



DECLARACIÓN INTERNACIONAL DE WORLD LEISURE AND RECREATION ASSOCIATION

EN

**ACONDICIONAMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA
EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN PARA EL TIEMPO LIBRE**

APROBADO POR

**LA COMISIÓN DE EDUCACIÓN
WORLD LEISURE AND RECREATION ASSOCIATION**

2001

Traducción: Lic. Adriana Esther Estrada González

PREÁMBULO

Considerando que el movimiento físico es un componente central de los estilos de vida dentro del tiempo libre, así como un elemento esencial en numerosas actividades de tiempo libre;

- y ya que la salud y el funcionamiento físico son aspectos importantes de experiencias de ocio;
- y ya que la Educación para el Tiempo Libre identifica al movimiento y el acondicionamiento como componentes importantes del currículum educativo;
- y ya que la relación entre la Educación para el Tiempo Libre y la actividad física y acondicionamiento nunca ha disfrutado la claridad que la actividad física y el acondicionamiento ha tenido en otras disciplinas como la medicina y la kinesiología;
- así, se considera que es epistemológico y profesionalmente pragmático analizar la relación de movimiento físico y acondicionamiento relacionado a la filosofía, metas y realidad objetiva de la Educación para el Tiempo Libre contemporánea. Es a este fin al que se intenta llegar.

PROPÓSITO

El propósito de esta Declaración es informar a los gobiernos, a las organizaciones no gubernamentales y a las instituciones educativas sobre el significado y beneficios de la actividad física para todos y establecer una relación definida y clara entre la actividad física y la Educación para el Tiempo Libre. También proporciona guía a los agentes educativos, incluyendo escuelas, la comunidad y las instituciones de capacitación, en los principios que desarrollan políticas y estrategias de Educación para el Tiempo Libre. Estos principios están diseñados para incrementar la participación en la actividad física y promover los niveles de acondicionamiento físico, lo que contribuirá a estilos de vida saludables y gratificantes.

INTRODUCCIÓN

- 1.1 El tiempo libre será un activo seguro y deseable cuando la gente esté educada hacia actividades adecuadas para prevenir efectos potenciales negativos de una actividad de ocio ilimitada, desorganizada y mal dirigida.
- 1.2 Un enfoque proactivo hacia la promoción de la salud debería incluir cambios significativos en los estilos de vida de la gente cuando sea necesario, así como la búsqueda de un uso inteligente del tiempo libre, lo que ofrece actividad física apropiada.
- 1.3 La gente necesita desarrollar una conciencia sobre la temprana prevención de las enfermedades, los factores de riesgo que causan enfermedad y lesiones y cómo evitarlas. Esto depende de educación apropiada en general, así como de educación para la salud, física y de tiempo libre.
- 1.4 La actividad física es importante a través de las diferentes etapas del desarrollo humano. Sin embargo, conforme la gente envejece, tiende a gastar menos energía física, esto se agudiza como resultado de los avances en la tecnología multimedia, lo que hace que sea más frecuente pasar el tiempo libre como participantes pasivos y vicarios. Esto da como resultado la 'espectadoritis', que es pasar el tiempo, por libre elección, en un estado pasivo en el trabajo y durante el tiempo libre.
- 1.5 La actividad física regular aumenta la esperanza de vida y ayudará a los adultos mayores a mantener su independencia funcional promoviendo estilos de vida adecuados y calidad de vida a través de cada etapa. Dicha actividad disminuye o previene enfermedades. Así que una actividad física regular apropiada durante el tiempo libre es altamente recomendada.
- 1.6 Una actividad física apropiada también provee interacción social, conciencia estética y ciudadanía.
- 1.7 A pesar de que los estudios de investigación han demostrado inequívocamente la relación favorable entre la actividad física, la salud y el uso constructivo del tiempo libre, la gente tiende a no ser activo durante su tiempo libre. A continuación se presentan algunos determinantes que excluyen el uso saludable del tiempo libre en la sociedad moderna:
 - la brecha económica entre ricos y pobres se está ampliando
 - una sociedad global económica, política y cultural guiada por paradigmas de inversiones
 - degradación ecológica y ambiental

- modificación e influencia reducida de las instituciones tradicionales como la comunidad, la familia, el trabajo, la religión y la educación
- vidas sedentarias y estresadas compuestas de crisis existenciales donde la búsqueda del sentido de la vida se ha convertido en lo principal
- la ausencia de socialización temprana y Educación para el Tiempo Libre formal como consecuencia de un tiempo libre disfuncional en la vida adulta
- el decremento universal en el consumo de comida nutritiva
- la contribución de la industria del entretenimiento a una conducta de tiempo libre disfuncional en niños y adultos
- disminución de espacios y programas de actividades recreativa en ambientes urbanos y la falta de ellos en áreas rurales en países en desarrollo

1.8 La sociedad occidental se ha preocupado tradicionalmente por realzar y aumentar el nivel de excitación humano. Las sociedades del este, por otra parte, están preocupadas por disminuir el nivel de excitación humano y enseñar la necesidad de la integración y balance físico, emocional y espiritual.

1.9 La actividad física apropiada puede ser moldeada por normas sociales, creadas como el resultado de la socialización que opera continuamente a través de varios agentes sociales. La familia, la escuela, el barrio y las instituciones comunitarias, así como los medios, pueden establecer una tradición de actividad física en sus individuos y sus grupos sociales.

1.10 El tiempo libre físicamente activo contribuye a la salud, el bienestar y estilos de vida de niños y adolescentes (UNESCO, 1978; WLRA, 1993).

También se reconoce que los niños y adolescentes tienen el derecho a estilos de vida activos.

CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS Y CONDUCTUALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

2.1 Características Fisiológicas

2.1.1 El tiempo libre físicamente activo adecuado contribuye de manera importante a la buena salud. Los programas aeróbicos estructurados o prescritos, seguidos regularmente, han demostrado que reducen la incidencia de enfermedades coronarias, cáncer, hipertensión, diabetes, así como incrementan la calidad y la expectativa de vida.

- 2.1.2 Los beneficios del ejercicio regular para la población en general exceden los posibles peligros asociados con el ejercicio.
- 2.1.3 Es una premisa de la pediatría que una niñez saludable provee bases sólidas para la salud del adulto. Un niño criado en un ambiente alimenticio que sigue un régimen saludable es probable que se convierta en un adulto saludable.
- 2.1.4 A pesar de la relación positiva entre el incremento de los niveles de actividad física y la salud, la adolescencia es un período de reducción de la actividad física. El lapso gigantesco entre estar activo en la adolescencia y las enfermedades en la adultez de enfermedades por ciertos estilos de vida hacen muy complicado resolver estas enfermedades.
- 2.1.5 La obesidad, que se ha convertido en un creciente problema, particularmente en los países desarrollados, puede reducirse a través de dietas y con el incremento de la actividad física.
- 2.1.6 Los hábitos y conductas actuales de muchos jóvenes son auto-destructivas con respecto al mantenimiento de su cuerpo, incluyendo la postura del esqueleto a largo plazo.
- 2.1.7 Mientras que parece poco realista poder corregir las posturas corporales actuales, la necesidad de incrementar el nivel de actividad física durante los años adultos es significativo en términos de la salud del esqueleto.

2.2 Características Conductuales

- 2.2.1 Una cantidad sustancial de experiencias pasivas es parte de la conducta normal de los niños en muchas sociedades modernas actuales.
- 2.2.2 Las actividades físicas espontáneas durante la primera década de la vida son comúnmente cortas y no estructuradas. Esto puede reflejar el temperamento de un niño y el corto lapso de atención, así como características fisiológicas que van de una rápida recuperación seguida de actividades cortas intensas. Además, los niños prefieren las actividades que involucren a otros (amigos, y en la primera década de vida, adultos). Ellos, igual que el componente recreativo en una actividad, no están interesados en su salud o en las implicaciones relacionadas con el acondicionamiento, o son incapaces de profundizar en la relación entre la actividad física y la salud.
- 2.2.3 Los patrones de conducta antes mencionados son muy diferentes a las actividades reglamentadas, más prolongados que ejecutan los adultos, quienes los practican para lograr mejorar su salud y acondicionamiento, así como por razones sociales y estéticas.

- 2.2.4 La experiencia clínica ha demostrado que los niños que son habitualmente sedentarios pueden volverse más activos si encuentran que las actividades recomendadas son divertidas. Ejemplos pueden ser los juegos acuáticos no competitivos. Estudios que incluyen el uso de actividades físicas como terapia, por ejemplo, en obesidad juvenil, han demostrado que la conformidad y adhesión son mejores cuando las actividades de naturaleza recreativa son permanentes que cuando se dan de forma rígida reglamentada.
- 2.2.5 El desarrollo de actitudes positivas hacia la actividad física es integral, en conjunto con una auto-percepción positiva, al involucrar adolescentes en actividades físicas y su permanente mantenimiento.
- 2.2.6 Observar a otros estudiantes, o tener de modelo a los padres, o a otros con quien se relacionan, apoya el desarrollo de actitudes positivas hacia las actividades físicas, así como percepciones de competencia.
- 2.2.7 Los adolescentes con altos niveles de motivación y competencia percibida tienden a ser más activos.
- 2.2.8 Los estilos de vida físicamente activos son importantes para la salud. La búsqueda de tiempo libre activo necesita ser parte del espectro de experiencias del tiempo libre, incluyendo aquellos menos competitivos y menos extenuantes que permite al individuo relajarse y llegar a una vida balanceada.
- 2.2.9 La actividad física regular y adecuada afecta positivamente al adulto mayor, emocional y mentalmente, así como retrasa la degradación del cuerpo.

CARACTERÍSTICAS DE LA EDUCACIÓN PARA EL TIEMPO LIBRE

- 3.1 El objetivo de la Educación para el Tiempo Libre en un marco educativo y comunitario es ayudar al individuo, a la familia, a la comunidad y a la sociedad para alcanzar una calidad de vida y buena salud usando inteligentemente el tiempo libre. Al desarrollar y cultivar aspectos físicos, emocionales, espirituales, mentales y sociales, cada individuo o grupo se relaciona con los objetivos generales de la educación y el patrimonio cultural de la sociedad.
- 3.2 La Educación para el Tiempo Libre es el medio de apoyar a las personas con conocimiento, habilidades, valores y actitudes que les permitan mantener estilos de vida físicamente activos. Los niños y los adolescentes, así como los adultos y adultos mayores, deben contar con Educación para el Tiempo Libre que les permita adquirir estos atributos. Así la Educación para el Tiempo Libre también deberá apoyar las actitudes positivas hacia la participación regular.

- 3.3 El currículo de la Educación para el Tiempo Libre está basado en la idea de que todas las áreas de estudio, incluida la educación física, pueden estar orientadas al tiempo libre. Así, es posible planear una variedad de experiencias de aprendizaje que son disfrutables y pueden enriquecer la vida de los participantes.
- 3.4 La Educación para el Tiempo Libre es un proceso continuo que ayuda a descubrir:
- la naturaleza del tiempo libre
 - el potencial durante el tiempo libre
 - cómo el tiempo libre se relaciona con cada individuo y su contribución a la calidad de vida
 - conducta apropiada, basada en el conocimiento obtenido a través del logro y la competencia

RECOMENDACIONES

Recomendaciones generales para gobiernos, instituciones y organizaciones no gubernamentales

Los gobiernos, instituciones y organizaciones no gubernamentales deben:

- 4.1 Reconocer el derecho de todos los ciudadanos en países desarrollados y en vías de desarrollo para disfrutar niveles adecuados de actividad física. Deben aceptar las responsabilidades que aseguren la disponibilidad de recursos apropiados para la consecución de este derecho.
- 4.2 Reconocer la contribución que la participación en un tiempo libre físicamente activo tienen en la salud, bienestar y calidad de vida de niños y adolescentes, así como de los adultos y adultos mayores.
- 4.3 Desarrollar estrategias que promuevan el tiempo libre físicamente activo para la juventud, pudiendo incluir actividades competitivas y no competitivas (por ejemplo, deportes, danza, natación y caminata) sea ocio serio o casual.¹

¹ El ocio serio es la búsqueda sistemática de una plena satisfacción a través de una actividad amateur, pasatiempo o de voluntariado que los participantes encuentran tan sustancial e interesante que, en un caso típico, se lanzan ellos mismos en una carrera (no laboral) centrada en adquirir y expresar sus habilidades especiales, conocimiento y experiencia.

El ocio serio es definido por sus seis cualidades distintivas: perseverancia, sentido de carrera (no laboral), esfuerzo personal sustancial, beneficios durables, ética y visión social, identidad personal y social

El ocio casual es recompensado intrínsecamente de forma inmediata, siendo una actividad placentera de corta duración que requiere poca capacitación no especializada para disfrutarla. Su principal tipología es el juego, la relajación, entretenimiento activo y pasivo, conversación social y estimulación sensorial. Es considerablemente menos sustancial y no ofrece carrera semejante a la que se encuentra en el ocio serio.

- 4.4 Proveer a los jóvenes, así como a los adultos y a los adultos mayores con consejería de tiempo libre, para experimentar actividades de tiempo libre activas que apoyen la salud.
- 4.5 Las organizaciones no gubernamentales deben crear programas y acciones que complementen o suplan los esfuerzos gubernamentales a donde no lleguen estos programas.
- 4.6 Adoptar estrategias propuestas por la Carta para la Promoción de la Salud de Ottawa y la Declaración de la Promoción de la Salud en el Siglo XXI de Jakarta. Estas estrategias cuentan con los siguientes elementos fundamentales: desarrollo e implementación de políticas, educación, campañas promocionales, colaboración multisectorial, mejores ambientes que apoyen actividades de tiempo libre físicamente activas y el establecimiento y monitoreo de metas.
- 4.7 Adoptar las recomendaciones de participación en actividades físicas para niños y adolescentes como propone el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (1996) y otras declaraciones internacionales para la juventud.

RECOMENDACIONES PARA LA EDUCACIÓN DEL TIEMPO LIBRE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

5.1 General

- 5.1.1 La meta de fomentar la actividad física a través de educación física y Educación para el Tiempo Libre sólo será fructífero si los diseñadores de programas curriculares consideran seriamente las fuerzas sociales tradicionales y contemporáneas que ayudan o estorban.
- 5.1.2 Los educadores de tiempo libre deben continuar con sus esfuerzos de formular el currículum educativo formal e informal. La participación a favor de la Educación para el Tiempo Libre necesitará ir más allá de la polémica y reflejar sólo las condiciones sociales contemporáneas.
- 5.1.3 Los educadores de tiempo libre necesitan unir esfuerzos con los educadores en general para buscar un currículo que incluya cómo trabaja el mercado, cómo se construye socialmente la realidad, cómo cierta conducta es tomada en cuenta, cómo los gustos se manipulan y se ponen de moda, es decir, cómo el mercado considera serio lo que se cree que no lo es.
- 5.1.4 Cuando se educa en el tiempo libre debe darse atención a la provisión de experiencias satisfactorias, no amenazantes, que incluyan actividad física social e

individual. La Educación para el Tiempo Libre debe incluir información regular sobre las instalaciones disponibles para actividades recreativas y deportivas.

- 5.1.5 Los sistemas educativos y comunitarios deben organizar e implementar programas que establezcan normas de conducta apropiada y estilos de vida saludables.
- 5.1.6 Un esfuerzo combinado de gobiernos, padres, maestros y profesionales de la salud es indispensable para ofrecer experiencias de movimiento divertidas, tanto en el hogar, como en las escuelas y en la comunidad.
- 5.1.7 Cuando se educa para el tiempo libre, los sistemas sociales deben evitar introducir o reforzar estereotipos culturales, étnicos y de género al escoger actividades de tiempo libre.
- 5.1.8 Los programas innovadores en instalaciones de cuidado de día (guarderías, estancias infantiles, etc.), escuelas y centros comunitarios requieren promocionar la actividad física como uno de los aspectos más importantes del mantenimiento de la salud.
- 5.1.9 El público en general y los grupos específicos deben ser educados a través de canales de medios masivos de comunicación para crear conciencia con respecto a la importancia y contribución de las actividades físicas, al bienestar y la calidad de vida.
- 5.1.10 Los programas recreativos y educativos que se ofrezcan en el futuro, que se relacionen con la actividad física, la salud y las necesidades de tiempo libre en la sociedad moderna deben contener los siguientes aspectos interactivos:

Ser	Intrapersonal. ¿Quién soy?
Pertenecer	Interpersonal. ¿Cómo me relaciono con el mundo exterior? ¿Cuál es la compatibilidad entre la persona y su entorno social, ecológico, político y económico?
Convertirse	¿Cuál es la relación entre intra e Interpersonal? ¿Cuáles son las actividades de la vida diaria que se requieren para alcanzar metas personales de salud, esperanza y aspiraciones? ¿Cómo se accesan, se adquieren, se aprenden?

5.2 En Sistemas Escolares

- 5.2.1 Las Organizaciones de Desarrollo del Currículo Educativo y organismos profesionales deben reconocer la importancia de la Educación para el Tiempo Libre en la promoción de estilos de vida físicamente activos. El papel de los agentes socializadores, como la familia, escuela, compañeros, la comunidad y los medios de comunicación, en la participación de un tiempo libre físicamente activo necesita ser reconocido por los educadores de tiempo libre.
- 5.2.2 Las escuelas deben tener un papel primordial en la impartición del conocimiento, fomento de los valores y desarrollo de actitudes positivas hacia la participación regular en actividades físicas. Estos procesos se pueden dar en contextos escolares y relacionados con el aula dentro de la comunidad, en cooperación con otras organizaciones recreativas y deportivas.
- 5.2.3 La escuela debe adoptar un *enfoque de infusión*, es decir, inculcar el contenido y estrategias de la Educación para el Tiempo Libre en todas las disciplinas educativas, formales e informales, materias y áreas contenidas en el currículo, que involucren a especialistas y coordinadores de diferentes áreas.
- 5.2.4 El currículo de educación física debe estar balanceado y comprensible. Debe darse énfasis a la práctica de una variedad de actividades divertidas, así como aprender y experimentar la actividad física en intensidad, duración y frecuencia apropiada.
- 5.2.5 El programa debe enfatizar el compromiso físico, lo que crea patrones apropiados de conducta durante el tiempo libre, que proveerá un valor permanente en los años posteriores.
- 5.2.6 El programa debe desarrollar y mejorar la habilidad del participante para escoger libremente, de una amplia selección de actividades, el uso de su tiempo libre.
- 5.2.7 El desarrollo de deportes de proezas requiere de sistemas y mecanismos de control especiales que eliminen el sobre abuso o mal uso de la actividad física.
- 5.2.8 Al incrementar la actividad física de los niños requiere motivarlos a que estén al aire libre. Esto puede ayudar a reducir el tiempo que pasan en actividades pasivas, sedentarias, como ver la televisión o los juegos en la computadora.
- 5.2.9 Promover la conciencia de la importancia de la actividad física durante los años en desarrollo debe ser el mayor reto de los sistemas educativos.

5.3 En Entornos Comunitarios

- 5.3.1 La implementación de la Educación para el Tiempo Libre en la comunidad involucra el proceso de desarrollo. Comunidad se define como una ubicación geográfica y un conjunto de intereses de los seres humanos que tienen una afinidad e interrelación entre ellos mismos.
- 5.3.2 El desarrollo comunitario asegura un proceso que usa educación formal e informal y liderazgo que beneficia la calidad de vida de sus individuos, de todas las edades, en todas las instituciones públicas, voluntarias y comerciales de la comunidad.
- 5.3.3 Los adultos deben estar expuestos a experiencias recreativas físicas de por vida en la comunidad, a través de Educación para el Tiempo Libre que afecta positivamente la conformidad y adhesión de la gente que participa.
- 5.3.4 Promover la actividad y acondicionamiento físico en la comunidad involucra las siguientes estrategias de Educación para el Tiempo Libre:
 - 5.3.4.1 *Empoderamiento.* Desarrollar la habilidad en individuos y grupos de promover estilos de calidad de vida a través de actividades físicas durante el tiempo libre, favoreciendo la toma de decisiones.
 - 5.3.4.2 *Accesibilidad.* Entrada de los grupos comunitarios existentes comprometidos en la actividad física y los deportes que minimicen las barreras y optimicen el uso de los servicios de tiempo libre.
 - 5.3.4.3 *Aprendizaje de por vida.* Incrementar la participación en actividades físicas y deportes a través del ciclo de vida.
 - 5.3.4.4 *Participación social.* Crear oportunidades de redes dentro de las actividades físicas recreativas.
 - 5.3.4.5 *Disminución de restricciones.* Desarrollar técnicas para la reducción de barreras que impiden la participación en actividades físicas, que satisfacen necesidades personales, familiares y sociales.
 - 5.3.4.6 *Inclusión.* Desarrollo de la comunidad total, reconociendo características multiculturales, económicas, sociales, de género, habilidades y de edad a través de la respuesta hacia las actividades físicas.
 - 5.3.4.7 *Responsabilidad Cívica y Moral.* Desarrollar un sentido de comunidad, ciudadanía nacional e internacional al promover conductas éticas y empáticas en juegos y deportes durante el tiempo libre.
 - 5.3.4.8 *Preservación.* Apoyar el reconocimiento y conciencia de la necesidad de mantener y conservar los recursos naturales y culturales a la vez que se participa en actividades físicas.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS RESPECTO A LA EDUCACIÓN FÍSICA

- 6.1 Todos los niños debe ser expuestos a los programas de ejercicios de rutina y actividades recreativas físicas tan pequeños como sea posible. Todas las escuelas deberán desarrollar y fomentar una actitud positiva hacia la actividad física y promover oportunidades para el aprendizaje de habilidades físicas y prácticas usuales de estas actividades.
- 6.2 La enseñanza curricular debe abstenerse de sobre cargar las actividades deportivas, lo que provoca que los niños sean menos activos hacia la participación. Las escuelas y otras organizaciones comunitarias deben enseñar el valor de la actividad física, así como el desarrollo y mantenimiento del acondicionamiento físico a través de contenidos curriculares apropiados.
- 6.3 Los sistemas educativos y comunitarios a nivel mundial deben construir e implementar programas que establezcan estándares de conducta y estilos de vida de alta calidad. Deben buscar la educación del ocio serio en lugares apropiados para la misma. Esto debe ofrecerse durante los años escolares, así como a través de toda la vida.
- 6.4 Para atraer a un niño sedentario hacia programas físicamente activos, las actividades deben ser recreativas en lugar de reglamentadas.
- 6.5 Es mejor determinar qué actividades le gustan más al niño y de allí seleccionar algunas de ellas para recomendarlas como ejercicios. Este proceso es válido aún si una actividad preferida no es óptima desde el punto de vista fisiológico.
- 6.6 La repetición de la misma actividad es básica en el proceso de aprendizaje. Pero debe estar balanceada variando las actividades para prevenir el aburrimiento, especialmente entre los niños y jóvenes.
- 6.7 Ayudar a un niño sedentario a convertirse en activo físicamente puede requerir de motivadores extrínsecos. Algunos premios pueden ser usados para modificar la conducta y reducir el tiempo que pasa en actividades pasivas.
- 6.8 Cuando se educa para el tiempo libre, los educadores deben considerar las percepciones de los adolescentes de acuerdo a lo competentes que son en ciertas actividades físicas y habilidades motoras. Estas experiencias deben estar estructuradas para asegurar el éxito juvenil y la diversión.
- 6.9 Debe proveerse a los jóvenes con una exposición a una variedad de actividades físicas (deportes individuales y de equipo, así como de aventura) para que puedan descubrir aquellos que mantienen su interés y atención.

- 6.10 Aquellos que implementan programas de actividades de educación física deben desarrollar programas que abarquen todos los niveles de acondicionamiento y habilidad física de los participantes, que en algunas circunstancias, pueden ser desventajosos o marginales para su participación.
- 6.11 Los educadores de tiempo libre deben adecuar los entornos para fomentar conductas saludables a través de programas con actividades físicas para adolescentes.
- 6.12 El objetivo de los programas de educación física debe ser el fomentar, o al menos no disminuir la percepción de la competencia en la etapa juvenil.
- 6.13 El programa de educación física debe enfatizar la prevención del sobrepeso y la obesidad y ayudar en el tratamiento y administración de individuos que ya son obesos.
- 6.14 Las sociedades deben prepararse para cambiar los ambientes que conducen a la obesidad maximizando las prácticas nutricionales y de actividad física en los jóvenes.
- 6.15 Oportunidades para un incremento en la actividad física habitual debe complementarse con experiencias de actividad física de calidad para todos los niños, preferentemente en combinación con sus padres y otros miembros de la familia.
- 6.16 Desde que ambos aspectos de la vida, la excitación y la relajación, necesitan ser incorporados en la vida diaria activa saludable, existe la necesidad de ofrecer una variedad de actividades balanceada. Esta variedad de actividades diarias debe incluir actividades de relajación, así como deportes más activos, estimulantes físicamente y actividades de acondicionamiento².

Recomendaciones específicas para población con necesidades especiales

La Educación para el Tiempo Libre que se dirige a niños y jóvenes con cierta discapacidad física o mental es una de las áreas más dinámicas y con mayores retos en la educación. Todos los niños requieren exponerse e involucrarse en actividades físicas divertidas. La discapacidad, de cualquier tipo, no puede ser usada como una excusa para excluir a los niños y jóvenes de participar. Esto es cierto si las experiencias compensatorias, el medio social y los mecanismos de adaptación pueden ser usados para desarrollar actividades especiales y remediales.

² Ejemplos de actividades de relajación son natación, caminata, jardinería, tai chi y yoga; ejemplos de deportes activos y físicamente excitantes son el jogging y los deportes competitivos

Los educadores físicos tienen la obligación profesional de permitir que los alumnos con discapacidad participen en un ambiente que sea apropiado y menos restrictivo. Cuando se cuente con medios adaptados disponibles y cuando el contexto social sea apropiado, estos alumnos deben integrarse a la población en general.

En la educación física, el maestro tiene la responsabilidad principal de estimular la creencia del estudiante, de que una discapacidad particular puede ser superada al fomentar la confianza en el individuo. Al desarrollar la autoestima y ego del individuo puede lograrse esto.

Es la obligación de los educadores físicos investigar sobre problemas médicos y/o de salud que tienen los estudiantes con discapacidad.

La información concerniente a los medicamentos usados, actividades contraindicadas y los objetivos específicos del programa de educación física deben estar disponibles. El educador físico debe ofrecer las mejores experiencias posibles de acuerdo a los intereses, habilidades, capacidades y limitaciones del estudiante.

Las actividades deben ser seleccionadas por su capacidad para continuar en su vida adulta y que sirvan como base para un estilo de vida saludable que pueda traer beneficios de por vida al individuo.

En general, los alumnos deben aprender a ser sensibles de las necesidades únicas de los alumnos con discapacidades, respetarlos y saber cómo relacionarse mejor con ellos en contextos recreativos y de tiempo libre.

De ser posible, los educadores físicos deben coordinar y compartir esfuerzos con los terapeutas que tratan alumnos con necesidades especiales.

Recomendaciones específicas para jóvenes talentosos (habilidades deportivas)

Existe la necesidad de incluir en los programas de educación física de la escuela y la comunidad, así como los clubes y organizaciones deportivas los siguientes procesos:

- El mejor entendimiento de lo que es “normal” permite mayor exactitud en la identificación de un niño talentoso. Esto debe hacerse tan pronto como sea posible, de acuerdo a su etapa de crecimiento y desarrollo y de los requisitos particulares y habilidades de cada deporte.
- El desarrollo de baterías y pruebas de acondicionamiento físico y específicas por deporte, así como la búsqueda de variables relevantes que se relacionan con la excelencia en la actuación deportiva.
- Desarrollo de procedimientos de composición corporal por deporte, para el uso de condiciones en el campo deportivo, para evaluar exactamente el músculo de los atletas jóvenes y el exceso de grasa.
- Desarrollo de normas de referencia y valores específicos por deporte, los que pueden ser usados para propósitos específicos de perfiles deportivos.
- Desarrollo de apropiados modelos estadísticos que ofrezcan una alta exactitud y aplicación práctica en la selección de jóvenes talentosos.
- La integración de técnicas computacionales y de multimedia actuales que facilitan la comunicación entre científicos deportivos, entrenadores, médicos, atletas y otros relacionados con el monitoreo y entrenamiento atlético.
- Tanto los científicos como los practicantes deben comunicarse con entendimiento para que ambos especialistas se unan al guiar y monitorear al atleta y que esto se presente en condiciones óptimas más saludables.
- Referir a los jóvenes talentosos a las instituciones deportivas que estén disponibles en la comunidad, para continuar con el desarrollo de sus capacidades.