



Universidad  
**Católica de  
Valencia**  
San Vicente Mártir

## **Trabajo Fin de Grado**

*Propuesta de programa de actividades  
extraescolares competenciales en Educación Primaria*

Presentado por:

D<sup>a</sup> LORENA TONDA SANCHO

Dirigido por:

D<sup>a</sup> MONTSERRAT GEMA ROCA HURTUNA

Valencia, a de



Universidad  
**Católica de  
Valencia**  
San Vicente Mártir

Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación  
Grado en Maestra en Educación Primaria



Universidad Católica de Valencia  
San Vicente Mártir

**Trabajo Fin de Grado**

*Propuesta de programa de actividades  
extraescolares competenciales*

**Grado en Maestra de Educación Primaria**





Universidad  
**Católica de  
Valencia**  
San Vicente Mártir

Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación  
Grado en Maestra en Educación Primaria

## Contenido

Resumen .....	10
Resum .....	10
Abstract.....	11
Introducción.....	14
Marco Teórico .....	16
1. El Ocio y el Tiempo Libre hasta hoy.....	16
Origen y evolución del ocio y el tiempo libre .....	16
El ocio y el tiempo libre en la sociedad actual .....	18
2. La Pedagogía del Ocio.....	19
Concepto de Ocio y Tiempo Libre .....	19
La necesidad de enseñar a utilizar el ocio y agentes interventores .....	20
Funciones del ocio .....	22
Animación Sociocultural .....	24
Profesionales del Ocio y el Tiempo Libre Educativo.....	26
3. Actividades Extraescolares.....	28
Contextualización y concepto.....	28
Atención a la diversidad .....	30
Marco legislativo .....	32
4. Competencias curriculares.....	34
Actividades extraescolares y competencias curriculares.....	34
Competencias clave de la LOMLOE.....	37
Metodología.....	39
Objetivos.....	41
Objetivos generales y específicos.....	41
Programa de Actividades Extraescolares .....	43
Actividades físico-deportivas .....	45

Deportes de iniciación .....	45
Deportes de pelota .....	46
Deportes sobre ruedas.....	48
Deportes de raqueta .....	49
Deportes mentales.....	49
Actividades artísticas.....	52
Musicales.....	52
Deportivas.....	53
Escénicas .....	55
Plásticas .....	56
Actividades formativas .....	58
Científicas.....	58
Tecnológicas.....	59
Lenguaje .....	60
Actividades custodia.....	63
Evaluación .....	64
Conclusión.....	67
Bibliografía.....	68

## Índice de figuras

<b>Figura 1.....</b>	<b>36</b>
----------------------	-----------



## Resumen

El presente trabajo trata de contextualizar las actividades extraescolares a través de su evolución, de su relación con los conceptos de *ocio* y *tiempo libre* y de su estudio sociopedagógico. Numerosos son los beneficios que tienen las actividades extraescolares tanto en el desarrollo integral de los niños en edad escolar como en lo relativo a la educación del ocio, la pedagogía del tiempo libre y la prevención de conductas nocivas. Se ha estudiado la importancia de educar el tiempo libre desde la infancia y los beneficios que tiene un ocio saludable en el desarrollo de habilidades cognitivas, motoras y sociales. El ocio y el tiempo libre viene enmarcado en un ámbito denominado *animación sociocultural* que engloba las diferentes formas y actividades que existen de disfrutar del tiempo libre, los organismos encargados de crearlas y los especialistas en este ámbito. Se incluye una propuesta de un programa de actividades extraescolares competenciales para los centros educativos con actividades clasificadas en tres bloques: actividades deportivas, formativas y artísticas. Además, el último bloque es una propuesta de actividades de custodia, dedicada sobre todo a la conciliación familiar y laboral. Se espera con esta propuesta que los colegios tengan una oferta variada para elegir en base a las características del centro y de toda la comunidad educativa. Se persigue conseguir una evolución significativa en el desarrollo de los alumnos, guiar sus intereses respecto a las actividades de ocio y ofrecer a los alumnos espacios en los que puedan encontrar aficiones, potenciar sus fortalezas y desarrollar su personalidad.

Palabras clave: competencia, ocio, tiempo libre, animación sociocultural, educación primaria

### Resum

El present treball tracta de contextualitzar les activitats extraescolars a través de la seua evolució, de la seua relació amb els conceptes d'oci i temps lliure i del seu estudi sociopedagògic. Nombrosos són els beneficis que tenen les activitats extraescolars tant en el desenvolupament integral dels xiquets en edat escolar com quant a l'educació de l'oci, la pedagogia del temps lliure i la prevenció de conductes nocives. S'ha estudiat la importància d'educar el temps lliure des de la infància i els beneficis que té un oci



saludable en el desenvolupament d'habilitats cognitives, motores i socials. L'oci i el temps lliure ve emmarcat en un àmbit denominat animació sociocultural que engloba les diferents formes i activitats que existeixen de gaudir del temps lliure, els organismes encarregats de crear-les i els especialistes en aquest àmbit. S'inclou una proposta d'un programa d'activitats extraescolars competencials per als centres educatius amb activitats classificades en tres blocs: activitats esportives, formatives i artístiques. A més, l'últim bloc és una proposta d'activitats de custòdia, dedicada sobretot la conciliació familiar i laboral. S'espera amb aquesta proposta que els col·legis tinguin una oferta variada per a triar sobre la base de les característiques del centre i de tota la comunitat educativa. Es persegueix aconseguir una evolució significativa en el desenvolupament dels alumnes, guiar els seus interessos respecte les activitats d'oci i oferir als alumnes espais en els quals puguen trobar aficions, potenciar les seues fortaleces i desenvolupar la seua personalitat.

Paraules clau: competència, oci, temps lliure, animació sociocultural, educació primària

### **Abstract**

This work tries to contextualize extracurricular activities through their evolution, their relationship with the concepts of leisure and free time and their socio-pedagogical study. There are many benefits of extracurricular activities both in the integral development of school-age children and in relation to leisure education, the pedagogy of free time and the prevention of harmful behaviors. The importance of educating free time from childhood and the benefits of healthy leisure in the development of cognitive, motor and social skills have been studied. Leisure and free time is framed in an area called sociocultural animation that encompasses the different forms and activities that exist to enjoy free time, the organizations responsible for creating them and specialists in this field. It includes a proposal for a program of extracurricular activities competency for educational centers with activities classified into three blocks: sports, training and artistic activities. In addition, the last block is a proposal for custody activities, dedicated above all to the reconciliation of family and work. It is expected with this proposal that schools will have a varied offer to choose from based on the characteristics of the center and the entire educational community. The aim is to achieve

a significant evolution in the development of students, guide their interests with respect to leisure activities and offer students spaces where they can find hobbies, enhance their strengths and develop their personality.

Keywords: competition, leisure, free time, socio-cultural animation, primary education



## Introducción

Aunque hoy en día se escuche mucho el término *actividades extraescolares*, está bastante extendida la idea de que las que se realizan en los centros educativos son un mero recurso familiar para ocupar a los niños un rato más después del colegio, por los motivos que sea. Pero ¿alguien se ha preguntado el trabajo, la profesionalidad y la dedicación que hay detrás de las actividades extraescolares en los colegios?

Pues bien, el presente trabajo analiza, de manera detallada, por qué son tan necesarias hoy en día estas actividades. Por supuesto, uno de los motivos, y el más conocido popularmente, es ofrecer el servicio a las familias que, por motivos de índole laboral o cualquier otra, no pueden ocuparse de los niños cuando acaba la jornada escolar. Pero ni mucho menos es el único motivo, ni tampoco el más importante si se habla de una intervención educativa en la etapa de primaria.

¿Por qué surgen las actividades extraescolares? ¿Cómo y cuándo se comienza a viralizar esta práctica? ¿Tienen algún fundamento pedagógico?

La contextualización del trabajo viene dada por un rápido recorrido desde que surgen los términos *ocio* y *tiempo libre* en la Antigua Grecia, hasta el asentamiento del concepto tal y como hoy lo entendemos, atendiendo a su evolución y cambios más notables. Tienen un origen más antiguo del que se conoce y está cimentado en los cambios producidos, ni más ni menos, que por la Revolución Industrial. Fue donde se comenzó a fundamentar con más profundidad la pedagogía del ocio, aunque en realidad estas actividades se practican desde la Edad Antigua. En una realidad repleta de rápidos cambios y que requiere que las personas aprendan a adaptarse a la misma velocidad, surge también la necesidad de aprender a gestionar los tiempos de obligaciones y de descanso. Por ello, una de las pretensiones de esta propuesta es entender las actividades extraescolares como una herramienta para gestionar el tiempo libre de los niños de manera saludable.

Otra de las cuestiones que aborda este trabajo es la cantidad de beneficios que tienen las extraescolares para el desarrollo integral de los más pequeños, el impacto que tienen en su proceso evolutivo y, por supuesto, el desarrollo y la aplicación fuera del ámbito académico de todas las competencias clave que marca la Ley Orgánica educativa vigente, enfocadas a conseguir un futuro democrático, igualitario, inclusivo, sostenible y exitoso.

Además, todas estas ideas vienen sustentadas por profesionales como Manuel Cuenca, profesor, filósofo, filólogo y experto en pedagogía del ocio, Idurre Lazcano, investigadora, doctora en ocio y potencial humano, o Aurora Madariaga, psicóloga, educadora y doctora en ocio, entre muchos otros.

Más adelante se incluye una propuesta práctica de actividades en la que se incluyen varias extraescolares clasificadas en tres grandes áreas: actividades deportivas, artísticas y formativas. Además, hay otro grupo dedicado a las actividades de custodia, espacios más dedicados a ofrecer servicio a las familias para la conciliación laboral.

La primera área abarca desde deportes de iniciación, en los que los alumnos podrán conocer diferentes disciplinas, hasta deportes más especializados. El área artística pretende reforzar la creatividad, que tan ausente parece estar en las aulas en los últimos tiempos, a través de actividades físicas, escénicas, plásticas o musicales. El área formativa tiene un enfoque más académico, aunque totalmente lúdico, con actividades para que los alumnos puedan aumentar sus conocimientos y desarrollar sus gustos, como un club de ciencia o de lectura.

Se ha realizado una propuesta tan amplia para que todos los agentes que intervienen en la selección de actividades puedan elegirlos según la demanda familiar y los intereses de los alumnos.

## Marco Teórico

### 1. El Ocio y el Tiempo Libre hasta hoy

#### *Origen y evolución del ocio y el tiempo libre*

El origen de los términos *ocio* y *tiempo libre* surge en la Antigua Grecia, cuando aparece el concepto de *skholé* (Cuenca, 2000). En una sociedad completamente dividida y con un gran número de esclavos, solo unos pocos, que por motivos económicos se podían permitir no trabajar, eran las personas libres que podían gozar de *skholé*, tiempo libre o tiempo de ocio. Para los privilegiados de esta civilización, este era un tiempo que había que dedicar a actividades instructivas, formativas y placenteras, pues los griegos lo dedicaban sobre todo al desarrollo de la ‘*theoria*’ (saber máximo) mediante la disciplina filosófica: pensar y reflexionar sobre la vida, las ciencias y la política. Ya se concebía al ocio como un elemento esencial para la formación integral de la persona (Cuenca, 2006).

Sin embargo, los romanos le dieron otro sentido al ocio (‘*otium*’) como el tiempo que tiene cabida después de la jornada laboral (‘*nec-otium*’). Así, descubrimos una nueva concepción del tiempo libre como un tiempo de descanso y diversión en el que los intelectuales se dedicaban a la contemplación y la meditación, mientras la gente de a pie asistía a espectáculos, teatros o fiestas (ocio de masas) (Ribón, 2003).

En la Edad Media resalta más el ocio clasista, el tiempo libre como diferenciador social, un privilegio al que solo puede tener acceso la nobleza. El ocio entendido como la no obligatoriedad de trabajar y la elección libre de las actividades formativas a las que se quería dedicar el tiempo: la guerra, la política, el estudio o la religión. Esto provoca que las clases más bajas comiencen a requerirlo y demandarlo también.

A partir del siglo XVII, ya entrada la Edad Moderna, llega el movimiento renacentista a revalorar la acción laboral y otros dogmas éticos y religiosos que convierten el ocio en una actividad improductiva. Se empieza a hablar del ocio nocivo por concebirse ahora como una práctica ligada al vicio y al pecado de la que todo el mundo ha de despojarse. En este momento, la aristocracia era la única que tenía acceso al ocio desde una perspectiva instructiva (Ribón, 2003).

Llega la Revolución Industrial, y la evolución tecnológica, junto con estas mismas nuevas ideas, hizo que las jornadas y exigencias laborales aumentasen de manera muy

significativa. Comienza la era del consumo y el tiempo libre queda reducido a un tiempo que se ha de dedicar a la formación para las actividades laborales a favor de la sociedad. Es decir, el objetivo del tiempo libre era aumentar la productividad laboral y el concepto de ocio para el descanso, el entretenimiento o la meditación había sido eliminado (Ribón, 2003).

Esta exigencia productiva ahogó a la clase trabajadora hasta que comenzaron los movimientos para reivindicar unos derechos laborales dignos y, por supuesto, su derecho a un tiempo libre de calidad. Así, en el año 1948, la clase obrera consigue que se reconozca el derecho al tiempo libre: “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” (Asamblea General de la ONU Art 24, 1948. Declaración Universal de los Derechos Humanos, (217 [III] A.).

Cuando, en 1945, acaba la segunda guerra mundial, empieza a resonar el término *Welfare State* del que traducimos literalmente *Estado de bienestar*. Este concepto ya había sido utilizado en otros países desde que en el siglo XVIII surge el movimiento de la Ilustración, cuya esencia fue conciliar los intereses de la monarquía con el bienestar de los ciudadanos. Así, en países como Inglaterra se hablaba de *social assistance* (asistencia social), en Francia de *État-Providence* (Estado-providencia) y en Alemania de *Wohlfahrtsstaat* (Estado de bienestar) (Diccionario político, 2020).

Este concepto se consolida en los años 60 cuando, a causa de las tensiones políticas, económicas e ideológicas de la Guerra Fría surge la necesidad de encontrar un punto medio entre el liberalismo y el comunismo latentes. Así pues, se define al Estado de Bienestar como como una forma de Estado que pretende replantear los salarios y ayudas para favorecer a los más necesitados. (Diccionario panhispánico del español jurídico, 2020). El estado de bienestar es un modelo de organización social en el que el Estado asegura los derechos de todas las personas de la nación.

La democratización de la sociedad ha llevado también a la democratización del ocio. En este contexto, el ocio es considerado un factor indispensable de calidad de vida. De hecho, se comienza a estudiar desde la sociología a nivel mundial sobre todo con la publicación de *La muchedumbre solitaria* de Riesman (1948) (como se citó en Setién, 2006). Las primeras experiencias de ocio se dieron en Alemania, excursiones a la naturaleza, y en Inglaterra, con el movimiento *Scout* (Trilla, 1998; Varela, 2007). Con estas, se ponen en práctica en Europa las primeras actividades de ocio con un alto

componente pedagógico. Comienza el auge del consumismo masivo y la producción de actividades de ocio. Surgen nuevos estilos de vida y cambios éticos sobre los que las sociedades posbélicas se convierten en espacios en los que, sin duda, surgirá la necesidad de regularizar el ocio y el tiempo libre de las personas.

### ***El ocio y el tiempo libre en la sociedad actual***

El siglo XXI es una época marcada, desde sus inicios, por la democratización de todos los ámbitos sociales, la globalización, la comunicación y la digitalización. En tiempos de velocidad, inmediatez y estrés, se hace necesario el disfrute del ocio y el tiempo libre, al que cada vez podemos acceder más fácilmente (Lazcano y Madariaga, 2016). Sin la cultura del ocio que existe hoy en día, no se podría entender el mundo actual.

Hoy en día el ocio está repleto de industrias musicales, cinematográficas, deportivas, turísticas, digitales, de comunicación, de videojuegos, etc. “El ocio es una realidad que está sufriendo una metamorfosis total antes de ocupar su hueco en la era del conocimiento” (Cuenca, 2004, p. 24). Lo que las personas deciden hacer en su tiempo libre, las actividades que hoy se realizan como ocio, son un reflejo de los gustos e intereses, una pieza más de la construcción de la personalidad.



## 2. La Pedagogía del Ocio

### *Concepto de Ocio y Tiempo Libre*

Una vez conceptualizado el ocio y el tiempo libre desde su origen, se puede concluir que son términos sometidos al constante cambio por cómo lo ha entendido cada comunidad en base, sobre todo, a los regímenes políticos, económicos y jerárquicos de cada época. Por eso, en el año 2022 se debe establecer una nueva definición de estos términos. Primero se determinará la diferencia entre ambos conceptos. No se puede entender el ocio y el tiempo libre como dos elementos independientes, sino que el primero comprende el otro. A grandes rasgos, el ocio se define como las actividades que realizan las personas en su tiempo libre. “El tiempo libre es una condición para el ocio” (Quintana, 2004, p. 10).

El tiempo libre es el “período en que no hay obligación de realizar ninguna actividad y se dedica a la diversión o al descanso” (Oxford Languages, 2022). La noción de tiempo libre no existiría si no hubiera otros tiempos en nuestras rutinas (Llull 2011; Trilla 1993). Por ello, Trilla (1993) ha realizado una clasificación muy concisa acerca de la división del tiempo a partir de dos pilares: tiempo no disponible, aquel utilizado para las obligaciones laborales, sociales, familiares y biológicas, y el tiempo disponible. De este último emerge la rama de las ocupaciones autoimpuestas de manera voluntaria (religiosas, sociales, formativas, etc.) y la rama de tiempo libre, subdividida a su vez por una parte en la desocupación, ‘no hacer nada’, y por otra en el *ocio*.

De la misma forma, Quintana (2004) dibuja un esquema similar diferenciando entre el tiempo comprometido (no disponible) y el tiempo libre (disponible), este último dividido en el tiempo libre utilitario (ocupaciones autoimpuestas) y el liberado (desocupación y ocio).

Una vez localizado el ocio dentro de los tiempos que rigen la rutina humana, se puede definir el tiempo libre como los períodos en los que una persona no tiene obligaciones y que por lo tanto puede utilizar para las actividades o fines que ella misma decida.

No se puede realizar una definición totalmente atinada de ocio sin aludir a los autores pioneros en su estudio y reflexión. Según Dumazeider (1962) el ocio hace referencia a las labores a las que la persona se entrega de manera voluntaria después de haber cumplido con las obligaciones laborales, familiares y sociales, que dedica a descansar,

divertirse o formarse de manera desinteresada y que sirve para participar en la vida comunitaria.

La World Leisure and Recreation Association establece que: “el ocio es un medio a través del cual se pueden ejercer otros derechos y beneficios, [...] entre ellos el desarrollo físico, mental, emocional y social de niños y niñas a través del juego [...] y la promoción de la salud y el bienestar [...] y la participación cultural” (WLRA 2020, p. 2). Sarrate (2009, p. 54) en su reflexión de los conceptos en un contexto escolar define ocio como “un proceso de aprendizaje orientado al fomento y desarrollo de valores, actitudes, conocimientos y habilidades que propicien el disfrute de un ocio enriquecedor, estimulando las potencialidades de cada sujeto”.

Por lo tanto, se puede afirmar que el ocio es el espacio dentro del tiempo libre de una persona, que esta dedica a actividades libremente elegidas que le aportan satisfacción, y que no tienen otro objetivo más que ser realizadas por propia complacencia. Es innegable, por los estudios e investigaciones realizadas, que el ocio es un factor que interviene en el desarrollo personal y social y que, por tanto, es esencial para el desarrollo integral de las personas.

### ***La necesidad de enseñar a utilizar el ocio y agentes interventores***

Para matizar el objetivo de esta propuesta, en la que se ahondará más adelante, como un programa para dotar de calidad el ocio y el tiempo libre del alumnado, es interesante mencionar las vertientes en las que Cuenca (2021; 2004) divide el ocio. Este autor clave en el estudio de la pedagogía del ocio, establece cuatro formas de entenderlo: el ocio autotélico (recreativo), o las actividades realizadas de manera placentera cuyo objetivo y fin reside en sí mismas: ocio lúdico, creativo, ecológico o festivo. El ocio exotélico (recreativo), o las actividades de ocio mediadoras para alcanzar una meta: ocio educativo o terapéutico. El ocio ausente, o la falta de ocio, la desocupación, el aburrimiento. Y el ocio nocivo, aquel que ha sido impuesto, que no aporta satisfacción y que provocará consecuencias negativas.

Al hilo de las cuatro ramas de Cuenca (2004), y una vez constatada la influencia del ocio como componente humanizador y cultural de las personas, impera comenzar a plantear la necesidad de educar en el ocio. Weber (1969) es uno de los precursores de la pedagogía del ocio. Plantea el problema del auge del tiempo libre como elemento

sociológico y el impacto perentorio que tiene este sobre el futuro de las personas. Se da cuenta de que se hace necesaria la educación respecto a la utilización de ese tiempo libre, qué medios y opciones hay para disfrutarlo, sus objetivos, etc.

La educación del ocio es una denominación unida a procesos de aprendizaje [...] relacionados con las experiencias de ocio. Es parte esencial de la formación permanente y tiene una función importante en el desarrollo del potencial humano, el bienestar y la calidad de vida. [...] Tiene que ver con [...] las experiencias creativas y lúdicas o la vivencia de valores tales como la libertad, participación, solidaridad y comunicación. Es un proceso que [...] evoluciona con nosotros mismos, con nuestras necesidades, capacidades y circunstancias (Cuenca, 2002, p.30).

Pudiera parecer que alguna de estas cuatro ramas no nos ocupa como educadores, pero tal y como se entiende, cada vertiente depende de las otras tres. Es decir, al enseñar a los niños a utilizar un ocio sano y saludable también se les tiene que hacer comprender que el aburrimiento puede ser fructífero y hay que formarles en la prevención del ocio nocivo, de manera implícita en la primera infancia y más sensibilizadora hacia la preadolescencia. Aránzazu e Izaskun (2021) dividen el ocio en actividades de ocio positivo, las que posibilitan el desarrollo personal y social de la persona, y actividades de ocio no estructurado, las que no tienen reglas, dirección ni supervisión. Los/as niños/as y adolescentes tienen que recibir una educación de calidad también sobre cómo utilizar ese tiempo de ocio no estructurado, pues podría ser un factor de riesgo para la caída en el ocio nocivo (bajo rendimiento escolar, adicciones, etc.) (Bartko y Eccles, 2003; Aránzazu e Izaskun 2021).

Es importante destacar que, como en todos los ámbitos, los pequeños se ven influenciados por las ideas y pensamientos de las personas de referencia, normalmente en primera instancia por su familia y después por sus profesores. Se menciona este hecho aludiendo a todo lo investigado, pero sobre todo a la realidad diaria, por la desinformación acerca del tema que aún se observa tanto en familias como en algunos centros escolares. Al igual que los padres, madres y tutores, los centros escolares y las comunidades educativas deben ser promotoras de enseñanzas y actividades que promuevan la pedagogía del ocio (Cuenca, 2021).

No se debe olvidar que otro de los agentes interventores son las leyes y políticas comunitarias. En España en el artículo 66 de la ley 26/2018 se recoge el derecho y la garantía del tiempo libre en la infancia y la adolescencia. (Real Decreto 1986/2018, de 21 de diciembre, de derechos y garantías de la infancia y la adolescencia. *Boletín Oficial del Estado*, 39, 14 de febrero de 2017.) En la Comunidad Valenciana, el IVAJ (Institut Valencià de la Joventut) es el organismo encargado de coordinar la política de juventud territorial que, entre otras cosas, defiende los derechos sociales y libertades de las personas jóvenes, promueve actividades para la participación social y ofrece instalaciones y servicios para fomentar el ocio comunitario. (Real Decreto 1439/2010, de 30 de diciembre, de juventud de la Comunitat Valenciana. *Boletín Oficial del Estado*, 18, 27 de enero de 2011).

### ***Funciones del ocio***

Para consolidar la idea de que la forma en la que se utiliza el ocio afecta directamente al desarrollo de las personas, se van a establecer una serie de funciones que, según distintos autores caracterizan el ocio valioso.

Cuando surge el estudio y la sociología del ocio se establecen tres funciones base fundamentales: el descanso, la diversión y el desarrollo personal (Dumazeider, 1974). El descanso mental y físico que permite la renovación de energía, la liberación de tensiones sobre todo laborales (académicas en el caso de los/as niños/as) y la evasión de las obligaciones y compromisos (Mills, 1952). Como ya se ha comentado antes, la elección de las actividades de ocio ha de ser libre y satisfactoria, lo que conlleva una diversión para el sujeto en cuestión, lo aleja del ocio ausente y lo transporta a ámbitos diferentes a los rutinarios. Este cambio de ambiente, la voluntariedad y la motivación de participar en actividades con otros grupos de personas, hace que se adquieran otro tipo de habilidades sociales, conocimientos y aptitudes necesarias para el desarrollo integral de la persona (Lazcano, 2010; Lazcano y Madariaga, 2016),

Años después, otros autores se unen a la investigación y establecen más funciones que emergen como consecuencia de la experiencia del ocio. Sue (1982) y más tarde Cuenca (2004; 2010) toman esta idea y la desarrollan estableciendo cada vez más funciones beneficiosas del ocio. A continuación, se van a tomar las ideas de todos estos autores

para listar las funciones que abarcan la integralidad de la persona y que debe tener el ocio en lo que a esta propuesta se refiere:

- Función terapéutica: el descanso y la diversión que propician una práctica positiva del ocio intervienen directamente en la salud mental, consiguiendo despojar al individuo de sus obligaciones diarias, sacándolo de su rutina y encontrando así estabilidad y equilibrio entre el tiempo comprometido y el tiempo libre (Sue 1982; Quintana 2004; Cuenca 2012).
- Función social: el ocio procura el cambio de ámbitos sociales, hecho que permite la relación con otras personas (Kabanoff, 1982), desenvolverse, compartir y convivir en diferentes grupos (Cuenca, 2012), aplicar y adaptar sus competencias comunicativas (Sue, 1982; Lazcano y Madariaga, 2016), practicar el valor de la asertividad y tomar conciencia de la vida comunitaria.
- Función personal: el carácter voluntario del ocio propicia el desarrollo de habilidades y destrezas (Ribón, 2003; Cuenca, 2012) específicas de alguna actividad o disciplina que producen satisfacción y bienestar.
- Función identitaria: al hilo de la función personal, la persona es consciente de que posee unas habilidades específicas y de que le produce placer ponerlas en práctica. Además de llevar esta práctica a cabo en un espacio y con un grupo determinado que comparte sus mismos gustos y valores, donde se siente entendida. Por lo tanto, la práctica del ocio proporciona un sentimiento de pertenencia a un grupo socialmente valorado y la construcción de la identidad (Cuenca, 2021; Eccles, Barber, Stone y Hunt, 2003; Fawcett, 2007; Aránzazu e Izaskun, 2021).
- Función preventiva: cuando la práctica del ocio se convierte en un espacio de enriquecimiento y en tiempo significativo (Cuenca, 2021), en este contexto funciona también como prevención de conductas nocivas y adicciones, frecuentes sobre todo en la adolescencia (Aránzazu e Izaskun, 2021).
- Función integradora: una persona se siente integrada cuando disfruta de lo que está haciendo y de con quien lo está viviendo (Pardillos, 2005). Por ello, a través de la participación en actividades de ocio se consigue la integración de los/as niños/as con necesidades educativas especiales, reforzar la adquisición de sus habilidades sociales y fomentar hábitos conductuales sanos, entre muchos otros beneficios acordes con sus objetivos y posibilidades.

### ***Animación Sociocultural***

Para la presente propuesta se hace necesario justificar la importancia del proceso de enseñanza-aprendizaje de la utilización del ocio y el tiempo libre, en este caso, en el contexto de los centros escolares. Esta justificación viene impulsada por el desarrollo de las competencias curriculares, en las cuales se profundizará más adelante, pero para el cual es necesario asentar las bases de la profesionalización del ocio y el tiempo libre en la intervención educativa.

*Animación sociocultural* es un concepto estrechamente ligado con el ocio y el tiempo libre, que surge también durante el siglo XX con la revolución industrial, aunque los primeros movimientos socioculturales se dan incluso antes de la Guerra Civil (proyectos educativos para jóvenes, espacios de ocio, actividades para la participación y difusión sociocultural, colonias, etc.). La Animación Sociocultural se estudia en profundidad cuando en el siglo XIX aparece la Institución Libre de Enseñanza como herramienta para el desenvolvimiento de la cultura (Pérez et al. 2021).

Las primeras definiciones de Animación Sociocultural, cuando comenzó a suponer un movimiento necesario de regularización de las prácticas comunitarias en los años 80, son:

La animación sociocultural es el conjunto de prácticas sociales que tienen como finalidad estimular la iniciativa y participar de las comunidades en el proceso de su propio desarrollo y en la dinámica global de la vida sociopolítica en que están integradas (UNESCO, 1982, p. 24).

El desarrollo sociocultural es una condición del desarrollo integral, reflejado en el nivel de desarrollo individual y colectivo que se llega a alcanzar en las diversas esferas de la cultura. Forma parte de la realización humana del hombre, sustentado en un proyecto de futuro que le permita desarrollar todas sus capacidades, potencialidades y creatividad (Macías y Nápoles, 2018, p. 362).

Sin embargo, actualmente estas afirmaciones quedan un poco obsoletas por lo que hoy se entiende acerca del término. Definir el concepto de la Animación Sociocultural (ASC) ha sido y es para muchos/as autores/as y profesionales del tema una tarea difícil, pues abarca muchos otros términos muy amplios y su praxis depende de factores sociales, económicos, políticos, culturales, ideológicos, etc. (López y León, 2002, p. 139). Quizá la imprecisión se deba al desconocimiento y al poco reconocimiento que hoy en día siguen teniendo las profesiones relacionadas con la intervención social, a pesar de la indiscutible importancia que tienen en la solidificación de la identidad social y cultural.

A continuación, se mostrarán un par de definiciones más actuales de las cuales se extraerán las características fundamentales de la ASC:

“Aquella actividad organizada que impulsa y anima la participación de los individuos en el desarrollo sociocultural del grupo de que forman parte, promoviendo una sociedad más justa, solidaria y dinámica” (López y León, 2002, p.142)

“Metodología participativa basada en la pedagogía no directiva que implica dinamismo y desarrollo social. Su función principal es la movilización social basada en el grupo y/o comunidad, con el fin último de lograr un cambio o transformación social” (Pérez-Pérez, 2013, p. 72).

Estas nuevas definiciones comprenden una multitud de términos relacionados con el desarrollo y la participación social y, por ende, con la formación integral de la persona como ya se ha comentado anteriormente. Los principales conceptos son:

- Animación: definido como una serie de acciones encaminadas a fomentar la participación de la población en actividades, y sobre todo en la evolución sociocultural del grupo al que pertenecen (RAE, 2021).
- Social: que está asociado a un grupo de personas o sociedad (RAE, 2021).
- Cultural: serie de estilos de vida, costumbres y conocimientos de los distintos saberes (artístico, científico, político, etc.) de una época (RAE, 2021).

Hay otros términos implícitos en estos principales que constituyen el concepto de ASC y que son fundamentales para su desarrollo y puesta en práctica. La ASC en sí misma se refiere a la participación social, al dinamismo, al desarrollo cultural y, en definitiva, al cambio de la sociedad hacia la solidaridad, la justicia y la universalidad (López y León, 2002).

### ***Profesionales del Ocio y el Tiempo Libre Educativo***

La ASC es una pedagogía para la que se necesita formación. Por ello, existen especialistas de la educación del tiempo libre. Los/as monitores/as, animadores/as, coordinadores/as, directores/as, formadores/as, etc. son los/as especialistas que planifican y llevan a cabo los programas de actividades de ocio y tiempo libre en diferentes contextos y entornos de la comunidad. En la Comunidad Valenciana, el IVAJ es el instituto encargado de la regulación de la formación en materia de animación juvenil y el reconocimiento y acreditación de cursos. Entre otros, los que más competen a la causa de esta propuesta son los cursos que abarcan las funciones y competencias de:

- Monitor o monitora de actividades de tiempo libre educativo infantil y juvenil adecuado a lo establecido en el Real Decreto 1537/2011, de 31 de octubre, que forma en la organización, dinamización y evaluación de actividades de tiempo libre educativo para la infancia y la juventud, y en la aplicación de técnicas de animación grupal.
- Director o directora de actividades de tiempo libre educativo infantil y juvenil adecuado a lo establecido en el Real Decreto 1697/2011, de 18 de noviembre, que prepara a los monitores y monitoras para planificar, organizar, gestionar, dinamizar y evaluar proyectos, y a crear, dirigir, preparar y motivar un equipo de monitores.

Los profesionales del ocio y el tiempo libre educativo son conscientes de su papel como agentes educadores y transmisores de habilidades de participación social desde una perspectiva de desarrollo integral (BOE, 2011). Por ello, están formados/as dentro de unas competencias técnicas específicas. Los monitores no solo son educadores en materia de tiempo libre sino en la formación de todas las dimensiones de la personalidad. Tienen las suficientes herramientas conceptuales y estratégicas respecto a la intervención social para garantizar en los grupos de niños y jóvenes relaciones positivas a través de la comunicación, la mediación y la empatía, y saben estimular, motivar, animar y dinamizar actividades que promocionen la pedagogía del tiempo libre. Y, por supuesto, no se debe olvidar la especialización: son expertos/as en algunas áreas específicas y capaces de planificar actividades y de tener recursos suficientes para



la creación de proyectos educativos sólidos con unos objetivos y contenidos claros, y una pedagogía totalmente participativa (Llull, 2011).

### 3. Actividades Extraescolares

#### *Contextualización y concepto*

Se podría decir que los primeros resquicios de las actividades extraescolares surgieron a finales del siglo XIV en las *public school*, donde se empezaron a convertir los juegos rurales en deportes para intentar transformar la violencia física imperante en convivencia y socialización, a través de la competición normativizada consensualmente. Esta idea se desarrolla aún más cuando aparece el concepto de *Estado* y la consecuente democratización (Guerrero, 2007).

Como ya se ha comentado en el primer apartado, las grandes y raudas transformaciones a todos los niveles constitucionales de finales del siglo pasado y principios de este, han provocado que las personas tengan que adaptarse drásticamente a todos estos cambios. Los núcleos familiares han experimentado cambios por el traslado a las sociedades urbanas y la inserción laboral de las mujeres. Por ello, es menester que las actividades extraescolares respondan a la necesidad de las familias de ocupar y dejar a cargo de profesionales a sus hijos e hijas mientras ellos están trabajando (Varela, 2007).

Semánticamente, el concepto de *actividad extraescolar* se refiere a las actividades que se desempeñan fuera del horario escolar (Varela, 2007). El término en sí abarca concepciones muy amplias, pero la concreción que nos ocupa es la que se refiere a los programas destinados a la formación integral de los estudiantes. Son llevados a cabo en el entorno de los centros educativos, normalmente son organizadas por las AMPAS, tienen una amplia propuesta de programas y actividades de casi todo tipo (Aránega y Doménech, 2001), y se realizan fuera del horario escolar (Fraguela, 2007). Por esta razón, se establece una relación casi inherente entre las actividades extraescolares y la educación no formal.

La educación no formal se define en sus inicios como “cualquier actividad educativa organizada fuera del sistema formal establecido [...] que está orientada a servir a usuarios y objetivos de aprendizaje identificables” (Coombs et Al., 1973, p. 11; Llebrés, 2021, p.7). Herrera (2006) nos ofrece una definición algo más actual afirmando que es “un proceso educativo voluntario, pero intencionado, planificado, [...] flexible, que se caracteriza por la diversidad de métodos, ámbitos y contenidos [...]” (p. 7). Pacheco (2007) considera, entre otras prácticas, la educación del tiempo libre como ejemplo de

educación no formal. Incluso algunos autores como Caride (2005) han preferido denominarla *educación social* y no *educación no formal* (Llebrés, 2021).

Las actividades extraescolares de un centro pueden ser propuestas por mecanismos internos como AMPAS, miembros del claustro, departamentos didácticos, los propios alumnos, etc., o externos como ayuntamientos, entidades locales, asociaciones culturales, empresas privadas, etc. (Moreno, 2006) (Ley Orgánica 8/1985), han de adaptarse a las necesidades de los destinatarios y ser aprobadas por el Consejo Escolar. Tienen un fuerte componente lúdico, es decir, uno de los principales objetivos es la diversión. Pero también tienen objetivos instructivos y formativos para la educación del ocio, la adquisición de habilidades específicas, la ampliación de conocimientos y la obtención de valores sociales, culturales y éticos (Guerrero, 2009).

De la misma forma que el ocio tiene un componente pedagógico altamente influyente, y puesto que se ha determinado que las actividades extraescolares y el tiempo de ocio están estrechamente relacionados, las actividades extraescolares están repletas de cualidades educativas. Especialmente para los alumnos de entre 6 y 14 años, quienes conforman el grupo mayoritario de practicantes de estas actividades (Dreeben, 1994, Ball, 1989; Guerrero, 2009).

Dreeben (1994) y Ball (1989) afirman que las actividades extraescolares actúan también como enlace entre los centros educativos y su entorno. Mejoran la organización escolar ya que se reestructura la jornada lectiva de manera positiva, pues ofrece servicios e infraestructura a las familias y a los alumnos después de la jornada escolar, que dotan de calidad la propuesta educativa. (Guerrero, 2009).

Numerosos estudios constatan que una educación extraescolar de calidad ofrece a los estudiantes un mayor rendimiento escolar, contextos de aprendizaje donde desarrollarse emocional y socialmente, y la oportunidad de vivenciar y resolver situaciones extrapolables a la vida fuera del ámbito curricular (Schuepbach, 2015; Pumares, 2012). Por lo tanto, se puede afirmar que cuando se habla de actividades extraescolares, se hace referencia a una pedagogía intencionada, programada y sistematizada, que se adapta a la oferta educativa de los centros para que exista coherencia entre la metodología, la identidad y los objetivos de ambos (Varela, 2007), y que, por supuesto, se adapta a las necesidades y capacidades de los destinatarios y crea escenarios diferentes a los académicos, abriendo así el abanico de posibilidades hacia el éxito escolar (Guerrero, 2009).

### ***Atención a la diversidad***

Se ha de cambiar la mentalidad acerca del/la monitor/a como mero acompañante y empezar a entender esta figura como educadora, facilitadora y, sobre todo, mediadora de la inclusión educativa. La atención a la diversidad es un aspecto que cada vez está más implícito en las propuestas educativas pero que no por ello se ha de dejar de puntualizar, en primera instancia por la obligatoriedad de los sistemas y naciones de garantizar el derecho a la educación de todos los niños (Araque y Barrio, 2010). La Convención de derechos de personas con discapacidad (2006) desarrolla, en su artículo 24, el derecho de estas a una educación inclusiva y permanente, que abogue por el pleno desarrollo de su personalidad en condiciones de igualdad y que adopte las medidas de apoyo necesarias para que esta educación se haga efectiva (BOE, 2008). Asimismo, el objetivo 4 de la Agenda 2030 (2015, p.166) propone “garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos”, especificando el énfasis que se debe poner en dotar de recursos efectivos a los centros para lograr la total inclusión del alumnado con discapacidad.

Se entiende como atención a la diversidad a aquellos programas y prácticas educativas individualizadas, adaptadas a las características, intereses y cultura de los menores, que los educadores ponen en marcha con el objetivo de atender las necesidades específicas de cada uno y reducir las desigualdades (Lao et. al., 2022).

En las VII Jornadas de Ocio de Plena Inclusión de FEAPS Madrid (Confederación Española de Organizaciones en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual o del Desarrollo) (2001) se concluye, entre otras, condiciones como que las personas con discapacidad intelectual han de disponer y disfrutar de un ocio inclusivo, que este ocio ha de ser adaptado a la diversidad funcional de las personas y se reconoce la importancia del ocio como elemento esencial para el desarrollo personal y social.

Por ello, los profesionales del tiempo libre educativo han de ser y son impulsores de la inclusión educativa, creadores de programas, actividades y estrategias que se adapten a las características, necesidades e intereses de cada niño y aseguradores de la atención individualizada en la materia que les ocupa.

Numerosas investigaciones han corroborado el hecho de que las actividades extraescolares, con propuestas educativas de calidad, también son una ventaja para el alumnado con necesidades específicas de aprendizaje. Por ejemplo, una investigación

estadounidense (Abraczinskas et al., 2016) afirma que la participación en actividades extraescolares ayuda a los alumnos con problemas de salud mental a mejorar sus relaciones interpersonales y el control de sus emociones y sus actos (Abraczinskas et al., 2016; Pumares, 2017). Como ya se ha comentado varias veces, está comprobado que el ocio contribuye a adquirir y mejorar las habilidades sociales y, por lo tanto, favorece la integración social. Así lo demuestran los datos aportados por algunas investigaciones acerca de la competencia social de niños con discapacidad intelectual o dificultades específicas cognitivas, que afirman que esta es mayor cuando participan en actividades sociales (Brook et al., 2015; Pumares, 2017).

Otro dato destacable es la relación que existe entre la práctica de actividades físico-deportivas y el aumento de la atención y la competencia social de los alumnos con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) (Kang et al., 2011; Pumares 2017). Muchos autores han estudiado el comportamiento de alumnos con TDAH que hacen deporte comparándolos con los que no lo practican o hacen otro tipo de actividades y han observado las mejoras actitudinales y sociales en alumnos que sí practican actividades deportivas (Reitman et al., 2001; Tantillo et al. 2002; Azrin et al., 2006; Pumares, 2017).

Además, un estudio realizado sobre el impacto de las actividades extraescolares en los niños con altas capacidades manifiesta, a través del testimonio de múltiples familias, que estas prácticas han ayudado a sus hijos a encontrar espacios donde se sienten más felices, motivados, comprendidos e integrados ya que la oferta incluye actividades específicas acordes a sus intereses y capacidades (Rodríguez-Naveiras y Borges, 2020).

Una investigación también estadounidense (Riese et al., 2015) examinó la influencia de la realización de actividades extraescolares en la comisión del acoso escolar.

Entrevistaron a familias de niños de Educación Primaria y Secundaria que practicaban o no extraescolares y los resultados comparativos confirmaron que las probabilidades de cometer o sufrir acoso escolar son notoriamente menores en los alumnos que sí participan en estas actividades (Riese et al., 2015; Pumares, 2017).

El principio fundamental para todo proceso de enseñanza-aprendizaje, y así lo refleja la nueva reforma educativa LOMLOE es la atención a la diversidad. Pero no entendiendo el concepto como una simple medalla sino llevándolo realmente a la práctica a través de la atención individualizada, hasta conseguir alcanzar la verdadera inclusión educativa (Asegurado y Marrodán, 2021). Se puede concluir que es totalmente necesario que

existan estrategias de atención a la diversidad en las actividades extraescolares, facilitando así la integración social de los niños con necesidades educativas específicas (Izquierdo y González, 2010). Para ello, los agentes que programan estas propuestas educativas han de ser profesionales en el ámbito extraescolar y educativo para ofrecer extraescolares accesibles, inclusivas y beneficiosas (Madariaga et al. 2010).

### ***Marco legislativo***

A continuación, se va a hacer un breve recorrido sobre las leyes estatales y autonómicas que sostienen la promoción de las actividades extraescolares en los centros educativos.

#### **- Nivel estatal**

Las disposiciones y medidas respecto a las actividades extraescolares a nivel estatal se pueden clasificar en tres apartados:

##### **○ Desarrollo y aprobación de los programas:**

La Ley Orgánica 8/1985 del 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación establece en el artículo quinto y en el artículo cincuenta y uno que las AMPAS y las administraciones educativas colaborarán en la elección y regulación de las actividades extraescolares (BOE, 1985).

##### **○ Inclusión educativa:**

Los programas de actividades extraescolares forman parte del programa de compensación de las desigualdades (Asegurado y Marrodán, 2021). En el artículo quince de la Ley Orgánica 8/1985 se reconoce la autonomía de los centros de instaurar actividades extraescolares siempre que no suponga la exclusión de ninguna persona o miembro de la comunidad educativa (BOE, 1985). También habla en términos de inclusión la Ley Orgánica 3/2020 del 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006 de Educación, en su artículo ochenta y uno recoge la obligatoriedad de los centros y administraciones educativas de proponer programas de compensación a las familias con hijos e hijas en situación de vulnerabilidad socioeducativa, poniendo énfasis, entre otras cosas, en las propuestas de actividades extraescolares para conseguir la inclusión de los niños en los colegios (BOE, 2020).

##### **○ Lucro:**

El artículo cincuenta y uno de la Ley Orgánica 8/1985 apoya el carácter voluntario de las actividades extraescolares y que por ello sean de cobro (BOE, 1985), pudiendo contribuir con estas cuotas al mantenimiento y mejora de los recursos e instalaciones necesarias para su realización. Se reconoce a la Administración educativa y al Consejo Escolar la potestad y obligatoriedad de aprobar los cobros en el artículo sesenta y dos (BOE, 1985).

- Nivel autonómico

En el artículo trece del Decreto 108/2014 por el que se establece el currículo de Educación Primaria, se establece que las actividades extraescolares que se realicen en el centro han de tener relación con las competencias curriculares (Diario Oficial, 2014)

La reforma de esta orden en la Orden 2/2018 indica en el artículo cuatro que las actividades extraescolares podrán ser de pago pudiendo cobrar a cada alumno por una actividad un máximo de 18€, con la condición de que se realice la actividad un mínimo de dos veces a la semana, con una duración mínima de 90 minutos (Diario Oficial, 2018). Asimismo, el siguiente punto del mismo artículo concreta las acciones necesarias para garantizar la participación de alumnos que por su situación económica no puedan costeársela, pudiendo participar de manera gratuita hasta en dos actividades diferentes. (Diario Oficial, 2018). El artículo cuatro de la misma orden pide que las medidas de apoyo a los alumnos con necesidades educativas de las actividades extraescolares queden recogidas en el plan de organización de la jornada (Diario Oficial, 2016).

#### 4. Competencias curriculares

##### *Actividades extraescolares y competencias curriculares*

Las actividades extraescolares reciben este nombre porque “lo que las caracteriza es su contribución paralela a las tareas y prácticas que definen lo específicamente escolar o curricular” (Guerrero, 2009, p. 13). Funcionan como un nexo entre los conceptos, procedimientos y actitudes curriculares y su aplicación en el medio que les rodea.

Actualmente, uno de los objetivos primordiales de nuestro sistema educativo es la adquisición de las competencias denominadas *competencias clave*, y esta idea se ve aún más enfatizada por la nueva ley educativa LOMLOE, pues se consideran necesarias para desenvolverse en la era de los cambios y, por supuesto, para su futuro (Asegurado y Marrodán, 2021).

Si se destaca también de la nueva reforma la importancia que se le da a la educación no formal en el nuevo artículo 5bis (Asegurado y Modorrán, 2021), se justifica por sí sola la cada vez más creciente necesidad de que los proyectos educativos de los centros contengan programas de actividades extraescolares.

La educación no formal en el marco de una cultura del aprendizaje [...] comprenderá todas aquellas actividades, medios y ámbitos de educación que se desarrollan fuera de la educación formal [...] que tienen valor educativo en sí mismos y han sido organizados expresamente para satisfacer objetivos [...] tales como la capacitación personal, promoción de valores comunitarios, animación sociocultural, participación social, mejora de las condiciones de vida, artística, tecnológica, lúdica o deportiva, entre otros. Se promoverá la articulación y complementariedad de la educación formal y no formal con el propósito de que ésta contribuya a la adquisición de competencias para un pleno desarrollo de la personalidad (LOMLOE, 2020, pp. 16-17)

Como ya se ha hablado antes, en los últimos tiempos se ha hecho necesario el servicio de actividades extraescolares para las familias como método de custodia por el desequilibrio de horarios laborales y escolares. Además de esta gran ventaja, se ha



comprobado que no solo funcionan como custodia, sino también para la prevención de conductas de ocio nocivo en la adolescencia y como fomento para el desarrollo de innumerables competencias para la mejora y construcción de planes de vida saludables. (Moreno et al. 2020).

Según Moreno (2006) las actividades extraescolares han de cumplir cuatro requisitos: que estén orientadas hacia la formación integral de los alumnos, que amplíen sus conocimientos culturales, que funcionen como entrenamiento para la inserción en la sociedad y que les eduque en la utilización del tiempo libre saludable.

Hay tres condiciones para llevar a cabo un programa de actividades extraescolares: la edad, la estructura del currículo y el modelo de jornada lectiva escolar (Guerrero 2009). Por lo general, y debido a la libertad que proporcionan las leyes educativas, las propuestas de extraescolares son bastante amplias (Moreno, 2006) y se pueden agrupar en cuatro áreas genéricas (González, 2016):

- Actividades físico-deportivas: fútbol, baloncesto, atletismo, yoga, etc.

Varios estudios han investigado sobre la influencia de las actividades extraescolares en el comportamiento de los alumnos, dando como resultado que aquellos que practican algún deporte, tienen más habilidades sociales (Molinuevo et al. 2010; Moreno et al. 2020). De hecho, está comprobado científicamente los niños que practican deporte obtienen mejores resultados académicos y tienen más conciencia sobre su propia salud (Trudeau y Shepard, 2009; Correa-Burrows et al., 2014; Cladellas et al., 2015; Pumares, 2017).

- Actividades artísticas: instrumentos, coros, teatro, musicales, cine, bailes, gimnasia, artes marciales, dibujo, pintura, cerámica, confección, cocina, etc.

Otros estudios afirman que formar participar en actividades de índole artística proporciona a quienes las practican mayores logros académicos, actitudes adaptativas y destrezas como la atención, la concentración y la perseverancia (Metsäpelto y Pulkkinen, 2012; Pumares, 2017).

- Actividades formativas: actividades lógico-matemáticas, experimentos, club de lectura, informática, robótica, idiomas, etc.

También se ha descubierto que los éxitos curriculares son superiores en alumnos que forman parte de una actividad con mayor carga académica (Metsäpelto y Pulkkinen, 2012; Pumares, 2017).

- Actividades de custodia: aulas matutinas y vespertinas, actividades para las tardes de junio y septiembre, etc.

A continuación, se va a mostrar en la Figura 1 una tabla que relaciona el tipo de programa específico de actividades extraescolares con el perfil predominante de los alumnos que las realizan y con las competencias que se atribuyen a cada uno. Todos los datos están extraídos de investigaciones de otros autores y de la *Education Endowment Foundation*. Además, la tabla también recoge el impacto que tiene en el perfil de los alumnos cada competencia relacionada siendo alrededor de 0.2 un impacto pequeño, y de 0.8 el más grande (Cohen 1998; González, 2016, pp. 8-9).

**Figura 1**

*Relación entre tipos de programas e impacto de las competencias*

Referencias	Tipo de programa	Perfil de los alumnos
Conard (1992) [7]	Actividades artísticas	Preescolar, primaria y secundaria Alumnado ordinario de bajo rendimiento secundaria
Newman et al (2010) [8]	Actividades artísticas	Preescolar, primaria y secundaria Alumnado ordinario

Fuente: González 2016, Cohen 1998

Como se puede observar en la figura, y como elemento culmen para justificar la propuesta de este trabajo y la implementación de actividades extraescolares en los centros, las actividades que se han denominado anteriormente *formativas*, o en la tabla *formales*, marcan un notable efecto en la sucesión de aprendizajes de los alumnos. De la misma forma, se puede observar que la participación en actividades artísticas y deportivas también tiene un impacto positivo (González, 2016).

Cabe destacar, a modo de resumen, las competencias específicas de las que más se habla cuando se hace alusión a los programas de actividades extraescolares y así se ve reflejado en la tabla. Estas son el rendimiento escolar, competencia lingüística y matemática, aprender a aprender y habilidades sociales y emocionales (González, 2016).

### ***Competencias clave de la LOMLOE***

Para terminar de dotar de sentido la propuesta práctica, se van a enumerar las competencias clave y las palabras más relevantes que acompañan su descripción que, según la ley educativa vigente LOMLOE que, dicho sea de paso, reescribe la LOE con un enfoque mucho más competencial (BOE, 2020), han de adquirir los alumnos durante la etapa de Educación Primaria (BOE, 2022):

- CCL. Competencia en Comunicación Lingüística: interactuar de manera oral y escrita, comprender, interpretar, valorar y construir mensajes, reflexionar y apreciar la lengua.
- CPSAA. Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender: reflexión, autoconocimiento, aceptación, gestión, colaboración, resiliencia, adaptación, convivencia, bienestar, corresponsabilidad, empatía, integración.
- STEM. Competencia Matemática y competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería (*Science, Technology, Engineering and Mathematics*):
  - o Competencia matemática: desarrollar, aplicar, razonar, resolver problemas a través del razonamiento matemático.
  - o Competencia científica: comprender, explicar, observar, experimentar, interpretar, plantear preguntas, extraer conclusiones, para transformar el medio natural y social a través de métodos científicos.

- Competencia tecnológica y de ingeniería: aplicar métodos científicos, atender a las necesidades de las personas, transformar la sociedad con seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.
- CP. Competencia Plurilingüe: utilizar, reconocer, respetar, aprovechar experiencias de aprendizaje, adquirir destrezas y valorar la diversidad lingüística y cultural.
- CD. Competencia Digital: uso seguro, sostenible y responsable de las TIC, alfabetización, comunicación, creación de contenido, programación, ciberseguridad, privacidad, pensamiento crítico.
- CE. Competencia Emprendedora: desarrollar, actuar sobre oportunidades, generar resultados, aportar estrategias, detectar necesidades, entrenar el pensamiento, creatividad, aprender, arriesgar y afrontar, tomar decisiones, comunicar y negociar, planificar y gestionar proyectos sostenibles.
- CC. Competencia Ciudadana: participación en la vida social, comprensión, estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, acontecimientos mundiales, compromiso activo, valores democráticos, derechos humanos, pensamiento crítico sobre problemas éticos, sostenibilidad.
- CCEC. Competencia en Conciencia y Expresión Culturales: comprender, respetar, compromiso, desarrollo y expresión de ideas, sentido crítico, identidad, patrimonio, diversidad, manifestaciones culturales.



## Metodología

Se tomó la decisión de investigar sobre las actividades extraescolares después de realizar una lluvia de ideas sobre posibles y diversos temas. Se buscaba hacer un estudio sobre un tema atractivo y que no resultara manido para los lectores. Finalmente se decidió este título por el reducido número de trabajos finales de grado que lo trataban, por la cantidad considerable de referencias bibliográficas que en una primera búsqueda de prueba se encontraron y por la propia experiencia personal.

Para la realización de este trabajo se ha hecho una revisión bibliográfica y un análisis de artículos, libros, revistas, etc. especializadas. Se ha reflejado así de una manera deductiva que va desde el origen de los conceptos de *ocio* y *tiempo libre*, un pequeño recorrido por su evolución, su clasificación, su regularización y los organismos encargados de ello, hasta la animación sociocultural, los profesionales y la relación y la concreción de las actividades extraescolares. Además, se hace un pequeño estudio de las leyes que regulan el ocio infantil y juvenil tanto en términos de educación como la propia ley de juventud. Uno de los autores contemporáneos sobre los que más se sustenta la teoría de la investigación es Manuel Cuenca, quien tiene numerosos estudios en forma de libros, revistas o blogs acerca de la pedagogía del ocio, sus funciones, clasificación, etc.

La realización de la propuesta se ha basado en la clasificación de las actividades de ocio propuesta por algunos autores, así como la investigación acerca de cuáles son las más recurridas y las más practicadas, y de su relación con las competencias curriculares. Además, la propia experiencia personal ha servido para hacer una propuesta con la información necesaria que requerirían los centros en primera instancia. La descripción de las actividades y el establecimiento de los objetivos es de propia autoría, tomando referencias de actividades propuestas por otras empresas especialistas como Futuros Talento o Grupo Alventus entre otras, programaciones de entrenamientos para las actividades deportivas y los objetivos curriculares, sobre todo para las formativas.

Con esta propuesta lo que se pretende es ofrecer a los centros una amplia oferta de actividades extraescolares para que los equipos y AMPAS puedan decidir atendiendo a las posibilidades infraestructurales, el presupuesto establecido, la demanda familiar y, por supuesto, los intereses del alumnado.



## Objetivos

### *Objetivos generales y específicos*

Realizar un programa de actividades extraescolares para los centros educativos que complementen las competencias clave.

- Facilitar a los centros recursos y espacios temporales en los que se promueva la educación del tiempo libre.
- Dotar de calidad el ocio y el tiempo libre de los niños ofreciéndoles espacios para descubrir, desarrollar y potenciar sus fortalezas
- Favorecer el desarrollo integral de los alumnos ofreciéndoles actividades específicas ajustadas a los intereses de cada uno.
- Proporcionar a las familias ambientes de seguridad, aprendizaje y desarrollo para sus hijos e hijas

El objetivo principal de este TFG es realizar un programa de actividades extraescolares competenciales para los centros educativos que complementen las competencias clave establecidas en el currículo de Educación Primaria. De esta manera, se consigue dotar de la importancia que merece y de calidad el tiempo de ocio de los niños, ofreciéndoles espacios para descubrir, desarrollar y potenciar sus fortalezas y cualidades.

Se pretende ofrecer una propuesta de extraescolares que favorezcan el desarrollo de las competencias para el pleno desarrollo de la personalidad, otorgando a estas actividades un carácter curricular, así como facilitar a los centros los recursos humanos, materiales y temporales en los que se promueva la educación del tiempo libre. Las actividades están enfocadas, así como los profesionales están formados, para favorecer el desarrollo integral de los alumnos, ofreciéndoles actividades específicas ajustadas a los intereses de cada uno y, por supuesto, para atender y adaptar las situaciones de aprendizaje a la diversidad y capacidades de los estudiantes.

Asimismo, se procura ofrecer a las familias la ampliación de la jornada escolar, tanto por la mañana como por la tarde, para facilitar la conciliación laboral y familiar



proporcionándoles un ambiente de seguridad, aprendizaje y crecimiento personal y social para sus hijos e hijas.

## Programa de Actividades Extraescolares

A continuación, se va a desarrollar la propuesta de programa de actividades extraescolares. Como se ha comentado al principio del presente trabajo, la propuesta se organizará clasificando las actividades en grandes áreas.

Es una amplia oferta pensada para que los centros decidan en función de sus posibilidades infraestructurales y demandas. Todas las actividades podrán ser adaptadas a todas las edades de los cursos de Educación Primaria (de 6 a 12 años). Cada actividad tendrá una ratio diferente dependiendo de la índole de esta. Por lo general no se suelen hacer grupos de más de 25 personas ni de menos de 10, habiendo un monitor profesional al cargo por cada 15 niños. Lo más común es que los grupos mezclen ciclos (1º y 2º, 3º y 4º, 5º y 6º) pudiendo hacer excepciones si así se requiriera para que todos los alumnos puedan disfrutar de la actividad que quieran. Lo recomendable es que la actividad dure entre 90 y 120 minutos y se establezcan de manera alterna en el calendario semanal (lunes y miércoles, martes y jueves, miércoles y viernes) en horario de tardes.

Durante el desarrollo de la actividad los monitores adaptarán sus programaciones a las características, nivel, capacidad, necesidades e intereses de los alumnos y, si fuera necesario, se harían cargo dos monitores de los grupos con alumnos que necesiten adaptaciones individualizadas o atención especializada.

Cada actividad requiere para su desarrollo un espacio concreto, por ello están diseñadas para realizarse en espacios que todos o la mayoría de los centros poseen, pudiendo adaptarse la mayoría de las actividades a cualquier espacio. Lo mismo sucede con los recursos materiales. Las actividades deportivas son las que más materiales específicos requieren y suelen ser utilizados en el área de educación física. Excepto algunas muy concretas, casi todas las actividades podrían realizarse con materiales comunes. Por ello, las actividades han de ser escogidas atendiendo a la realidad de cada centro.

Las actividades conllevarán un control rutinario por parte de los monitores con el consecuente reporte al coordinador de las actividades del centro. Las familias serán informadas de la evolución de los alumnos siempre que lo requieran y recibirán un boletín informativo a final de cada trimestre con los objetivos que han sido conseguidos y los que están en proceso.

Todo esto son directrices y recomendaciones que establecer con los centros educativos y las AMPAS, con las que se tendría que llegar a un acuerdo para establecer las actividades, los horarios, las ratios y el personal.

Por otra parte, también se recomienda a los centros dejar el programa de extraescolares para el nuevo curso cerrado antes de verano para que el primer día del nuevo curso las familias ya tengan acceso a todos los servicios. Aunque esta oferta sea muy amplia, no es muy recomendable que en los colegios sea así, pues sería interesante realizar un sondeo para ver cuáles son los intereses de las familias y los alumnos para realizar una propuesta ajustada. Que la oferta fuera demasiado grande crearía incertidumbre y no se conseguiría establecer los grupos.

También se aconseja que toda la comunidad educativa sea conocedora del funcionamiento de las actividades extraescolares. Los monitores de las actividades extraescolares también forman parte del proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes y de la comunidad del centro, por lo que la constante y controlada comunicación entre las familias, los monitores y los profesores es muy positiva, siempre en aras del bienestar de los niños.

## Actividades físico-deportivas

Competencias clave relacionadas: STEM. CPSAA. CE. CCL. CC. CCEC.

### *Deportes de iniciación*

---

**Nombre de la actividad**    Multideporte

---

#### **Desarrollo**

---

Multideporte es una actividad que ofrece a los niños/as la posibilidad de conocer e iniciarse en una gran variedad de disciplinas deportivas, conocer y manipular distintos materiales y desarrollar sus capacidades de movimiento en distintos espacios para que puedan descubrir y practicar los deportes que más les gusten.

Esta es la actividad perfecta para empezar a combinar las habilidades motrices y aprender habilidades más específicas de cada deporte. Así podrán descubrir cuáles son sus capacidades y posibilidades de movimiento y cuál es el deporte más adecuado para sus características y sus gustos.

---

#### **Objetivos**

---

Esta actividad participa en la formación integral de los niños/as, reforzando su psicomotricidad, coordinación, equilibrio, autoestima y autonomía. Fomentaremos la actitud de convivencia, adecuando su comportamiento a las necesidades y requerimientos propios y de los demás, creando estrategias de consenso y resolución de conflictos y avivando el espíritu de equipo.

Aprenderán las normas y reglas básicas de las diferentes disciplinas deportivas además de los espacios y materiales correspondientes a cada disciplina. Sacaremos el mayor partido a nuestros recursos para que los/las niños/as puedan desarrollar las aptitudes que ofrece cada deporte y acaben mostrando ganas, respeto y gusto por la actividad física.

---

**Nombre de la actividad**    Atletismo

---

#### **Desarrollo**

---

*Atletismo* significa literalmente la lucha por superar a los adversarios en velocidad, resistencia, distancia o altura. Es un deporte de competición compuesto por un conjunto de prácticas que son: carrera, marcha, saltos, lanzamientos y pruebas combinadas.

Esta actividad está diseñada para que los/as más peques conozcan cada disciplina atlética, desarrollen el gusto y el amor por el deporte, y asienten las bases físicas y las habilidades motrices básicas que les ayudarán a desenvolverse también en otras

---

---

prácticas deportivas.

Su práctica aporta numerosos beneficios tanto físicos como psicológicos. Los/as niños/as potencian su musculatura y aumentan su resistencia física, a la vez que ganan confianza, autoestima, autocontrol, aprenden a gestionar sus emociones, la frustración y desarrollan un espíritu de cooperación, respeto y autosuperación.

---

### **Objetivos**

Los/as atletas principiantes se iniciarán a través del juego en los grandes rasgos de las disciplinas básicas del atletismo a la vez que desarrollan sus habilidades motrices básicas: desplazamientos, saltos, lanzamientos y recepciones.

Los/as atletas avanzados/as se conocerán algunas habilidades específicas como la técnica de carrera, la batida en el salto, la salida de tacos, la carrera con obstáculos, etc. Mejorarán su condición física: la fuerza explosiva, velocidad de desplazamiento, resistencia aeróbica y flexibilidad. Pondrán en práctica sus conocimientos a través de pequeñas competiciones.

Los/as atletas expertos/as seguirán aprendiendo y perfeccionando mediante la práctica las habilidades específicas de cada especialidad atlética. Seguirán enriqueciendo sus habilidades mediante la competición y realizarán entrenamientos de técnica específica.

---

### ***Deportes de pelota***

Los deportes de equipo suelen triunfar mucho entre los pequeños deportistas, por ello queremos ofrecer a los niños y niñas la posibilidad de pertenecer a un equipo en su propio cole.

El objetivo es crear un sentimiento de pertenencia y un espacio en el que aprendan la cultura del esfuerzo, desarrollen actitudes de cooperación y respeto y se preparen para una competición sana, limpia, divertida y en equipo. Hacemos que desarrollen el gusto por el deporte a la vez que adquieren un dominio tanto técnico como táctico de la disciplina deportiva, mediante juegos y ejercicios con los que aprenden la base del control, la conducción, el golpeo, los pases y recepciones y los movimientos y posiciones defensivas y ofensivas.

---

**Nombre de la actividad**

Fútbol

---

### **Objetivos**

Los/as futbolistas principiantes se iniciarán en el desarrollo de las capacidades

---

coordinativas (ojo-pie) y específicas básicas del fútbol tanto de jugador de campo como de portero: conducción, pases, disparos a portería, elevaciones, controles, paradas, etc.

Los/as futbolistas avanzados se adentrarán en los fundamentos técnicos mediante circuitos y recorridos, profundizarán en el juego en equipo defensivo y ofensivo y practicarán ejercicios para potenciar las capacidades perceptivas espaciotemporales, la toma de decisiones, la cooperación y la competición.

Los/as futbolistas expertos continuarán con el desarrollo de las habilidades específicas, la velocidad de reacción y la resistencia aeróbica con y sin balón, y la creación de estrategias ofensivas y defensivas de equipo, así como la puesta en práctica en pequeñas competiciones.

---

**Nombre de la actividad**

Voleibol

**Objetivos**

Los/as voleibolistas principiantes practicarán ejercicios y juegos para aprender los fundamentos técnicos y tácticos, podrán familiarizarse con los materiales necesarios, los espacios y el campo de voleibol y se introducirán en el reglamento.

Los/as voleibolistas avanzados aprenderán los fundamentos de voleo, mano baja y saque, y se iniciarán en la adquisición de los hábitos posturales y de habilidades relacionadas con la ocupación de los espacios y la creación de estrategias de equipo.

Los/as voleibolistas expertos optimizarán la técnica de saque, pase, servicio y colocación de la pelota, las tácticas de movimiento y posiciones en el campo de juego y llevarán a cabo sus propias estrategias y jugadas mediante la competición.

---

**Nombre de la actividad**

Baloncesto

**Objetivos**

Los/as jugadores/as principiantes se iniciarán mediante juegos y actividades en el vocabulario específico, las normas básicas y en los fundamentos técnicos básicos: bote y control del balón, pase, tiro y entrada a canasta.

Los/as jugadores/as avanzados adquirirán a través de la práctica un vocabulario específico del baloncesto, conocimientos acerca de los diferentes tipos de balones, canchas y las reglas del juego y fundamentos técnicos ofensivos y defensivos: contraataque, posición del cuerpo, ocupación del espacio, rebote, etc.

Los/as jugadores/as expertos reforzarán y perfeccionarán sus habilidades específicas:

---

---

tiros y pases, fintas, bloqueos, paradas, pivotes, ataques 1c1, etc., y aprenderán estrategias y jugadas de equipo ofensivas y defensivas.

---

### ***Deportes sobre ruedas***

---

<b>Nombre de la actividad</b>	Patínaje
-------------------------------	----------

---

#### **Desarrollo**

El patínaje es una actividad deportiva con numerosos beneficios para los niños: desarrollo del equilibrio, incremento de la resistencia aeróbica, fomento de la concentración, crecimiento de la autoconfianza y el espíritu de superación, etc. A través de ejercicios y juegos aprenderán a patinar y mejorarán su técnica con la práctica de avances, giros, velocidad y frenada para, poco a poco, progresar hacia niveles de dificultad superiores.

---

#### **Objetivos**

Los/las patinadores/as principiantes aprenderán a levantarse del suelo y permanecer en equilibrio, avanzar y frenar con y sin ayuda y superar circuitos de nivel fácil. Los/las patinadores/as avanzados aprenderán a avanzar, frenar y girar a mayor velocidad, superar circuitos de nivel medio e iniciarse en trucos simples de slalom. Los/las patinadores/as expertos reforzarán habilidades más complejas como girar y saltar a mayor velocidad, superar circuitos de nivel difícil y aprender trucos complejos de slalom.

---

<b>Nombre de la actividad</b>	Skate
-------------------------------	-------

---

#### **Desarrollo**

La extraescolar de skate ofrece a los/as niños/as aprender las técnicas, trucos y estrategias necesarias para mantenerse y transportarse sobre la tabla a través de la práctica y el juego, además de la adquisición del vocabulario específico del deporte. Con esta actividad participaremos en el desarrollo de habilidades como la concentración, la coordinación, el equilibrio y fuerza. Además, fomentaremos, actitudes como la superación, la constancia y la empatía, pues a pesar de ser un deporte individual, las bases de nuestro grupo serán el respeto, la ayuda y el aprendizaje cooperativo.

---

#### **Objetivos**

Los/as skaters principiantes aprenderán a permanecer en equilibrio sobre la tabla e impulsarse, avanzar y frenar sin ayuda, superar circuitos de nivel fácil y los cuidados de

---

---

su tabla de skate.

Los/as skaters avanzados aprenderán a avanzar, frenar y girar a mayor velocidad, y se iniciarán en trucos sencillos para superficies lisas del tipo ‘flatground’ y trucos de ‘grab’ para sujetar la tabla en el aire.

Los/as skaters expertos mejorarán su técnica, superarán circuitos de nivel difícil y aprenderán trucos más complejos como los trucos de ‘flip’, para girar la tabla, o los trucos ‘lip’, para mantener el equilibrio.

---

### ***Deportes de raqueta***

---

<b>Nombre de la actividad</b>	Tenis
-------------------------------	-------

---

#### **Desarrollo**

El tenis es un deporte que ayuda a los niños/as a mejorar su concentración y aumentar sus reflejos, a dirigir sus emociones y gestionar los niveles de estrés, a incrementar la resistencia aeróbica, la rapidez en los movimientos y a desarrollar la autoconfianza y el espíritu de superación.

Aprenderán a jugar al tenis practicando el saque, la derecha, la volea, la dejada, el remate, el revés, etc. A través del autoanálisis de los propios errores, la constancia y la práctica conseguirán superarse a ellos/as mismos/as y llegar a dominar el deporte.

---

#### **Objetivos**

Los/as tenistas principiantes aprenderán las normas y reglas, el vocabulario específico, el sistema de puntuación, a reconocer las partes de la cancha, y se iniciarán en la técnica del tenis: sacar, golpear y recibir.

Los/as tenistas avanzados adquirirán una mayor fuerza y velocidad aprendiendo técnicas más complejas como la volea, la dejada, el revés o el remate.

---

### ***Deportes mentales***

---

<b>Nombre de la actividad</b>	Ajedrez
-------------------------------	---------

---

#### **Desarrollo**

El ajedrez es un deporte de estrategia que refuerza y estimula las funciones cerebrales. Ayuda a mejorar la capacidad de análisis, la capacidad para afrontar situaciones, el sentido de la responsabilidad, y la resolución de problemas. Mejora la empatía y la comprensión de los demás, la anticipación, la organización personal, el control de los impulsos y la gestión de emociones, entre otras muchas ventajas.

---



---

Es un deporte en el que no interviene el azar. Ningún elemento externo puede afectar al desarrollo de la partida, sino que depende únicamente de los dos jugadores. Esto hace que se convierta en un juego justo y les enseña a los/as niños/as a mantener una competición limpia.

Al ser un juego individual, aprenderán a planificar y meditar sus decisiones, a seguir unas reglas complejas, a ser consecuentes y a aceptar el resultado de sus propios actos. Entrenarán la memoria recordando movimientos o estrategias y creando alternativas para las posibles acciones del contrincante.

---

### **Objetivos**

Los/as ajedrecistas principiantes aprenderán mediante la práctica a manejar la geografía del tablero, a conocer los distintos sectores, las piezas y sus diferentes movimientos. Se iniciarán en algunas tácticas simples como el doble ataque, la clavada y su defensa, etc.

Los/as ajedrecistas avanzados/as aprenderán mediante ejemplos jugadas de ataque, desarrollo y defensa como la desviación, la atracción, la destrucción de la defensa, el bloqueo, la intercepción o el despeje.

Los/as ajedrecistas expertos optimizarán su capacidad de análisis, de lectura del juego y de anticipación, el pensamiento crítico sobre el desarrollo de la partida y de sus propias acciones, la creación de estrategias y la puesta en práctica de las jugadas aprendidas

---



---

**Nombre de la actividad**    Yoga

---

### **Desarrollo**

El yoga es una disciplina hindú que descubre a los/as niños/as toda una filosofía de vida. Es una práctica que combina ejercicios físicos, de respiración, de concentración, de relajación y de meditación con el fin de ayudar a quien lo practica a tener un mayor control sobre su cuerpo y una salud mental sana.

Existen numerosos tipos de ejercicios, técnicas, posturas y herramientas del yoga, que les hace ver que la práctica continuada de esta actividad les aporta numerosos beneficios en su día a día como la mejora de la concentración, la flexibilidad o la respiración.

Harán ejercicio a la vez que conocen su propio cuerpo, canalizan sus emociones y aprenden a escucharse y a conocerse a sí mismos, mejorando su atención, equilibrio y lateralidad.

---

### **Objetivos**

Aprenderán las bases del yoga a través de juegos y actividades, controlar su postura y su respiración, algunas técnicas de relajación etc.

---

---

Conocerán posturas de yoga de diferentes niveles de dificultad y mejorarán su concentración a través del compromiso con la actividad. Aprenderán técnicas de meditación y su aplicación y a entender el yoga como una práctica mediante la cual adquieren hábitos cotidianos saludables.

---

## Actividades artísticas

Competencias clave relacionadas: CP. STEM. CD. CPSAA. CC. CE. CCEC. CCL.

### *Musicales*

<b>Nombre de la actividad</b>	Guitarra y ukelele
<b>Desarrollo</b>	
<p>La música es un elemento indispensable en nuestras vidas. Es un medio de expresión universal que tiene numerosos efectos positivos en el ser humano, especialmente en los/as más peques. Genera una gran cantidad de actividad neuronal y contribuye a su desarrollo intelectual, cognitivo, social, motor, emocional y del lenguaje.</p> <p>Especializarse en un instrumento hace que los/as niños/as encuentren una forma de expresarse artística y personalmente, despertando la pasión por la constancia, la autosuperación y la valoración de su propio progreso. Además, influye en el desarrollo de aspectos como el control de los estados de ánimo, la memoria, la atención, la concentración, la creatividad y la autoestima.</p> <p>Ofrecemos la extraescolar de instrumentos de cuerda, guitarra o ukelele, para que puedan desarrollar sus habilidades musicales a la vez que potencian valores y habilidades sociales como el respeto, la escucha activa, la pertenencia a un grupo, la ayuda y el acompañamiento, el esfuerzo colectivo y la eficacia.</p>	
<b>Objetivos</b>	
<p>Los/as instrumentistas principiantes aprenderán a colocar el instrumento y las posiciones correctas para tocarlo. Descubrirán sus posibilidades de aprendizaje experimentando con las cuerdas de manera libre y guiada, y conocerán las diferentes partes del instrumento y los cuidados que necesita.</p> <p>Los/as instrumentistas avanzados tomarán conciencia mediante la motivación e incorporarán a su día la práctica musical con el objetivo de interpretar obras individuales y conjuntas. Recibirán una enseñanza básica musical con la que posteriormente serán capaces de leer e interpretar partituras simples y tablaturas.</p> <p>Los/as instrumentistas expertos agudizarán su capacidad auditiva mediante juegos y actividades de reconocimiento musical, perfeccionarán su técnica con el aprendizaje de acordes más complejos y punteos e interpretarán obras de mayor dificultad.</p>	

**Deportivas****Nombre de la actividad**

Judo

**Desarrollo**

El Judo es un sistema de combate de origen japonés en el que dos luchadores se enfrentan cuerpo a cuerpo con el objetivo de tumbar e inmovilizar al adversario mediante combinaciones de fuerza, táctica de combate y técnica. Se trata de un arte marcial que trabaja la educación física integral, así como el desarrollo de capacidades psicomotrices como la visión espacial, la coordinación y el equilibrio constante entre ataque y defensa.

Aunque la primera impresión no sea esta, el judo en realidad es uno de los deportes más recomendados por los expertos para los/as pequeños/as por la gran cantidad de beneficios éticos que conlleva su práctica. Desde la primera lección, aprenderán valores extrapolables a su día a día como la humildad, la superación de miedos y adversidades, el respeto hacia uno mismo y hacia los demás, la responsabilidad y la disciplina.

**Objetivos**

Los/as judocas de cinturón blanco y amarillo (principiantes) se iniciarán las directrices básicas que facilitarán la asimilación de técnicas y la prevención de accidentes.

Aprenderán a caer y rodar por el suelo sin hacerse daño ni sentir miedo, y técnicas sencillas de pie y de inmovilización en suelo. Conocerán el concepto de combate amistoso tanto en pie como en suelo.

Los/as judocas de cinturón naranja, verde y azul (avanzados) asimilarán las técnicas aprendidas hasta automatizarlas y llegarán a realizar las caídas de manera prácticamente instintiva. Se dedicarán a integrar en su práctica técnica los desplazamientos. Se entrenarán para la oposición en combate con la intención de derribarse y aprenderán el reglamento de competición.

**Nombre de la actividad**

Karate

**Desarrollo**

El Karate es un arte marcial en el que dos combatientes luchan con el objetivo de derribar al contrario mediante golpes secos con manos, codos, rodillas o pies. La filosofía del karate reside en concebir la práctica deportiva como una forma de vida.

Es un espacio caracterizado por procedimientos y normas de respeto, ética y esfuerzo por su origen en el espíritu del Budisho japonés (el camino del guerrero). En este deporte se entrena lo físico para perfeccionar lo psíquico. En esta práctica deportiva

---

prima la adquisición de habilidades como la fuerza de voluntad, la disciplina y la perseverancia, el control sobre el propio cuerpo y mente, la honestidad, la cortesía, la solidaridad y el respeto.

### **Objetivos**

Los/as karatekas de cinturón blanco y amarillo (principiantes) aprenderán las principales posturas y posiciones, a distinguir entre ataques y defensas, y técnicas básicas.

Practicarán sus primeros ataques y defensas, patadas de frente y laterales, los avances y los retrocesos. Lograrán efectuar sus aprendizajes cada vez con más precisión y perfección.

Los/as karatekas de cinturón naranja, verde y azul (avanzados) incorporarán combinaciones ordenadas de técnicas defensivas y ofensivas, aprenderán nuevos movimientos y técnicas de defensa personal sencilla. Interiorizarán la filosofía de las artes marciales de forma que les ayude a actuar con seguridad, fidelidad y responsabilidad y comenzarán su desarrollo en el combate.

---

---

**Nombre de la actividad** Baile moderno

### **Desarrollo**

La danza es una de las bellas artes clásicas. A través de los movimientos y del ritmo, los/as bailarines/as consiguen expresar sus emociones y sentimientos. El baile moderno nace de la interpretación del/a bailarín/a y de los movimientos libres y naturales del cuerpo que enfatizan la expresividad del lenguaje corporal. Es una fusión de bailes urbanos y el balé clásico, la danza y el jazz.

Es una disciplina que contribuye a desarrollar habilidades psicomotrices como la coordinación, la lateralidad y el ritmo, además de fomentar el trabajo en equipo, el respeto, el sentimiento de pertenencia a un grupo, la confianza, la liberación de estrés, la autosuperación y la constancia.

### **Objetivos**

Los/as bailarines/as principiantes tomarán conciencia mediante actividades y juegos de sus posibilidades expresivas a través el movimiento, desarrollarán su sentido rítmico, distinguirán las nociones de movimiento y pausa y aprenderán a adaptar su movimiento a través de coreografías básicas guiadas.

Los/as bailarines/as avanzados/as aprenderán a distinguir diferentes estructuras rítmicas y serán conscientes de la adaptación motora que requiere cada una, experimentarán las

---

---

posibilidades de su expresión corporal realizando improvisaciones y realizarán coreografías individuales y grupales guiadas.

Los/as bailarines/as expertos aprenderán a sacar el máximo partido de sus movimientos y expresiones corporales mediante coreografías guiadas, crearán sus propias coreografías y presentarán pequeñas exhibiciones.

---



---

**Nombre de la actividad** Gimnasia rítmica

**Desarrollo**

La gimnasia rítmica es una modalidad de gimnasia que desarrolla especialmente la expresividad corporal y se practica con acompañamiento musical, combinando elementos de balé, gimnasia y danza, y determinados aparatos móviles: cuerda, mazas, cinta, aro y pelota.

A través de la gimnasia los/as niños/as aprenderán a comunicarse con su cuerpo a través de movimientos artísticos. La actividad fomentará la creatividad y la expresión corporal, la flexibilidad, el ritmo, la coordinación, el trabajo en equipo y el respeto, además de potenciar todos los aspectos del desarrollo psicomotor.

**Objetivos**

Los/as gimnastas principiantes aumentarán y mejorarán su flexibilidad corporal, desarrollarán su coordinación y sentido del ritmo a través de juegos y pequeñas rutinas coreográficas individuales y grupales, y conocerán los diferentes materiales que se utilizan para ejecutar la disciplina.

Los/as gimnastas avanzados/as mejorarán y aprenderán nuevas acrobacias y patrones motores como saltos, giros, equilibrios, etc., manipularán los aparatos característicos de la gimnasia y representarán coreografías guiadas tanto individuales como grupales.

Los/as gimnastas expertos/as comprenderán la elegancia y la estética del uso de los aparatos mediante ejercicios y exhibiciones, y perfeccionarán su coordinación, motricidad y técnica respecto a los pasos rítmicos, saltos, giros y equilibrios.

---

**Escénicas**

---

**Nombre de la actividad** Teatro y musicales

**Desarrollo**

La interpretación es una acción que los niños/as aprenden en las primeras etapas de sus vidas con el juego simbólico. Por ello, queremos ayudarles a dar rienda suelta a su

---

---

creatividad, a expresarse a través de su cuerpo, a gestionar sus emociones y a sentirse identificados con los personajes.

A través de juegos y dinámicas, los niños/as aprenderán a interpretar, a ponerse en la piel de diferentes personalidades y a crear su propia obra, escenarios, hechos, lugares y personajes. Potenciarán aspectos como el respeto, la ayuda y el coaprendizaje, la pérdida de la timidez, la memoria y la constancia.

Además, a través del teatro musical también desarrollarán su gusto por la música, aprendiendo, inventando e interpretando diferentes piezas musicales que incorporarán dentro del hilo conductor de una obra teatral.

### **Objetivos**

Los/as actores y actrices principales desbloquearán su cuerpo, sus emociones y sus capacidades interpretativas mediante juegos y actividades. Aprenderán a empatizar con diferentes personajes y conocerán el arte de la improvisación a través de situaciones propuestas.

Los actores y actrices avanzados aprenderán a utilizar el teatro como medio de comunicación, mediante el cual podemos transmitir mensajes a diferentes públicos.

Darán un paso más en sus habilidades interpretativas desarrollando guiones e intervenciones para sus propias obras.

Los actores y actrices expertos perfeccionarán sus técnicas, adquirirán nuevos conceptos acerca de las puestas en escena, referentes teatrales, movimientos artísticos, etc. y ensayarán y representarán su propia obra teatral.

---

### ***Plásticas***

---

#### **Nombre de la actividad**

Dibujo, pintura y manualidades

#### **Desarrollo**

La creatividad es una capacidad que desarrollamos desde que somos pequeños/as y que nos ayuda a crear, analizar y valorar nuestras ideas y las de los demás. Es una habilidad que ayuda los/as niños/as a dar respuesta y soluciones originales a las situaciones y problemas del día a día, y a pensar y llevar a cabo ideas innovadoras e ingeniosas.

Para potenciar al máximo la creatividad ofrecemos esta actividad en la que realizarán labores manuales con diferentes materiales: diversos tipos de papeles, cartón, cartulina, materiales reciclados, tela, etc. Aprenderán a estructurar sus ideas y a llevarlas a cabo, además de adquirir una conciencia sostenible y encontrar la utilidad para todas sus

---

creaciones.

La pintura es el arte de la representación gráfica. En este arte se emplean técnicas de pintura, conocimientos de la teoría del color y de composición pictórica, el dibujo, etc. Con diferentes materiales como acuarelas, rotuladores, ceras, carboncillo, etc., los niños/as aprenderán nuevas técnicas de expresión pictórica, a la vez que fomentamos la creatividad, el autoconocimiento y la concentración, entre muchos otros aspectos fundamentales para su desarrollo.

Aprenderemos a ejecutar diferentes modos de dibujo y pintura a través de proyectos en los que conocerán también a los/as artistas más importantes que impulsaron estos movimientos artísticos.

### **Objetivos**

Los pequeños/as artistas aprenderán a diferenciar los tonos cromáticos y formas de la obra de diferentes artistas, el lenguaje plástico /forma, proporción, plano, punto, línea, etc.), diferentes técnicas de dibujo (grafito, carboncillo, pastel, ceras, tintas, acuarelas, etc.) y podrán componer sus primeros dibujos profesionales en diversos soportes (papel de diferentes gramajes, lienzo, madera, plástico, etc.)

Estimularán su observación de la realidad y la abstracción conociendo todo el proceso de elaboración de una obra, aprenderán a manejar el pincel, a expresar sus sentimientos a través de su arte, y a crear sus propias obras individuales y grupales que presentarán en una exposición.

Aprenderán a manejar distintos materiales y a darle utilidad a objetos que ya no necesitan. Optimizarán su psicomotricidad fina realizando talleres y labores, aprenderán a proyectar en bocetos sus ideas y a llevarlas a cabo siguiendo una planificación.

Realizarán obras guiadas y también podrán dar rienda suelta a su improvisación e inventiva de manera individual y grupal.

---



**Actividades formativas**

Competencias clave relacionadas: CCL, CPSAA, STEM, CP, CD, CE, CC, CCEC

***Científicas*****Nombre de la actividad**

Científiclub

**Desarrollo**

Las ciencias de la naturaleza ayudan a los niños a conocer el mundo en el que viven y a intervenir en él con un criterio propio, a comprender su entorno, a ser conscientes de los avances científicos y tecnológicos que marcan el presente y el futuro, y a ser responsables con ellos mismos y con su contexto social y natural.

Por ello, con esta actividad, queremos darles la oportunidad de desarrollar aún más su competencia científica mediante una metodología basada en la indagación y la experimentación. Daremos respuesta a todas sus preguntas y alimentaremos su curiosidad por conocer y explorar su cuerpo y su entorno. Les daremos las herramientas necesarias para que expresen sus ideas y experiencias, fomentando la imaginación, la creatividad y la inventiva.

**Objetivos**

Los pequeños científicos desarrollarán la curiosidad, formularán preguntas relacionadas con ellos mismos y con su entorno y aprenderán a resolverlas mediante la investigación y la experimentación. Mediante proyectos en los que ellos serán los expertos científicos, aprenderemos a plantear hipótesis, comprobarlas y sacar conclusiones, fomentaremos el trabajo en equipo, la colaboración y la expresión de ideas y pensamientos.

Serán protagonistas de su propio aprendizaje dando respuesta a diferentes interrogantes, aprenderán algunos conceptos básicos de la ciencia y los relacionarán con la vida cotidiana. Crearemos un sentimiento de pertenencia a un grupo con el que compartimos gustos

**Nombre de la actividad**

Enigmáticas

**Desarrollo**

Las matemáticas constituyen un conjunto de conocimientos y habilidades que permiten a los niños entender y estructurar la realidad, analizarla y obtener información. El uso de estrategias matemáticas permite abordar situaciones identificadas con la deducción, la inducción, la estimación, la aproximación, la probabilidad, etc., permitiéndoles utilizar cantidades, formas geométricas, encontrar patrones y regularidades cuya utilidad

---

fundamental es ayudarles a comprender el mundo en el que viven.

Proponemos una extraescolar en la que puedan desarrollar sus habilidades lógico-matemáticas con una metodología totalmente lúdica basada en la resolución de enigmas, la simulación de juegos y la creación de proyectos matemáticos como gymkhanas o scape rooms. Conseguiremos que aprendan a utilizar los números de forma razonable, efectiva y lógica mediante la manipulación y la experimentación de las mates.

### **Objetivos**

Los/as pequeños/as matemáticos/as se adentrarán en el proceso de adquisición de habilidades mediante juegos que les induzcan a utilizar la lógica, de forma que aprenderán a ordenar su pensamiento y sus emociones.

Aprenderán la técnica de resolución de multitud de puzles, enigmas y acertijos, así como el razonamiento que los llevará a ello y utilizarán ese mismo proceso para crear sus propios retos y proyectos lógico-matemáticos.

---

### ***Tecnológicas***

---

#### **Nombre de la actividad**

Robótica

#### **Desarrollo**

Damos un paso más hacia la competencia digital dándole vida a nuestros propios robots, programando videojuegos y creando aplicaciones. Los/as niños/as tendrán la posibilidad de alcanzar grandes metas mediante la interacción con sus creaciones en el mundo virtual.

Trabajamos la robótica como una combinación entre programación y electrónica. Con esta actividad podrán desarrollar su gusto e interés por la tecnología, aprendiendo a llevar a la vida real sus propias creaciones mediante la programación y la construcción de robots. Además, desarrollarán la creatividad, la resolución de problemas, el trabajo en equipo y el pensamiento analítico y lógico.

En robótica iniciaremos a los/as más pequeños/as en la formación tecnológica de una manera lúdica y amena. Serán los protagonistas de su propio aprendizaje, pues tendrán la libertad de programar y crear sus propios proyectos.

### **Objetivos**

Los/as robóticos/as se iniciarán en la programación, fomentando un pensamiento crítico e impulsando su capacidad de resolución de conflictos. Aprenderán a utilizar diferentes

---

---

herramientas y programas de manera responsable y positiva.

Practicarán actividades de construcción mediante el montaje de sus robots, reforzarán el pensamiento científico y aprenderán el lenguaje técnico necesario para describir los procesos que han seguido.

Impulsaremos una actitud de esfuerzo, persistencia y constancia, la gestión de la frustración, la mejora de la autoestima, y la importancia de la colaboración y el trabajo en equipo para lograr resultados satisfactorios para ellos/as.

---

### *Lenguaje*

---

**Nombre de la actividad**

Club de lectura

**Desarrollo**

Leer es uno de los mejores pasatiempos que las personas pueden adoptar por muchas razones. Tiene múltiples beneficios a nivel cognitivo y emocional, se fomenta la cultura, se potencia la creatividad, abre las fronteras de la imaginación, sirve como herramienta de evasión y relajación y, por supuesto, aumenta nuestra competencia lingüística. En esta actividad, proponemos a los más peques dar un paso más hacia el mundo de los libros para que tanto como los apasionados, como a aquellos que les cuesta un poco más, descubran lo divertido que es leer a través de proyectos lectores, actividades y juegos relacionados con la lectura, y tertulias y debates. Conocerán diferentes estilos literarios y descubrirán cuál es su favorito.

**Objetivos**

Los lectores adquirirán hábitos de lectura conociendo los beneficios a través de la práctica y el juego. Desarrollarán un sentimiento de pertenencia a un grupo con el que compartir gustos, intereses y aficiones. Se potenciará sus habilidades comprensivas y expresivas, así como el autodescubrimiento, la autoestima y el respeto a los demás y a uno mismo.

---



---

**Nombre de la actividad**

English projects

**Desarrollo**

Trabajar por proyectos consiste en proponer a los/as niños/as un proyecto de investigación o de desarrollo con unos objetivos concretos. Esta forma de trabajar ayuda

---

---

a los/as estudiantes de inglés a aprender de manera cooperativa, participativa y significativa, además de permitir un trabajo multidisciplinar con el que ejercitan varias competencias al mismo tiempo, como la competencia digital por el uso de las nuevas tecnologías para la ejecución de los proyectos.

Cuando los/as niños/as se responsabilizan de su propio aprendizaje, los contenidos se comprenden y se asimilan mejor, además de fomentar la participación, la relación con los demás y la capacidad de expresar sus propias ideas, debatir opiniones y respetar las de los demás.

Elegiremos un proyecto cada trimestre adecuado a sus gustos e intereses para motivarles y conseguir el equilibrio entre la autonomía individual y grupal y el papel del/la profesor/a como guía de su aprendizaje.

### **Objetivos**

Adquirirán de una manera totalmente experiencial las competencias clave para la asimilación de la lengua, mediante proyectos adaptados a cada nivel de aprendizaje. Serán los/as protagonistas de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje mediante webquest y recursos didácticos previamente preparados por el/la profesor/a que les sirvan como guía. De esta forma fomentaremos el coaprendizaje, el trabajo en equipo, la ayuda, el respeto y valoración de las capacidades de uno mismo y las de los demás. Ganarán autonomía en aspectos como la organización, la búsqueda y selección de información y la creación de proyectos.

Fomentaremos el uso de las TIC para potenciar la competencia digital a través del uso de diferentes webs y aplicaciones para la creación de un producto final

---

<b>Nombre de la actividad</b>	Refuerzo y técnicas de estudio
-------------------------------	--------------------------------

<b>Nivel educativo</b>	5º y 6º de primaria
------------------------	---------------------

### **Desarrollo**

Esta actividad ofrece a los/as niños/as un espacio de aprendizaje adaptado a sus necesidades y ritmos, con una atención individualizada y personalizada por parte de los/as profesores. Desarrollamos las sesiones en base a los contenidos curriculares que los/as estudiantes quieran reforzar de cualquier asignatura.

Además, les mostraremos diferentes estrategias de organización académica y técnicas de estudio para optimizar y hacer efectivas sus horas de dedicación a las tareas escolares. La metodología será activa y participativa para que los/as alumnos/as puedan

---

sentir motivación y noten su mejora progresiva.

### **Objetivos**

El objetivo principal de esta extraescolar es dotar a los/as alumnos/as de herramientas y estrategias que les faciliten la comprensión y asimilación de los contenidos curriculares.

Encontrarán las técnicas de estudio más apropiadas para ellos/as y para cada asignatura, aprenderán a aplicar estrategias para el refuerzo de los conocimientos curriculares y mejorarán sus habilidades de aprendizaje como la memoria, la comprensión y la selección de información.

---

## **Actividades custodia**

---

### **Nombre de la actividad**

Aula matutina y vespertina

### **Desarrollo**

Esta actividad ofrece un servicio a las familias que por motivos normalmente laborales necesiten dejar a sus hijos/as antes de su horario escolar.

En el aula matutina realizamos actividades, juegos, manualidades y talleres para que los/as niños/as se lo pasen en grande antes de entrar al cole.

Convertimos este tiempo en un espacio de aprendizaje potenciando sus habilidades motrices finas y gruesas, celebrando las fiestas más significativas, etc.

El aula vespertina aumentará el horario escolar una vez termine y seguirá el mismo hilo, además de ofrecerles tiempo y apoyo para realizar sus tareas escolares y así quedar liberados de las mismas cuando lleguen a casa.

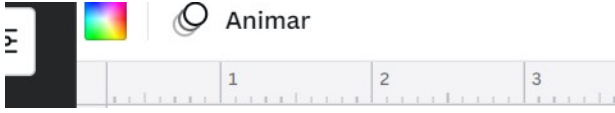

### **Objetivos**

Fomentaremos la conciliación familiar y laboral creando un ambiente divertido, participativo y creativo. Podrán desarrollar su psicomotricidad fina a través de manualidades, o la gruesa con juegos y actividades. Adquirirán rutinas atractivas y entretenidas para prepararse e introducirse en el nuevo día. Aprenderán a aprovechar el tiempo para la realización de sus tareas y a valorar el tiempo libre que les quedará cuando lleguen a casa.

---

## Evaluación

Como en toda propuesta pedagógica, también es esencial en el ámbito extraescolar la evaluación. A continuación, se va a mostrar una hoja de evaluación a cumplimentar por los centros o AMPAS al cabo del curso lectivo extraescolar para registrar si se han cumplido los objetivos, si hubiera algo que corregir y propuestas de mejora. Este es un ejemplo con los ítems generales que se evaluarían de una actividad, y que podría ser adaptado o reformado según las particularidades o servicios ofrecidos a cada centro.

<b>INFORME DE EVALUACIÓN</b>					
ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES					
<b>DATOS DE LA ACTIVIDAD</b>					
Nombre del centro					
Nombre de la actividad					
Calendarización	_____				
Horario					
Cursos en los que se ha impartido					
Número de alumnos por curso					
Número total de alumnos					
Marca con una x la casilla correspondiente siendo el número 1 la calificación más baja y el 5 la calificación más alta.					
<b>EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	1	2	3	4	5
La duración de las sesiones es adecuada para los alumnos					

La duración de las sesiones es adecuada para las familias					
Es adecuada para el nivel al que va dirigido					
Se han cumplido los objetivos					
Ha contribuido al desarrollo de competencias					
Ha tratado valores y temas transversales					
Seguimiento de la programación					
La programación ha sido organizada, completa y viable para la consecución de los objetivos					
Los recursos han sido los adecuados para la edad y nivel					
Los alumnos se han visto interesados y motivados					
Se ha observado una evolución en los alumnos					
Observaciones:					
<b>EVALUACIÓN DEL/LOS MONITOR/ES</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Ha sabido motivar al alumnado					
Ha adaptado la actividad al nivel de los alumnos					
Ha prestado su atención individualizada a quien lo ha necesitado					
Ha adaptado los ejercicios, actividades y juegos a las capacidades de cada alumno					
Ha comunicado las incidencias					
Se ha implicado con las familias y les ha informado de la evolución de los alumnos de manera periódica					
Ha sabido adaptarse a posibles problemas o adversidades					



Ha sido responsable con el material y los espacios					
Observaciones:					
<b>EVALUACIÓN DE LA ENTIDAD</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Se han realizado las reuniones previas necesarias con las familias, centros o AMPAS					
La persona responsable de las actividades ha estado accesible siempre que se le ha necesitado					
El equipo responsable de las actividades ha estado organizado y ha cumplido con los horarios y normas del centro					
Ha habido constante comunicación entre la entidad y el centro					
Observaciones:					
Grado general de satisfacción con la actividad (del 1 al 10):					
Grado general de satisfacción con la entidad (del 1 al 10):					
Propuestas de mejora:					

Firma y sello del centro:

## Conclusión

A modo de cierre, se puede destacar que, a pesar de ser un sector infravalorado dentro de la educación, hay una gran cantidad de bibliografía que permite constatar la importancia de la educación del ocio desde la infancia.

Desde el inicio de las civilizaciones las personas tienen la necesidad de realizar actividades en su tiempo libre y la tendencia innata a buscar aquellas que les hacen crecer y desarrollarse por ser las más acordes a la saciedad de su satisfacción. Por ello, aunque en distintas formas y con distintos objetivos, el tiempo libre, en su más absoluta simpleza, siempre ha estado dirigido a potenciar las fortalezas de las personas desde aquellos que solo podían elegir un cierto tipo de actividades en pro de la prosperidad del pueblo hasta los que hoy eligen entre deporte, arte, ciencia o tecnología.

Cualquier situación que experimente una persona en etapas de desarrollo supone un proceso de aprendizaje y los alumnos, una vez cumplida su jornada escolar, disponen de mucho tiempo libre. Por ello es necesario que se les enseñe a utilizar de manera productiva ese tiempo, así como evitar prácticas nocivas que puedan suponer adicciones, de las que tanto se oye hablar.

En una sociedad cada vez más globalizada y laboralmente exigente, se hace necesaria la pedagogía del ocio tanto para las familias, como para los alumnos. Para las familias por la necesidad que tienen de ampliar el horario escolar de los niños para poder cumplir con sus obligaciones laborales; para los alumnos por contar con otra herramienta que, con un enfoque más lúdico y especializado, los prepara para su futuro como participantes democráticos de una sociedad que se pretende más justa, inclusiva e igualitaria.

Esta es una propuesta planteada de manera general para los centros educativos y que habría que llevar a cabo atendiendo a la particularidad de cada colegio. Habría que esperar un año lectivo para comprobar si los objetivos establecidos son adecuados y han podido cumplirse, teniendo en cuenta que en un mismo centro no se van a realizar, ni mucho menos, todas las actividades de la propuesta. Para comprobar el cumplimiento de los objetivos habría que presentar esta propuesta a centros o entidades encargadas del tiempo libre para realizar un estudio en profundidad acerca de cuáles son las actividades más viables para los centros, cuáles son las más escogidas por los alumnos y si tienen un impacto significativo en la adquisición de las competencias.

## Bibliografía

- Álvarez, J. S. y Hernández, M<sup>a</sup>. A. (2017). El ocio en los centros escolares. En Martínez, J. C., Lera, J. A., Ochoa, R. F., Rivas, I. y Cappello, H. (eds.), *Desigualdad social, económica y educativa en el siglo XXI* (pp. 134-144). Servicios Académicos Intercontinentales S. L.
- Aranzazu, A. e Izaskun, I. (2021). Uso problemático de las tecnologías, actividades de ocio y funciones ejecutivas en adolescentes. *Revista de Educación* (349) 101-127. <https://recyt.fecyt.es/index.php/Redu/article/view/90195/65832>
- Cuenca Cabeza, M. (2002). Educación del Ocio. Propuestas internacionales. *Documentos de Estudios de Ocio*, (23).
- Cuenca Cabeza, M. (2010) El ocio como ámbito de Educación Social. *Educación Social*, 47, 25-45.
- Cuenca, M (2021). Sentidos del ocio infantil y desarrollo. *Revista de Desarrollo Local*, (8), 645-661 <https://ojs.uv.es/index.php/TERRA/article/view/21006/19023>
- Cuenca, M. (2000) El ocio como fenómeno social y experiencia personal. *Documentos de Estudios de Ocio* (16) 30-91. <https://cutt.ly/MFDhPYa>
- Cuenca, M. (2004). *Pedagogía del ocio: modelos y propuestas*. Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. (2006) Pedagogía del ocio: aproximación global. En Cuenca, M (coord.) *Aproximación multidisciplinar a los estudios del ocio* (pp. 83-99). Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. (2019). Conceptos de referencia. *Ocio humanista y valioso*. <https://manuelcuenca.es/conceptos-de-referencia/>
- Decreto 108/2014, de 4 de julio, por el que se establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación primaria en la Comunidad Valenciana. *Diari Oficial*, 7311, 7 de julio de 2014 [https://dogv.gva.es/datos/2014/07/07/pdf/2014\\_6347.pdf](https://dogv.gva.es/datos/2014/07/07/pdf/2014_6347.pdf)
- Diccionario político. (1/06/2020). laSexta. *Para asegurar los derechos básicos. Estado de bienestar*. [https://www.lasexta.com/diccionarios/politico/estado-bienestar\\_201908275e7c6c9ad41df90001c188f9.html](https://www.lasexta.com/diccionarios/politico/estado-bienestar_201908275e7c6c9ad41df90001c188f9.html)

Fraguela Vale, R. (2007). *La actividad físico-deportiva como Educación del Ocio*.

Universidad de A Coruña. <https://cutt.ly/TFDj3tt>

García, P. (20/11/2016). Análisis histórico del ocio y el tiempo libre [contribución en un blog]. <https://elcasopablo.com/2016/11/20/analisis-historico-del-ocio-y-el-tiempo-libre/>

González Motos, S. (2016). ¿Qué impacto tienen las actividades extraescolares sobre los aprendizajes de los niños y los jóvenes? Instiut Català d'Avaluació de Polítiques Públiques.

[https://www.ivalua.cat/documents/1/20\\_10\\_2016\\_07\\_42\\_35\\_actividadesextraescolares\\_CA\\_191016.pdf](https://www.ivalua.cat/documents/1/20_10_2016_07_42_35_actividadesextraescolares_CA_191016.pdf)

Guerrero, A. (2009). Actividades extraescolares, organización escolar y logro. Un enfoque sociológico. *Revista de educación* (349), pp. 391-411.

Herrera Menchen, M<sup>a</sup>. M. (2005). Jóvenes y educación no formal. *Revista de estudios de juventud* (74). [http://www.injuve.es/sites/default/files/revista\\_74.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/revista_74.pdf)

Instrumento de Ratificación, de 13 de diciembre, de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad. *Boletín Oficial del Estado*, 096, 30 de marzo de 2007.

<https://www.boe.es/boe/dias/2008/04/21/pdfs/A20648-20659.pdf>

Lao Fernández, S. M.<sup>a</sup>, Hernández-Soto, R, Peñalver-García, D y Gutiérrez-Ortega, M (2022). Atención a la diversidad y Atención Temprana: perspectiva del profesorado de Educación Infantil. *REIDOCREA*, 11(5), 58-72.

Lazcano, I. y Madariaga, A. (2016). El valor del ocio en la sociedad actual. En Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud (eds.), *La marcha nocturna ¿Un rito exclusivamente español?* (pp. 15-33). Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.

Ley Orgánica 2/1006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 106, 24 de mayo de 2006 <https://boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340, 30 de diciembre de 2020. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>

Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 159, 4 de julio de 1985 <https://www.boe.es/buscar/pdf/1985/BOE-A-1985-12978-consolidado.pdf>

- Llebrés Colado, A. (2021). Educación no formal: acortando las distancias. *Quaderns d'animació i Educació Social*, (33). <https://cutt.ly/wFDjeMJ>
- Llull, J. (2011). Pedagogía del ocio. Coordinadores de Tiempo Libre.
- López Noguero, F. y León Solís, L. (2002). La Animación Sociocultural como una Contribución a la Construcción de la Identidad Comunitaria. *Cuestiones pedagógicas*, (16) pp. 139-150. [http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/16/art\\_8.pdf](http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/16/art_8.pdf)
- Macías Reyes, R y Nápoles González, J. O. (2018). La animación sociocultural como recurso cultural para los proyectos de desarrollo comunitario. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 9 (5), pp. 359-378.
- Madariaga Ortuzar, A., Doistua Nebreda, N. y Lazcano Quintana, I. (2010). El valor de la inclusión en el ocio. Una estrategia de actuación para la juventud con discapacidad. Universidad de Deusto.
- Maldonado Denis, M. (1963). *C. Wright Mills: sociólogo crítico y crítico de la sociología*. Boletín del Seminario de Derecho Político. Biblioteca Jurídica (pp. 27-38) [https://www.boe.es/biblioteca\\_juridica/anuarios\\_derecho/abrir\\_pdf.php?id=ANU-S-1964-10002500038](https://www.boe.es/biblioteca_juridica/anuarios_derecho/abrir_pdf.php?id=ANU-S-1964-10002500038)
- Morales, G. (2014). Los servicios complementarios y las actividades complementarias y extraescolares: una necesidad educo-formativa. *Avances en Supervisión Educativa*, (22).
- Moreno Carmona, N. D., Tasamá Rincón, M., Rojaz Cruz, C. A., Soto Soto, J. D. (2020). La dimensión positiva de las actividades extraescolares en la niñez y la adolescencia. *Revista Aletheia*, 12(1), 97-116. <https://aletheia.cinde.org.co/index.php/ALETHEIA/article/view/496/319>
- Moreno, F. J. (2006). Las actividades complementarias y extraescolares. *Pirineos*, 2, pp. 56-60.
- Muñoz, J. L. (2012) El ocio y tiempo libre en la sociedad actual. *Contribuciones a las ciencias sociales*. <https://www.eumed.net/rev/cccss/21/jlmc.html>
- Naciones Unidas (2018). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible*, Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. <https://www.mdsocialesa2030.gob.es/agenda2030/documentos/eds-cast-acce.pdf>

Orden 2/2018, de 16 de enero, por la que se modifica la Orden 25/2016, de 13 de junio.

*Diari Oficial*, 8214, 17 de enero de 2018

[https://intersindical.org/stepv/docs/2018\\_859.pdf](https://intersindical.org/stepv/docs/2018_859.pdf)

Orden 25/2016, de 13 de junio por la que se regula [...] la organización de la jornada escolar [...] de la Comunitat Valenciana. *Diari Oficial*, 7806, 15 de junio de 2016

[https://dogv.gva.es/datos/2016/06/15/pdf/2016\\_4433.pdf](https://dogv.gva.es/datos/2016/06/15/pdf/2016_4433.pdf)

Ortiz Castelló, V. y Urraco Solanilla, M. (2022). Conciliación familiar y rendimiento escolar: una mirada sistémica a las condiciones del mercado de trabajo. *Zerbitzuan* (76) pp. 56-74 <https://cutt.ly/1FJxRJf>

Pardillos, J. (2005). Ocio-Integración: ¿Qué relación tienen? *Revista de Educación Social* (3) <https://cutt.ly/EFDhC3W>

Pérez, I., Corzán, F. J. y Valero, X. (2021) Discurso presente de la animación sociocultural en España: estudio exploratorio. *Quaderns d'animació i Educació Social* (33) 1-20. [http://quadernsanimacio.net/index\\_htm\\_files/Modelos.Ucar.pdf](http://quadernsanimacio.net/index_htm_files/Modelos.Ucar.pdf)

Pérez-Pérez, I. (2014). Animación sociocultural, desarrollo comunitario *versus* educación para el desarrollo. *Universia*, 5 (12), pp. 157-172.

[file:///C:/Users/loren/Downloads/Animacion\\_sociocultural\\_desarrollo\\_comunitario\\_ver.pdf](file:///C:/Users/loren/Downloads/Animacion_sociocultural_desarrollo_comunitario_ver.pdf)

Pumares Lavandeira, L. (2017) Determinación de la influencia de las actividades extraescolares en el rendimiento académico y en la motivación hacia las tareas escolares. Universidad de Vigo.

[http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/748/Determinacion\\_de\\_la\\_influencia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/748/Determinacion_de_la_influencia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Real Academia Española. *Diccionario de la lengua española*, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.5 en línea] <https://dle.rae.es>

Real Decreto 1439/2010, de 30 de diciembre, de juventud de la Comunitat Valenciana. *Boletín Oficial del Estado*, 23, 27 de enero de 2011.

[https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2011-1439](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2011-1439)

Real Decreto 1986/2018, de 21 de diciembre, de derechos y garantías de la infancia y la adolescencia. *Boletín Oficial del Estado*, 39, 14 de febrero de 2017.

<https://www.boe.es/eli/es-vc/l/2018/12/21/26>

- Ribón, M<sup>a</sup>, A. (2003) El ocio y sus funciones a través de la historia. *Sociología del trabajo y el ocio*. Universidad de Cádiz.
- Rodríguez-Naveiras, E. y Borges, A. (2020). Programas extraescolares: una alternativa a la respuesta educativa de altas capacidades. *Revista de Educación y Desarrollo* (52) pp. 19-27.
- Serrate, M<sup>a</sup>. L. (2009). Ocio y tiempo libre en los centros educativos. *Bordón*, 60, (4), pp. 51-61.
- Setién, M<sup>a</sup>. L. (2006) Sociología del Ocio. En Cuenca, M. (coord.) *Aproximación multidisciplinar a los estudios de ocio* (pp. 201- 216). Universidad de Deusto.
- Varela Garrote, L. (2007). *El deporte como actividad extraescolar*. Universidad de A Coruña. <https://cutt.ly/DFDjZFn>
- Weber, E (1969) Estudio antropológico y pedagógico. En Ministerio de Justicia, Boletín Oficial del Estado y Sociedad Española de Filosofía Jurídica y Política (Eds.), *Anuario de filosofía del derecho* (pp. 395-397) Editora Nacional.
- World Leisure Organization (2020). *Carta sobre el ocio*. Junta Directiva de la Organización Mundial del Ocio. [https://www.worldleisure.org/wlo2019/wp-content/uploads/2021/07/Charter-for-Leisure\\_es.pdf](https://www.worldleisure.org/wlo2019/wp-content/uploads/2021/07/Charter-for-Leisure_es.pdf)

