|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | |  | |

**LAS HORAS LIBRES COMO ESPACIOS DE EJERCICIO DE LA LUDICA**

***Problema***

***En la escuela, al desarrollarse las llamadas horas libres durante la actividad lectiva diaria, se producen a nivel de conducta, una serie de fenómenos de variado origen que se exteriorizan en el alumnado, en la gran mayoría de los casos, en forma de juegos y actitudes de carácter inadecuado  
  
Fundamentación***

Cuando en la escuela una hora de cátedra de cualquier asignatura, dictada regularmente por un profesor, no puede impartirse por ausencia del mismo o con otro en su reemplazo, queda un espacio de tiempo entre otras asignaturas sin cubrirse que es denominado como “**hora libre”**.

Siempre este tema causa resquemores. Los docentes, porque se sienten atacados en sus derechos cuando los critican; los padres, por que sus hijos no aprovechan las horas de clases o por que salen antes o entran más tarde y les desajustan la organización horaria de la familia; los preceptores por que tienen que realizar tareas, recargando las propias,  en desmedro de las especificas y el Estado o Gobierno Provincial, por que se queja de los docentes inescrupulosos.

La realidad es muy compleja; no corresponde la simplificación, existen diferentes causas, pero en las actuales circunstancias no son objeto de estudio ni de solución.

En todo caso, una hora libre es sinónimo de tiempo perdido y la culpa, lamentablemente, para la sociedad siempre es del docente.

Este fenómeno de variado origen, que desemboca siempre o, casi siempre, en actitudes de carácter agresivo, tiene un móvil de ejecución que es, a la vez su causa: la clara y palpable violencia a la que el alumnado esta sometido en su entorno habitual, de tal forma que esa violencia cotidiana con la que estos alumnos púber–adolescentes  prácticamente conviven (películas, medios de comunicación, relaciones interpersonales) llega a formar parte de su propia vida como una forma más de relacionarse y de la cual terminan, o empiezan, haciendo uso habitual en la vida y medio escolar.

La manifestación de este tipo de actitudes y conductas pone, sin lugar a dudas, a los alumnos y alumnas ante un indudable riesgo de accidentes de todo tipo; además de no contribuir, en ningún caso a crear en el recinto escolar el necesario clima de convivencia y cordialidad, básico para inculcar ciertos contenidos de carácter social y democrático que el docente, como tal, quiere trasmitir.

Estos comportamientos conducen a que los alumnos que realmente quieren estudiar y disfrutar de su paso por la escuela no lo puedan concretar y piensen en cambiar de establecimiento; pone trabas a todos los integrantes del personal docente en el logro del trabajo en forma cooperativa e interdisciplinaria y por último representa para la institución una perdida en la imagen y credibilidad como entidad u organismo educativo, no solo dentro de su misma comunidad, sino ante la sociedad toda.

Si bien el Estado Provincial debería realizar modificaciones profundas en el sistema educativo formal, cuando hablamos de sistema tenemos que tener en cuenta que este es una totalidad de partes separadas que trabajan en interacción y que no es estático; su principal característica es la de poseer  dinamismo por medio del cual pueda alcanzar las metas surgidas del ambiente, superar esas metas y orientarse operativamente hacia otros fines, modificando el ambiente que lo contiene. Por la tanto es necesario, al no haber soluciones al problema a través de políticas educativas gubernamentales, proponer desde la propia Escuela, ya que las **horas libres** son inevitables, planificaciones estratégicas con un proyecto inicial concreto y viable dirigido a resolver esta  problemática, donde en **las horas libres** estosalumnos púber-adolescentes, cuya formación, establecimiento de valores, identidad, etc., es de suma importancia, las ocupen con actividades útiles. Lo ideal seria que éstas por un lado tuvieran en su desarrollo los contenidos programáticos de las asignaturas que no se imparten durante esos tiempos “perdidos y que por otro, tuvieran una modalidad en forma de talleres didácticos-pedagógicos, pero esto por el momento no es posible, primero por falta de presupuestos en profesionales en la materia y segundo porque esas “horas libres” generalmente surgen imprevistamente no pudiendo ser programadas con antelación.

Dada de tal forma la situación, se hace necesario implementar los medios adecuados para encontrar las actividades de carácter educativo, que llenen esos “tiempos muertos” con proposiciones atractivas para el alumnado.

Una alternativa, que podríamos decir de emergencia,  es cubrir esos espacios de tiempo libre con una variedad de actividades lúdicas, ya que las mismas son accesibles en cuanto a organización y ejecución; y fundamentalmente, por que no se puede asegurar una educación integral, humanística y accesible a todas las personas sin la inclusión del juego, el deporte y las actividades recreativas, dentro de la escuela y en el área de la Educación Física, debido a la importancia que revisten en el desarrollo integral del adolescente en los aspectos intelectual, emocional, psicomotriz, actitudinal, social, etc.

Estas Actividades deben estar orientadas a cumplimentar todos o algunos de estos  objetivos:

* Lograr una sana y agradable convivencia en los momentos que se produzcan las **horas libres.**
* Evitar y/o suprimir las actitudes agresivas como móvil de relación interpersonal
* Desarrollar en los alumnos y alumnas el hábito del uso creativo del ocio y el tiempo libre.
* Lograr que el tiempo destinado a la hora libre sea un momento de disfrute de la convivencia y aprendizaje, tanto para alumnos, como para el personal a cargo.
* Reducir, en la medida de lo posible el riesgo de accidentes.

La siguiente es una propuesta Lúdica, de actividades deportivas-recreativas, a desarrollar durante las horas libres del turno mañana, que contarán con la organización de los profesores de Educación Física de turno y colaboración de preceptores, docentes que no estén dictando clases en ese momento y equipo directivo, a fin de tener otras alternativas de contención, esparcimiento, relajación, distensión y juego sano para los alumnos.

**Objetivos**

* **General:**
  + **Contribuir** **a una formación integral a través del juego**
* **Específicos:** 
  + **Ocupar en forma adecuada las “horas libres” con Actividades lúdicas**
  + **Potenciar la creación de hábitos de vida saludables**
  + **Favorecer la comunicación, la cooperación y la convivencia entre los alumnos**

**Tipos de Juegos**

**1-Deportivo: Formativo/Recreativo**

**Ejemplos:**

* Tradicional:
  + Tenis de Mesa (Lugar: Interior)
* No tradicional:
  + Bádminton (Lugar: interior/exterior)
* Alternativo:
  + Shuttleball (Lugar: interior/exterior)

Estos juegos presentan características similares en cuanto a su desarrollo o modalidad pero además presentan situaciones menos complejas y fomentan el juego limpio, sin violencia, el respeto al adversario y a las reglas.

**El Tenis de Mesa** no solamente es el segundo deporte en importancia mundial y el primero entre los de raqueta sino que ha demostrado ser un deporte de base, completo y multicomplejo especialmente adaptado a las necesidades educativas y formativas del mundo actual, de allí que países como Alemania, Inglaterra, Francia, Suecia, China, Japón, Corea lo tengan incluido en todas las fases de sus respectivos sistemas deportivos a saber:

* Programas de Educación
* Programas Comunitarios Deportivos.
* Programas de Detección de Talentos Deportivos
* Programas de Alto Rendimiento

Se ha comprobado que con un sistema adecuado de enseñanza no solamente mejora la coordinación psicomotriz sino que eleva los niveles de aprendizaje y el rendimiento del alumno en su proceso escolar. La práctica de las técnicas de Tenis de Mesa, dadas por la abundancia de tiempo de interacción con el objeto-estímulo, aumentará la tasa normal de aprendizaje motriz en niños hasta los 14 años de edad. En esta edad el desarrollo motriz de los niños disminuye debido a los cambios de crecimiento asociados con la adolescencia.

**El Bádminton** es el deporte de raqueta que mejor se adapta al ámbito escolar ya que dadas sus características se vincula muy fácilmente a las necesidades que el docente quiera plantear: ya sea jugarlo con un objetivo lúdico - pasarse la pluma entre dos o más personas sin que toque el suelo- o convertirlo en un deporte competitivo donde se exija al jugador una preparación en todas sus facetas (física, técnica, táctica, psicológica, competitiva). Siendo así una actividad deportiva apta para todas las edades con finalidad educativa, recreativa o competitiva.

Es un punto fuerte del bádminton la fácil inserción en las personas que se acercan por primera vez a practicarlo, es muy sencillo de jugar tanto por niños como por adultos, lo que lo hace un “juego de baja frustración en su aprendizaje”, logrando el alumno jugar rápidamente sin demasiadas interrupciones como ocurre en las prácticas de otros deportes.

Tampoco es una actividad donde existan grandes diferencias significativas en lo relativo al dominio motor o técnico en la comparación de la práctica realizada por personas de distinto sexo o edades. Lo que sumado a que es una actividad física que puede dársele una continuidad a lo largo de la vida y perfectamente autorregulable en su intensidad, lo define como “un juego y un deporte para todos”.

Desde el punto de vista psicomotor el bádminton desarrolla una gran variedad de habilidades motrices: la coordinación oculo - manual, el equilibrio, el dominio del esquema corporal, la percepción espacio-temporal y la velocidad en la toma de decisiones; y en cuanto al desarrollo de la condición física se trabajan cualidades como: la fuerza, flexibilidad, velocidad de reacción, resistencia y agilidad.

Por ser uno de los deportes más flexibles, el bádminton se puede jugar en casi todo tipo de superficie relativamente plana y dura, ya sea en un ambiente cerrado o al aire libre, sin perder el beneficio que brindan los ejercicios.

**Los deportes alternativos** consisten en juegos adaptados a las características de sus participantes recuperando la diversión perdida en ciertos deportes por una demanda física y un estrés emocional excesivo. A esto cabe añadir la recuperación de juegos y deportes antiquísimos con nuevos diseños, ampliándose el concepto de deporte, y el deporte competitivo, fundamentado en el éxito, la victoria, el record, que exige mucho sacrificio y sufrimiento, se complementa con el deporte ocio entendido como disfrute del cuerpo que trasciende de lo puramente competitivo al deporte recreativo y lúdico donde mucho más importante que las medallas es el disfrute del tiempo libre, la salud y los lazos de amistad que la actividad física favorece. **El shuttleball** es un juego similar al bádminton.

**Otros:** POPULARES: Bowling – El tejo (reglamento argentino); ALTERNATIVOS: Fútbol Pluma – Tenis corto – Indiaca (Lugar: Interior/Exterior)

**2-Ciencia:**

**Ejemplos:**

* Ajedrez
* Ajedrez Gigante

El valor educativo del ajedrez radica en que estimula elementos positivos como: pensamiento lógico, memoria, imaginación, tenacidad, precisión, investigación de la mejor solución, voluntad, concentración, discernimiento y autocrítica.

El ajedrez reúne las cualidades de un deporte: ayuda a forjar el carácter, a acostumbrarse a la idea de la victoria y la derrota y a actuar de acuerdo a ello. Justamente en la manera de plantear su superación estará la importancia del rol docente que asuma su enseñanza.

El ajedrez es un deporte económico, que cultiva la creatividad y la inteligencia en niños y jóvenes. Es un juego de cálculo y formación, su fin es el goce, su medio la inteligencia y su carácter la lucha, algo inherente al ser humano desde la más remota antigüedad: el ajedrez es un juego milenario cuya práctica se ejercita en el mundo entero, y que la pedagogía moderna recomienda para la actividad mental del niño y el joven. Es evidente su carácter formativo: cultiva la reflexión y habitúa el análisis intelectual, a la vez que fomenta la voluntad, el afecto y el sentido de igualdad. El ajedrez es una esfera interesante de ideas creadoras basadas en las intenciones diametralmente opuestas de los ajedrecistas, los cuales, en tensa lucha, van creando una obra de arte.

Además se descubre que el juego desarrolla la idea de cooperación (entre piezas), armonía y ponderación de posibilidades, valores absolutos y relativos, creatividad, estimula el desarrollo mental, aumenta su capacidad de cálculo y raciocinio, desarrolla la imaginación, contribuye a fijar la atención, desarrolla la capacidad de abstracción, favorece el pensamiento lógico formal, forma el espíritu de investigación e inventiva, desarrolla la capacidad de observación y análisis en la esfera socio-afectiva, favorece el orden en la actividad, educa para el ocio a través de una actividad creativa, integra al grupo social, ejercita cualidades para superar problemas grupales y de tipo disciplinario y favorece las normas de cortesía que impone la práctica del juego.

**3-Didáctico y de Entretenimiento:**

Aunque muchos consideren los juegos “cosa de niños”, lo lúdico acompaña el ser humano a lo largo de toda su vida adulta. En función de eso, no hay límite de edad para que se utilice el juego, no solo como esparcimiento, sino como recurso pedagógico. Por lo tanto, pueden usarse en todos los niveles de enseñanza y para todas las edades. Para ello es necesario adecuar la actividad a la etapa de desarrollo del aprendizaje, de modo que él pueda sentirse motivado por el desafío y con condiciones cognitivas de superarlo.

Los juegos didácticos son excelentes alternativas a los métodos tradicionales, porque permiten trabajar diferentes habilidades de los alumnos, conjugando enseñanza y diversión. Ellos viabilizan el desarrollo de aspectos cognitivos y de actitudes sociales como la iniciativa, la responsabilidad, el respeto, la creatividad, la comunicabilidad, entre otros.

Cuando se realizan actividades lúdicas, se crea una nueva atmósfera de trabajo, en la cual el alumno adquiere más confianza y se siente libre para participar de su proceso de aprendizaje de forma responsable y autónoma. El ambiente escolar se convierte en un elemento motivador donde no se prioriza solamente la memorización de conocimientos académicos que se exigen en pruebas, sino la formación de individuos cultural y socialmente activos.

El juego crea un ambiente ameno, donde los alumnos se expresan más libremente y sin inhibiciones, son una forma de dinamizar ese momento y atraer su atención, no solo para la diversión, sino también para el aprendizaje.

Existen múltiples juegos didácticos y de entretenimiento que ofrecen innumerables opciones de utilización, no obstante al introducir un juego de estas características en la hora libre, se deben confrontar los objetivos pretendidos con las características y necesidades de los alumnos y con los recursos disponibles y analizar qué tipo de actividad será la más provechosa para el grupo en aquel momento.

**NOTA FINAL:** esta propuesta puede ser utilizada como plataforma o idea para otras similares, adaptándola de acuerdo a la realidad o necesidad  de cada Escuela y a sus contingencias edilicias y materiales. Mi sugerencia es evitar las actividades convencionales, sobre todo en el caso de las deportivas, como Voleibol, Básquet, Hándbol, etc., desarrolladas específicamente en las clases de Educación Física; reemplazándolas por otras, como las descriptas en este trabajo, de fácil acceso a la mayoría de los alumnos que las realizan por primera vez. También es necesario tener en cuenta, que si bien se busca la contención y recreación de los alumnos en las llamadas “Horas libres”, dichas actividades tratarán de tener siempre una orientación pedagógica y conllevar una carácter de seriedad, principalmente para que no decaigan en su interés e implementación, y una posible forma viable es dándoles cierto rasgo de competitividad, utilizando para ello, como modalidad, la conformación mixta de grupos o equipos rotativos con un seguimiento escalafonado de puntajes o puestos  individuales.

***Bibliografía***

* **Allen, John B.** “El Tenis de Mesa y el Desarrollo Motriz”. 311 Highwood Drive, Louisville, KY 40206-3292, USA. International Journal of Table Tennis Sciences Nº 3, Agosto 1996. Artículo: http//www.efdeportes.com/Revista Digital-Buenos Aires
* **Baretta, Danielle.** “Lo lúdico en la enseñanza-aprendizaje del léxico: propuesta de juegos para la clase de ELE. Artículo: redELE: revista electrónica didáctica/español lengua extranjera. Nº 7
* **Carballo Barakat, Rubén.** Plan de Mejoras para recreos y Tiempos Muertos en Primaria. Artículo: http//www.plazadeportes.com/HNoticia\_98.html
* **Escuela de Gobierno para Jóvenes.** “Ajedrez – Alternativa de Uso del Tiempo Libre, Desarrollo Intelectual e integración familiar”. Artículo: groups.msn.com/ESCUELADEGOBIERNOPARAJÓVENES/ajedrez.msnw-27k
* **Las Horas Libres.** Artículo: http//www.fmmeducación.com.ar/Editoriales/065jun04.htm
* **López Medina, Juan**. Los Juegos del Recreo. Artículo: http//www.efdeportes.com/Revista Digital-Buenos Aires – Año 9 –Nº 63 Agosto de 2003
* **Lucero, María Margarita.** “Las Tecnologías Gestionales como Mediadoras de Conflictos Escolares. Contexto Educativo. Artículo: Revista digital de Educación y Nuevas Tecnologías
* **Mullins, Tomás Pablo.** “El Bádminton: una buena opción deportiva”. Artículo: http//www.argef.com.ar/badminton.doc-
* **Nizetich, Hugo.** “Proyecto: Escuela de Formación de Tenis de Mesa”. Argentina. Artículo: http//www.efdeportes.com/Revista Digital-Buenos Aires
* **Pozzi, Cristian Alejandro.**Propuesta Institucional   “Recreos en Movimiento”. Bariloche; Río Negro. Argentina. Artículo: http//www.efydep.com.ar/proyectos/recreo\_mtvo.htm
* **Quiroga, Sergio Ricardo.** “Ajedrez en las Escuela”. San Luis, Argentina. Artículo: http//www.efdeportes.com/Revista Digital-Buenos Aires
* **Virosta, Alberto.** “Deportes Alternativos” en el Ámbito de la Educación Física. Gymnos Editorial Deportiva, S.L. Artes Gráficas Benzal, S.A. Virtudes, 7.28010 Madrid- España -1994