptualizaciones de Salazar y Miquelena guardan relación en los beneficios y experiencias que resultan a partir de un proceso evolutivo, indicando que cada eje transversal se desarrolla de manera libre y voluntaria, logrando mejorar la calidad de vida de forma tanto personal y colectiva, y de manera intelectual como colectiva dentro de la sociedad en común.

Desde esta postura, la recreación también se configura como una forma de aprendizaje desarrollado tanto a partir de las experiencias individuales, como de la relación de la persona con el entorno social en el que se desempeña. En ambos casos es una acción voluntaria que abarca actividades diversas como: deportes, juegos lúdicos, manifestaciones artísticas, viajes y actividades sociales (Figura 17).

Figura 17

Beneficios de la recreación



Nota. Adaptado de *Beneficios de la recreación*, Miquelena, 2011.

Las actividades recreativas

Siguiendo a Camerino (2000), las actividades recreativas se caracterizan de acuerdo con el grado de implicación del individuo en su desarrollo: espontáneas y dirigidas. Las primeras enfatizan en la distracción, la diversión y entretenimiento durante el tiempo libre y no requieren demasiado esfuerzo para su desarrollo (visitar un centro comercial, un parque temático, un zoológico, presenciar un partido de baseball, etc.); mientras las segundas se orientan hacia el desarrollo de capacidades y competencias del individuo mediante su implicación en actividades lúdicas de carácter grupal orientadas por un entrenador (práctica de un deporte, participar en un grupo de teatro, danza, etc.).

Es de vital importancia poner en claro el nivel de impacto de estas actividades, al respecto, dentro de la publicación en la revista digital publicada por Jiménez Díaz et al. (2016), se menciona el ejemplo de un autor que señala:

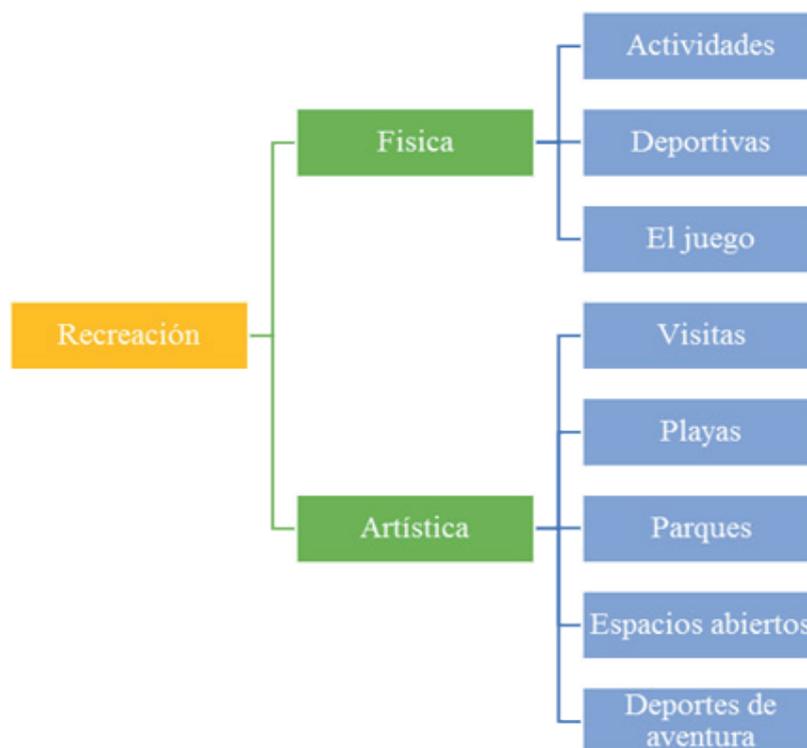
En una encuesta realizada a la población estudiantil universitaria se indica que dicha población percibe que participar en actividades recreativas en las instalaciones de la universidad les conlleva beneficios de modo global en la salud, bienestar, manejo del estrés, desempeño académico, capacidades físicas, entre otras (Henchy, 2013).

Pudiendo deducir a cabalidad y asimilando los temas propuestos, señaló que cada actividad recreativa tiene un fin positivo, el cual se percibe de acuerdo a las experiencias y vivencias, por ende, cualquier ser humano está en la facultad de decisión para percibir y desempeñar de la manera que disponga y requiera, cada actividad recreativa.

Considerando la recreación como una actividad dirigida, Romero (2015), categoriza las actividades recreativas en la Figura 18 de la página siguiente.

Figura 18

Beneficios de la recreación



Nota. Adaptado de *Beneficios de la recreación*, Miquelena, 2011

- Recreación física: incluye las actividades deportivas, físicas y el juego, las cuales se realizan de manera motivada y permiten el desarrollo integral del individuo, pues mejoran su estado de ánimo, aumentan los niveles de energía, favorecen la salud y sus condiciones físicas, reducen el estrés, la ansiedad y depresión, fortalecen las relaciones sociales y aumentan la diversión.
- Artísticas: abarcan las artes plásticas, el teatro, la danza y el canto. Es decir, todas las actividades relacionadas directamente con el arte, las cuales permiten la expresión de los sentimientos y emociones del ser humano, fomentan el mejoramiento de los niveles de autoestima, autocontrol y valoración. También promueven la adopción de modelos conductuales adecuados para mejorar el bienestar individual y al mismo tiempo sustentan el desarrollo de algunos valores sociales, como el trabajo en equipo y la comunicación.
- Recreación al aire libre: tiene como actividades agradables como las de aventura, las cuales implican el adelanto de algunos desafíos, que exigen para el individuo desarrollar ciertas capacidades, competencias y habili-

dades físicas. Estas actividades aportan al desarrollo del individuo, pues en la medida que este pertenece a un grupo de apoyo, encuentra más capacidad para enfrentar las adversidades.

La recreación educativa

En el campo educativo, la recreación se concibe como una educación para el tiempo libre. Es decir, una educación orientada hacia la transferencia de las vivencias del individuo para el uso del tiempo disponible en el desarrollo de otras actividades distintas a las de carácter laboral. Como bien lo afirma Brinnitzer (2008) es una “Recreación entendida como un tiempo de aprendizaje, de creatividad, de participación y cooperación” (p. 9). Este tipo de actividad es asimilada y aprendida por el individuo, y puede transferirse a diversas situaciones de su vida cotidiana. Como indica el autor, la recreación debe ir orientada en pos al aprendizaje y la educación, debido a que la amplia gama de actividades recreativas que existen se prestan para el desarrollo cognitivo y físico de los niños, es menester mencionar que la recreación es adyacente a la educación, es muy importante que las unidades educativas, como colegios, escuelas o universidades implementen la recreación en sus instalaciones, aunado a esto, la recreación también debe fomentar el trabajo en equipo, debido a que el ser humano es un ser social y el trabajo en equipo les puede beneficiar en el mundo laboral o para buscar soluciones concretas a los problemas que atañen a la sociedad.

Bajo esta concepción, Brinnitzer (2008) precisa como objetivo de la recreación educativa la experimentación de experiencias de aprendizaje que el individuo pueda transferir para realizar un uso creativo del tiempo. Tales aprendizajes deben promover la toma de decisiones, fundamentar la capacidad de elección y desligarse de opciones alternativas que impliquen un uso consumista del tiempo libre.

Como dice el autor, estos aprendizajes adquiridos por la recreación deben ayudar en situaciones de la vida cotidiana, como en la toma de decisiones; dentro de la recreación existen varias actividades que pueden ayudar a desarrollar esta habilidad, verbigracia, el ajedrez es perfecto para la toma de decisiones, porque se debe analizar cada jugada, mover una pieza, como el caballo puede proteger la torre, pero deja desprotegido a un peón pasado que puede convertirse en dama, en cada jugada se tienen beneficios y consecuencias, para

tener más ventajas que desventajas, es importante conocer la información, ya que ayuda a tomar mejores decisiones, el *modus vivendi* del ajedrez, se puede extrapolar a la vida, pues cada individuo va a tener distintas situaciones donde hay que tomar decisiones, algunas van a ser fructíferas, otras erradas, pero conociendo la información se va a incrementar en número de aciertos y errores.

De este modo, la recreación educativa se entiende como un modelo vivencial que fundamenta la intervención educativa, para el desarrollo de actividades diversas que contribuyen con el bienestar del ser humano. Tales actividades, se basan en las vivencias y experiencias formativas que permiten al individuo satisfacer la necesidad de recreación durante el tiempo libre.

Como indica el autor, la recreación ha sido de gran ayuda para el desarrollo cognitivo de los seres humanos, incluso la recreación puede ayudar más al aprendizaje de los niños que las mismas actividades académicas del sistema educativo tradicional, además, es una buena forma de demostrar valores aprendidos en el hogar o la escuela, por ejemplo, cuando se juega al fútbol se debe velar por el juego limpio, no se debe fingir una falta para tener una oportunidad favorable para su equipo, tampoco se debe hacer acciones temerarias que pueden provocar una lesión al contrincante.

Otro ejemplo de juego limpio es en el ajedrez, generalmente en los torneos profesionales no se terminan con un jaque mate, lo que pasa primero es que el adversario se rinda, esto no lo hace por desdén o por orgullo, lo hace como una forma de mostrar respeto al otro por tal maravillosa jugada demostrada, la forma de rendirse en la élite es con un cordial apretón de manos con el rival. Es importante que, a los niños, lo primero que se les debe inculcar son los valores y el juego justo, es mejor perder con valores que ganar con alevosía, es mejor una derrota limpia, dando el mejor esfuerzo posible y el respeto al rival, que obtener una victoria injusta, que es resultado de hacer trampa, esto es porque esa derrota es vacua y no refleja el esfuerzo realizado o la actitud loable del participante.

Al respecto, Lema (2011) expone que para alcanzar el objetivo de la recreación educativa precisado en el fomento de experiencias de aprendizaje significativas y motivadoras que fundamenten un uso enriquecedor del tiempo libre, el recreador debe figurar como actor interventor en las actividades educativas; para este fin Lema dice que se debe “Promover procesos de formación que faciliten los aprendizajes y satisfagan la mayor cantidad de necesidades en una comunidad, aspectos claves para un desarrollo humano” (p. 81).

Como indica el autor, la recreación ha sido de gran ayuda para el desarrollo cognitivo de los seres humanos, incluso la recreación puede ayudar más al aprendizaje de los niños que las mismas actividades académicas del sistema educativo tradicional, además es una buena forma de demostrar valores aprendidos en el hogar o la escuela.

A tal fin, este actor debe conocer el perfil y necesidades de los destinatarios de la actividad educativa recreativa, sus intereses, motivaciones y actitudes. Estos aspectos, sustentan actuaciones didácticas que facilitan el proceso de aprendizaje, asegurando el desarrollo humano individual y colectivo a través del fomento de competencias personales que resultan clave para el alcance del bienestar.

Juegos recreacionales

Fútbol con escobas

Este juego sigue los mismos principios de algunos deportes ya conocidos como el fútbol o el hockey, de igual manera que estos deportes, el objetivo consiste en anotar un gol en una portería, el balón es de fútbol, por eso adquiere el nombre de “Fútbol con Escobas”, además se usan escobas como palos de hockey, deporte popular en Estados Unidos y Canadá, esta actividad se puede practicar entre un rango de ocho a veintidós personas, pero lo recomendable es once por equipo, como en el fútbol tradicional.

Esta actividad es muy útil para fortalecer el trabajo grupal, aunado a un desarrollo psicomotriz del participante, además, oxigena el cerebro, lo cual provoca que se despeje la mente, lo cual ayuda a la resolución de problemas; esta actividad recreativa también es una buena alternativa al fútbol, esto tiene como consecuencia que el participante se anime a practicar otros deportes similares, como el waterpolo, que se practica en entornos acuáticos o el hockey, que aunque no se pueda practicar en hielo, debido a la carencia de establecimientos con esta cualidad, sí se puede practicar en hierba, incluso esta modalidad es un deporte olímpico. A continuación, se muestra un ejemplo en la Figura 19.

Figura 19

Fútbol con escobas



Nota. Tomado de *Dinámicas y juegos*, 2017.

La rueda

Esta actividad favorece el desarrollo de la coordinación psicomotriz, fomenta un nivel de cooperación básico y la coordinación de movimiento. No tiene limitación en cuanto al número de participantes y se realiza en espacios abiertos con largas distancias. La dinámica consiste en formar un círculo y los jugadores se numeran alternativamente con los números uno y dos. Sucesivamente, los jugadores que tienen el primer número se sientan y, los que disponen el número dos se levantan. A cada equipo se entrega una pelota y los jugadores del equipo dos deben pasar para alcanzar a los del equipo uno que también deben pasar el balón (Figura 20).

Figura 20

La rueda



Nota. Tomado de *La Rueda*. *Dinámicas y juegos*, 2017.

Las palabras con el cuerpo

Esta actividad se inclina hacia la socialización, comunicación y el desarrollo de la motricidad del niño. Para su realización se forman varios grupos con igual número de integrantes. El recreador menciona una palabra, que a la postre deben hacer utilizando sus cuerpos, mientras que los integrantes de los demás equipos deben adivinar el significado. El grupo que más palabras adivine gana el juego (Figura 21).

Figura 21

Las palabras con el cuerpo



Nota. Tomado de *Escribiendo con el cuerpo*, 2013.

Gatos panza arriba

Esta actividad tiene el fin de mejorar la movilidad articular y la flexibilidad de los músculos. Se conforman grupos de 7 integrantes, los cuales se toman de las manos y forman una circunferencia. Uno de los integrantes, se ubica en el centro en posición cuadrúpeda invertida, para movilizarse y tocar a uno de los jugadores del círculo; mientras que estos deben coordinar sus movimientos a fin de evitar ser tocados por el jugador del centro (Figura 22).

Figura 22

Gatos panza arriba



Nota. Tomado de *Gatos panza arriba*, E. López, 2022.

Viudo

Esta actividad ayuda en la motricidad. Se conforma un círculo con sillas donde se sientan las mujeres. Detrás de cada mujer, se ubica un hombre con las manos atrás, quedando únicamente un varón frente a una silla vacía, que mirará directamente a los ojos de cada mujer y cerrará el ojo a la mujer que decida, la cual intentará ubicarse en la silla del chico que cerró el ojo; mientras que el hombre ubicado detrás de esta mujer, tratará de atraparla por los hombros para limitar su desplazamiento (Figura 23).

Figura 23

Viudo



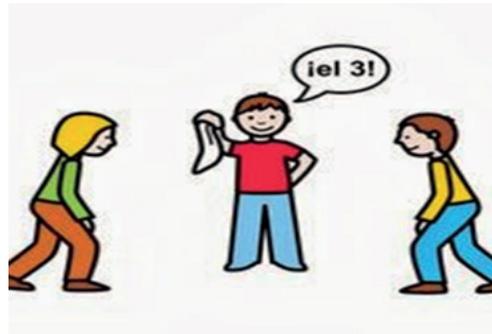
Nota. Tomado de *Melissa Ludología* (2017).

El pañuelo

Esta actividad tiene el objetivo de favorecer la motricidad y coordinación. El grupo se divide en dos equipos, sucesivamente se va a enumerar a todos los jugadores participantes, los cuales se ubican detrás de una línea señalada. El pañuelo se coloca en el centro y el líder nombra los números de los jugadores que participarán. Al ser nombrados, los dos participantes pasan al centro para tomar el pañuelo sin que el otro lo toque. Si el jugador que toma el pañuelo llega a la línea de su equipo sin que lo toquen anotará un punto a favor de su equipo (Figura 24).

Figura 24

El pañuelo



Nota. Tomado de *El pañuelo*, Sánchez (2013).

Desátame

Este juego desarrolla la flexibilidad de forma global a través de diferentes situaciones lúdicas. Se caracteriza por mejorar la condición física, desarrollar destrezas entre los jugadores y regular el estado de ánimo, ya que, con la ejecución de dicho ejercicio, se emplea toda la concentración para ganar.

Los integrantes del grupo dentro del juego forman una cadena agarrando sus brazos, un participante se sitúa en la parte de afuera a espaldas del otro grupo, los participantes del extremo de la cadena empiezan a halar para poder pasar entre los integrantes del juego, cuando terminan de halarse el que se encuentra a espaldas vuelve al inicio y se vuelve a crear las mismas maniobras por parte del grupo (Acosta, 2016).

Figura 25

Desátame



Nota. Tomado de *Juegos Recreacionales*, Ariana, 2009.

En busca del tesoro

Este juego busca mejorar el traslado del cuerpo y crear una mejor elasticidad a través de la destreza del juego. En equipos de 8 a 10 jugadores deberán tomarse de la mano y crear un círculo, varios integrantes se deberán colocar fuera del círculo, pero deberán estar unidos por un brazo, los jugadores que se encuentra afuera deberán estirar el cuerpo para lograr agarrar diferentes aros que se encuentran situados a una distancia alejada pero eficaz del círculo (Acosta, 2016).

Figura 26

En busca del tesoro

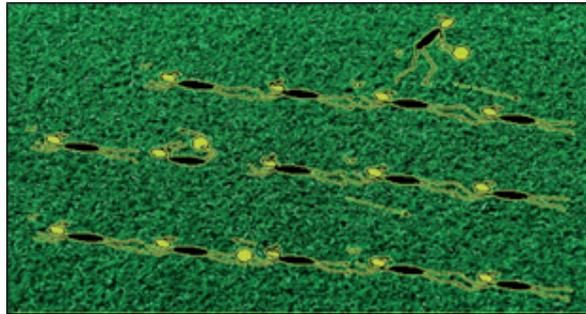


Nota. Tomado de *Juegos Recreacionales*, Agreda, 2013.

La Máquina

Este juego busca mejorar la movilidad articular y la elasticidad muscular del cuerpo a través de diferentes actividades motrices. Los participantes crearán equipos de 6 a 7 participantes por grupo, que deben situarse en fila tumbados boca arriba en el piso con los brazos y piernas estirados en línea recta y unidos entre sí, el último integrante de cada fila tendrá el balón, el cual deberá pasar el balón a los demás dándoles en la mano y después situarlo en los pies del participante que se encuentra al frente, así deberá seguir hasta que llegue al primer integrante de la fila el cual apenas tenga el balón en los pies deberá dirigirse hasta la parte última.

Figura 27
La máquina



Nota. Tomado de *Juegos Recreacionales*, Acosta, 2016

Tela de araña

El juego sirve para generar un desarrollo en la flexibilidad individual. Los participantes del juego deberán unirse agarrando sus manos y mantener las piernas abiertas donde se simulará una tela de araña, donde varios participantes deberán encontrarse fuera del grupo y a la voz del líder estos deberán desplazarse gateando entre las piernas de los demás individuos hasta que cualquiera logre llegar al centro de la telaraña.

Figura 28
Tela de araña



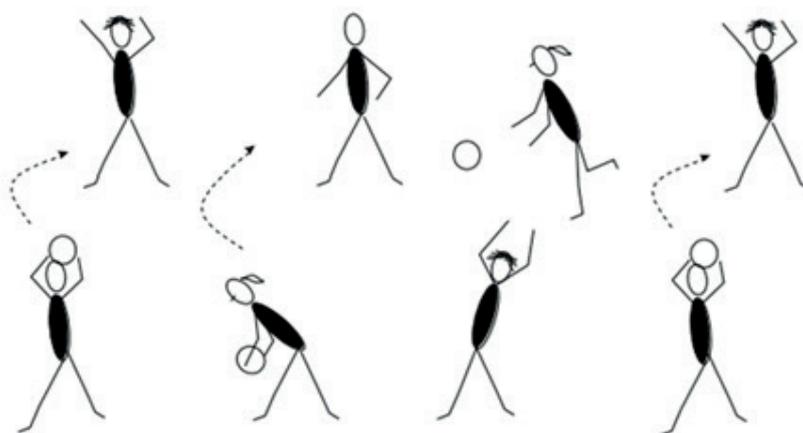
Nota. Tomado de *Juegos recreativos físicos*, Acosta, 2016.

Te la paso

El juego sirve para generar un desarrollo flexible en el tronco y de las extremidades superiores a través de diferentes situaciones lúdicas. Se deben colocar a los miembros en parejas de espalda a espalda a una distancia de un metro entre cada uno, el que tenga la pelota de baloncesto deberá estirarse y pasarle la pelota estirando los brazos hacia atrás y sin que se muevan los pies del suelo por encima de las cabezas, estos cuando lo consigan se alejarán un paso más cada uno, así sucesivamente hasta que ya sea imposible lograrlo.

Figura 29

Te la paso



Nota. Tomado de *Juegos recreativos físicos*, Acosta, 2016.

La animación sociocultural

En la Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco, 1950), se empleó por primera vez el término animación sociocultural (ASC) para exponer que “toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad” (p. 22). Desde esta postura, se hace referencia a la animación sociocultural como el conjunto de actividades que fundamentan la enseñanza de la juventud y de los adultos, sobre el conocimiento de los aspectos culturales que han caracterizado la evolución de los pueblos, así como de las civilizaciones actuales.

De acuerdo al autor es menester que, en el mundo actual, se continúe con la práctica de los valores que han sido heredados por nuestros antepasados,

desde que se erigieron las primeras ciudades en América por parte del gran Imperio Español, en estas colonias todos tenían los mismos derechos, incluyendo los indígenas, estos derechos humanos se estipulan en la ley de Burgos, donde se dejaba claro que se prohibía explícitamente que se hiciera daño deliberadamente a los indígenas, este documento fue creado por la reina Isabel la Católica, además para salvaguardar los derechos de los habitantes de del nuevo continente Americano.

Más tarde se aumentaron las “Nuevas Leyes” por orden directa del Rey Fernando de Aragón, esto junto con una Bula Papal, protegía a los indígenas. A sabiendas de lo mencionado anteriormente, la tónica sociocultural ya existía desde la época colonial, los ciudadanos del Imperio eran iguales por el simple hecho de ser personas, por eso hubo un exitoso proceso de mestizaje, porque se consideraban iguales, lamentablemente estos valores de igualdad y fraternidad han sido obliterados en nuestra época, ergo aumenta el racismo.

Como menciona el autor, la recreación sociocultural es un compendio de prácticas sociales que tienen ilación con una mejora significativa con la calidad de vida de los ciudadanos de un país, es menester mencionar que no hay que obsesionarse con el trabajo, el trabajo es importante para el proceso de un país, pero no hay que obsesionarse con él, verbigracia, Japón es un país que ha avanzado en el ámbito tecnológico, además la disciplina de sus ciudadanos es loable, no obstante es de los países que más luctuosos debido al exceso de trabajo, esto ha llegado hasta el punto que muchas personas deciden quitarse la vida, es tan extremo que más personas mueren por suicidio que por asesinato, es relevante mencionar que debe existir un equilibrio entre el trabajo y la recreación, porque un desbalance entre estas 2 necesidades humanas, tiene consecuencias atroces.

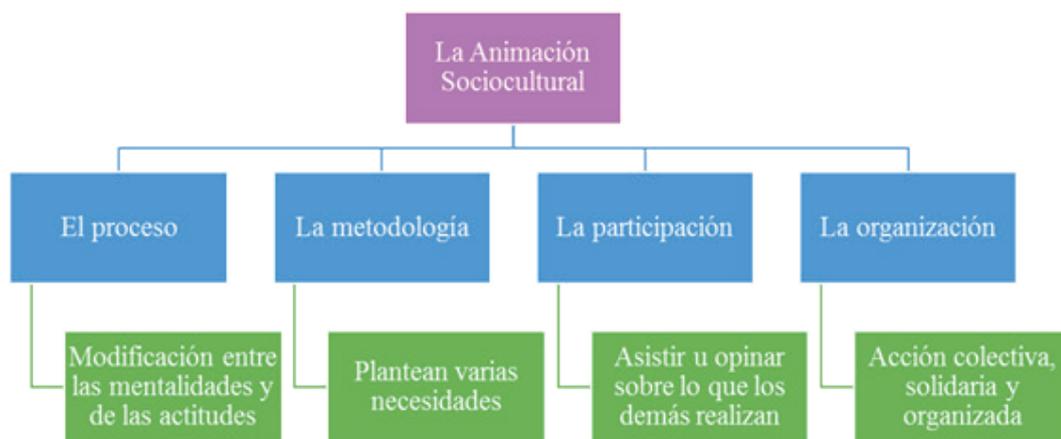
La animación sociocultural es el conjunto de prácticas sociales que tienen como finalidad estimular la iniciativa a participar dentro de las comunidades de un proceso de propio desarrollo y en la dinámica global de la vida sociopolítica de las cuales se integran. La animación sociocultural trata de tomar conciencia participativa y creadora dentro de las comunidades, generando así un proceso de una propia organización y lucha.

Un conjunto de técnicas sociales que, basadas en una pedagogía participativa, tiene por finalidad promover prácticas y actividades voluntarias que, con la participación activa de la gente, se desarrollan en el seno de un grupo o comunidad determinada, y se manifiesta en los diferentes ámbitos del desarrollo de la calidad de la vida (Feliz et al., n.d.; Social & 1982, n.d.)

Este tipo de animación está destinada a mejorar la calidad de vida de una comunidad o población destinada, estimulando y centrándose en un mejor desarrollo de la misma debido a que, mientras exista una mejor comunión el pueblo, este se desarrollará de mejor forma y así podrá generar un mejor impacto dentro de una sociedad. Mientras exista una mejor comunicación y apego entre individuos de la misma población habrá una mejor técnica social entre sí, Para poder definir la animación sociocultural se han dividido en 4 fragmentos: el proceso, la metodología, la participación y la organización (Figura 30).

Figura 30

Fragmentos de la animación sociocultural



Nota. Adaptada de “La animación sociocultural”, Feliz et al., n.d.; Social 1982, n.d.

El proceso

Se trata de crear una modificación entre las mentalidades y de las actitudes que son dominantes dentro de una sociedad para poder promover nuevos valores y nuevas formas de conocer e interpretar la realidad, tratando así de crear una forma independiente de involucrarse en ella y poder actuar de forma solidaria y colectiva, pero para crear esto exige un tiempo, intervención constante y sistemática, lo que conlleva un proceso de intervención.

La metodología

Dentro de una comunidad social la realidad se vuelve compleja y diversa debido a que se plantean varias necesidades, intereses situaciones que son adecuadas a los distintos sectores que la componen para poder resolver estos problemas la acción no puede realizarse en consecuencia, indiscriminada y ge-

nérica debido a que esta necesita una metodología de intervención para poder crear un conjunto de técnicas sociales que puedan evitar esta acción y contener el problema antes de que suceda y volverla a discontinua.

La participación

Poder crear una animación social no solo implica asistir u opinar sobre lo que los demás realizan, o hacer que el resto elija por uno mismo, al realizar esta animación, la posibilidad y la capacidad del individuo se incrementa para poder intervenir y tomar parte del problema y así tratar de resolverlo de acuerdo con las prioridades, la participación es la base para la organización dentro de una comunidad, ya que se requiere ser considerado como un proceso gradual dónde se analiza la utilidad de la participación de cada individuo dentro de la sociedad.

La organización

Es una acción colectiva, solidaria y organizada que implica un crecimiento y maduración de la colectividad, dando así una auto organización social donde se fortalece la sociedad civil, generando un desarrollo a la potencia civil para poder crear esto. Los individuos dentro de una sociedad que forman la comunidad a través del trabajo siempre deben contar con la participación continua de cada persona, lo cual fortalecerá de forma colectiva o individual a los individuos.

Dentro de un grupo social, la dinámica comunitaria ayuda a tener una mejor colectividad local y a mejorar su propia capacidad de tomar iniciativas desde un pensamiento global y visión planetaria. Se crea un desarrollo donde se observa un gran avance dentro del territorio como un espacio de socialización e identificación, en donde se realiza una auto organización dentro del mismo, creando una participación social y estructurada netamente de la comunidad.

La animación sociocultural enfatiza la metodología del proceso debido a que, dentro del desarrollo de la comunidad, se le concede una mayor importancia dentro de su finalidad dándole una convicción de la animación social que responde a la demanda dentro de la comunidad, lo que aparta a la participación cultural y las experiencias que conlleva su desarrollo, provocando que el ambiente se vuelva desanimado y poco dinamizado por parte de los representantes dentro de la comunidad.

Una descentralización se vuelve una operación esencial en cualquier política de animación sociocultural, dándole una medida de implicación a un

replanteamiento global de las estructuras y las instituciones que tratan de redefinir los procesos culturales, dando un objetivo y estrategias de amplio alcance, aparte es congruente con la filosofía de la animación sociocultural y da un proceso de desarrollo comunitario, brinda una reflexión actualizada sobre la planificación o programación cultural, brinda diversas posibilidades y limitaciones.

Para planificar una animación sociocultural se necesitan muchas acciones a tomar para poder crear un mejor espacio y sistema de desarrollo dentro de la comunidad, entre ellos se puede mencionar el adecuar de forma conveniente, creando un contexto de iniciativa sociocultural que va de acuerdo con el desarrollo que cumple la necesidad y compromiso de la sociedad, dotar de un desarrollo político que impulsa a un fundamento de toma de decisiones con el fin de crear una responsabilidad grupal, crear una optimización de los recursos que se utilizan dentro de las actividades de animación, y dentro de cada intervención crear un desarrollo que atribuya a conocimientos científicos dentro de una investigación social.

El animador sociocultural

Es una persona encargada del desarrollo común de las personas dentro de una comunidad, el animador no es la persona que va a realizar todo el trabajo, más bien estimula a al grupo, tampoco el animador hace todo aquello que a él le guste, más bien realiza las actividades pertinentes que motiven al grupo a desarrollar un trabajo completo de forma ágil y rápida. Varias personas actúan como animadores, pero no todos tienen ese título debido a que varios individuos se vuelven animadores sin saberlo y son estos los que mayor destacan para ser las personas encargadas de ser líderes de un grupo.

Un animador debe cumplir con varias actividades que son utilizadas en diferentes campos, tal como en la educación, cultura, economía, política, cívica, religión, entre otras. El animador siempre desarrollará varias actividades que apuntan a un desarrollo común, los animadores socioculturales no son tan reconocidos debido a que su desarrollo no ha sido muy generalizado, pero entre las funciones principales están;

- Motivar y sensibilizar a las personas de un grupo, sociedad o comunidad.
- Crear una comunidad unida.

- Ayudar dentro de la comunidad a crear una finalidad grupal
- Crear objetivos, análisis, ideas y situación para un mejor desarrollo
- Ayudar y asumir responsabilidades
- Facilitar a un buen desarrollo
- Evaluar al grupo y crear estrategias de mejor desarrollo.



<https://acortar.link/5BgyRc>

CAPÍTULO III

Juegos lúdicos, expresión corporal
y ambientación en el turista

Intuir, jugar, despertar, arriesgar, desestresarse, pasión, ilusión, desbloquear... son palabras que llevan en sí la actitud de una persona creativa. “En la cual se puede establecer los estándares que se deseen implementar por medios, de las cuestiones técnicas se presentan las mecánicas por la cual se puede desarrollar la creatividad” (Aza, 1961).

El juego lúdico conduce a reflexionar en varios escenarios, de acuerdo con los autores que han hecho aportes al concepto, su influencia y relación con el ser humano, estableciendo los puntos base en los que se establece. “Este juego lleva una serie de características que los hace llamativos, interesantes e interactivos, siendo su finalidad el integrar a adultos y niños” (Arthur, 2015).

De la misma manera en la cual el concepto de folclor considera que los juegos lúdicos tienen arraigado el direccionamiento cultural de una nación, se puede usar como un potenciador en los ambientes adecuados, siendo esto base en distintos sitios, que se ven influenciados por las características de las cuales son parte. Gustavo Mesías (2021, pág. 15) declara “siendo juegos tradicionales de distintas culturas un potenciador para atraer turismo y de manera inversa verse las culturas influenciadas por los juegos traídos por turistas”.

El estado del arte dentro de la ambientación turística como componente de los juegos lúdicos es de vital importancia. Diana Cazaux (2010, pág. 27) menciona: “por el hecho de que visualmente se vería atrayente para las cuestiones de versatilidad en la cual se ve influenciado las perspectivas de las propias dinámicas del juego la cual ejercerá influencia en los puntos ambientales y artísticos”.

La ambientación del turismo en las diversas áreas puede ser una pieza fundamental para el correcto desarrollo de los participantes, a la par de sus habilidades, en las cuales se puede ir tomando los parámetros de la cual tendrá los juegos lúdicos y hacer del turismo un factor decisivo en medida de sus necesidades, funcionando como enganche para su correcto funcionamiento. Para el Ministerio de Turismo (2017, pág. 15) “se puede ejecutar en los tiempos prudenciales además de los ambientes funcionales la jerarquización de los sectores turísticos se los ve con mayor funcionalidad en lo que se estableció”.

Con base en las características que se proponen en cuestiones de ambientes en los que se desarrolla lo establecido en los cimientos científicos en los cuales se basaron para tomar en correspondencia las secciones del desarrollo del estado del arte del turismo, la docente pedagoga Marta Ruiz (2017, pág. 28) afirma “Las ideas entre la colaboración de los juegos con el medio ambiente pueden potenciarse mutuamente, para mejorar el aprendizaje”.

La diversión y su relación con el juego

Muchos consideran que los juegos son un lenguaje franco, por lo tanto, esta actividad es necesaria para todos, ya que en esta etapa desarrollamos nuestras habilidades físicas, inteligencia emocional, creatividad, imaginación, capacidades mentales, etc. Nuestras habilidades intelectuales y sociales son fortalecidas además de nuestro carácter que adquiere valores, siendo así que nos permitirán regular nuestro comportamiento (Gross, 2016, pág. 2).

Por este motivo, es fundamental que las personas inicien diversas actividades lúdicas desde una edad temprana que les permita estimular y desarrollar plenamente sus capacidades.

La palabra “diversión” deriva de la vocal latina “Diaverum”, la forma superlativa del verbo “divertere” que se construye a partir de “di” que significa “perforar” y “vertebrae” que indica derramar un líquido; qué texto “opuesto” se puede traducir como “dar la vuelta”. De esto, se puede concluir que el placer es una acción y que el efecto del placer es hacer algo que no todos los días disfrutamos y disfrutamos (Conceptos, 2021).

La alegría es lo que experimenta la gente cuando se divierte, eso hace que el cuerpo y mente estén relajados, felices y tranquilos, hay muchas formas de divertirse y cada uno puede hacer lo que quiera, siempre y cuando no infrinja los derechos de los demás, porque si alguien disfruta meterse en la casa de otra persona escribiendo en su pared, está cometiendo un delito, lo cual inevitablemente conduce a consecuencias legales punitivas, es por eso que se distingue entre entretenimiento saludable y no saludable.

Se establece que los juegos son parte de las actividades recreativas y que, en principio, no hay un efecto apreciable sobre la solidez y continuidad de la vida colectiva e institucional. Jugar un juego puede ser divertido, y este placer en sí mismo es la única razón aceptable para jugar cualquier juego. Sin embargo, se debe tener cuidado con la situación para no involucrarse demasiado en el juego, si es divertido o no. Por supuesto, es posible que las personas diplomáticas, amistosas o introvertidas pueden disfrutar de pasatiempos que no siempre les interesan a todos por igual (Caillois, 1957, p. 3).

Existen muchas y diferentes tipos de dimensiones, tanto en el ocio como en las comunidades donde estas representan los progresos de los seres humanos, quienes pueden ser creativos, impulsivos, festivos, solidarios, sociales, ecológicos y trabajadores.

La cualidad de la vida se resume en diferentes parámetros: el bienestar físico y mental, el progreso económico, la vida colectiva, las reglas públicas, la

espiritualidad; los cuales conforman dos estados: subjetivo y objetivo. De esta forma, estudiar y comprender resultan ser actividades necesarias para controlar la calidad de vida, sin embargo, existen diferentes disciplinas que ayudan a comprender conceptos multidimensionales.

En la niñez las actividades lúdicas son fundamentales y juegan un rol en el desarrollo de la mente y la imaginación, el impulso de ayudar a la imaginación de los niños y niñas se ve reflejado en el beneficio del desarrollo personal, social, moral y físico, colaborando en su autoconfianza y convirtiéndolos en la base del futuro de la sociedad, involucrándose de manera directa con ella, siendo esto un preludio positivo para las generaciones en camino.

En el crecimiento de una persona es fundamental el desarrollo de las habilidades, ya que el niño las desarrolla puede tener mejores oportunidades en cualquier aspecto de su vida, se sabe que las actividades lúdicas son una fuente de aprendizaje alterna que el niño adquiere en su tiempo libre junto con la recreación, estas son herramientas que ayudan a la interacción con la sociedad desenvolviéndose en cualquier campo.

En el Ecuador se está ayudando a mejorar el sistema educativo para el adecuado desempeño de los niños en cuanto a su desarrollo intelectual, físico y social, con la entrega gratuita de libros, diferentes facilidades para indagar varias tendencias innovadoras para que los niños sientan el interés por aprender, los gobernantes del país no se centran en el bienestar de los niños en cuanto al aprendizaje, no permiten el acceso a la educación a todos los niños, mediante cambios sistemáticos se va proyectando un nuevo paradigma, siendo más conscientes cuando se ejecute una clase, con la obligación de ayudar a los niños con diferentes actividades lúdicas tanto al inicio de la clase como al final, con el principal objetivo de convertir personas críticas y creativas para la sociedad.

Por otro lado, los juegos lúdicos también favorecen el crecimiento personal de los adultos. En el caso concreto de los adultos mayores favorecen la concentración, así como el desarrollo de actividades físicas que aportan para una vida plena y saludable. Al respecto, Jiménez (1998) expone que los programas de actividades lúdicas para adultos mayores deben formularse sobre la base de los siguientes aspectos:

- A. Incorporación de hábitos y modos de vida que contribuyan con el bienestar físico, social y mental de la población.
- B. Empleo de técnicas que favorezcan enfrentar el deterioro orgánico y motor derivado del envejecimiento.
- C. Motivar la ejecución de actividades lúdicas como un mecanismo de prevención del deterioro físico y la rehabilitación de la salud.

A continuación, se podrá analizar en la Figura 31 de una forma más amplia cuáles son los beneficios de las actividades lúdicas en adultos mayores.

Figura 31

Beneficios de las actividades lúdicas en el adulto mayor



Nota. Adaptado de *Beneficios de las actividades lúdicas en el adulto mayor*, Procuraduría Federal del Consumidor, 2016.

Los juegos lúdicos en los adultos mayores generan diferentes beneficios para elevar su calidad de vida, como, por ejemplo:

- La disminución de soledad: al estar en contacto con otros adultos mayores son capaces de tener una comunicación y ayudar a cambiar el ánimo y no tener sentimientos negativos.
- Mejorar el ánimo: El contacto con los demás seres humanos es importante para interactuar de una manera libre y expresar los sentimientos a través de diferentes maneras.
- Fomentar la creatividad y productividad en el uso del tiempo libre: Además de los anteriores beneficios, los adultos mayores mediante los juegos lúdicos tendrán la disposición de mantener y fortalecer sus capacidades, y de esta manera desarrollar la creatividad y tener un mejor uso del tiempo libre para seguir desarrollando y manteniendo su funcionamiento psicomotriz.

Expresión corporal

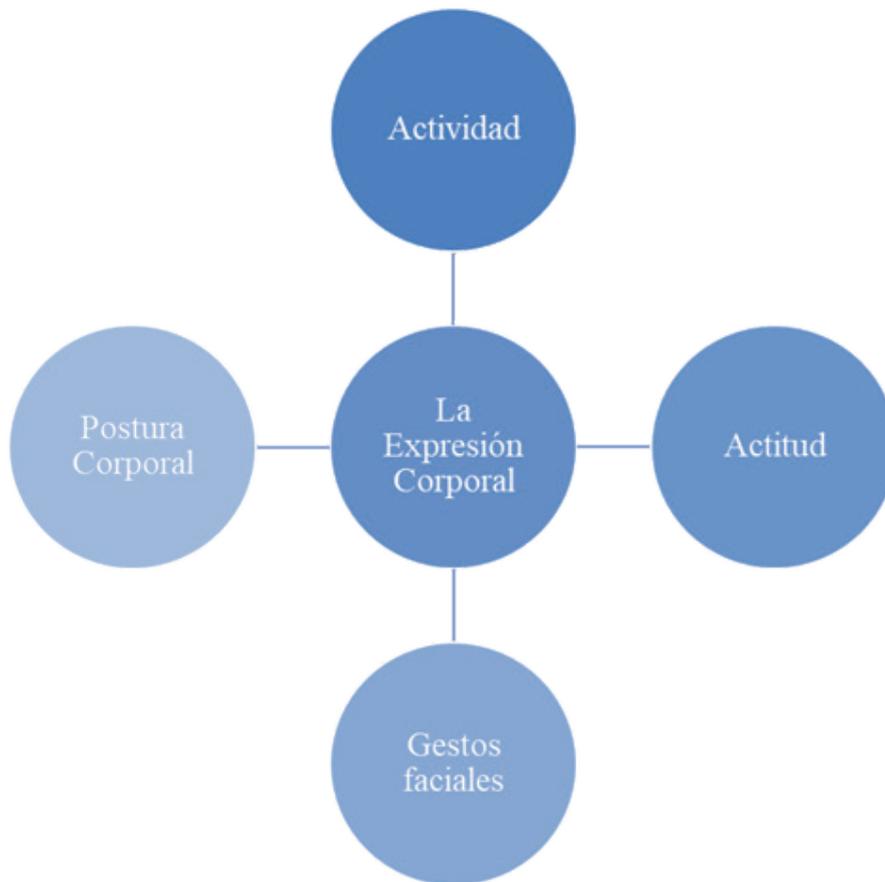
La expresión corporal es una actividad en donde los maestros de cualquier nivel de enseñanza quieren iniciar el conocimiento hacia un impacto, concurso de formación donde exista interés de la expresión corporal en la labor corporativa. Una de las formas más antiguas de comunicación entre los seres humanos es la expresión corporal, no antes del lenguaje escrito y hablado. Este medio permite expresar sentimientos, emociones, sensaciones y pensamientos. De esta manera, se considera que el cuerpo se puede convertir en un instrumento de expresión humana que permite establecer un contacto con el medio y con los demás.

Algunas de las técnicas que han sido más utilizadas es la sensopercepción, esta técnica surge del redescubrimiento de los diferentes sentidos kinestésicos, términos, olfativos, visual y auditivo. Con esto se trata de encontrar las actitudes conscientes y sensibles de cada individuo. Se puede encontrar un lenguaje corporal único con el cual se pueda sentir, comunicar, y expresar de algunas maneras como pueden ser auténticas, creadoras e integradas. La expresión corporal en sí busca un desarrollo de la imaginación, improvisación, placer del juego, creatividad y espontaneidad. Se mostró un resultado en un fortalecimiento de las actividades cotidianas y lo más importante, el crecimiento personal. Además, permite y enseña a buscar modalidades de comunicación más íntegras y profundas, lo cual facilita un encuentro con todos los individuos alrededor.

La expresión corporal ayuda a encontrar diferentes mecanismos de algunos grupos humanos como son: estudiantes de clase, equipos de trabajo, entre otros. Sin embargo, no es suficiente comprender que la expresión corporal y sus funcionamientos teóricos que, a través de la propia experiencia, los profesores estén preparados para que sus estudiantes logren descubrir en qué nivel de vivencia y posibilidades de expresión corporal se encuentran. Por ejemplo, al momento de impartir diferentes conocimientos musicales de una forma estática se puede mencionar que este ha quedado rezagado por la renovación pedagógica, entonces, el acompañar el aprendizaje con movimientos que provocan más diversión para que se mantenga el interés. Tomando en cuenta a los niños de dos o tres años, se considera que se encuentran en pleno desarrollo de su creatividad, de sus facultades motoras y su personalidad, en donde se van puliendo todas las experiencias obtenidas (Figura 32).

Figura 32

La expresión corporal



Clases de expresión corporal

- Música: es importante que se utilice porque ayuda a desarrollar la atención y participación efectiva en los temas de las clases. Existen diferentes factores que se toman en cuenta para realizar una buena elección o mezcla musical que permita expresar los sentimientos de cada individuo.
- El autoconocimiento: Al momento de iniciar una clase se recomienda realizar ejercicio de autoconocimiento corporal, con esto se logra que los alumnos comiencen a conocer y sentir sus cuerpos y movimientos con los cuales se van a comunicar y expresar.
- Participación: Un inconveniente con los principales estudiantes puede llegar a ser que no exista una participación activa, es conveniente que los ejercicios sean totalmente dirigidos hacia los participantes. Sin embargo, con el pasar del tiempo ha cambiado de forma drástica la participación,

entonces se debe tomar en cuenta este factor, se recomienda implementar nuevas estrategias con propuestas abiertas.

Ambientación turística

Las operadoras de turismo han logrado adecuar según el sector al que dedican a operar los diferentes paquetes de tours, entonces se puede mencionar que las operadoras juegan un papel importante al momento de tomar decisiones, se les puede considerar como el vehículo directo entre el turista y el atractivo que se desea visitar, la respectiva adecuación ingeniosa o llamativa logra convertirse en una técnica de convencimiento. Lo que trata de proyectar y enfocar el segmento de mercado que requiere alcanzar, considerando que en la actualidad no se ofrece servicios que el ofertante esté dispuesto a dar, sino lo que cada cliente busca por su preferencia. Además, con respecto a lo que se debe proyectar, la imagen debe ser impecable, donde se muestre un gran profesionalismo, tomando en consideración que no existirá una segunda oportunidad para la primera impresión. Al momento de presentar el servicio, este debe ser totalmente real y de preferencia importante, las operadoras de turismo se permiten adecuar su ambientación basándose en el sector al que se dedican a operar los diferentes paquetes de tours. Debido a que lo que no se promociona o difunde no logra tener una salida en ventas, al momento de objetivo se comprende que en el mundo del turismo la competitividad siempre gana el que tiene una mejor iniciativa, y siempre está un paso por delante, aprovechando cada oportunidad para triunfar.

El objetivo de una buena ambientación objetiva turística es realizar u obtener experiencias acogedoras y agradables en las respectivas instancias, garantizando confort y comodidad al invitado en un evento. Cada día, la habitación debe evolucionar marcando nuevas tendencias y actualizándose para generar ideas innovadoras en cada evento o servicio, logrando que este sea particularmente especial. Considerando que los eventos turísticos tienen fines informativos y comerciales, se utiliza a la ambientación como una oportunidad de apoyo y fortalecimiento en el marketing del mismo fin.

Pasos para una buena ambientación turística

Para lograr una buena ambientación turística se deben tomar en cuenta algunos puntos para determinar un estilo tomando contacto con el organizador:

1. Conocer identificar el tipo de servicio:
 - Social
 - Deportivo
 - Familiar
 - Empresarial
2. Analizar el objetivo final:
 - Comercial
 - Promocional
 - Festivos
 - Informativo
3. Estar relacionado con el lugar en donde se va a desarrollar o donde se va a dar el servicio, se debe hacer un reconocimiento de las instalaciones y dimensiones.
4. Conocer el número de paquetes turísticos al cual se va ofrecer el respectivo servicio, donde todos deben intervenir de una manera fortuita.

A continuación, se presenta una gráfica mostrando la secuencia de cómo desarrollar una buena ambientación en donde existen dos pasos que se deben tomar en cuenta, los cuales son: la sectorización del espacio y la definición del concepto (Figura 33).

Figura 33

Desarrollo de la ambientación



Nota. Adaptado de *Desarrollo de la ambientación*”, Universidad Tecnológica Nacional, 2009.

Las actividades recreativas

Según Camerino (2000), las actividades recreativas se caracterizan de acuerdo con el grado de implicación del individuo, y se clasifican en espontáneas y dirigidas. Las primeras enfatizan en la distracción, la diversión y entretenimiento durante el tiempo libre y no requieren demasiado esfuerzo para su desarrollo (visitar un centro comercial, un parque temático, un zoológico, presenciar un partido de baseball, etc.); mientras las segundas se orientan hacia el desarrollo de capacidades y competencias del individuo mediante su implicación en actividades lúdicas de carácter grupal orientadas por un entrenador (práctica de un deporte, participar en un grupo de teatro, danza, etc.).

Es importante poner en claro el nivel de impacto de estas actividades, por ejemplo, dentro de la publicación en la revista digital publicada por (Jiménez Díaz, Morera Castro, Chaves Castro, & Román Mora, 2016), se hace referencia a un autor que señala: En una encuesta realizada a la población estudiantil universitaria, se indica que dicha población percibe que participar en actividades recreativas en las instalaciones de la universidad les conlleva beneficios de modo global en la salud, bienestar, manejo del estrés, desempeño académico, capacidades físicas, entre otras (Henchy, 2013).

Pudiendo deducir a cabalidad y asimilando los temas propuestos, señaló que cada actividad recreativa tiene un fin positivo, el cual se percibe de acuerdo a las experiencias y vivencias, por ende, cualquier ser humano está en la facultad de decisión para percibir y desempeñar de la manera que disponga y requiera cada actividad recreativa.

- **Recreación física:** incluye las actividades deportivas, físicas y el juego, las cuales se realizan de manera motivada y permiten el desarrollo integral del individuo, pues mejoran su estado de ánimo, aumentan los niveles de energía, favorecen la salud y sus condiciones físicas, reducen el estrés, la ansiedad y depresión, fortalecen las relaciones sociales y aumentan la diversión.
- **Artísticas:** abarcan las manualidades, el teatro, la danza y el canto. Es decir, todas las actividades relacionadas directamente con el arte, las cuales permiten la expresión de los sentimientos y emociones del ser humano, fomentan el mejoramiento de los niveles de autoestima, autocontrol y valoración. También, promueven la adopción de modelos conductuales adecuados para mejorar el bienestar individual y al mismo tiempo, sustentan el desarrollo de algunos valores sociales como el trabajo en equipo y la comunicación.

- **Recreación al aire libre:** abarca actividades agradables como las de aventura, las cuales implican el adelanto de algunos desafíos que exigen para el individuo desarrollar ciertas capacidades, competencias y habilidades físicas. Estas actividades aportan al desarrollo del individuo, pues en la medida que este pertenece a un grupo de apoyo, encuentra más capacidad para enfrentar las adversidades.

Juegos lúdicos realizados como una expresión de ocio

Educación lúdica

El juego didáctico es una actividad lúdica organizada que tiene fines educativos, pues estimula y motiva a los alumnos para la socialización, así como para la construcción de su propio conocimiento.

- A. Como objetivo esencial es señalar el desarrollo del juego y a su vez su contenido. Se plantea en función de los conocimientos que se pretenden alcanzar con la actividad, así como de los valores y actitudes que se buscan reafirmarse y consolidarse.
- B. Las acciones lúdicas se perfilan como una manifestación indispensable de los juegos didácticos, pues estimulan y motivan al ser humano para el desarrollo ameno y satisfactorio de la actividad.
- C. Las reglas del juego: norman la organización de la actividad al determinar qué hacer y cómo hacerlo.

Los juegos lúdicos a través de los ejercicios para niños y niñas tienen diversos beneficios, de los cuales se puede mencionar:

1. **La inclusión social:** estos juegos fortalecen las habilidades y destrezas de los niños en cuanto a la comunicación con su entorno, al mismo tiempo que desarrollan de manera positiva y didáctica valores, oportunidades y sensibilidades imprescindibles para su vida adulta.
2. **Compartir:** aprender cosas nuevas mediante los juegos lúdicos les ayuda a encontrarse como seres humanos y descubrir sensaciones nuevas a través de la interacción con otros.
3. **Opinar:** Como en todos los juegos, existen reglas y restricciones, el niño puede opinar acerca del juego y descubrir que tiene voz y voto, esto le ayuda a desarrollar carácter en su personalidad, para poder llevar a cabo esta o varias actividades, el niño tendrá que analizar este tipo de juegos a manera de crítica.

4. Sentir: La característica más común del ser humano es el poder expresar diferentes emociones, los juegos lúdicos ayudan a expresarlas de mejor forma, por lo que los juegos han sido diseñados con el fin de ayudar poder expresarse sin frustración y experimentar varias sensaciones como el gozo, la risa, emoción, tristeza, entre otras.

Sobre la base de la importancia de los juegos lúdicos como una manifestación de ocio que fomenta el desarrollo humano integral del individuo, se presentan a continuación un conjunto de juegos que pueden ser desarrollados por los niños durante su proceso de formación:

Cadena

Organización: En este juego no se limita el número de participantes ni de espacio, resultando más entretenido para los jugadores que intervienen.

Realización del juego: En el momento que son atrapados, el jugador que haya sido tocado tendrá que tomar la mano del perseguidor para seguir a los otros competidores. El espacio por donde se movilizarán será determinado por el profesor o profesora al empezar el juego, Los jugadores que sean tocados al momento que la cadena se suelte, o por motivos de salidas del área determinada antes de empezar, no se unirán a la cadena. La actividad se termina en el momento en el cual todos los participantes se unen a la cadena (Figura 34).

Figura 34

Juego la cadena



Nota. Adaptado de *Juego la cadena*, E. Navarro 2018.

Los brujos

Organización: En este juego se necesita un límite de espacio determinado por el entrenador, los jugadores serán definidos por el mismo.

Realización del juego: Al inicio del juego se escoge un participante al cual se lo denomina como “el brujo”, durante el juego el brujo debe perseguir a los demás participantes para agarrarlos. En el instante que los jugadores son atrapados por el denominado “brujo” se quedarán detenidos en el lugar en donde fueron topados, dependiendo la postura acordada antes de empezar el juego, (brazos en cruz, sentados, etc.). Los jugadores tienen terminantemente prohibido salirse de la zona determinada al inicio del juego, como otra regla para salvar a un jugador se deberá cumplir la disposición propuesta por el monitor (Figura 35).

Figura 35

Juego El Brujo



Nota. Adaptado de *Juego el Brujo*. S. Carrasco, 2014.

La pelota que pasa

Organización: En este juego no se limita el espacio ni el número de jugadores.

Realización del juego: Los participantes deben formar una fila para coordinarse. Al primer momento tendrán un balón a su disposición, este se pasará por encima de la cabeza llegando la pelota a manos del último en la fila, después ellos se movilizarán lo más velozmente hasta el inicio para reanudar la actividad. La pelota reglamentaria es dependiendo de la edad de los niños que participen (ej. balón medicinal) (Figura 36).

Figura 36

Juego la pelota que pasa



Nota. Adaptado de *Juego la pelota que pasa*. Ana C.L 2014.

El círculo saltante

Organización: Tener un número determinado de participantes para formar dos grupos y un espacio adecuado y delimitado por el monitor.

Inicio del juego: Los dos grupos se dividen formando en el terreno del juego un círculo, en el centro de aquel el monitor colocará un balón atado a una cuerda, moviéndola de 20 a 25 metros del centro. Los participantes tendrán que brincar con las piernas juntas, sin dejarse tocar de la cuerda. En el momento de que un jugador sea alcanzado por la cuerda se sumará un punto al otro equipo, el objetivo de la actividad es alcanzar la mayor cantidad de puntos por errores de los contrincantes, el grupo que obtenga más puntos gana la actividad. La única condición para realizar el juego es la prohibición de intercambiar posiciones, correr detrás de la cuerda mientras está en movimiento (Figura 37).

Figura 37

El círculo saltante



Nota. Adaptado de *El círculo saltante*, A. Luis, 2016.

La fila que se empuja

Organización: Se debe tener un lugar determinado para la realización del juego y varios participantes.

Inicio del juego: Los participantes formarán dos filas, se colocarán delante de cada uno, espalda con espalda, y tendrán que entrecruzar sus brazos, el área será en un pasillo, con el ancho y el largo suficiente para realizar la actividad asignada. El objetivo del juego es derribar al equipo contrario, la única norma es empujar solo con la espalda (Figura 38).

Figura 38

La fila que se empuja



Nota. Adaptado de *La fila que se empuja*, se observa que ambos equipos han sido derribados.

El reloj

Organización: El juego se puede realizar en lugares al aire libre como también en lugares cerrados, pero con un espacio relativamente amplio y con varios participantes para conformar dos equipos.

Inicio del juego: Los participantes formarán dos equipos en los cuales se denominará el equipo (A) siendo este el que se sitúa en forma de círculo, El otro equipo (B) se ubicará al lado del círculo formando una fila. El grupo (A) realizará el mayor número de pases consecutivos con la pelota, en cuanto al grupo (B), efectúa una carrera alrededor del círculo formado por el equipo A, siendo una carrera de relevos. La norma establecida por el juego dice que los pases sólo se pueden realizar mediante las manos o por medio de los pies, con la condición que todos los miembros del equipo participen. (Figura 39).

Figura 39

El reloj



Nota. Adaptado de *El reloj*, O. Ibáñez 2017.

Vaciar el campo

Organización: Se debe realizar en un espacio determinado, preferiblemente al aire libre, con la participación de varios jugadores para la conformación de diferentes grupos.

Desarrollo: Se conforman dos grupos ubicados en dos campos, entregando un balón por jugador. En el momento que el monitor da la señal, cada grupo empieza a intentar sacar los balones del campo, el motivo es arrojar al campo del equipo contrario con cualquier extremidad (pies, manos, etc.). Al culminar el tiempo (3 a 4 minutos), Se verifica por medio de un recuento que equipo tiene menos balones, el cual es proclamado ganador. La norma que acompaña a la actividad es: culminado el tiempo estipulado al principio, los participantes no podrán lanzar ni tocar los balones (Figura 40).

Figura 40

Vaciar el campo



Nota. Adaptado de *Vaciar el campo*. Colegio Portugal, 2014.

Pulso gitano

Organización: Se organiza con varios jugadores, los cuales formarán dos grupos para la realización del juego y se lo ejecuta en un espacio al aire libre.

Realización: Están formados 2 conjuntos enumerando cada jugador en secreto, esto posibilita tener un adversario en el otro equipo. Cada participante se tomará de la mano (derecha o izquierda), colocando la punta del pie en la línea con la punta del pie del opositor, ubicando el otro pie detrás del otro, la mano que sobra se ubicará detrás en la espalda. La norma dispuesta es no emplear ningún otro medio para desequilibrar al jugador, es decir solo se debe usar la mano (Figura 41).

Figura 41

Pulso gitano



Nota. Adaptado de *Pulso gitano*. A.B 2015.

El portero sin manos

Organización: El juego se realiza con varios participantes para la interacción en un área determinada.

Realización: Los jugadores se unen a un jugador para formar parejas, existe una portería con pequeñas dimensiones, la cual se tiene que defender, el jugador apunta al gol sin salir de la portería, debe defenderla, el portero puede utilizar cualquier sección del cuerpo excepto las manos. El participante que tenga el balón no puede adelantarse con él, si esto no es obedecido, el jugador recibirá una penalidad y será amonestado, entregando un disparo a la portería sin portero (Figura 42).

Figura 42

El portero sin manos



Nota. Adaptado de *El portero sin manos*". L. Iza,2013.

Juego de puntería

Organización: Se debe tener la participación de varios jugadores en un lugar determinado.

Inicio del juego: Para la realización de este juego primero se divide la portería, la cual tendrá diferentes conos en varias zonas, estas zonas otorgan una puntuación. Los jugadores lanzarán un aro alternadamente a la portería desde la distancia establecida al inicio de la actividad. El propósito es anotar la mayor cantidad de veces que sea posible, obteniendo puntos lanzando el aro en los conos (Figura 43).

Figura 43

Juego de puntería



Nota. Adaptado de *Juego de Puntería*, J. Jairo,2018.

Batalla de globos

Organización: La actividad se realiza con varios participantes en una área amplia y determinada, se deberá tener un globo por jugador.

Realización: La importancia de este juego para el desarrollo de la competencia sana y tener una mejor agilidad. El juego se realiza con cada jugador atándose el globo en una de sus piernas en la parte inferior, de tal manera que cuelgue aproximadamente unos once centímetros, la regla importante en esta actividad es intentar pisar el globo del enemigo sin ser pisado el suyo, el participante a quien le revienten el inflable queda eliminado de la actividad (Figura 44).

Figura 44

Batalla de globos



Nota. Adaptado de *Batalla de Globos*, Paralideres, 2014.

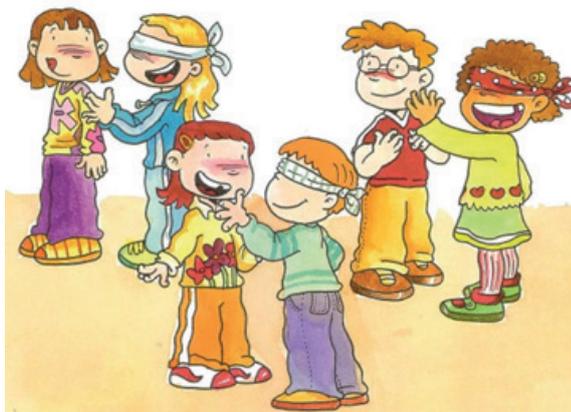
Cazar al ruidoso

Organización: El juego se realiza con diferentes participantes, El jugador escogido deberá usar la venda para encontrar a los demás, se realiza en un espacio delimitado.

Desarrollo del juego: El juego empieza organizando los niños en un círculo, dentro de él se posicionará el jugador vendado, cuando el jugador se coloque en el centro del círculo los demás participantes iniciaran hacer ruido, de esta forma se los denomina "Ruidosos", el jugador vendado tendrá que atraparlos guiándose por el ruido, cuando esto sucede, el participante que se haya atrapado tendrá que ocupar el puesto del vendado, este juego ayuda a ganar la confianza en los movimientos por situaciones adversas a ellos (Figura 45 con adaptaciones).

Figura 45

Caza al ruidoso



Nota. Adaptado de *Caza al Ruidoso*, Totolt, 2015.

Pelea de gallos

Organización: La actividad se realiza con varios jugadores formando parejas, para una mejor interpretación del juego, se lo ejecutará al aire libre.

Realización: Los participantes realizarán dos filas, las cuales se ubicarán de tal manera que los participantes queden en parejas. El participante que está enfrente del otro jugador será el contrincante, para iniciar la actividad los jugadores se colocarán en cuclillas e intentan hacer perder el equilibrio a su rival por medio de empujones, en este juego existen reglas, solo se puede empujar y no agarrarse las manos, haciendo perder el equilibrio solo empujando palmas con palmas, el objetivo de esta actividad es desarrollar la resistencia del jugador y fortalecimiento (Figura 46).

Figura 46

Pelea de gallos



Nota. Adaptado de *Pelea de gallos*. P. Rus 2009.

Juegos lúdicos para adultos mayores

Entre los juegos lúdicos que pueden realizar los adultos mayores como una manifestación de ocio, Duharte et al. (2010) destacan:

Dar la vuelta al tronco

Organización: Se forman equipos con la misma cantidad de jugadores detrás de la línea de salida y a una distancia en la cual se colocan los marcadores.

Realización: Contribuye con el mejoramiento de la rapidez del participante y su movilidad articular. Los ancianos forman grupos, ubicándose detrás de la línea de salida, colocando los marcadores a una distancia prudencial de los equipos. Los ancianos mediante la señal del instructor saldrán de la línea de salida para dar una vuelta al tronco, Regresando de la vuelta deberán dar un saludo palma con palma al siguiente jugador, para luego ir al final de la fila. El saludo deportivo es esencial en este juego y dándosela mientras el jugador esté detrás de la línea de salida, La actividad deberá realizarla todos los participantes del grupo, ganando el equipo que primero lo haga (Figura 47).

Figura 47

Dar la vuelta al tronco



Nota. Adaptado de Dar la vuelta al tronco, C.L, David, 2022.

Derrumba si puede

Organización: Se realiza con varios jugadores formando grupos o equipos para la realización del juego en un espacio determinado.

Realización: Se forman los dos equipos formando filas, con una distancia favorable para ambos equipos se colocan tubos de desodorantes, en los cuales se va a localizar un jugador que estará a cargo de reubicarlos cada vez que estos se derrumben. A la orden del instructor empezará el juego lanzando el jugador el balón para derrumbar los tubos que se pueda, Lanzada la pelota, el jugador deberá ocupar el puesto del que organizaba los tubos y se incluirá en la fila para realizar su respectivo tiro. La norma de este juego es derribar la mayor cantidad de tubos valiendo cada uno un punto, el equipo que acumule más puntos durante los lanzamientos será el ganador; el balón siempre debe tocar el suelo al ser lanzado y siempre será con una mano (Figura 48).

Figura 48

Derrumba si puede



Nota. Adaptado de *Derrumba si puede*. M. Elkan, 2017.

Ponte el sombrero

Organización: Se lo realiza con varios jugadores y con la ayuda de una mesa para una mejor realización de la actividad.

Realización: Este juego ayuda a la movilidad y a la reacción de los jugadores. Los jugadores se organizan formando parejas, ubicándose alrededor de la mesa, haciendo un círculo. Durante el juego el instructor irá retirando sombreros progresivamente hasta quedar uno solo.

Una de las normas de la actividad es bailar, la pareja ganadora será la que se coloque el sombrero al final. Este juego se lo realiza sin importar la formación de las parejas, sin importar el sexo; mientras la música no deje de sonar no se puede tomar los sombreros (Figura 49).

Figura 49

Ponte el sombrero



Nota. Adaptado de *Ponte el sombrero*. Canta Maestra, 2016.

Relevo en parejas

Organización: Se debe realizar con varios jugadores en un lugar determinado, puede ser al aire libre.

Realización: Se agruparán en equipos con igual número de jugadores, el equipo ubicará a un jugador a una distancia determinada de un mismo compañero. Cuando se indique la señal, los participantes que se encuentren frente al equipo caminarán para tomar al primer participante del equipo, este lo lleva hasta el lugar donde se encontraba inicialmente, este jugador se quedará en ese sitio y la siguiente persona repite la misma acción, repitiendo este movimiento hasta que todos los integrantes del equipo pasen a puesto el equipo enemigo. La actividad concluye cuando uno de los equipos termina, tomados siempre de la mano y sin poder correr (Figura 50).

Figura 50

Relevo en parejas



Nota. Adaptado de *Relevo en parejas*. Aldo Acosta 2014.

Buscar amigos

Organización: Se realiza con varios jugadores y la actividad se realiza en un lugar amplio, al aire libre.

Inicio del juego: Se forma un círculo alrededor del área establecida por el instructor, cuando se da la señal, los participantes caminarán en círculo, atendiendo al número que diga el entrenador, inmediatamente dado el número se unirán para formar el número nombrado. Al momento de formar el número los participantes que no lo logren serán sancionados, otro aspecto del juego es el no correr. Esta actividad lúdica ayuda a la rápida reacción y ayuda a ser más sociable (Figura 51).

Figura 51

Buscar a un amigo



Nota. Adaptado de *Juegos para hacer equipos: los abrazos*. SEK-Alborán, 2015.

Cambien de árbol

Organización: Se realiza con varios jugadores, la actividad se realiza en un lugar espacioso para un mejor disfrute del juego.

Realización: Los jugadores se ubicarán a una distancia prudente uno de otro, cada uno de ellos trazará un círculo alrededor de ellos, se debe tener un jugador situado al centro el cual dirá la frase: "Cambien de árbol", a continuación todos los jugadores deberán desplazarse y abandonar sus círculos para encontrar y ubicarse en otro círculo ajeno al de él, siendo esta oportunidad también para que el jugador del centro corra con el mismo propósito, después de cada grito sobrará un jugador sin puesto y tomará el lugar central e iniciará el juego. Esta actividad ayuda al mejoramiento de la reacción de las personas. (Figura 52).

Figura 52

Cambien de árbol



Nota. Adaptado de *Juego del círculo: La casa del rey o cambien de árbol*, A. Lino, 2016.

Que no se caiga

Organización: Se conforman diferentes equipos formando filas con dos metros aproximadamente, se necesita un lugar amplio y objetos de menor peso.

Realización: El juego inicia con el primer jugador sosteniendo en la cabeza un objeto de poco peso, de manera que lo equilibre sin manos hasta un lugar determinado y regresando, deberá pasar el objeto al jugador siguiente, esto mejora la rapidez de traslación; como reglas fundamentales está no dejar caer el objeto. Se determina al ganador cuando la fila de jugadores hayan hecho el recorrido, sin excepción alguna (Figura 53).

Figura 53

Que no se caiga



Nota. Adaptado de *Equilibrio y coordinación dinámica general*, 2015.



<https://acortar.link/qPfo8o>

CAPÍTULO IV

Desarrollo de actividades en los
juegos aplicados a turistas

La mayor parte del turismo internacional es el ocio, y los viajes de ocio representan el 60% del volumen mundial de esa actividad. El sector del turismo se está convirtiendo en una rama cada vez más importante de la economía estatal moderna. En este sentido, han surgido diversas complicaciones, se están construyendo sistemas de tipos y subespecies de turismo y aparecen nuevos cambios. Hoy en día los investigadores suelen hablar de los fundamentos recreativos del turismo, en este sentido, surge la interrogante acerca de la relación entre los conceptos de “turismo” y “recreación”.

El primer término se refiere al movimiento temporal de personas a otras áreas con el fin de satisfacer las necesidades de relajación, placer, cognición, mejora de la salud, etc. El segundo término generalmente indica la restauración de los recursos humanos gastados durante el trabajo. También se sugiere comprender la actividad de las personas en el contexto de la recreación para utilizar su tiempo libre. De ahí que el concepto de recreación sea más amplio, ya que el turismo es solo una de las formas de descansar y recuperarse de una persona. Hay una cosa en común entre el ocio y el turismo: ambas actividades están asociadas al descanso, la relajación, la recuperación de fuerzas y recursos. Pero también hay diferencias. La recreación puede suceder sin moverse a otro lugar, por ejemplo, tumbarse en el sofá después de un día de trabajo también es una forma de recuperarse. De igual forma, el turismo puede tener lugar no solo con fines recreativos, aunque es justo decir que la mayoría de los objetivos del turismo corresponden a este fin.

El turismo enfocado al ocio tiene como objetivo principal la recreación, el tratamiento y otros fines de salud. El concepto de ocio cubre todos los tipos de recreación.

A fines del siglo XX, el concepto de ocio adquirió nuevos matices, los objetivos se volvieron más diferentes. Los propios turistas, especialmente los que viajan con asiduidad y frecuencia, son más aventureros en sus vacaciones, intentando disfrutar al máximo del placer y diferenciar su tiempo libre con actividades activas. Los turoperadores también intentan innovar para diferenciar sus ofertas y destacar frente a la competencia.

Y aquí es necesario hablar de los recursos recreativos del turismo, que incluyen no sólo las características naturales de un lugar, sino también las creadas artificialmente por las personas que diseñan un producto turístico. En este caso, vale la pena hablar del turismo no solo desde el lado del consumidor de servicios turísticos, sino también desde el lado de su organizador.

Juegos lúdicos para turistas

Entre los juegos lúdicos que pueden realizar los adultos mayores como una manifestación de ocio, Duharte et al. (2010) destacan:

Balón viajero

Descripción del juego: Los participantes que son parte del juego y están dentro del círculo se pasan el balón, uno a continuación del otro. El jugador que le corresponde ser corredor persigue la pelota con el objetivo de intentar tocar al jugador que tiene la pelota. La meta de la dinámica o juego es tocar la pelota o al participante que toca la pelota.

Conceptualización del juego: Los participantes se colocan alrededor del círculo conformado por varios jugadores, deben mantener distancia entre sí y mirando hacia el centro del círculo. Un jugador debe ser nominado para ser situado en el exterior.

Características del juego: Dinámico, interactivo y disciplinado.

Dinámica del juego: El corredor persigue la pelota e intenta tocar al participante que tiene el balón.

Reglas del juego:

- Se puede alternar la dirección de los pases.
- Se convierte en corredor al participante que se le caiga el balón y al que es tocado con el balón.

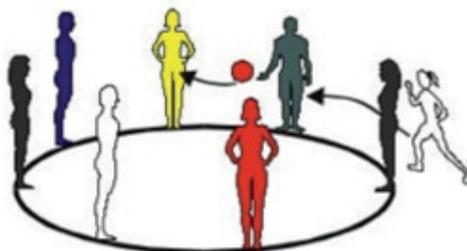
Recursos a utilizarse: Una pelota y personas voluntarias.

Edades en las que se pueden realizar: Desde los 5 años en adelante.

Desarrollo: El jugador que le corresponde ser corredor persigue la pelota con el objetivo de intentar tocar al jugador que tiene la pelota. La meta de la dinámica o juego es tocar la pelota.

Figura 54

Balón viajero



Nota. Adaptado de *Balón viajero*. A. Álvarez, 2005.

El reloj

Descripción del juego: Procedemos a dividir a los participantes del juego en dos equipos de igual cantidad de jugadores. Uno de los dos equipos estará ubicado en círculo a unos 4 metros de distancia entre participantes y el otro se colocará en fila a un costado del círculo. El primer equipo el cual está ubicado en el círculo tendrá que realizar la mayor cantidad de pases consecutivos con la pelota, seguidamente el otro equipo deberá llevar a cabo una carrera de relevos en torno al círculo con todos sus participantes. Finalmente será el ganador el equipo que haya hecho la mayor cantidad de pases culminando la carrera.

Conceptualización del juego: El primer equipo el cual está ubicado en el círculo tendrá que realizar la mayor cantidad de pases consecutivos con la pelota, seguidamente el otro equipo deberá llevar a cabo una carrera de relevos en torno al círculo con todos sus participantes.

Finalmente será el ganador el equipo que haya hecho la mayor cantidad de pases culminando la carrera.

Características del juego: Adaptable, sencillo y desenvolvimiento

Dinámica del juego: El ganador será el equipo que haya hecho la mayor cantidad de pases culminando la carrera.

Reglas del juego:

- Por ningún motivo los pases pueden saltarse a ningún jugador.
- Al inicio se puede se pesar realizando pases con la mano, pero según proceda el juego se lo realiza con los pies.

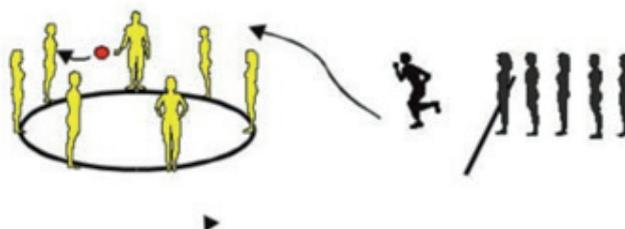
Recursos a utilizarse: Una pelota y personas voluntarias

Edades en las que se pueden realizar: A partir de 6 – 7 años.

Desarrollo: Procedemos a dividir a los participantes del juego en dos equipos de igual cantidad de jugadores. Uno de los dos equipos estará ubicado en círculo a unos 4 metros de distancia entre participantes y el otro se colocará en fila a un costado del círculo.

Figura 55

El reloj



Nota. Adaptado de *El reloj*, A. Álvarez. 2005.

4 frente a 4 o 5 frente a 5

Descripción del juego: Para ejecutar el juego tomaremos de referencia un espacio abierto con las condiciones necesarias para que el juego se desarrolle por parte de los integrantes este puede referirse a un estadio, un patio o un área estable con referencia al suelo. Primeramente, se repartirá a los participantes en dos equipos que competirán entre ellos, en el juego cuando la pelota pase de la línea trazada en el medio del espacio de juego todos los del equipo uno o dos deberán haber cruzado en un lapso de 10 segundos para seguir con el juego, en caso de no hacerlo su rival se hace acreedor a un lanzamiento nuevo.

Figura 56

Concepción del Juego 4 frente a 4 o 5 frente a 5



Nota. Adaptado de 4 frente a 4 o 5 frente a 5, Arthur. 2015.

Conceptualización del juego: Dentro del campo de juego en referencia adaptada a los participantes se ubicará de manera ordenada a cada lado a un bando el cual le corresponderá ser su zona de meta, la finalidad del partido será acertar en dos pequeñas porterías similares al del hockey, de esta manera el que logre anotar se sumará los puntos para determinar su ganancia.

Características del juego: Fácil de ejecutar, expresivo y ayuda a interactuar entre compañeros

Dinámica del juego: Se formarán dos elencos que permita la interacción y trabajo en equipo con un número de personal igualitario esto permitirá encarar en el área para sobrellevar el partido y anotar un gol.

Reglas del juego: Los criterios normativos se asemejan a un encuentro de fútbol habitual como saque de portería, infracciones o fuera del área.

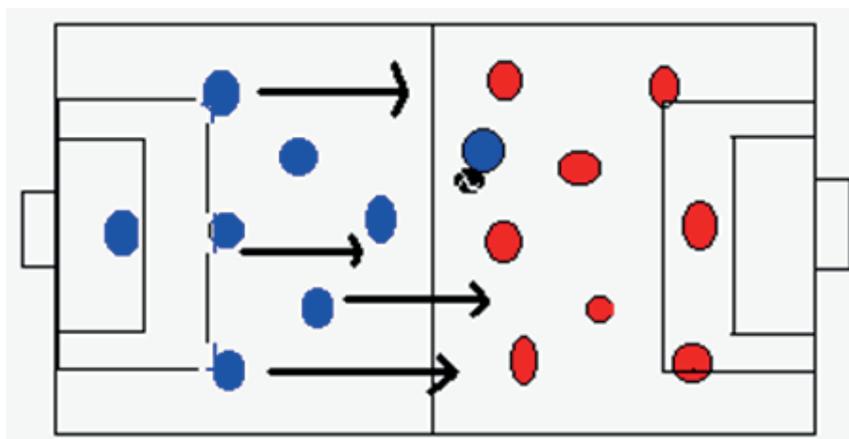
Recursos a ocupar: Una pelota, gentío que se anime a participar

Edades en las que se pueden realizar: Pertinente para sujetos desde los 12 años.

Desarrollo: Para dar inicio al encuentro las dos cuadrillas se ubicarán en su zona de campo correspondiente, con su agilidad y técnicas los jugadores tratarán de anotar un gol en la portería del equipo oponente, durante el juego se moverán por todo el área de la cancha trazada si el balón en juego pasa la línea del medio los partícipes tendrán 10 segundos para en mayor velocidad cruzar el mediocampo de ser la situación no cruzo alguien del equipo su rival tiene la oportunidad de lanzar a favor de ellos, de tal manera la contienda sigue hasta que alguno de ellos anote la mayor cantidad de goles siendo este el ganador del juego.

Figura 57

4 frente a 4 o 5 frente a 5



Nota. Adaptado de 4 frente a 4 o 5 frente a 5, Arthur. 2015.

Vaciar el campo

Descripción del juego: Del gentío participante agrupamos en dos manadas que se distribuirán uno a cada confín del área del campo, posterior se entregará un balón a cada uno de los individuos en cancha. Un sujeto hará el papel de árbitro de la contienda a jugar y dará una señal para empezar a lanzar los balones de cada equipo el cual intenta llegar a la zona de su rival, el balón podrá ser impulsado por una de sus extremidades sean brazos o piernas para esto se les asigna un tiempo de 3 entre 4 minutos), finalmente se da constancia de la

cantidad de pelotas en cada uno de los espacios del equipo A y B, el árbitro al terminar el cálculo afirma al equipo ganador con la menor cantidad de pelotas.

Figura 58

Concepción del Juego Vaciar el campo



Nota. Adaptado de *Concepción del Juego Vaciar el campo*, Arthur, 2015.

Noción del juego: Se tomará a las personas en dos bloques que formarán la masa de participantes el guía entregará a cada miembro una pelota dependiendo del número igualitario que lo forme.

Características del juego: Simple, dinámico y Favorece el contacto social

Dinámica del juego: El monitor del partido dará una señal para iniciar el partido entre los rivales, los jugadores aplicarán su mayor esfuerzo en lanzar el balón de su campo hacia la zona de su contrincante de tal manera que con la mayor agilidad y fluidez de sus piernas o manos se despeje su zona para queda con la menor cantidad de balones dentro de ella.

Reglas del juego: Después del lapso de 3 o 4 minutos dependiendo del árbitro ninguno de los equipos podrá mover los balones dentro de la línea de juego, ya que el instructor procede a contabilizar el número de balones por equipo.

Recursos a utilizarse: Una pelota no tan rígida, gentío libre

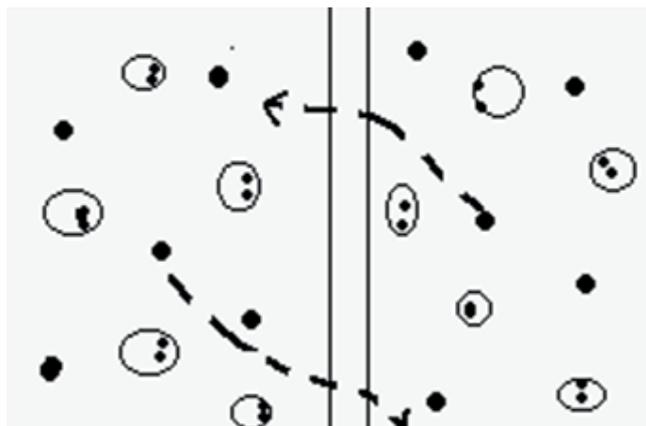
Edades en las que se pueden realizar: Personas en edades de 6-7 años

Desarrollo: Al ya establecer las posiciones de los dos equipos el guía dará inicio mediante una indicación después de estos los equipos tendrán la oportu-

tunidad de botar los balones al campo enemigo en un período de 3 a 4 minutos, los jugadores no tendrán la posibilidad de realizar ningún desplazamiento a los mismo después de culminar el límite de minutos, para que el guía termine contando los balones en el área pertenecientes a cada grupo, al que se le registre con la mínima postura de balones será el equipo victorioso.

Figura 59

Vaciar el campo



Nota. Adaptado de *Concepción del Juego Vaciar el campo 5*, Arthur, 2015.

A la caza del balón

Descripción del juego: Del personal disponible fraccionarios con igual número en dos grupos contrincantes ubicando uno a un límite de la línea y el otro en la mitad restante, en la zona media el personal encargado de dirigir colocará un balón similar al de básquet o también denominado medicinal entre la mitad de los dos equipos. Como punto inicial los balones adicionales que posee cada concursante serán aventado hacia la mitad del campo donde se ubica la pelota medicinal con el anhelo de movilizar hacia el terreno del equipo contrario. Este encuentro tiene como intención medir la rapidez de los individuos en tener precisión para mover el balón central hacia el campo enemigo para sumar puntaje a su personal.

Conceptualización del juego: En mención a cada agrupación que se realiza del gentío participante se los distribuye uno a cada extremo de la media cancha, en este punto medio del campo se dispondrá un balón similar al de básquet como punto determinante a ser movido con los balones adicionales cada uno de las partes implicadas intentará llegar con el balón medicinal pieza fundamental en el juego más allá de la línea media del campo para ser acreedor a puntos por cumplir lo establecido.

Características del juego: Fluido, expresivo y esencial para tener contacto con compañeros

Dinámica del juego: La participación de las personas es esencial ya que se les atribuye la libertad de poder mover el balón base hacia la zona rival por medio de balones adicionales similares a fichas que logren mover el principal de la línea base para lograr obtener puntos que lo conviertan en ganador.

Reglas del juego: Durante la contienda no se deberá sobrepasar la línea del extremo del equipo ya que puede ser eliminado del juego sin embargo un participante designado podrá moverse en el área para recoger las bolas lanzadas y continuar con el juego. La pelota medicinal solo puede ser movida por acción de fuerza de las otras pelotas ninguno de los movimientos o desplazamiento ajenos a esta cuenta como punto.

Recursos a utilizarse: Un balón de básquet (medicinal), pelotas diferenciadas, gente libre de tiempo

Edades en las que se pueden realizar: Niños desde los 7 años.

Desarrollo: Se distribuye en dos zonas a dos cuadrillas de personas que en sus manos llevan cada uno un balón asignado por medio de este realiza lanzamientos de la línea base correspondiente a su campo de juego con la intención de mover el balón medicinal en la mitad del área de la cancha, aplicará la mayor fuerza posible en llegar a moverlo más allá de la línea hacia el equipo rival para ser acreedor de puntos.

Figura 60

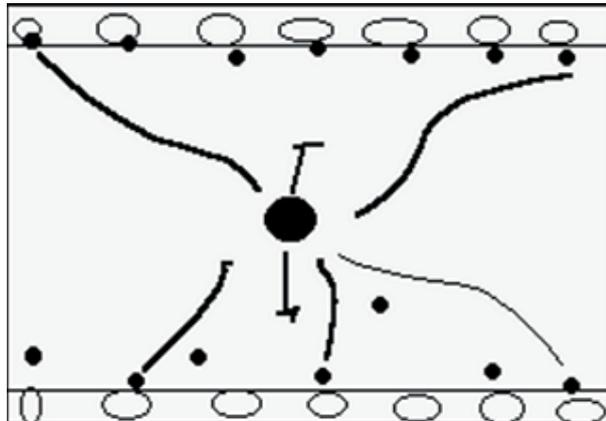
Concepción de la dinámica A la caza del balón



Nota. Adaptado de *Concepción de la dinámica a la caza del balón*, Arthur, 2015.

Figura 61

A la caza del balón



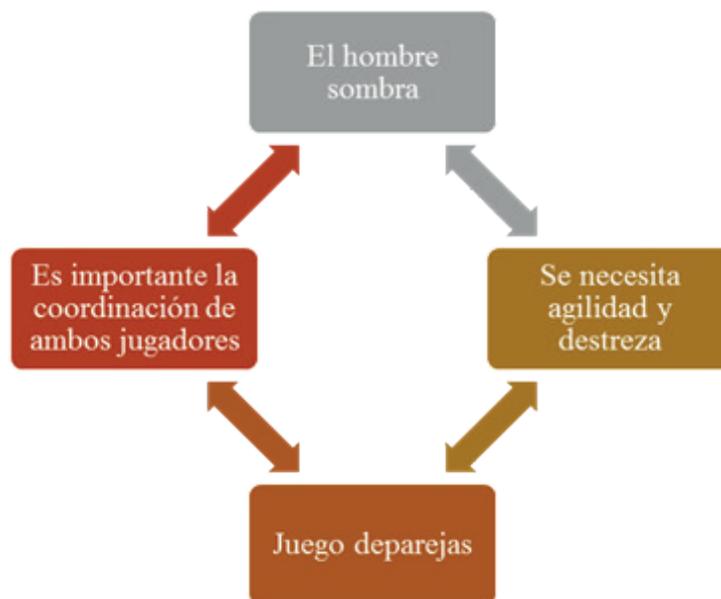
Nota. Adaptado de *La caza del balón*, Arthur, 2015.

El hombre sombra

Descripción del juego: La dinámica el hombre sombra consiste en que los colaboradores se formen en parejas, una de las personas tendrá que correr libremente en el campo de juego en línea recta o de lado a lado, y la otra persona tendrá que imitar todos los movimientos que realizó su compañero, debe tener cuidado de no alejarse de su pareja y de a poco en poco moverse en diferentes direcciones adelante, atrás, en medio o a los lados.

Figura 62

La dinámica el hombre sombra



Nota. Adaptado de *La dinámica el hombre sombra*, Arthur, 2015.

Conceptualización del juego: Los jugadores tienen que formarse en pares y uno de ellos tendrá que copiar todos los movimientos y recorrido que su otra pareja realiza, esta persona no tiene que alejarse de su otro compañero.

Características del juego: La caracterización de esta dinámica se basa en que es una actividad muy sencilla y fácil de realizar además aporta a la familiarización con otros individuos.

Dinámica del juego: El juego consiste en que una persona de cada pareja corra libremente por el campo de juego, haciendo diferentes movimientos y correr en línea recta o de un lado a otro.

Reglas del juego: Una de las reglas fundamentales de esta actividad es que la persona no podrá salirse de la zona delimitada.

Recursos a utilizarse: Los materiales que serán necesarios para la realización de este juego serán unos cuantos balones y niños que quieran jugar.

Edades en las que se pueden realizar: Este juego está dirigido a niños de 8 años en adelante.

Desarrollo: Los jugadores tendrán que ir de a poco en poco cambien los movimientos y lugares en sentidos contrarios, adelante, atrás y de un lado a otro.

Figura 63

El hombre sombra



Nota. Adaptado de *El hombre sombra*, Arthur, 2015.

Cada uno en su casa

Descripción del juego: Esta dinámica se basa en la formación de grupos con unos aros y si se da el caso de no contar con aros también se puede realizar con conos, creamos una circunferencia que es dividida con una marca en el centro del círculo, una persona tendrá que ubicarse en la mitad cuando el guía de la indicación, los demás participantes tendrán que cambiar frecuentemente de posición, mientras tanto la persona que está en el centro tendrá que movili-

zarse y a adueñarse de un aro, y el jugador que se quedó sin su círculo tendrá que ir al centro a realizar lo mismo que la persona inicial a medida de que los participantes se acoplen al juego se irá sacando aros del espacio proporcionado para esta actividad.

Figura 64

Secuencia del juego cada uno en su casa



Nota. Adaptado de *Secuenciación del juego cada uno en su casa*, Arthur, 2015.

Conceptualización del juego: La división del espacio de juego con un aro o conos formando una circunferencia y formando una marca situada en el centro de la circunferencia.

Características del juego: Este juego se caracteriza por ser fácil de realizar además tiene una fluidez sencilla al rato de jugarlo ayuda a las personas socializar con otras.

Dinámica del juego: En la mitad de las circunferencias marcadas con los aros o conos se colocará un participante esperando la disposición del guía e iniciar a moverse y buscar un lugar.

Reglas del juego: El reglamento básico de este juego es que a medida que se va llevando a cabo las actividades se han eliminadas dos circunferencias.

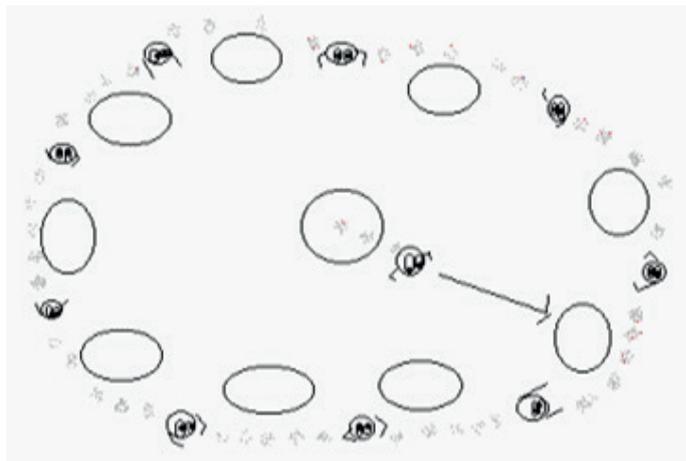
Recursos a utilizarse: Para la realización de esta actividad nos sería de mucha ayuda contar con materiales como los aros, en caso de no poseer aros se pueden utilizar conos.

Edades en las que se pueden realizar: El juego tiene como propósito llegar a los niños que tengan una edad de 6 a 7 años en adelante.

Desarrollo: Los participantes serán el eje central de la circunferencia y tendrán que buscar un lugar nuevo para quedarse con él, con la finalidad de dejar a varios participantes sin lugar. y estas personas tendrán que asumir la responsabilidad del participante que se encontraba en la mitad.

Figura 65

Cada uno en su casa



Nota. Adaptado de *Cada uno en su casa*, Arthur, 2015.

Pulso gitano

Descripción del juego: Este juego consiste en la división de un grupo de personas en dos partes sumamente iguales una vez divididos los grupos se procederá a enumerar a cada uno de los jugadores, así los participantes podrán tener cada uno de ellos una persona rival en el otro equipo, el instructor comenzará a mencionar cada número que fue dado así se formarán parejas, una vez terminado de formar pares, tendrán que ubicarse en el campo de juego cada equipo juntara una de sus dos manos, derecha o izquierda, además de juntar el pie en la línea límite del otro equipo, manteniendo el otro pie detrás y la mano restante en la espalda, con el objetivo de hacer perder el equilibrio del contrincante.

Conceptualización del juego: Se procede a dividir un grupo de personas en dos partes iguales siendo numerados de tal manera obtener parejas en el otro equipo rival.

Características del juego: Este juego se caracteriza por ser sencillo y fácil de realizar y es muy claro con las normas y reglas del juego.

Dinámica del juego: El juego inicia cuando el instructor menciona los números formados por parejas, los cuales tendrán que ubicarse en el centro para comenzar el juego.

Reglas del juego: Esta dinámica tiene como regla que se juegue con una sola mano específicamente con la que eligió al inicio del juego caso contrario será sancionado.

Recursos a utilizarse: Los recursos que son necesarios para que se lleve a cabo estos juegos son niños con quien jugar.

Edades en las que se pueden realizar: Con este juego se quiere llegar al disfrute y goce de niños de 9 años de edad en adelante.

Desarrollo: El grupo contrario tendrá que agarrarse de la misma mano ya sea derecha o izquierda, colocando la punta del pie en la línea límite del otro equipo rival, con el otro pie detrás de él y la mano sobrante encima de la espalda, tratando de hacer perder el equilibrio del contrincante.

Figura 66

Composición del Juego Pulso Gitano



Nota. Adaptado de *Composición del juego pulso Gitano*, Arthur, 2015.

Figura 67

Pulso gitano



Nota. Adaptado de *Pulso Gitano*, Arthur, 2015.

Los diez pases

Descripción del juego: Hay que conformar dos equipos con la misma cantidad de jugadores buscando un espacio el cual permita desenvolver el juego. Este juego empieza desarrollándose en base al lanzamiento, al aire del entrenador. Para seguir con el juego un jugador debe tomar el balón, mediante dicha acción en el instante el equipo que posee el balón en sus manos tiene que tratar de realizar la mayoría de cambios de mano es decir realizar una gran cantidad de pases. Por lo que el equipo opuesto tiene que defender y quitar el balón a su contrario. Es así que se le otorga un punto al equipo que logre hacer 10 puntos sin la intervención del otro equipo y sin mucho menos tocar el suelo. El equipo ganador será el mismo que obtenga los primeros 5 puntos en la tabla. Este juego se lleva a cabo solo con las manos en caso de ser principiantes y una vez que ya se haya logrado entender y desenvolverse con gran facilidad se puede utilizar manos y los pies.

Figura 68

Concepción del Juego Los diez Pases



Nota. Adaptado de *Caracterización de cómo se desarrolla la dinámica en los grupos participantes*, Arthur, 2005.

Conceptualización del juego: El juego los diez pases llevados a cabo ayuda que los grupos puedan tener destrezas y agilidad haciendo así que los brazos sean los que más trabajan y a su vez mediante la agilidad y rapidez el grupo con los primeros 5 pases gana. Realizaremos 2 equipos los mismos que deben

tener la misma cantidad de jugadores, también tomaremos en cuenta un buen lugar para poder desarrollarlo.

Características del juego: Simple, fluido y mejora la interacción social, ya que se logra tener relación con varias personas y convivir bajo un momento sano y divertido.

Dinámica del juego: Este juego se lleva a cabo en cuanto se lanza por el aire el balón de manos del entrenador. Después de ello uno de los jugadores tiene que tomar el balón, luego de ese escenario quienes conforman el equipo trata de realizar pases en cantidades grandes para así obtener 1 punto.

Reglas del juego: Es muy importante tomar en cuenta que en el juego no se puede topar el suelo con el balón y mucho menos tomar el balón sin razón alguna al controlador del mismo.

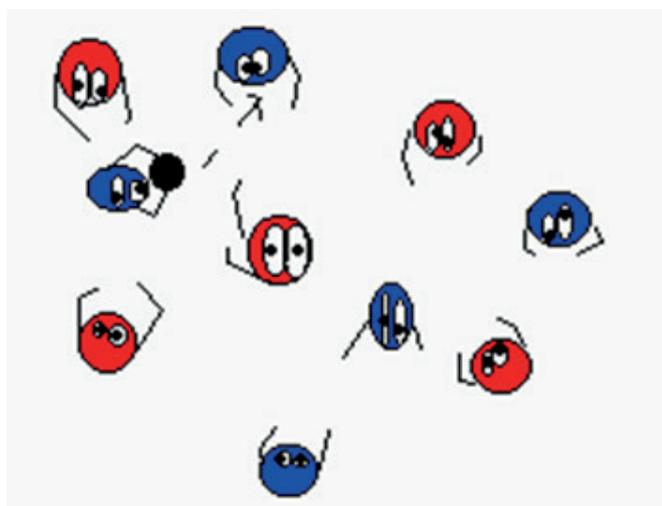
Recursos a utilizarse: Un balón, personal disponible, para así poder llevar a cabo el juego de sala de los integrantes del equipo

Edades en las que se pueden realizar: A partir de 9 años en adelante.

Desarrollo: El juego se lleva a cabo cuando uno de los equipos trata de insertar el balón y de esa manera hacerse cumplir con la ocupación del atacante. De esta manera es que el equipo que obtenga 10 pases sin ser intervenido y sin tocar el suelo obtendrá un punto a su favor. Para todo esto es muy importante saber que el equipo ganador será el primero en anotar 5 puntos a su favor. Este juego se lleva a cabo con las manos de cada integrante de los equipos, después de adquirir experiencia suficiente y de haber entendido la regla del juego, después de ello se puede hacer uso de los pies.

Figura 69

Concepción del Juego Los diez Pases



Nota. Adaptado de *Los diez pases*, Arthur, 2015.

La muralla

Descripción del juego: Concretamos un área (la misma que sea de porte de un escenario de fútbol) con un pasaje céntrico de unos 3 a 5 metros. Los participantes se ubican en la línea de partida menos uno (el guardián) mismo que se ubica centralmente del pasaje. En base a la indicación del entrenador los diferentes jugadores deben intentar llegar de manera rápida a la línea de llegada, siendo ubicada al otro lado del escenario del pasaje. El guardián tiene que agarrar a los jugadores sin salir del pasaje. Los jugadores son tomados por el guardián, tienen que empezar a estructurar una muralla juntos, en base a un vínculo de manos. A medida que el guardián atrape más jugadores la muralla crecerá y de esta manera los restantes deben tratar de atravesar la misma sin salir del pasaje.

Figura 70

Concepción del Juego La Muralla



Nota. Adaptado de *Las capacidades que deben tener los jugadores al momento de practicar el juego lúdico*, Arthur, 2015

Conceptualización del juego: Los participantes se ubican en la línea de salida menos uno el mismo que es (el guardián) ya que se ubica centralmente del pasaje.

Características del juego: Simple, fluido y mejora la interacción social permitiendo tener un mejor desenvolvimiento de las personas en diferentes escenarios deportivos o de otro tipo.

Dinámica del juego: Colin Daremos un espacio (el cual debe ser del porte de un escenario de fútbol) con un pasaje central de aproximadamente unos 3 a 5 metros.

Reglas del juego: Descartamos al participante que se demore en pasar. La muralla puede ser inactiva o a su vez alcanzar las mismas ocupaciones que el guardián, siempre y cuando sus manos lleguen a estar de manera entrelazadas.

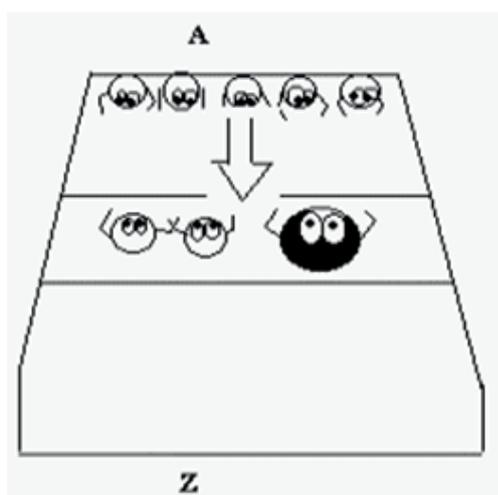
Recursos a utilizar: Personal disponible, jugadores y pasajes para poder llevar a cabo el juego.

Edades en las que se pueden realizar: El juego de la muralla se puede jugar a partir de 8 años en adelante.

Desarrollo: A las indicaciones que presenta el entrenador, los participantes buscarán la manera de llegar a la línea de llegada, la cual se encuentra ubicada al lado contrario del área, la misma que pasa el pasaje. El guardián debe alcanzar a los participantes sin salir de los pasajeros que son atrapados, pueden tratar de formar una muralla con el guardián mediante sus manos ya que deben entrelazar. Por lo que entre más jugadores sean atrapados la muralla crecerá y los contrarios tendrán menos oportunidad de pasar el pasaje sin salir del mismo.

Figura 71

La muralla



Nota. Adaptado de *La muralla*, Arthur, 2015

Balón por el círculo

Descripción del juego: Distribuiremos los jugadores en 2 grupos: los equipamientos A y los equipamientos B que distribuiremos dentro y fuera de un círculo que habremos delimitado sobre el lote de juego. Las personas que juegan del equipo A se situarán en el exterior del círculo, en lo que los del equipo B se localizan dentro del círculo para proteger un círculo diminuto que va a hacer las veces de región de marca. Los jugadores del equipo A se pasan el balón mutuamente, tratando de generar espacios y una situación óptima para arrojar hacia al círculo interior, defendido por los accesorios B.

Figura 72

Concepción del Juego Balón por el círculo



Nota. Adaptado de *Característica para desarrollar la actividad con los participantes*, Arthur, 2015.

Conceptualización del juego: Organizaremos a los participantes en 2 equipos: los cuales serán el equipo A y el B mismos que serán organizados dentro y fuera de un círculo el cual estará determinado mediante el terreno de juego.

Características del juego: Simple, fluido y mejora la interacción social ayudando a un mejor desarrollo de las personas.

Dinámica del juego: Los participantes que son parte del equipo A se ubicarán en el exterior del círculo, en cuanto aquellos del equipo B se ubicarán

dentro del círculo con el objetivo de defender un círculo pequeño que tiene el rol de ser una zona de marca.

Reglas del juego: Los participantes que se encuentran afuera no pueden ingresar a la zona defendida por el equipo B, teniendo en cuenta que el balón es el único que puede hacerlo.

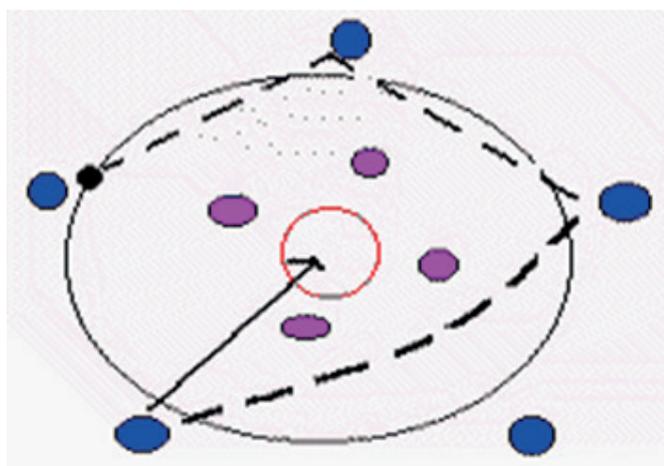
Recursos a utilizarse: Un balón, se asigna a cada círculo siendo el Juego realizado en grupos. Para el juego se ocupa de coordinación y trabajo colaborativo.

Edades en las que se pueden realizar: A partir de 10 - 11 años, en esas edades es lo más correcto ya que el juego es para la niñez y en muchas veces si lo realizan personas de edades superiores a las ya mencionadas.

Desarrollo: Los jugadores del equipo A comparten el balón entre sí mismos, buscando crear espacios y para poder lanzar el balón al círculo de adentro el cual está defendido por el equipo B. Cada vez que el equipo de la parte de afuera obtiene el balón trata de ingresarlo. Este juego se lleva a cabo en 5 min después de ello se hace intercambio de papeles. Como de manera lógica es el equipo ganador el que más puntos haya obtenido.

Figura 73

Balón por el círculo



Nota. Adaptado de *Balón por el círculo*, Arthur, 2015

Toca los conos

Descripción del juego: Para la realización de este juego se dividirá un grupo en dos partes iguales, este juego se centra en tocar con la pelota la mayor cantidad posible de conos. Con la finalidad de que equipo que tenga el balón debe realizar varias veces pases entre compañeros con cuidado de que los rivales

no les arrebatan la bola, buscando una posición adecuada para poder tocar el mayor número de conos posibles, una vez tocado el cono se le acreditará un punto al equipo.

Figura 74

Concepción del Juego Balón por el círculo



Nota. Adaptado de *El juego toca los conos*, Arthur, 2015.

Conceptualización del juego: Para la realización del juego se dividirá en dos grupos iguales donde tendrán que enfrentarse unos a los otros

Características del juego: El juego se caracteriza por ser fácil y sencillo además de un encuentro con amigos

Dinámica del juego: El juego tiene como finalidad ganar puntos tocando varias veces los conos con una pelota

Reglas del juego: No se permite salirse del eje de juego con la pelota en las manos ni durar más de 5 minutos sin hacer ningún movimiento de él.

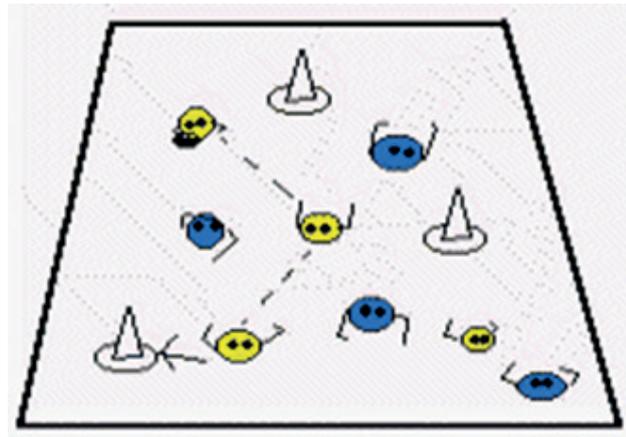
Recursos a utilizarse: El material a ocupar para realizar este juego son unos cuantos balones, conos y niños.

Edades en las que se pueden realizar: Este juego lo puede realizar los niños que tenga edades de 9 a 10 años

Desarrollo: El grupo que está con el balón tendrá que realizar un pase tras otro para que el equipo rival no robe la pelota, tendrán que buscar una posición adecuada para poder tocar el cono y ganar puntos para su grupo.

Figura 75

Toca los conos



Nota. Adaptado de *Toca los conos*, Arthur, 2015



<https://acortar.link/pqqzr9>

CAPÍTULO V

Actividades físicas
recreativas en el turismo

Cuando se desea escapar de las ocupaciones y rutinas cotidianas se suelen realizar distintas posibilidades de actividad física recreacional, desde simplemente sentarse hasta reunirse con los conocidos y amigos para hacer diferentes actividades. En el presente capítulo se dará más realce al enfoque del descanso y el tiempo libre a partir de un criterio más educativo y lúdico, centrándose en la motricidad a partir de la perspectiva de la recreación deportiva.

Hay una interacción entre el tiempo libre de cada individuo y su dedicación gremial. Ejemplificando: los individuos que hacen trabajos más sedentarios buscan ocupaciones más activas en su descanso, sin embargo, no todos poseen la misma disposición hacia la recreación.

Conceptualización de las actividades físicas en el turismo

Desde hace una década el turismo ha empezado a cambiar. Esto se percibe en el aumento y mejora de la infraestructura de la oferta turística y en el crecimiento espectacular de una demanda con mayores experiencias en esta actividad, lo que la hace ser más crítica. También los nuevos valores que rigen el ocio, así como la creciente presencia del deporte (sea a través del deporte-espectáculo o del deporte práctica) en la vida de los ciudadanos han ido transformando las motivaciones de los turistas que, de una actitud pasiva han evolucionado hacia una actitud más activa (Sallent, 1991).

Un turismo activo es lo que se busca cada vez más y se toma la opción de realizar actividades recreativas que impliquen un movimiento o esfuerzo físico, es decir, relacionado al deporte. La necesidad de poner en práctica un turismo activo nace de un turista moderno que busca experiencias únicas y demanda un turismo deportivo. Una de las razones es que el turista busca embarcarse en una aventura que involucre la naturaleza, como el ecoturismo o un turismo de montaña, por lo cual habrá de realizar actividades y esfuerzo físico, es ahí donde se ve claramente la mezcla de estos dos términos, el turista hace actividad física mientras observa el paisaje practicando turismo.

Esta profunda transformación ha repercutido decisivamente en la actividad deportiva y turística, mediante el desarrollo de unos tipos especiales de ocio, con sus propias formas y funciones, con sus propios contextos y orientaciones, pero con muchos puntos en común (Sallent, 1991).

Uno de estos puntos es que ambos conceptos se determinan por razones como el aumento de tiempo libre, la búsqueda de espacios abiertos alejados

de las grandes ciudades, las cuales permanecen en constante contaminación ambiental y auditiva. En la actualidad se ha popularizado el turismo activo que toma los dos términos como el turismo y la actividad física o deportiva, el cual se conceptualiza como aquel que reúne viajes con aspectos como la actividad física recreativa en un medio natural. Tanto la actividad física y el turismo tienen varios propósitos como la salud mental y física al realizar actividades que impliquen movimiento, además que en el turismo unos de los propósitos es que se recupere y se revivan las tradiciones culturales del sitio específico.

Características de las actividades físicas en el turismo

Como se mencionó, el deporte debe ser de todos y para todos, por lo cual algunos individuos se han planteado como un objetivo fundamental que se debe realizar diariamente, entonces, la realización de estas actividades físicas y también deportivas tienen un carácter totalmente recreativo, ya sea en el tiempo libre y de ocio, por ende, se considera que una gran parte de las actividades físicas deberían ser practicadas en un turismo activo.

Se sabe que en los últimos años han existido varios cambios imprescindibles, en donde se incluyen transformaciones en el nivel social, tecnológico, cultural o tradicional y por supuesto, en la economía, en donde este comportamiento ha sido afectado para la gran mayoría de individuos; se ha dispuesto una apertura al tiempo libre que ha generado que estas actividades no se realicen obligatoriamente ni se encuentren asociados con el trabajo o la familia. En este sentido, se puede decir que el tiempo libre y el ocio se han impuesto como parte integral en la vida cotidiana de las personas.

Se puede argumentar que una de las características de las actividades físicas en el medio turístico es no unificar el tiempo laboral con el tiempo de ocio, ya que se debe tener una libre elección al momento de decidir qué actividad realizar para su propio beneficio o bienestar, aquí es donde entra la presencia del deporte en el turismo, como se tiene entendido que el deporte es un elemento que ayuda a potenciar una excelente calidad de vida, se puede unir el deporte con el concepto de recreación.

El deporte está entendido como una actividad física que viene de la mano con la recreación en donde predominan diferentes características, como algunas que son la diversión y el placer, por lo cual, el principal objetivo es que el deporte y la recreación vayan unidos tratando de lograr una consecuencia

positiva, que en este caso sería la salud, bienestar mental, relajación, evitar el estrés, una total relajación social, tranquilidad, entre otros.

Con todas estas características mencionadas, se puede agregar que las diferentes actividades físicas no deben estar relacionadas con la obligación de realizarlas y menos aún que estén relacionadas con condiciones de antemano demasiado técnicas, condiciones físicas muy exigentes, y por último que no deben tener requisitos al momento de realizarlos y que sean acoplados al sexo o edad de la persona que desea practicar algún ejercicio o actividad física en el ámbito turístico.

Beneficio de las actividades físicas en el turismo

En este contexto se puede realizar diferentes tipos de turismo como el turismo ecológico, turismo natural, turismo de aventura, entre otros, y cada vez se va mejorando ya que es un mercado que crece con el paso del tiempo, y esto beneficia a la economía local, nacional y mundial. Se mencionó que el turista quiere practicar más actividades deportivas y aquí también se puede utilizar el término de turismo positivo ya que, cuando se realizan actividades físicas uno aprende y mejora.

El deporte en el turismo cada vez es más frecuente, ya que las personas al desplazarse de un sitio a otro quieren vivir emociones y practicar los diferentes deportes que existen. Como se puede ver en Ecuador, la diversidad de actividades y lugares para turistas es amplia, y muchas de ellas ofrecen actividades como el senderismo, caminata, alta o baja montaña etc.

Por el ámbito de la economía, las actividades de turismo deportivo ayudan a crear nuevos empleos y nuevos mercados, un ejemplo claro puede ser el fútbol, donde miles de personas viajan a otras ciudades o países para ver y fomentar el fútbol ya que este deporte gusta a la mayoría de personas, esto contribuye a la movilidad, activación económica e incluso al surgimiento de nuevos medios, pues gracias a la tecnología la difusión de los deportes se amplifica y su público quiere practicar estas actividades, no solo espiarlas.

Actividades físicas en el turismo

Se basan en el traslado para presenciar cualquier acontecimiento o con la intención de efectuar una disciplina deportiva. Se puede encontrar diferentes acepciones y denominaciones hacia estas actividades que están integradas en el turismo activo: deportes de travesía, deportes tecno-ecológicos, deportes en independencia, deportes californianos, etcétera.

El término de “deporte para todos” ha propuesto como uno de sus fines primordiales, la ejecución de ocupaciones físicas y deportivas, con carácter recreativo en el tiempo libre y de descanso son coincidentes en enorme medida con los planteados por el turismo activo. La característica de este tiempo libre, a diferencia del tiempo gremial, es la independencia de elección y su objetivo es el goce personal y social.

Actividades en agua

Usualmente el turismo va acompañado de actividades que se pueden realizar según el atractivo que se oferte dependiendo los recursos turísticos, como en este caso son agua, lagos, ríos, lagunas y mares, en donde se pueden dar algunos deportes acuáticos como el kayak, rafting y piragua. Existen también actividades más tranquilas como la vela y la canoa si es que se opta por algo más relajante, ya que el turismo se acopla a lo que el turista prefiere, sin embargo, también cabe destacar los deportes extremos como el surf, windsurf, kitesurf, descenso de barrancos hacia el agua, entre otros. Una actividad recreativa es la pesca, donde se captura y se extraen peces de manera ancestral o sofisticada, y entre las actividades novedosas está el submarinismo, el cual es debajo del agua y resulta perfecto para apreciar la belleza de las profundidades.

Actividades en tierra

Representan estabilidad para algunos turistas, es por eso que se tienen varias actividades diseñadas para este medio, como son el senderismo, que se mantiene desde los comienzos del turismo, este es muy popular en el medio debido a que la mayoría de turistas de todas las edades lo ve como actividad

esencial en una ruta o circuito turístico, en las actividades de tierra también se puede implementar la bicicleta de todo terreno y el paseo a caballo, y para los más atrevidos existen actividades como la escalada, el esquí, entre otras actividades de aventura. Algunas modalidades como la orientación enfocada a la naturaleza es una práctica dedicada a personas donde lo importante es apreciar la biodiversidad del lugar, el golf a pesar que es una actividad relacionada al deporte, también se considera intermedia con el turismo, aunque no se ha implementado a gran escala es una buena opción para turistas locales. De igual manera, entre las novedades también está el parapente el cual se considera como una actividad tanto de tierra como de aire y últimamente ha tenido mucha aceptación.

Características y beneficios de los juegos recreacionales

Los juegos recreacionales se caracterizan por ser una práctica de total libertad, que sirven conjuntamente para tener experiencias de diversión ya sea entre grupos sociales o individualmente, además se necesita la predisposición de los participantes para que sea una elección libre y que no exista controversia alguna. Los juegos tradicionales existen desde tiempos remotos, desde el origen del hombre, ya sean en diferentes aspectos según el lugar donde lo practiquen. Poseen diversas reglas fijas que el jugador debe aplicar para un mejor disfrute, interactuando así con todo el conjunto de participantes.

Estos diferentes juegos recreacionales pueden efectuarse ya sea individualmente o en un grupo, en algunos juegos sí importa el número de participantes, en otros no importa cuántos participantes la ejecuten, el objetivo principal de los juegos recreacionales es convertir un día cotidiano en un día lleno de relajamiento. Se puede argumentar que no se requiere competencia, ya que con el simple hecho de llegar al objetivo planteado es suficiente, lo importante con los juegos recreacionales es divertirse.

Es fundamental para que todos los niños puedan obtener grandes mejoras en su aprendizaje a corto y largo plazo, influyendo también en lo que es el aprendizaje motor que mediante las experiencias se logra tener un conocimiento mucho más amplio. También domina al cuerpo ayudando a estirar los músculos, huesos, logrando tener una actividad física activa. Maneja todas las relaciones humanas, ayudando a la socialización con diferentes grupos, que permitirá un mejor desenvolvimiento para poder expresarse ante los demás.

Como bien se sabe, los juegos recreacionales traen consigo algunos beneficios como:

- Un excelente estado físico del individuo, ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad y las enfermedades relacionadas con el sobrepeso debido a que la mayoría de estos juegos conllevan actividades físicas.
- Contribuye con el desarrollo de actividades motrices del cerebro incentivando a la imaginación que produce el proceso creativo de manera que pueda llegar a ser independiente, con el objetivo del cuidado del ser humano.
- Resguardar la autonomía del niño mediante metodologías e ideas innovadoras las cuales se pueden discernir al momento del comportamiento del niño para así poder ver los resultados de las inquietudes que se presenten.
- Mejora las relaciones sociales y relaciones intersociales, logrando que exista una interacción con el entorno de la persona que realiza los juegos recreacionales.
- Relaciones y unión familiar porque estos son juegos a base de participantes en este caso familias, disfrutando la armonía que se vuelve en sí.

Capacidades físicas

Las capacidades físicas o también llamadas cualidades físicas que el individuo posee, sirven para poner en práctica los diferentes desafíos como son los deportes, en donde se ven sus capacidades de adaptarse y de mejorar la coordinación motriz

Se clasifican en:

Resistencia

Es poder tolerar durante un tiempo determinado actividades que demandan un esfuerzo permanente, como puede ser un maratón, el ciclismo y la marcha, como lo hacía Jefferson Pérez representante de nuestro país.

Velocidad

Es correr con rapidez para poder llegar distancias determinadas en un corto tiempo, como los 100 metros.

Fuerza

Capacidad de alzar pesas en varias repeticiones o llevar un peso determinado a un lugar no muy lejano, como las competiciones del hombre más fuerte del mundo.

Entre otras cualidades también se pueden mencionar:

Cualidades psicomotrices:

Que no son más de coordinación y equilibrio en las actividades diarias o algún deporte.

Cualidades resultantes

Son habilidades en donde se cambia la posición del cuerpo de una forma eficaz sin perder el equilibrio.

Estas cualidades deben ser trabajadas por todas las personas a lo largo de su vida para poder tener una vida más saludable y poder ver nuestras capacidades, nuestros límites y motivarnos hacer mejores, es decir, que cualquier persona lo puede realizar, no se necesita estar motivados y ganas de hacerlo.

Características y beneficios de las diferentes capacidades físicas

Dichos beneficios integran una mejor destreza para pensar o destreza cognitiva entre los chicos de 6 a 13 años de edad y menos sentimientos de ansiedad a corto plazo en los adultos. Hacer actividad física regularmente puede ayudar a conservar fuertes las capacidades para pensar, aprender y tener buen juicio con el pasar de los años. Además, puede minimizar el peligro de depresión y ansiedad, al igual que ayuda a descansar mejor.

Para conservar un peso sano: Se recomienda llegar lentamente a 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada (por ejemplo, 20 min al día, 6 días a la semana).

Enfermedades: las patologías del corazón y los derrames cerebrales son 2 de las razones primordiales de muerte. Continuar las sugerencias y hacer por lo menos 150 min por semana de actividad aeróbica moderada puede minimizar el peligro de desarrollar estas patologías. Puede minimizar el riesgo todavía más si se realiza más actividad física. Hacer actividad física regularmente puede además minimizar la presión arterial y mejorar los niveles de colesterol.

Fortalecer huesos y músculos: Es fundamental que salvaguarden los huesos, articulaciones y músculos debido a que estos secundan el cuerpo humano y ayudan a desplazar. El conservar saludables los huesos, articulaciones y músculos puede contribuir a afirmar que se tendrá la posibilidad de hacer otras ocupaciones cotidianas y mantenerse físicamente activo. Hacer actividad física aeróbica para los músculos y huesos a un grado de magnitud excesivo puede contribuir a la pérdida de densidad en los huesos con la edad.

Los juegos recreacionales

Las actividades recreativas o juegos recreacionales tienen un objetivo beneficioso debido a que se los realiza en el tiempo libre o tiempo destinado para estas actividades, divertirse, desestresarse, salir de la monotonía son unas de las características de estos juegos, ya que al estar relacionados al ocio ponen un pausa a las presiones diarias siendo una salida momentánea al estrés, su finalidad es causar satisfacción sin la necesidad de entrar en alguna competencia; en caso de los adultos estos juegos no son deportes, ya que los deportes implican la necesidad de la constancia y medios materiales. Se puede decir que el jugar es una actividad de niños ya que es la parte donde el ser humano se transporta a otro mundo sintiéndose libre y mostrándose tal como es, en sí su esencia. Los juegos se dividen en tradicionales, populares y autóctonos. Los juegos tradicionales, como su nombre lo dice, son parte de una cultura transmitida de generación en generación a través de la historia, cuyo objetivo primordial es conservar su cultura. Los juegos populares son aquellos que se ven apreciados en la mayoría de individuos debido a la moda o popularidad. Los juegos autóctonos representan autenticidad siendo semejantes a los tradicionales, teniendo sus reglas y procedimientos distintos.

Transporte ligero

Conceptualización del juego: Permite desarrollar la movilidad articular y además la elasticidad de la parte muscular por medio de juegos que ayudan a la motricidad del que lo practica.

Figura 76

Conceptualización del juego Transporte ligero





Nota. Adaptado de *El juego toca los conos*, Arthur, 2015.

Características del juego: Se trata de lograr pasar el balón dando una vuelta a través del tronco lateralmente. Hacer pasar el balón por la parte de encima de la cabeza mediante una flexión del tronco hacia atrás. Y la última es de forma alternada, ya que es por arriba y por abajo.

Dinámica del juego: Se deben formar grupos de 5 o 6 personas

Reglas del juego: Se sabe quién ganó cuando llegue a la meta el primer equipo. Pero no vale movilizarse sin que primero que haya pasado el balón

Recursos a utilizarse: Balones que no puedan causar daños graves

Edades que pueden realizar: De 6 años en adelante.

Desarrollo: Primero se forman grupos de 5 o 6 niños o personas que deben colocarse en fila con las piernas simultáneamente abiertas y además un metro de separación entre cada niño. Ahora el primero de cada fila debe tener un balón. Entonces a la voz del árbitro el primero de cada fila debe agacharse, pasar la pelota entre las piernas al compañero siguiente de la fila. Y cuando la pelota llegue al último, éste deberá desplazarse poniéndose de primero. Así simultáneamente hasta lograr llegar a la zona de llegada.

Figura 77

Transporte ligero



Nota. Adaptado de *Transporte ligero*, Valdorba, 2015

Tela de araña

Conceptualización del juego: Ayudar a desarrollar la flexibilidad y motricidad de forma global en cada persona que lo practique.

Figura 78

Conceptualización del juego Tela de araña



Nota. Adaptado de *Tela de araña*, Escobar, 2016.

Características del juego: Poder jugar al pilla-pilla entre algunos jugadores en la tela de araña.

Dinámica del juego: Se recomienda formar grupos grandes hasta de 12 o más personas.

Reglas del juego: Se sabrá el ganador cuando el primer grupo llegue al centro de la tela de araña.

Recursos a utilizarse: S/N

Edades que se pueden realizar: Se recomienda a niños de 6 años en adelante.

Desarrollo: Los niños del grupo se agarrarán de las manos y con las piernas abiertas deben simular una tela de araña. Algunos alumnos se distribuirán fuera del grupo y a la voz del árbitro se deberán mover en cuadrupedia y entre las piernas de sus compañeros hasta llegar al centro de la tela de araña.

Figura 79

Tela de araña



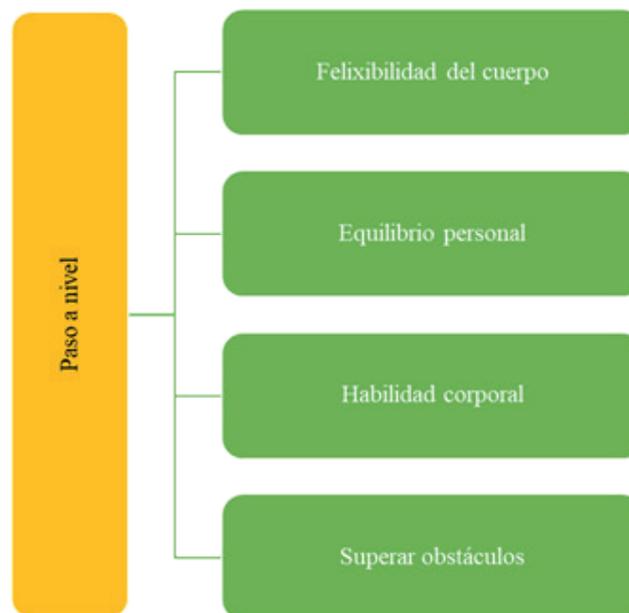
Nota. Adaptado de *Tela de araña*, Escobar, 2016.

Paso a nivel

Conceptualización del juego: La movilidad del tronco del cuerpo se ve beneficiada, además de las extremidades inferiores o las piernas debido al movimiento, también ayuda en el equilibrio del cuerpo de cada persona que realice este juego recreacional.

Figura 80

Conceptualización del juego Paso a nivel



Nota. Adaptado de *Característica del juego recreacional Paso a nivel*, Ávila, 2014.

Características del juego: Se deberá pasar un objeto en la mano consecutivamente.

Dinámica del juego: Después de cada juego que se realice se lleva un puntaje equivalente.

Reglas del juego: Está prohibido poner las manos en el suelo no obstante los niños que no tienen la suficientemente altura deben insistir hasta lograrlo con el fin de no ser eliminados.

Recursos a utilizarse: Una cuerda y picas

Edades que se pueden realizar: Se recomienda a niños de 6 años en adelante

Desarrollo: Se deben poner dos cuerdas a nivel para que los participantes vean si pueden pasar por debajo de la cuerda, pero con el cuerpo erguido hacia atrás, así si topan la cuerda quedan eliminados, gana el que más bajo pueda llegar al piso.

Figura 81

Paso a nivel



Nota. Adaptado de *Paso a nivel*, Ávila, 2014.

El círculo loco

Conceptualización del juego: Permite desarrollar la habilidad de la velocidad.

Figura 82

Conceptualización del juego El círculo loco



Nota. Adaptado de *Círculo loco*, Acosta, 2016

Características del juego: Los alumnos del círculo no se pueden soltar las manos en ningún momento.

Dinámica del juego: Los alumnos del círculo no se pueden soltar las manos en ningún momento.

Reglas del juego: Sujetarse bien de las manos sin soltarse.

Recursos a utilizarse: Sin material.

Edades que se pueden realizar: 6 años en adelante.

Desarrollo: Se forman diferentes equipos de 6 a 8 alumnos. Cada equipo formará un círculo mientras que uno de los alumnos se quedará libre. Éste deberá ir a tocar a uno del círculo que previamente fue designado. Los del círculo girarán y se desplazarán evitando que se toque al alumno designado. Si el alumno perseguido es tocado cambiará su papel con el del perseguidor (Acosta, 2016).

Figura 83

El círculo loco



Nota. Adaptado de *Círculo loco*, Coleman, 2013.

Las cuadrillas llevan la manga

Conceptualización del juego: Mejora la velocidad de reacción de la persona y la velocidad en los diferentes desplazamientos que realiza.

Figura 84

Conceptualización del juego *Las cuadrillas llevan la manga*



Nota. Adaptado de *Las cuadrillas llevan la manga*, Acosta, 2016.

Características del juego: Captar las ideas con facilidad ya que es un juego de pensar y realizar la ejecución de las mismas de forma inmediata.

Dinámica del juego: Trabajo en equipo.

Reglas del juego: Estar muy atentos a las indicaciones del profesor. No molestar ni impedir a otro compañero que consiga o pueda tocar el lugar determinado ya planteado con anterioridad por el profesor. Gana el equipo que más puntos tenga al acabar el juego.

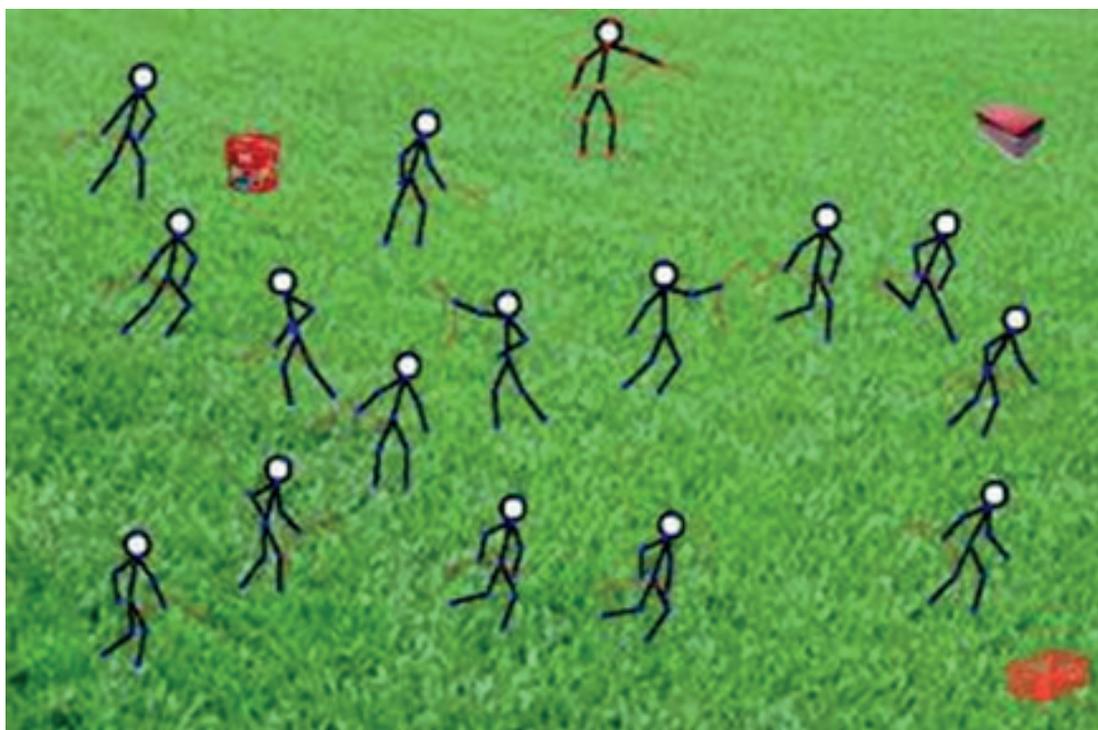
Recursos a utilizarse: Pista polideportiva, patio de escuela o gimnasio.

Edades que se pueden realizar: 8 años en adelante.

Desarrollo: Se forman grupos de 6 o más alumnos. Cada grupo corre por el patio o lugar establecido con su manguera o también llamada (cuerda). Si se dice, por ejemplo: "Vamos a regar la canasta", todos los grupos irán con su manguera a tocarla. El primero que toque el lugar determinado se anotará un punto para su equipo y gana el que más puntos tenga. También se puede decir: "Vamos a regar el Pote" o "Cesta" estas son las palabras clave, pero esto depende de los objetos que tengan en el lugar determinado del juego (Acosta, 2016).

Figura 85

Las cuadrillas llevan la manga



Nota. Adaptado de *Las cuadrillas llevan la manga*, Acosta, 2016.

Los Sanfermines

Conceptualización del juego: Mejorar la capacidad para resistir un esfuerzo ya que debes correr para que no te alcance.

Figura 86

Conceptualización del juego Los Sanfermines



Nota. Adaptado de Los San Fermines, Db, 2008.

Características del juego: Una opción es trabajar en parejas ya que se puede lograr un mismo objetivo y poder ganar el juego.

Dinámica del juego: Pista polideportiva, calles o gimnasio.

Reglas del juego: No se puede permanecer en lo más alto más de tres segundos o pierdes el juego.

Recursos a utilizarse: Sin ningún material.

Edades que se pueden realizar: Desde los 10 años en adelante.

Desarrollo: Los alumnos corren por cualquier parte de la pista o lugar establecido. Y otros alumnos hacen de toros. Al darles una señal estos alumnos salen tras sus compañeros, si cogen a uno de ellos ocupará su lugar. Para evitar ser pillados deberán subirse a un lugar elevado y no perder el juego (Acosta, 2016), también es un juego no solo para niños, es un juego que se realiza en España donde las personas se visten de ropa blanca y un cinturón rojo se celebra cada 6 de julio al 15 de julio de cada año donde por unas calles les siguen toros para atrapar a las personas, es una tradición muy riesgosa pero realmente importante para España, ya que su origen nace de las corridas de los toros en España.

Figura 87

Los Sanfermines



Nota. Adaptado de *Los San Fermines*, Db, 2008.

La Sombra

Conceptualización del juego: Mejorar la capacidad del jugador para poder resistir un esfuerzo continuo de diferentes intensidades.

Figura 88

Características principales de La sombra



Nota. Adaptado de *Características principales de La sombra*, Acosta, 2016.

Características del juego: Trabajar en equipo y poder apoyarse uno al otro para que se pueda ejecutar bien el juego establecido.

Dinámica del juego: Cambiar el número de los jugadores o participantes que persiguen al primer jugador.

Reglas del juego: Mantener una buena distancia muy prudencial con el compañero para no chocar con él otro jugador.

Recursos a utilizarse: Pista polideportiva, parque, calles o gimnasio.

Edades que se pueden realizar: 6 años en adelante.

Desarrollo: Todos los alumnos distribuidos por parejas por esta razón deben contar con un grupo amplio y parejo para que se pueda realizar la actividad. Uno de ellos correrá delante, haciendo diferentes movimientos y el otro lo persigue imitando los mismos movimientos que hace su compañero. Después cambia el rol. (Acosta, 2016) esto es importante para poder disfrutar y aprender del juego y que sea divertido para todas las personas, aunque algunos piensan que son solo para niños, pero es para todas las personas y que entre ellas puedan desarrollar una amistad, y si ya tiene una amistad, acercarse más a las personas y aprender una de la otra.

Figura 89

La sombra



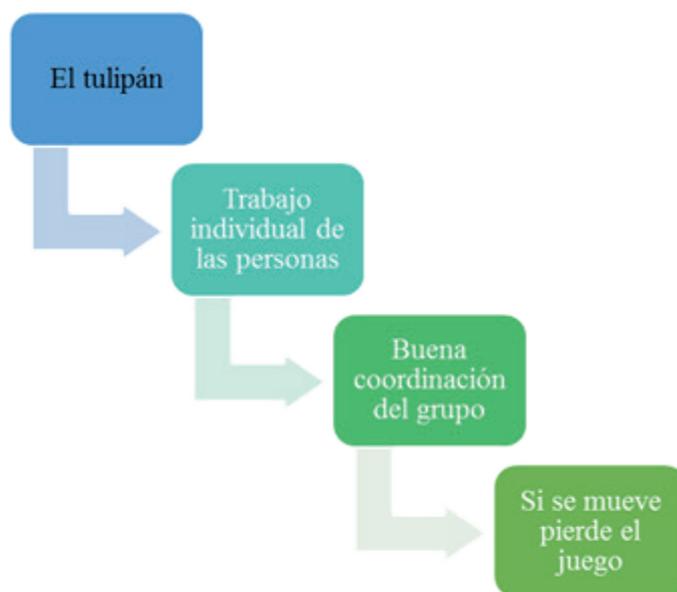
Nota. Adaptado de *La sombra*, Acosta, 2016.

El tulipán

Conceptualización del juego: Mejorar la capacidad de las personas para resistir, ya que es un juego de esfuerzo continuo de diferentes intensidades.

Figura 90

Conceptualización del juego El tulipán



Nota. Adaptado de *El tulipán*, Acosta, 2016.

Características del juego: Trabajo individual de las personas y buena coordinación del grupo.

Dinámica del juego: Se pueden variar los jugadores que están dentro del mismo grupo se juega de 7 a 8 minutos.

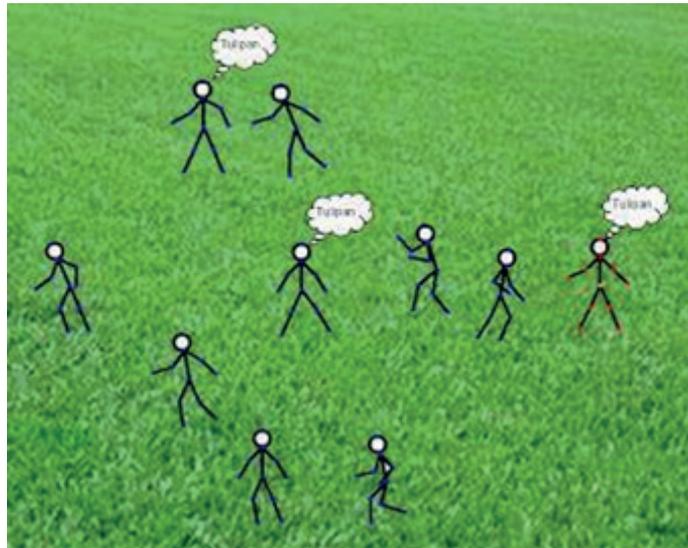
Reglas del juego: Los alumnos pillados o cogidos quedan inmediatamente inmóviles hasta que le toca un compañero.

Recursos a utilizarse: Pista polideportiva o también gimnasio puede ser también con o sin balón ya que el clásico es sin balón.

Edades que se pueden realizar: 8 años en adelante.

Desarrollo: Todos los alumnos están distribuidos por la pista en la cual se va a jugar. Varios alumnos se la quedan teniendo que tocar a cualquiera de sus compañeros antes de que ellos digan la palabra "tulipán" y cuando la digan se paren con las piernas abiertas (sino son las piernas abiertas no vale). Una vez dicha esta palabra se debe permanecer en esa posición hasta que otro compañero lo salve tocándose en la mano (si se mueve pierde el juego). (Acosta, 2016). A lo largo de los tiempos este juego ha ido cambiando y modificando como por ejemplo, en vez de abrir las piernas deben estar abiertas las manos.

Figura 91
El tulipán



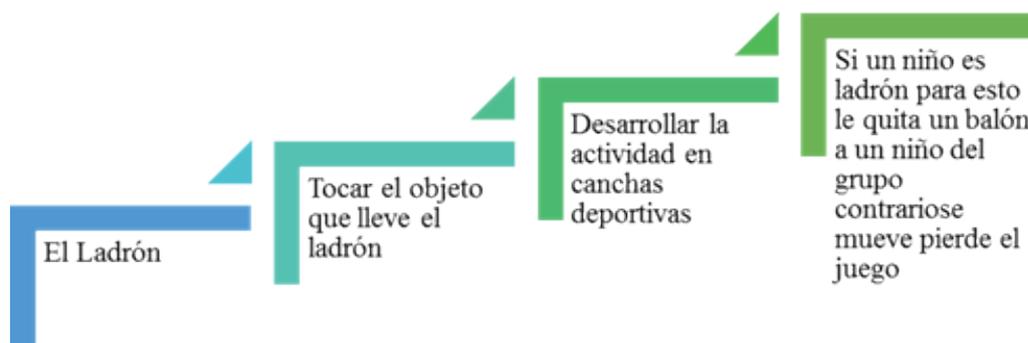
Nota. Adaptado de *El tulipán*, Acosta, 2016.

El ladrón

Conceptualización del juego: En esta etapa se puede ver el estado físico de las personas que están realizando el juego, ya que pueden presentar cansancio por los movimientos bruscos que se realizan.

Figura 92

Conceptualización del juego *El ladrón*



Nota. Adaptado de *El ladrón*, Laguna, 2011.

Características del juego: Se deben apoyar entre las personas constantemente para que el equipo pueda ganar el juego.

Dinámica del juego: Se debe de tocar el objeto que lleve el ladrón, el juego se termina cuando el accesorio que lleva el ladrón es tocado por la primera persona porque ahí es cuando el ladrón lo debe soltar y así sucesivamente.

Reglas del juego: Si alguna persona del equipo contrario toca el objeto del ladrón, en ese mismo momento lo debe de soltar.

Recursos: Se puede desarrollar la actividad en canchas deportivas o en parques recreacionales.

Edad que se puede realizar: Pueden realizar este juego desde los 6 años en adelante, jóvenes, adultos y adultos mayores.

Desarrollo: Se dividen en grupos, una persona el ladrón y el segundo grupo los que le persiguen. Para jugar, un niño es ladrón para esto le quita un balón a un niño del grupo contrario y el resto del grupo debe de seguirlo hasta que uno de ellos toca el balón y ahí es cuando el ladrón lo suelta y tiene que seguir el juego la otra persona.

Figura 93

Juego el ladrón



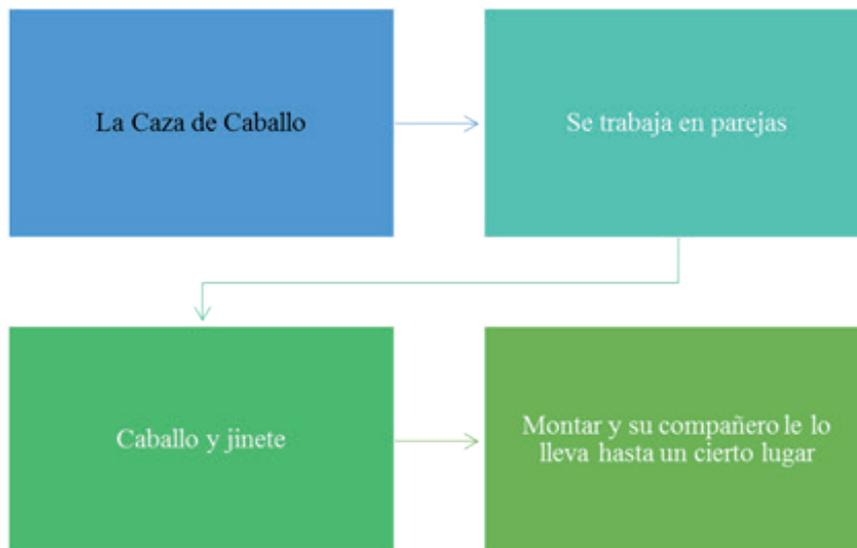
Nota. Adaptado de *El ladrón*, Laguna, 2011.

La caza de caballo

Conceptualización del juego: Este juego mejora la resistencia física por las diferentes resistencias que se debe hacer.

Figura 94

Conceptualización del juego La caza de caballo



Nota. Adaptado de *La caza del caballo*, Acosta, 2016.

Características del juego: Se trabaja en parejas donde se desarrollan diferentes habilidades y destrezas.

Dinámica del juego: Todos los jugadores deben participar por eso se alterna a los participantes.

Reglas: La regla principal es que no se debe hacer movimientos bruscos cuando se tiene un jinete porque se puede ocasionar lesiones.

Recursos a utilizarse: Áreas verdes o parques recreacionales.

Edades que se pueden realizar: Se puede realizar desde la edad de 12 años y más.

Desarrollo: Todos tienen que elegir una pareja para que uno sea el caballo y el otro tiene que ser el jinete. Si el jinete logra tocar a su compañero se debe montar y su compañero le lo lleva hasta un cierto lugar y ahí se cambiará de rol.

Figura 95

La caza del caballo



Nota. Adaptado de *La caza del caballo*, Acosta, 2016.

El cortahilos

Conceptualización del juego: Tienen capacidad de ver cuánta resistencia física tiene el participante ya que se presenta el cansancio después de un cierto tiempo en el juego.

Figura 96

Conceptualización del juego el Cortahilos



Nota. Adaptado de *El Cortahilos*, AULA DPT, 2009.

Características del juego: Se trabaja de forma individual deportiva donde la persona desarrolla sus destrezas.

Dinámica del juego: Se alterna a los participantes.

Reglas del juego: La persona que es el perseguidor le cacha a una persona que no está cortada por otro, él se lo queda.

Recursos a utilizarse: Canchas deportivas donde se tiene mayor espacio.

Edades que se pueden realizar: Desde la edad de los 8 años en adelante.

Desarrollo: Una persona se la queda y los otros corren para que no los cacchen. Una vez que el perseguidor sigue a una persona éste último es salvado si otro pasa entre los dos anteriores, teniendo que ir el perseguidor a cachar al que ha cortado el hilo.

Figura 97

El cortahilos



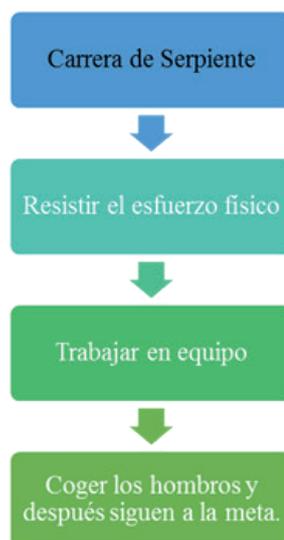
Nota. Adaptado de *El Cortahilos*, AULA DPT, 2009.

Carrera de serpiente

Conceptualización del juego: Capacidad para resistir el esfuerzo físico donde se da la fatiga después de ciertas actividades.

Figura 98

Conceptualización del juego Carrera de Serpiente



Nota. Adaptado de *Carrera de Serpiente*, Revelles, 2015.

Características del juego: Se debe trabajar en equipo donde todos se ayuden mutuamente para que puedan ganar el juego.

Dinámica del juego: Se debe alternar a todos los jugadores.

Reglas del juego: El equipo que llegue primero sin romper la fila gana, pero si se rompe la formación deben comenzar de nuevo desde el punto de inicio.

Recursos a utilizarse: Parques recreativos y gimnasio.

Edades que se pueden realizar: Desde los 12 años.

Desarrollo: Para comenzar el juego se debe formar grupo de 5 o 6 personas se realicen una fila, donde se deben coger los hombros y después siguen a la meta.

Figura 99

Carrera de Serpiente



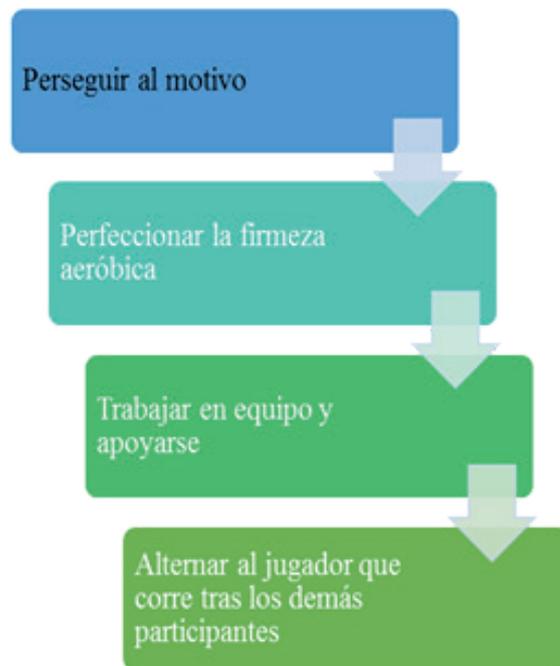
Nota. Adaptado de *Carrera de Serpiente*, Revelles, 2015.

Perseguir al motivo

Conceptualización del juego: Perfeccionar la firmeza aeróbica a través de diferentes juegos motrices.

Figura 100

Conceptualización del juego Perseguir al motivo



Nota. Adaptado de *Buscar al motivo*, Rovati, 2011.

Características del juego: Trabajar en equipo y apoyarse para que se pueda ejecutar bien el juego.

Dinámica del juego: Alternar al jugador que corre tras los demás participantes.

Reglas del juego: Estar atento a las disposiciones del profesor.

Recursos a utilizarse: Pista polideportiva o gimnasio.

Edades que se pueden realizar: 12 años en adelante.

Desarrollo: Los niños distribuidos y corriendo a un ritmo suave por todo el terreno de juego. El profesor dará una moción de persecución al que tendrán que seguir los demás alumnos ejemplo, perseguir a todos los que llevan camiseta blanca (Acosta, 2016).

Figura 101

Buscar al motivo



Nota. Adaptado de *Buscar al motivo*, Rovati, 2011.

Tres contra uno

Conceptualización del juego: Optimizar la fuerza aeróbica a través de diferentes juegos motrices.

Figura 102

Conceptualización del juego Tres contra uno



Nota. Adaptado de *Tres contra uno*, Acosta, 2016.

Características del juego: Trabajar en equipo y apoyarse para que se pueda ejecutar bien el juego.

Dinámica del juego: Alternar al jugador que corre tras los demás participantes.

Reglas del juego: No se consiguen soltarse las manos los participantes que forman el círculo, no se logra cógele al que está libre solo obstruye el camino.

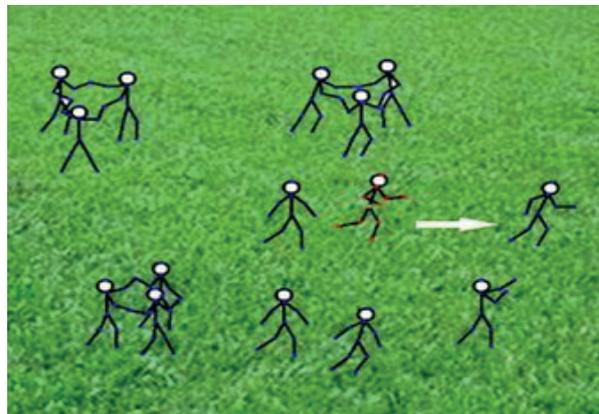
Recursos a utilizarse: Pista polideportiva o gimnasio.

Edades que se pueden realizar: 12 años en adelante.

Desarrollo: Se forman grupos de cuatro uno de ellos es libre y los otros son unidos por la mano formando así un círculo, los jugadores del círculo se enumeran del 1 al 3 a la voz de uno de los tres números el jugador que está libre le seguirá al que tiene el número que está elegido mientras que los otros tratarán de impedirselo (Acosta, 2016).

Figura 103

Tres contra uno



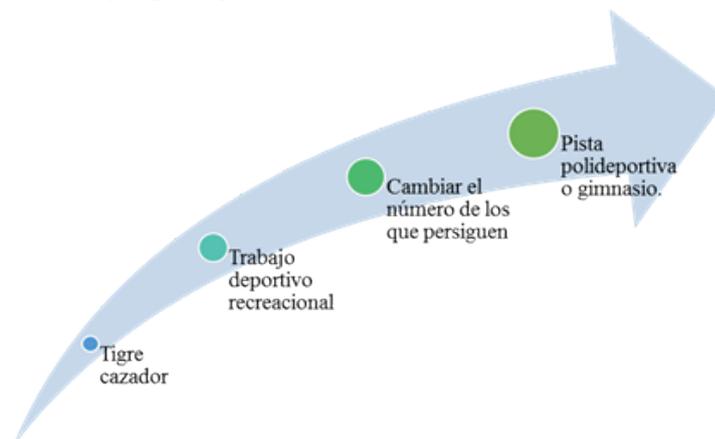
Nota. Adaptado de *Tres contra uno*, Acosta, 2016.

Tigre cazador

Conceptualización del juego: Ser capaz de resistir un esfuerzo demorando los efectos de la fatiga.

Figura 104

Conceptualización del juego Tigre cazador



Características del juego: Trabajo deportivo recreacional individual para desarrollar las destrezas y habilidades (velocidad).

Dinámica del juego: Cambiar el número de los que persiguen al primero.

Reglas del juego: Los tigres solo alcanzan a cazar en el momento en que se atraviesan con las víctimas.

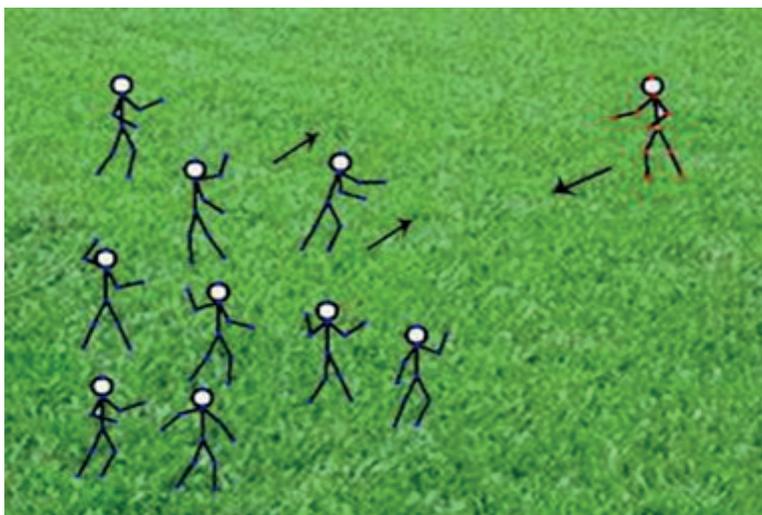
Recursos a utilizarse: Pista polideportiva o gimnasio.

Edades que se pueden realizar: 12 años en adelante.

Desarrollo: En un fondo de la pista se ubica el tigre, en el otro sus víctimas. A la señal el tigre y sus víctimas deben cambiar de lado siendo este el instante en que el tigre irá cazando a sus víctimas, al momento en que las víctimas son capturadas se convierten en tigres cazadores (Acosta, 2016).

Figura 105

Tigre cazador



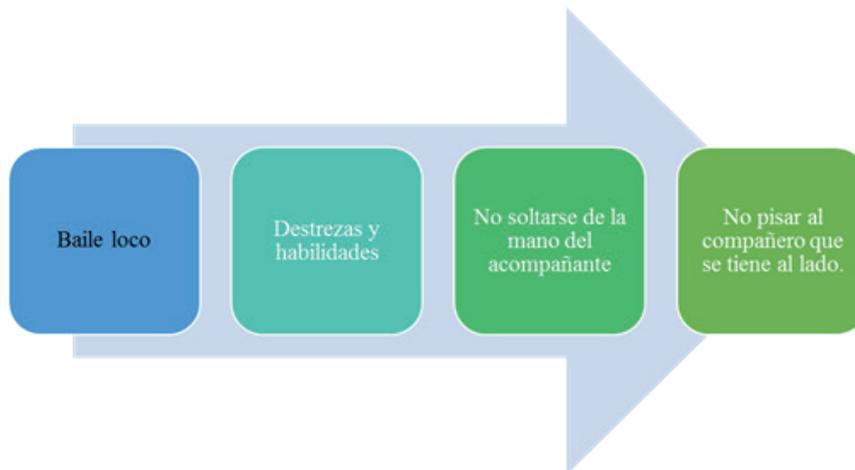
Nota. Adaptado de *Tigre cazador*, Acosta, 2016.

Baile loco

Conceptualización del juego: Ser competente para resistir un esfuerzo retardando los efectos de la fatiga.

Figura 106

Conceptualización del juego Baile loco



Nota. Adaptado de *Baile Loco*, Acosta, 2016.

Características del juego: Trabajo deportivo recreacional individual para desarrollar las destrezas y habilidades.

Dinámica del juego: Alternar al jugador que corre tras los demás participantes.

Reglas del juego: No soltarse de la mano del acompañante. No pisar al compañero que se tiene al lado.

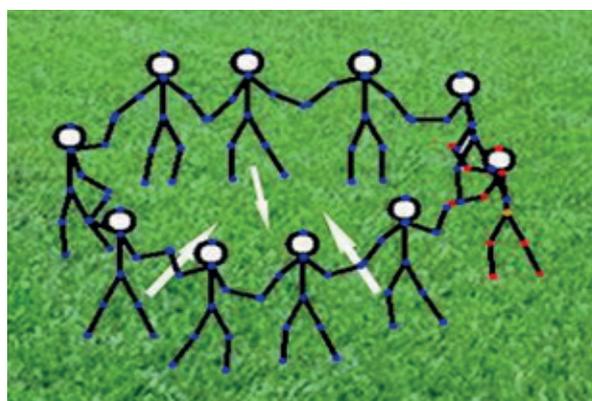
Recursos a utilizarse: Pista polideportiva o gimnasio.

Edades que se pueden realizar: 12 años en adelante.

Desarrollo: Se separan en grupos de 10 niños aproximadamente, los miembros de cada grupo estarán cogidos de la mano y tratarán de ir a pisar a otro participante del grupo que no sea el que tiene al lado (Acosta, 2016).

Figura 107

Baile Loco



Nota. Adaptado de *Baile Loco*, Acosta, 2016.



<https://acortar.link/UuinQC>

CAPÍTULO VI

Juegos populares

A manera introductoria

Los juegos tradicionales son actividades recreativas consideradas muy importantes dentro del ámbito de la Educación Física, pues estas ayudan a desarrollar capacidades como la resistencia, velocidad, capacidades coordinativas, percepción y sobre todo la motricidad. Este tipo de actividades también hacen referencia a aquellos juegos que se aprenden en la infancia, los que han venido pasando de generación en generación, los juegos que los abuelos enseñaron a nuestros padres y ellos a nosotros, y que seguirán así con el pasar del tiempo, tal vez sufran pequeños cambios, pero la esencia de estos se mantendrá.

Conceptualización

El juego es una de las actividades más antiguas incluso mucho más que la cultura, proviene del latín *iocus*, que quiere decir broma, esta actividad se desarrolla por una o más personas, su objetivo principal es el de entretener y divertir, ya que el ser humano necesita un descanso mental, salir de la rutina.

Por otro lado, se tiene al deporte que es la práctica de algún ejercicio físico, ya sea regulado o competitivo, esta actividad puede ser tomada desde varios puntos, ya sea recreativa, profesional o como una forma de mejorar la salud.

Es importante analizar y diferenciar entre los juegos tradicionales del deporte, pues el juego tiene como fin el esparcimiento en un carácter lúdico-recreativo, por otro lado, el deporte no necesariamente tiene la meta de un esparcimiento o juego, pues muchas veces se lo toma como una manera de competir.

Carrera de sacos

Conceptualización del juego: Se trata de un juego tradicional que se ha venido jugando desde varios años, se realiza en muchos lugares del mundo, pero es más común en Chile, los materiales que se necesitan es únicamente un saco o bolsas y un lugar amplio por seguridad

Figura 108

Conceptualización del juego Carrera de sacos



Nota. Adaptado de *Carrera de sacos*, F Sandoval.

Características

Donde se juega: lugares al aire libre y grandes.

Participantes: a partir de 2 personas en adelante.

Dinámica del juego

Para la realización de este juego los participantes se introducen dentro de los sacos y éstos se atan a la cintura o bien se agarran con las manos después deben desplazarse saltando sin salirse de los sacos ni caerse hasta llegar al punto de meta.

Reglas del juego

Los participantes deben colocarse en la línea de partida, con las dos piernas dentro del saco.

Cuando alguien da la señal los participantes deben salir saltando hasta la línea de meta.

Gana quien llegue primero con los dos pies en el saco y sin haberse caído.

Recursos a utilizarse

El único material que se necesita son sacos que lleguen hasta las caderas de los participantes.

Edad recomendada: 7 años en adelante. Es un juego muy entretenido en el que pueden participar personas de todas las edades.

Desarrollo modalidades de carreras de sacos:

Existen varias modalidades para la realización de este juego como:

De velocidad: Se trazan dos líneas una de salida y otra de llegada y el primero que cruce esta última gana.

De firmeza: Similar a lo ya explicado antes, pero esta vez gana el que llegue antes y no importa el número de caídas que tenga.

Figura 109

Carrera de sacos



Nota. Adaptado de *Carrera de sacos*, F Sandoval.

La gallinita ciega

Conceptualización del juego: La gallinita ciega es un juego tradicional muy sencillo y divertido de jugar, lo pueden disfrutar tanto niños como adultos en su tiempo libre, generalmente en una fiesta de cumpleaños o reuniones sociales.

Este legendario y clásico juego tiene varias publicaciones a cerca de su origen, algunos mencionan que tiene origen Francia, la realidad es que este juego de siempre, tiene más de 2000 años de antigüedad, se jugaba en la antigua Grecia y, posterior a esto en el Imperio Romano y, gracias a ellos fue que lo extendieron por Europa, otros mencionan que sus orígenes están en Latinoamérica. Colección en 1988, menciona que su origen viene de ritos antiguos que tenían relación con adoraciones prehistóricas. Este juego de la Gallinita Ciega tenía más relevancia antes que ahora, pintores como Pieter Brueghel o Goya dedicaron su tiempo a plasmar en lienzos. Este último pintor mencionado fue quien inmortalizó este juego en uno de sus cuadros, el cual tenía el mismo nombre. En la edad moderna, fue uno de los juegos de salón más comunes, el cual se realizaba entre adultos de la clase alta europea.

Este juego tiene distintos nombres según el lugar en donde se juegue. En Francia se le denomina "Colin-Maillard", en Italia, se cambia a la gallina, por una mosca, y su denominación es "Mosca ciega", en Suecia, se cambió la gallina por un caballo, "Blind Bock" y en Alemania, "Blinde Kuh" en donde se reemplaza a la gallinita por una vaca.

Figura 110

Conceptualización del juego La gallinita ciega



Nota. Adaptado de *La gallina ciega*, QUE Blinde.

Características

Se juega con los ojos vendados, en consecuencia, se debe agudizar el resto de sentidos como el oído y el tacto; estimula los sentidos, ayudando de esta manera a comprender la importancia de todos los sentidos. Con esta actividad se pondrá a prueba la confianza que la persona tiene al desplazarse en esta condición, reafirmar la importancia de estar alerta con los cinco sentidos para moverse con seguridad y confianza, mejorando el equilibrio y estimulando los sentidos de todos los participantes.

Dinámica del juego

Para jugar a este juego, se debe vendar los ojos a quien será la gallinita ciega, se comprueba que no ve nada y se procede a recitar el verso popular:

Gallinita, gallinita ¿qué se te ha perdido?

Y responde sin moverse: Una aguja y un dedal.

Y en consecuencia se responde: Da tres vueltas y lo encontrarás.

Reglas del juego

1. Como primer paso hay que elegir quién llevará la venda, es decir, la persona que jugará de gallinita ciega, la cual deberá encontrar al resto de jugadores. Después de esta designación la persona elegida debe ponerse la venda en los ojos para obstaculizar la visión, este es el truco que

dificultará el atrapar al resto de participantes. En el caso de que nadie quiera ser “gallinita ciega” se procede a realizar un sorteo al azar.

2. El resto de jugadores deben formar un círculo alrededor de la gallinita ciega, atados de las manos. La “gallinita ciega” se dispone a dar de tres a cuatro vueltas sobre sí misma para desorientarse antes de empezar a buscar al resto de participantes del juego.
3. La gallinita ciega debe atrapar a uno de los participantes del juego, el resto de participantes podrán desplazarse, pero sin soltar las manos de sus compañeros participantes. Cuando la gallinita ciega atrape a un participante, tiene que adivinar inmediatamente quién es, solo por medio del tacto y dirá su nombre en voz alta. Si acierta, entonces se invierten los papeles, pero si no, tendrá que seguir buscando.

Recursos a utilizarse

Un pañuelo o venda para cubrir los ojos, espacio físico sin obstáculos que pongan en peligro a los participantes al momento de desplazarse con los ojos vendados.

Edades que se puede realizar

Personas desde los 6 años en adelante.

Desarrollo

Se debería desarrollar en un lugar así sea interior o exterior seguro sin desniveles, los jugadores que estarán cerca de la gallinita ciega le tapan los ojos, principalmente con un pañuelo o venda al jugador seleccionado, se tendrá que comprobar que el individuo que va a hacer de gallinita ciega no logre ver nada, para eso se puede hacer prueba con las manos, colocando cierta proporción de dedos en frente de esta persona y preguntando cuántos dedos se muestra. Dichos jugadores tienen que correr cerca de la gallinita ciega y si es la situación, o gustan, harán sonar cualquier instrumento o generarán cualquier ruido para atraer la atención de la gallinita ciega. Cuando un participante se deje atrapar por la gallinita ciega, esta mediante el tacto deberá adivinar.

Figura 111

La gallinita ciega



Nota. Adaptado de *La gallina ciega*, Castellano, 2008.

El trompo

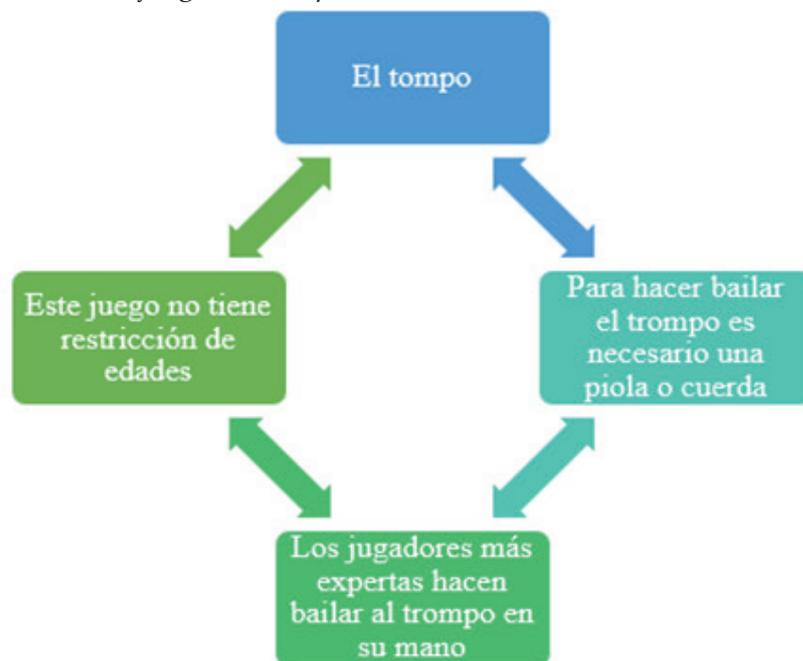
Conceptualización del juego: Es un juguete de antaño, básicamente está fabricado de madera y una punta de acero, para hacer posible este juego es indispensable una piola o cuerda. Con el pasar del tiempo, este juguete ha tenido algunos cambios en lo que respecta a su material de fabricación, pero sin duda alguna a pesar de sus variaciones este juego guarda magia e historia.

Además, se han encontrado en textos viejos un caso muestra de dichos, en los escritos de Virgilio del siglo I, en donde decía que una vez que era infante tuvo más afición al trompo que a los estudios; y en las escrituras del historiador romano Marco Porcio Catón.

En fin, este juego se trata de un juguete de madera que se hace bailar con los dedos. Fue un juego muy famoso en los tiempos pasados, pero con el transcurso de los años, la historia del trompo parece perderse en los infinitos recodos del tiempo a consecuencia de que las nuevas generaciones parecen no tenerlo muy presente en sus juguetes favoritos o juegos de entretenimiento, ya que estas generaciones están inmersas en el mundo digital.

Figura 112

Conceptualización del juego El trompo



Nota. Adaptado de *El trompo*, López, 2016.

Características

Este juego se puede realizar tanto de manera individual o en grupo.

Es un juguete muy económico y no necesita de tecnología para su funcionamiento. Para hacer bailar el trompo solo es necesario fuerza, técnica y agilidad, esto se puede lograr con constancia y paciencia para así lograr dominar este juego.

Dinámica del juego

Este juego se puede practicar tanto en solitario o grupal, de la manera en que se lo escoja practicar va a variar la dinámica.

En el caso de ser grupal, generalmente se forma un círculo en el suelo, alrededor de este se pondrán los participantes y se dispondrán a jugar la tipología del juego que más les guste, con el objetivo principal de que los trompos giren mucho más tiempo uno más que otro, y así divertirse.

En el caso de jugar individualmente se tiene que hacer trucos y movimientos muy hábiles para ir sumando puntos y quedar por encima del jugador competidor.

Para los principiantes será un poco complicado dominar el juego, pero con paciencia y constancia logrará hacer todos los trucos posibles.

Reglas del juego

Para poder jugar al trompo es necesario seguir unas reglas y todo depende de que se esté jugando con el trompo para establecer dichas reglas.

Recursos a utilizarse

Cualquier trompo, desde el más común o tradicional hecho de madera y punta de acero hasta el más sofisticado o actual, usualmente de plástico y de diámetros mucho mayores.

Es indispensable la piola o cuerda, deben medir entre 50 y 75 cm de largo; y es necesario jugar en una superficie sin obstáculos, en un espacio abierto para evitar accidentes al momento de lanzar el trompo hacia el suelo.

Edades que se pueden realizar

Este juego no tiene restricción de edades, tanto niños como adultos pueden disfrutar de este interesante y entretenido juego.

Desarrollo

Para hacer bailar el trompo es necesario una piola o cuerda, se envuelve esta piola desde la punta hasta un poco más de la mitad del trompo, esta cuerda se sujeta con el dedo corazón, el trompo se sujeta por el pico con el dedo pulgar, seguidamente se lanza con fuerza contra el suelo, se jala con fuerza y rapidez la cuerda para que el trompo gire mucho tiempo. Mientras el trompo gira, los competidores pueden hacer una gran variedad de trucos.

Los jugadores más expertos hacen bailar al trompo en su mano, para que esto suceda solo se debe agarrar al trompo cuando esté todavía bailando en el piso.

Los movimientos que se los puede realizar de manera individual son los siguientes:

Puente o teleférico: Este truco consiste en tomar con una sola mano los extremos de la piola y hacer girar al trompo, para que haya un desplazamiento por tal motivo se debe subir las dos manos y realizar movimientos inclinados.

Hacerlo bailar en la mano: Se lo realiza cuando el trompo está bailando en el suelo, se debe tomar con la mano o con un dedo sin parar su movimiento, es decir sin que este deje de bailar.

Pico al aire: Al lanzar el trompo y antes de que este toque el suelo, se debe atraparlo con la piola en el aire y ser atraído hacia la mano del jugador con el objetivo de que el trompo baile en la mano.

Entre los juegos grupales se mencionan los siguientes:

Rompe trompos: Se debe formar un círculo y dentro de este colocar un trompo en la mitad. El resto de jugadores deben lanzar sus trompos con inten-

ción de destruir al trompo del medio. El jugador que falle será el próximo en colocar su trompo en el medio.

Saca trompos: Dentro de un círculo, todos los participantes hacen girar a sus trompos. Si uno de estos trompos se sale del círculo automáticamente perderá.

Figura 113

El trompo



Nota. Adaptado de *El trompo*, López, 2016.

El elástico

Conceptualización del juego: Es un juego tradicional el cual ha sido transmitido de generación en generación, formando parte de la memoria oral y tradición de diferentes culturas. En este juego se coordinan las acciones de los participantes, se desarrolla gracias al acuerdo y aceptación de las reglas del juego. Consiste en dar una serie de saltos sobre un elástico atado en sus extremos en donde dos personas deben estar ubicadas a cada lado sosteniendo el elástico y el resto de participantes deberán saltar siguiendo una dinámica establecida.

Se dice que este juego se originó en el altiplano de Bolivia, en donde los niños de los pueblos indígenas realizaban este juego con las tripas de llamas, siguiendo la misma dinámica que se conoce hasta el día de hoy.

Características

Dos personas se deben poner en los laterales frente a frente para sujetar el elástico con las piernas abiertas para que exista un espacio en el medio y el resto de participantes puedan saltar. Este juego se puede realizar acompañado de canciones, el participante que falle la dinámica, pierde y pasa a sujetar el elástico. Se puede jugar en diferentes niveles de altura del cuerpo de los participantes y en consecuencia se aumentará la dificultad del juego

Dinámica del juego

Se puede jugar entre tres o más personas, se ubican dos participantes uno enfrente del otro los cuales deberán colocar el elástico entre sus piernas en diferentes niveles del cuerpo, otros participantes serán quienes salten dentro y fuera del elástico lo más rápido que puedan.

Se pueden incorporar canciones y movimientos mientras se realiza el juego con el fin de ser más dinámico e interesante.

Figura 114

Conceptualización del juego El elástico



Nota. Adaptado de *El elástico*, Cevallos, 2012.

Reglas del juego

- El número de participantes debe ser mínimo de 3 personas.
- Pisar el elástico, o no pisarlos según amerite el caso.
- Sobre el elástico se pasará el cuerpo, la pierna o sobre todo el pie

Recursos a utilizarse

Un elástico de tres a cinco metros en un espacio amplio.

Edades que se pueden realizar

Se puede jugar desde los 6 años en adelante.

Desarrollo

Seleccionar el espacio adecuado para la realización del juego. Se debe formar grupos y ubicar a dos participantes uno enfrente del otro, los cuales debe-

rán colocar el elástico en diferentes niveles del cuerpo, empezando desde un nivel bajo, el cual sería los tobillos, y así sucesivamente ir incrementando la dificultad al subir el elástico a niveles más altos del cuerpo, mientras los otros jugadores serán quienes saltan el elástico en los diferentes niveles propuestos, se deberá saltar con los pies juntos de derecha a izquierda sobre el elástico, saltar y caer con los pies abiertos tanto en el interior como en el exterior del elástico sin tocarlo, así sucesivamente este proceso en los diferentes niveles de altura del elástico. El que se enreda en el elástico, no consigue saltar o lo pisa, automáticamente pierde el juego y pasará a ser quien sujete el elástico.

Figura 115

El elástico



Nota. Adaptado de *El elástico*, Cevallos, 2012.

Veo veo

Conceptualización del juego: es un juego en el cual la mirada es tomada como un primer protagonista, este es jugado en especial por niños pequeños, donde ponen a trabajar la habilidad de poder describir cosas tan solo con la mirada, además les ayuda a que se puedan desarrollar de una mejor manera al momento de aprender la vocalización del alfabeto ya que lo relacionan con objetos que están al alcance de su vista.

Características

El juego se desarrolla a través de la vista de los niños relacionándolos de forma indirecta con los objetos que ellos tienen en frente o alrededor de tal forma que deben dar pistas de qué objeto es al que están mirando y los otros niños deben adivinar.

Dinámica del juego

El juego “Veo Veo” tiene como primer intérprete la mirada.

Pues esta dinámica se la practica con los niños más pequeños, aunque en cualquier momento lo pueden jugar niños o jóvenes con el simple hecho de divertirse entre ellos, ya sea en sus casas, la escuela, un parque o en cualquier otro sitio donde se encuentre con grupo considerable de personas.

El juego será mucho más divertido si se lo realiza con la participación de un grupo numeroso de personas, ya que así al momento de querer adivinar podrán darse cuenta de muchas cosas que tienen a su alrededor.

Pues la persona que inició el juego tendrá que escuchar a los jugadores los objetos que vayan nombrando y este dirá “sí” cuando se el objeto correcto o dirá “no” cuando falle en su adivinanza.

La persona ganadora será la nueva anfitriona y tendrá que seguir con la dinámica pero ahora con otro objeto o letra.

Reglas del juego

Este juego consiste en que una persona será quien dirige a sus compañeros haciéndoles adivinar qué es lo que está viendo esta persona, mediante una frase que es “Veo Veo” a lo que sus compañeros deberán responder “que ves” y esta persona les dará pistas hasta que alguien adivine, esta actividad se la puede realizar en un espacio al aire libre, aunque los niños juegan en sus escuelas.

Recursos a utilizarse

- Imágenes en recuadros
- Objetos del alrededor
- Libros que tengan imágenes
- Fichas
- Láminas

Edades que pueden realizar la actividad

Niños que sean mayores de 4 años de edad en adelante

Jugadores

El juego se vuelve mucho más divertido cuando juegan más de 2 personas

Desarrollo

Esta dinámica consiste en la persona que está a cargo la cual va a dirigir el juego debería ver algún objeto que se encuentre a su alrededor, entonces empieza a dar pistas sobre el objeto que escogió para realizar la actividad mientras los demás compañeros tiene que ir pensando y adivinar sobre qué objeto se trata cabe recalcar que dependen del número de los jugadores para saber cuántas veces podrán participar al momento que ninguno puede adivinar se comienza con un nuevo juego con otro objeto.

Entonces el juego iría de la siguiente manera:

- Veo veo
- ¿Qué ves?
- Veo una cosa
- ¿Qué cosa es?
- Una cosa que empieza por “T”

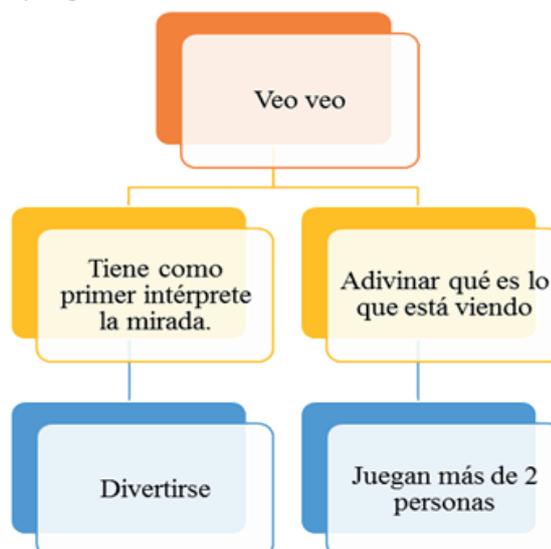
Con esa pista empiezan los jugadores a tratar de adivinar el objeto al que se refiere y los jugadores empezaran a nombrar diferentes cosas para lo cual el que está a cargo de la dinámica deberá decir sí o no dependiendo al objeto que nombren.

- Una taza
- No
- Una tijera
- No
- Un Tazo
- No
- Un trompo
- Si

Ya que la persona adivina el objeto correcto puede empezar nuevamente y pueda escoger un objeto para iniciar el juego con sus demás compañeros, aunque en algunas veces pueden ir acumulando puntos y al final recibir algún premio por ser la persona que más objetos adivinó.

Figura 116

Conceptualización del juego Veo veo



Nota. Adaptado de *Veo Veo*, Cevallos, 2012.

Figura 117

Veó Veó



Nota. Adaptado de *Veó Veó*, Cevallos, 2012.

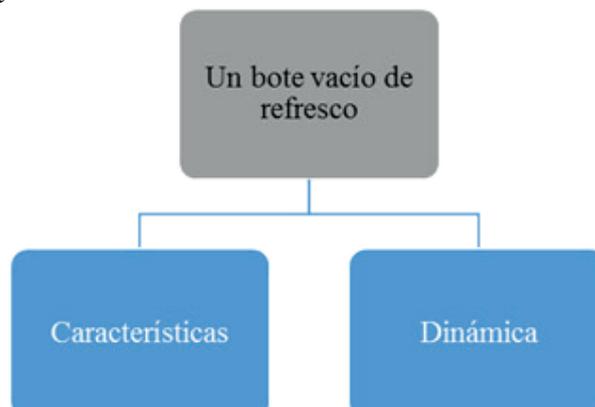
Un bote vacío de refresco

Conceptualización del juego: esta dinámica consiste en establecer un lugar donde se va a desarrollar el juego, una vez que ya se tiene el lugar se va a dibujar una circunferencia aquí se va a dejar un bote, aquella persona que empieza el juego debe quedarse de espaldas mientras que otro jugador chute el bote, mientras el que se quedó de espaldas va a buscar donde cayó el bote los demás deben correr a esconderse lo más rápido. Entonces cuando la persona que salió a buscar el bote vuelve al círculo grita “bote” y sale a buscar a sus compañeros que se escondieron.

Si este ve alguno de los jugadores correr hacia el círculo donde está el bote debe de gritar su nombre para que los demás escuchen y puedan correr a chutar el bote, pero ninguno de ellos será nombrado, hasta que alguien chute el bote y nuevamente tengan la oportunidad de esconderse hasta que el jugador vaya a buscar el bote y lo ponga en el círculo.

Figura 118

Un bote vacío de refresco





Nota. Adaptado de *Un bote vacío de refresco*, Olmedo, 2013.

Características

Lo que caracteriza a este juego es que nadie debería enojarse por las veces que tengan que ir a buscar el bote el cual deberá estar vacío para ser utilizado en el juego.

Dinámica del juego

La forma en que se desarrolla esta dinámica es que se establece un círculo para jugar se debe tener un bote vacío de cualquier cosa, una persona coloca el bote en la mitad del círculo y esta se dará la vuelta mientras otro jugador pateo el bote, apenas que el bote sea chutado los demás jugadores deberán salir a esconder y el que estaba de espaldas deberá salir a buscar el bote para devolverlo al círculo y así empezar a buscar a sus compañeros.

Reglas del juego

Debe ser jugado con un grupo numeroso de participantes para que sea más divertido.

Recursos a utilizarse

- Un patio grande
- Un bote de cualquier bebida
- Una tiza

Edades que pueden realizar la actividad

Niños que sean mayores de 4 años de edad en adelante

Jugadores:

El juego se vuelve más divertido cuando juegan en un grupo de 5 o más personas

Desarrollo:

Entonces para empezar con la dinámica primero se va a escoger quien iniciará el juego, se busca un bote vacío de cualquier bebida y a esa parte se la denomina como "se la queda" por ejemplo: "Luis se la queda". Una vez que se tiene al primer jugador se procede a dibujar en el patio un círculo grande y ahí se va a colocar el bote.

Luego de eso la persona que se quedó de espaldas deberá esperar a que otro jugador chute el bote después de esto deberá ir a buscar el bote mientras las

demás personas saldrán corriendo a esconderse, el que “se la quedó” encuentra el bote.

El que salió a buscar el bote y lo encuentra deberá regresar al círculo diciendo en voz alta, colocándola en el centro el “bote”, en ese momento ese jugador recién empieza a buscar a los demás jugadores, si el que se quedó ve a alguien este deberá correr hacia el círculo y este gritará su nombre muy alto por ejemplo ¡Bote Luis! y el lugar donde se encuentra esa persona ya no es aceptable para que nadie más se esconda, es como descartar ese sitio. Una vez que dice el nombre del jugador que lo vieron deberá salir de donde estaba escondido y se acercará al círculo cerca del bote vacío.

Los demás jugadores intentarán chutar el bote, si alguno de estos lo hace sin que sea visto quedan libres aquellos que ya fueron vistos, estos deberán salir a esconderse antes de que sean vistos por el que “se la quedó” y vuelva a colocar el bote dentro del círculo.

Figura 119

Un bote vacío de refresco



Nota. Adaptado de *Un bote vacío de refresco*, Olmedo, 2013.

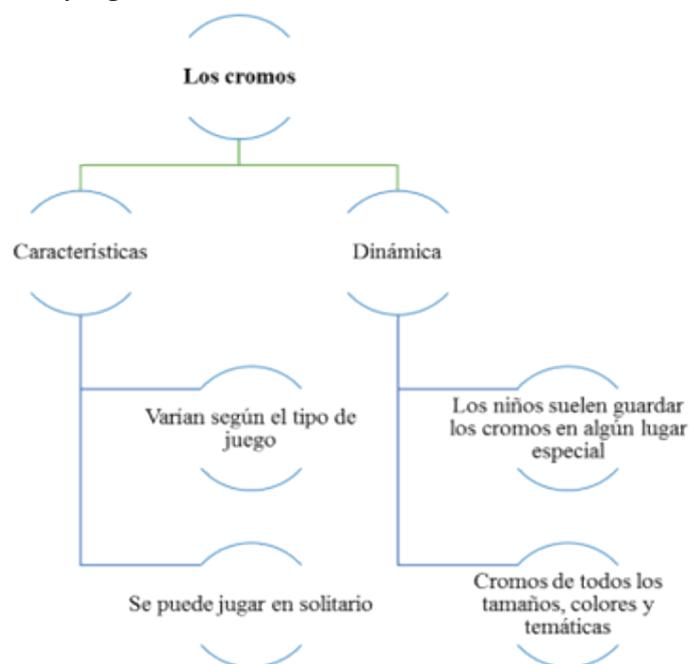
Los cromos

Conceptualización del juego: En el juego de “los cromos”, buscamos colocar todos los cromos boca abajo obligatoriamente en un lugar donde su superficie sea lisa, esto para que el juego sea mucho más cómodo y no haya inconvenientes durante el juego, en la mayoría de casos se busca el asfalto, piedras lisas del parque o simplemente en el suelo, todos los participantes van a llevar su cantidad de cromos que crean convenientes, en todas las rondas se deberá poner un cromo diferente. El participante que le dé inicio al juego va a golpear lo más

rápido y fuerte posible al cromo de cualquiera de los otros participantes, para esto el pone la mano de tal forma que crea un espacio dentro de la mano que causará que el cromo se voltee, claro que esto solo es una opción, el niño tiene la libertad de usar la técnica que vea más convenientes siempre y cuando tu rompa las reglas del juego; si el participante consigue voltear el cromo por la fuerza del golpe gana a esta jugada se le nombra “cazar cromos”. El ganador se lo decidirá luego de contar quien a conseguido levantar más cromos al final de la partida.

Figura 120

Conceptualización del juego Los cromos



Nota. Adaptado de *Los cromos*, I Torres.

Características

Los participantes varían según el tipo de juego que se vaya a realizar, se puede jugar en solitario, este modo de juego sirve más que todo para practicar y pasar el tiempo; se puede jugar con muchas personas porque eso hace divertido a un juego.

Dinámica

La dinámica es simple, los niños suelen guardar los cromos en algún lugar especial, ya sea en alguna caja de zapatos, cajón del escritorio, etc. Se crea un vínculo especial entre los cromos y los niños, se convierten en un tesoro para ellos; existen una variedad de cromos de todos los tamaños, colores y temáticas

cas: juguetes, personajes, flores, animales, profesiones, superhéroes, muñecas, insectos, etc.

Reglas del juego

Cortar los cromos por donde se indican las líneas.

Se debe voltear los cromos para poder “cazarlos”.

No se puede usar cualquier otra parte del cuerpo para voltear los cromos.

Una vez el cromo sea volteado, el jugador que lo haya hecho se lo lleva.

Gana quien más cromos haya conseguido.

Recursos a utilizarse

- Cromos
- Tijeras
- Caja de zapatos

Edades que se pueden realizar

Niños desde los 4 años en adelante o adolescentes desde los 13 años

Nota: Los juegos son hechos para divertirse, aún si se es adulto puede sentirse en la completa libertad de jugar

Desarrollo

La gran cantidad de juegos que existían hace mucho tiempo atrás trae gran nostalgia para aquellas personas que vivieron esa época, sin embargo, con el pasar de los años los juegos se han ido olvidando o simplemente obviado por los niños de hoy en día.

Los niños de esa época siempre tenían a este juego como unos de los principales a jugar cuando salían a reunirse a la calle o la casa de algún amigo, tenían fascinación por coleccionarlos y ganarlos a sus amigos, existían una gran variedad de tamaños, colores, temas: personajes, muñecos, flores, animales, profesiones, insectos, superhéroes. etc.

No es necesario un número exacto de jugadores, si bien era posible jugar desde un solo jugador, no es mentira decir que es mucho más divertido cuando se juega con un grupo grande, mientras más personas mejor, todos ponen su respectivo cromo en el suelo o cualquiera superficie cómoda que hayan elegido pero deben estar boca abajo y con la mano ahuecada se golpea encima de los cromos con la intención de voltearse boca arriba, si se tiene suerte y se logra levantar uno o más cromos, el jugador que lo hizo se los lleva

Actualmente no es muy común encontrar estos cromos en las tiendas, tal vez en alguna tienda guardada por el tiempo, pero lo más probable es que ya no existan. Sin embargo, con la disponibilidad del Internet, podemos conseguir las imágenes adecuadas para imprimir, de esta manera se enseñará a las nuevas generaciones cómo jugar.

Figura 121

Ejemplo de cromos



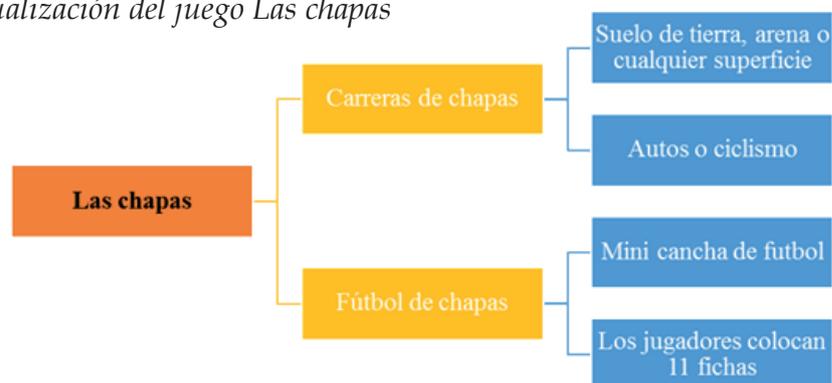
Nota. Adaptado de *Los cromos*, I Torres.

Las chapas

Conceptualización del juego: Las chapas es un viejo juego muy popular entre los niños por su facilidad al jugar y sencillez de crear el terreno de juego, para jugar se necesitan chapas y tapones de botella, (fáciles de encontrar hasta en la basura). El objetivo más común de las chapas es que se utilicen para simular eventos deportivos, ya sean carreras de autos, de bicicletas, caballos, partidos de fútbol etc. Todo depende de la imaginación de los niños. La personalización de las chapas era un tema de suma importancia, a los niños de la época les gustaba decorarlas tanto como pueda, ya sea disfrazándolas de personajes con recortes de fotografías, revistas, cromos, dibujos, papel de color, bandera de algún equipo o país, etc. Una vez más la imaginación de los niños es el límite.

Figura 122

Conceptualización del juego Las chapas



Nota. Adaptado de *Las chapas*”, Lucia.

Características y tipos

Carreras de chapas: Para este juego los niños en el suelo de tierra, arena o cualquier superficie fácil de manipular trazan un circuito de carreras con diferentes curvas, obstáculos, trampas y con la longitud que ellos deseen. En épocas de eventos deportivos internacionales o nacionales de gran escala era muy común ver a niños imitar estas carreras de autos o ciclismo. Como se había mencionado antes, las trampas eran lo que más dificultad causaba este juego pues se debía ser muy habilidoso para poder completar el circuito primero. En caso de que las chapas se salgan del circuito el jugador tendrá que retroceder esa chapa al obstáculo anterior

Fútbol de chapas: Para jugar al fútbol de chapas los jugadores trazaban una “mini cancha de fútbol”, el juego es entre dos equipos, los jugadores colocan 11 fichas por cada equipo representando a los jugadores en el fútbol normal, luego se usa una canica para simular el balón; cada jugador tiene dos tiros seguidos donde debe darle con el dedo a sus chapas para golpear la pelota y que está entre a la portería para meter gol

Dinámica

Para jugar a las carreras se necesita trazar un circuito en el suelo simulando un terreno donde se realizan carreras de ciclismo, cada jugador desplaza las chapas hasta llegar a la meta, si se llega a salir del camino el jugador debe retroceder y jugará desde ahí en su próximo turno

Para jugar al fútbol de chapas los jugadores deben dibujar una mini cancha de fútbol en el suelo, los jugadores colocan 11 fichas por cada equipo (es decir 22 en total) cada jugador tiene dos intentos para golpear con el dedo a sus chapas y que estas golpeen una canica que simula el balón, todo esto con el objetivo de anotar un gol, en caso de que la canica salga de la cancha el jugador hará un saque de banda, golpeando a la pelota con una chapa desde el punto donde salió en el límite de la cancha

Reglas del juego

Carrera de chapas

- Se dibuja un circuito en el suelo lleno de curvas, obstáculos y trampas
- Cada jugador coloca una chapa en el punto de inicio y con la fuerza de su dedo (por turnos) deben ir empujándose hasta llegar a la meta sin salirse del camino
- En caso de que la chapa se salga del circuito el jugador deberá retroceder hasta el último obstáculo que cruzó
- El primer jugador en llegar a la meta gana

Fútbol de chapas

- Se dibuja una pequeña cancha de futbol
- Se colocan 11 chapas por cada equipo
- Se usará una canica para simular el balón
- Cada jugador tendrá dos turnos para golpear la chapa con el objetivo acercarse y/o conseguir el gol
- Los saques de esquina o saque de banda el jugador golpeará la chapa a la canica que estará ubicada en el límite de la cancha en dirección por donde salió la canica
- Gana el jugador que haya anotado más goles al finalizar el tiempo

Recursos a utilizarse

- Chapas o tapones de botella
- Un marcador o cualquier objeto que permita marcar un trazo en el suelo
- Una canica
- Cualquier otro material que ayude a simular obstáculos o trampas

Edades que se pueden realizar

Niños desde los 6 años

Desarrollo

Carrera de chapas: Se dibuja un circuito con obstáculos, trampas y curvas donde cada jugador por turnos irá golpeando su chapa con el objetivo de llegar a la meta primero

Fútbol de chapas: Se dibuja una pequeña cancha de fútbol y los jugadores buscarán empujar la canica con sus chapas para llegar a anotar un gol, el que tenga más goles será el ganador.

Figura 123

Las chapas



Nota. Adaptado de "Las chapas", Lucia.

Figura 124
Las chapas 2



Nota. Adaptado de *Las chapas*”, Lucia.

Referencias

- Afanador, M. (2019). *El derecho a la integridad personal- Elementos para su análisis*. Universidad Autónoma de Bucaramanga Colombia, 4, 19–49. www.corteidh.or.cr
- Álvarez, José Antonio Torres. «SLIDESHARE.» 2005. Juegos recopilados por el GT “Atlas Deportivo”. <<https://es.slideshare.net/guest00f614/juegos-educacin-fsica>>.
- Aparicio, D. (2016). *Juego de la cadena*. <https://www.biodiversidadvirtual.org/etno/Juego-de-la-cadena-rota-img65333.html>
- Arthur. (2015). *Juegos Lúdicos*. <http://perso.wanadoo.es/soccerwesentlich/Juegos%20ludicos.htm>
- Aza, E. T. (1961). *Juego y Creatividad: El re-descubrimiento de lo lúdico. Aportes prácticos a la fundamentación de algunos de los pilares de la ciencia de la motricidad humana*. <https://paginas.uepa.br/seer/index.php/sentidos/article/viewFile/1024/661>
- Bernal, C. I., & Villa, y E. O. de la S. (2013). La Evolución del Concepto de Competencia en la Teoría de la Conducta. *Acta Comportamentalia*, 21(3), 377–389. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/actac/v21n3/a07.pdf>
- Bouzada. (1999). *La Animación Sociocultural y el Desarrollo Comunitario como Educación Social*. 18–19.
- Cabanilla, E. y C. G. (2018). Enrique Cabanilla Vásconez - Carlos Garrido-Cornejo (Número September).
- Cabeza Cuenca, M. (2009). LA PEDAGOGÍA DEL OCIO: NUEVOS DESAFÍOS. In *Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents*.
- Cabeza Cuenca Manuel. (2000). *Ocio humanista*.
- Cabeza, M. C., Prat, A. G. (2012). Ocio experiencial: Antecedentes y características. *Arbor*, 188(754), 265–281. <https://doi.org/10.3989/arbor.2012.754n2001>
- Cabeza, M. C., Prat, A. G. (2012). Ocio experiencial: Antecedentes y características. *Arbor*, 188(754), 265–281. <https://doi.org/10.3989/arbor.2012.754n2001>
- Caillois, R. (1957). *Clasificación de los juegos*. <https://medium.com/@efthalastamatiades/clasificaci%C3%B3n-de-los-juegos-seg%C3%BAAn-roger-caillois-51dcabb1a49b>
- Calderón, C. (2009). *Las concepciones teóricas sobre tiempo libre, ocio, recreación, actividades creativas y recreativas*. Disponible: <file:///C:/Users/ligia/Downloads/3875-14832-1-PB.pdf>

- Carolina, D., & Baño, C. (n.d.). *Manifestaciones culturales del Ecuador. Análisis crítico del cagra de la Sierra ecuatoriana*. Declaratoria.
- Cazaux, D. (30 de agosto de 2010). bibliofascsoandes. biblio flacsoandes: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8094518.pdf>
- Céspedes, E. (1987). *Principios y técnicas recreativas para la expresión artística del niño*. EUNED. Tomado de: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VS1xPEfbeVMC&oi=fnd&pg=PA5&dq=recreacion&ots=9e6a-t5rcpV&sig=wndgiSDJeQ2eVHiAIKovTNZxx9Q#v=onepage&q=recreacion&f=false>
- Cuenca, M. (2004). *Pedagogía del ocio: modelos y propuestas*. Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. (2009). *Perspectivas actuales de la pedagogía del ocio y el tiempo libre*. En: Otero, J. (Compilador). *La pedagogía del ocio: Nuevos desafíos*, p. 9-23. España Axac. Disponible: www.apega.org/attachments/article/279/pedagogio.pdf
- De, C., & Básica, E. (2018). UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS.
- De, F., Sociales, C., Rosa, J., Chugnas, R. (n.d.). UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES.
- Elizalde, R.; Gómez, C. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *Polis* (26), 1-20. Disponible: <https://polis.revues.org/64>
- Enríquez, G. A., Churaco, C. A., Diego Santiago Andrade Naranjo, J. G. (30 de agosto de 2021). *Polo del conocimiento*. Polo del conocimiento: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8094518.pdf>
- Erving. (1961). *Fun in games*. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-98142016000200002
- Fernanda, E., Pillajo, C., Lara, F. L., & García Umaña, A. (n.d.). EL JUEGO COMO ESTRATEGIA LÚDICA PARA LA EDUCACIÓN INCLUSIVA DEL BUEN VIVIR THE GAME AS A FUN STRATEGY FOR THE INCLUSIVE EDUCATION OF GOOD LIVING. <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos-Consultadaenfecha>
- Gofman, E. (2016). *La diversión de los juegos*. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-98142016000200002
- Gross, K. (2016). *Diversión y aprendizaje: beneficios del juego para tus hijos*. <http://www.abcdelbebe.com/nino/diversion-y-aprendizaje-algunos-beneficios-del-juego-para-tus-hijos-12050>

- Gutiérrez, M. R. (03 de julio de 2017). repositorio.unican.es. repositorio.unican.es: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/11780/RuizGutierrezMarta.pdf?sequence>
- Huertas, S. (2014). *Juegos y actividades tradicionales de la región Andina*. <http://unadedfisicahuertasvi.blogspot.com/2014/11/juegos-y-actividades-tradicionales-de.html>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2014). "Ocio, Recreación y Tiempo Libre". Departamento para la Prosperidad Social. Bogotá, Colombia. Tomado de: https://www.ascodes.com/wp-content/uploads/2017/11/M1_Guia13.pdf
- Iturralde, M. F., Cejas, M., González, A., Nasimba, C., & Vásquez, G. (2007). *Turismo Comunitario. Visión estratégica como perspectiva intercultural*. En *Turismo Comunitario Y Generación De Riqueza En Países En Vías De Desarrollo*. Un Estudio De Caso En El Salvador.
- Jiménez Díaz, J., Morera Castro, M., Chaves Castro, K., & Román Mora, A. (11 de 2016). BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SU RELACIÓN. CON EL DESEMPEÑO MOTOR: REVISIÓN DE LITERATURA: <file:///C:/Users/Hp-2022/Downloads/Dialnet-BeneficiosDeLasActividadesRecreativasYSuRelacionCo-5758179.pdf>
- Lazcano, I., & Madariaga, A. (2012). *El valor del ocio en la sociedad actual*. Dialnet. Unirioja.Es, 15-33. <http://www.redcreacion.org/documentos/cartaocio.html>.
- Lema, R. (2011). La recreación educativa: modelos, agentes y ámbitos. *Revista Latinoamericana de Recreación* (1) 1, 77-90. <http://revistarecreacion.net/volumen1/Lema,%20R.%20La%20recreacion%20educativa.pdf>
- Lema, R.; Monteagudo, M. (2016). *Espacios de ocio y recreación para la construcción de ciudadanía*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Maroñas Bermúdez, A., Rubén, |, García, M., & Pernas, R. G. (2019). Aportes desde la pedagogía social. *Perfiles Educativos* |, XLI (163), 54-61.
- Max-Neef, M., Elizalde, A., & Hopenhayn, M. (1986). *Desarrollo a escala humana: opciones para el futuro*. Biblioteca CF+S, 150. [http://www.unibague.edu.co/sitios/ecologia/Desarrollo a escala humana.pdf](http://www.unibague.edu.co/sitios/ecologia/Desarrollo%20a%20escala%20humana.pdf)
- Montero, I.; Bedmar, M. (2010). Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores. *Polis* (9) 26, 1-16. Disponible: www.scielo.cl/pdf/polis/v9n26/art04.pdf
- O. de, Badid Franco Piza, D., Olaya Reyes, J., & Fulton Neptaly Oviedo Castro, M. (n.d.). Título Licenciado En Hotelería Y Turismo UNIVERSIDAD

- TÉCNICA DE BABAHOYO FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA: HOTELERIA Y TURISMO. DIMENSIÓN PRÁCTICA DEL EXAMEN COMPLEXIVO PREVIO A LA AUTOR: TUTORA DEL PROYECTO: LECTOR DEL PROYECTO.
- Otero, J. (2009). La necesidad de organizar el tiempo libre para maximizar el aprovechamiento del tiempo de ocio como espacio educativo. En: Otero, J. (Compilador). *La pedagogía del ocio: Nuevos desafíos*, p. 43-48. España Axac. Disponible: www.apega.org/attachments/article/279/pedagogio.pdf
- Pascucci, M. (2012). El Ocio Como Fuente De Bienestar Y Su Contribución a Una Mejor Calidad De Vida. *Calidad de Vida-Universidad de Flores*, 7, 39-53. <http://www.calidaddevidauflo.com.ar>
- Pereira Valarezo, J. (2016). *La fiesta popular tradicional del Ecuador*. FLACSO.
- Riezler, K. (1941). *Juego y seriedad*. <https://philpapers.org/rec/RIEPAS>
- Rodríguez, A. (03 de 12 de 2003). *La recreación: una estrategia de enseñanza para el desarrollo del contenido actitudinal del diseño curricular en alumnos de tercer grado de la escuela bolivariana de Ambrosio Plaza*: <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040203.pdf>
- Social, M. L.-R. de F., 1982, undefined. (n.d.). *El papel del animador sociocultural*. Archivo Teológico Granadino.Uloyola. Retrieved May 19, 2022, from <https://archivoteologicogranadino.uloyola.es/rfs/article/download/3270/1794>
- Soler, J. L., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E., & Rodríguez, A. (2016). INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR II. In *Inteligencia emocional y bienestar II* (1st ed.). <https://doi.org/978-84-608-4847-9>
- Turismo, M. d. (27 de junio de 2017). *Servicios Turismo*. Servicios Turismo: https://servicios.turismo.gob.ec/descargas/InventarioAtractivosTuristicos/Parte1_GuiaMetodologicaInventarioGeneracionEspacioTuristico2017_2daEd.pdf

Las Ciencias Humanas: Una mirada holística en las manifestaciones físicas recreativas para la infancia y el turismo en el Ecuador

Bajo la concepción de las Ciencias Humanas es necesario destacar el estudio del ser en una cosmovisión, en todas sus aristas y dimensiones, y de esta forma, investigar al hombre en su desenvolvimiento, naturaleza y cultura, así como sus actividades de recreación y de complementariedad.

Tampoco se debe dejar de lado la visión turística del ocio y la distracción en la práctica de la actividad física, por tanto, el presente libro orienta sistemáticamente en sus capítulos aspectos fundamentales para entender el ocio, la recreación y su importancia en el desarrollo humano.

El texto fundamenta teóricamente al tiempo libre a través del análisis sociocultural y de contexto del desarrollo recreacional de manera ejemplificada; también se representa a la gamificación como una expresión lúdica y corporal para el juego deportivo y predeportivo.

Finalmente, en los últimos capítulos se encuentra latente el desarrollo de actividades de aspecto andrológico e infantil para el turismo en el contexto de Ecuador.

Esperamos que esta obra sea una guía para las actividades vinculadas con la recreación y su aplicación en la infancia y el turismo.

Los autores



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA