

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS

DIVISION DE POSTGRADO E INVESTIGACION

MAESTRIA EN EDUCACION



MANUAL DE ACTIVIDADES
RECREATIVAS PARA JOVENES

PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS
REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRIA EN EDUCACION

POR

JAVIER VILLEGAS GUTIERREZ

CIB

Ej.1



65136

MONTEMORELOS, N. L.

JULIO DE 1995

MONTEMORELOS, N.L. MEXICO

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS

DIVISION DE POSTGRADO E INVESTIGACION

MAESTRIA EN EDUCACION



MANUAL DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA JOVENES

PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS
REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRIA EN EDUCACION

POR

JAVIER VILLEGAS GUTIERREZ

MONTEMORELOS, N. L.

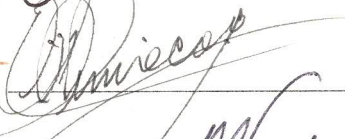
JULIO DE 1995


065136

Aceptada por la Dirección de Postgrado de la Universidad de Morelos, en cumplimiento parcial de los requisitos para obtener el grado de Maestría en Educación.

COMISIÓN ASESORA DE LA INVESTIGACIÓN

Dra. Myrtle de Pennicook 


Dr. Eustacio Pennicook 

Dr. Therlow Harper 

Aprobada por la Comisión

Fecha: 21 de Julio 1995

Otorgo permiso a la Escuela de Maestría en Educación de la Universidad de Montemorelos, para reproducir este estudio ya sea en forma parcial o total con propósito profesional, con el entendimiento que de ninguna manera se puede utilizar para fines lucrativos de alguna persona o institución.



Firma

Fecha: 31 de Julio 1995

Dedicatoria:

A mis Padres, por inculcarme el amor al Estudio.

A Margarita, Mi Amada Esposa, Mi mejor Amiga, por su Amor y Comprensión.

A mis Hijas Margareth Esther y Mary Alejandra, regalos de Dios.

A todos los Jóvenes Adventistas, Especialmente a mis Alumnos por servirme de Inspiración.

Agradecimiento

A mi buen Dios, por otorgarme Vida y Salud.

A la Unión Venezolana Antillana e INSTIVOC por su Apoyo Personal y Financiero.

A la Dra. Myrtle de Penniecook, Consejera Incondicional y Excelente Docente.

A la Ing. Josefina de Sánchez, por su Valiosa Ayuda en la Elaboración de este Proyecto.

A Daniel Gutiérrez, Por su Esmero en la Revisión y Corrección del Proyecto.

ÍNDICE

CAPÍTULO I	PÁG.
Naturaleza y dimensión del Estudio	1
Declaración del Problema	10
Delimitaciones	10
Limitaciones	10
Supuestos	11
Objetivos del Proyecto	11
Justificación del Estudio	12
Organización del Estudio	17
Filosofía de la Recreación	18
 CAPÍTULO II	
Repaso de la Literatura	22
Historia Grecia: Los Juegos Olímpicos	22
Esparta	25
Atenas	27
Enfoque del Apóstol Pablo	33
Conceptos de Recreación	35
Tipos de Recreación	37
Conceptos de Diversión	43
Diferencias entre Recreación y Diversión	44
El Plan de Dios para el Hombre	47
 CAPÍTULO III	
Perfil del Directivo de Actividades Recreativas (Líderes)	50
Padres, Maestros, Pastores, Parejas Jóvenes, Líderes Juveniles	53

CAPÍTULO IV

Actividades Recreativas dentro del Currículo	57
Aspectos Legales	58
Aspectos Espirituales	59
Planeación de las Actividades	60
Evaluación de las Actividades	62
Presupuesto	63

CAPÍTULO V

Actividades Recreativas al Aire Libre	68
Ríos, Playa	68
Caminatas, Paseos a Pie, Maratones	70
Campamentos	71
Marchas	74
Fogatas	75
Juegos Sociales	78
Eventos Deportivos No Competitivos	83
Juegos Tradicionales	88
Gimkanas	93
Activiades Recreativas en Lugares Cerrados	95
Conclusiones	114
Recomendaciones	115
Bibliografía	116

CAPÍTULO I

NATURALEZA Y DIMENSIÓN DEL ESTUDIO

LA RECREACIÓN

La recreación es una necesidad esencial del hombre. White (1979). "Cada nueva generación repite en forma natural en el niño, la necesidad vital del hombre de recreación que se ha venido manifestando en la historia". Vera (1992).

Es privilegio y deber de los cristianos procurar refrigerar su espíritu y vigorizar su cuerpo mediante recreaciones inocentes, con el propósito de utilizar sus facultades físicas y mentales para la gloria de Dios. White (1979).

El niño -ser desvalido- aún antes de poder moverse por sus propios medios siente una natural necesidad de jugar con cuanto objeto encuentra a mano... más tarde apenas adquiere la necesidad de desplazarse, gatea, camina, corretea, crea juegos, sin saber porqué. Vera (1992).

EL PLAN DE DIOS

El hombre creado a imagen y semejanza de Dios (Gén. 1:26) fue colocado en contacto con la naturaleza y con la responsabilidad de cuidar y labrar el huerto (Gén. 2:15) pues no era el propósito divino que éste estuviera ocioso.

"El Creador escogió para nuestros primeros padres el ambiente más adecuado para su salud y felicidad". White (1979).

Aquí la misma escritora comenta "que el tiempo pasado en ejercicio físico no es perdido..." y luego dice: White (1979:448):

Es necesario ejercer cuidado en lo que respecta a las horas destinadas al sueño y al trabajo. Debemos tener plazos de descanso, otros de recreación, y otros para la vida contemplativa... Los principios de la temperancia

tienen más alcance de los que muchos piensan. Se me mostró que como pueblo, los observadores del sábado trabajan demasiado arduamente sin concederse cambios ni plazos de descanso.

LA RECREACIÓN DESDE LA ANTIGÜEDAD

Desde la antigüedad el hombre ha sentido la necesidad de recrearse y ejercitarse. Pindar, filósofo y poeta citado por Nieman (1992) sentía que "las virtudes de la disciplina y la resistencia que exhibían los atletas eran ennoblecedoras y por lo tanto reflejaban 'la grandeza del alma'".

Gutiérrez y Oviedo (1990) declaran "que desde el inicio de la vida misma, el hombre ha utilizado la naturaleza a sus anchas para recrearse buscando mejorar la calidad de vida".

POSICIÓN DEL APÓSTOL PABLO

El apóstol Pablo, al igual que Pindar, estaba enamorado del definido propósito del corazón, la perseverancia y la resistencia exhibida por los atletas. A ellas hizo referencia en muchas ocasiones (1 Cor. 9:24-27; Heb. 12:1-12; Fil. 3:13,14; 2 Tim. 2:5; Gál. 5:7). Nieman (1992).

POSICIÓN DE LA IGLESIA ADVENTISTA

Nuestra Iglesia Adventista en general, necesita dedicar más tiempo a la recreación. Podemos asociarnos juntos como lo hacemos hoy, y hacerlo todo para la gloria de Dios. Podemos y debemos dirigir nuestras recreaciones de tal manera que nos dejen más idóneos para desempeñar con éxito los deberes que nos incumben, y para que nuestra influencia sea más benéfica sobre aquellos con quienes tratamos. White (1979).

Barrantes (1994) declara:

La sociedad actual, y particularmente los jóvenes, se han dado cuenta de la importancia de la actividad física, ya sea de conjunto o individual en lugares públicos o privados, ya por gusto o bien por trabajo. Los niños suelen realizar ejercicio sólo por recreación, sin un espíritu de competencia. Ya en nuestra era la actividad física y el

deporte en general adquieren un fin recreativo y se asocia con el enaltecimiento de los valores sociales de la humanidad.

De Benedicto (1994) recomienda a los jóvenes planear una excursión en bicicleta a un parque o área rural donde se pueda pedalear sin problemas si el camino lo permite, pueden divertirse de muchas maneras. Lugo (1992) aconseja a los padres planear actividades al aire libre con los hijos al menos una vez al mes.

ESPACIOS FÍSICOS PARA LA RECREACIÓN

¿Disponen nuestros jóvenes de espacios suficientes para recrearse?

"Usualmente, se construyen escuelas con poco espacio para las áreas recreativas y deportivas". López (1987).

Los alrededores del hogar y de la escuela tienen mucho que ver con la recreación. White (1979). "Deberían tenerse en cuenta estas cosas al escoger la casa para vivir o el lugar para establecer una escuela. Aquellos para quienes el bienestar físico y mental es de mayor importancia que el dinero... deberían buscar para sus hijos el beneficio de la enseñanza de la naturaleza y la recreación en el ambiente que ella ofrece". White (1979:448)

Luego dice la misma escritora (1978:188)

Dios desearía que todo hogar y toda la iglesia ejercieran poder de atracción para apartar a los niños de los placeres seductores del mundo y de relacionarse con aquellos cuya influencia es de tendencia corruptora... "debemos acercarnos a Jesús en amorosa obediencia, si queremos ver al Rey en su hermosura". (Review and Herald, 29-1-1884)

La Santa Biblia menciona ejemplos de hombres dedicados a la vida recreativa en el campo: "Y Jonathán dijo a David: Ven salgamos al campo. Y salieron ambos al campo... y yo tiraré dos saetas hacia aquel lado, como ejercitándome al blanco". 1 Sam. 20:11,20.

(White 1987) dice: "La inacción física no sólo disminuye el poder mental sino también el moral", y luego agrega: "No sólo está el niño en peligro por la falta de aire y ejercicio... estos requisitos de la salud se descuidan ahora aún con demasiada frecuencia".

Nuevamente White (1987) orienta a los maestros en su delicada labor educativa. Los maestros deberían comprender estos asuntos y enseñárselos a sus alumnos. Enséñese a los estudiantes que la vida recta depende de los pensamientos rectos y que la actividad física es indispensable para que los pensamientos sean puros.

Henriot (1994) dice que la correcta y equilibrada práctica de un deporte proporciona salud al cuerpo y favorece el desarrollo de un carácter simétrico, útil en nuestra familia de hoy.

SOCIABILIDAD EN EL HOGAR

Folkenberg (1994) da importancia a la sociabilidad como forma de fortalecimiento de nuestros hogares, menciona: Veinte años es todo lo que tenemos para completar la tarea de educar, entrenar y "civilizar" a los niños que nacen en nuestro medio cada año y que el principal modelo bíblico que nos enseña cómo debemos relacionarnos unos con otros, está simbolizado por los elementos de una familia.

Manspeaker (1992) dice al respecto: Cada joven es especial, único y debemos hacerle sentir que es un miembro importante en la familia de Dios. El dedicar tiempo para descubrir sus habilidades únicas es importante para los jóvenes. Trate de reconocer los talentos que van más allá del canto y del arte. Anímelos a que den expresión a los dones especiales como la amabilidad, el servicio a los demás, la consideración hacia los otros, la habilidad manual, la destreza física y otras cualidades positivas.

Folkenberg (1994) establece al respecto que el ideal de Dios, no siempre alcanzado en un mundo como el nuestro, necesita de hogares donde padres y madres provean un lugar para que los niños crezcan en amor, seguridad y

estabilidad, y aprendan a honrar a Dios y a respetar a los demás. Ambos padres tienen un trabajo especial que realizar. Al trabajar juntos en una manera ordenada y dedicada, los miembros de la familia se fortalecen mutuamente en el aspecto espiritual, físico, emocional y muchas veces económico.

POSICIONES EXTREMISTAS

¿Es posible caer en extremos, respecto a las actividades recreativas?

White (1978:447) dice:

Hay personas de imaginación enfermiza para quienes la religión es un tirano, que los gobierna con vara de hierro. Las tales lamentan constantemente su propia depravación, y gimen por males supuestos. No existe amor en su corazón; su rostro es siempre ceñudo. Las deja heladas la risa inocente de la juventud o de cualquiera. Consideran como pecado toda recreación o diversión, y creen que la mente debe estar constantemente dominada por pensamientos austeros. Este es un extremo.

(Henriot 1994) Menciona: "¿Qué necesidad tenemos de dar a los hombres en general y a la juventud en particular el espectáculo de falsos deportistas, máquinas de proezas, hombres cuyo afán de vencer esté fuertemente estimulado por la recompensa prometida? ¿Porqué tenemos que exaltar las rivalidades, poner de manifiesto la lucha por la supremacía?". Debemos conducirnos y dirigir nuestras reuniones de tal manera que al volver a nuestros hogares podamos tener una consciencia libre de ofensa a Dios y los hombres. White (1978).

White (1978) continúa: "Otros piensan que la mente debe dedicarse constantemente a inventar nuevas diversiones a fin de tener salud. Aprenden a depender de la excitación y se sienten intranquilos sin ella. Los tales no son verdaderos cristianos. Van a otro extremo".

Henriot (1994) da su opinión respecto al afán competitivo: "¡Deprime el espectáculo el de todos esos jugadores que se mueven tan sólo por una

compulsiva necesidad de ganar y que su realización consiste en alcanzar la efímera gloria de los vencedores!".

White (1979) dice: "No se puede hacer que los jóvenes sean tan calmosos y grandes como los ancianos... aunque se condenan las diversiones pecaminosas como en verdad debe hacerse, los padres, maestros y tutores de los jóvenes provean en su lugar placeres inocentes".

Henriot (1994) aconseja: "La correcta y equilibrada práctica de un deporte proporciona salud al cuerpo y favorece el desarrollo de un carácter simétrico".

¿QUÉ HACER?

COLOCAR REGLAS Y HACERLAS CUMPLIR

Veloso (1985:31) Expresa la necesidad de explicar al grupo las reglas del juego. Al respecto dice:

Al comenzar la hora de deportes se explicará que esta es una oportunidad para que nosotros podamos conocer lo que está en nuestro interior y qué cosas necesitamos modificar en nuestro carácter. En el juego, las personas se conducen como realmente son, y el juez del juego no sólo cobrará las faltas propias de la reglamentación del mismo, sino también las faltas de cristianismo que se manifiesten dentro de esa actividad. Cuando aparezca alguna falta de cristianismo, reunirá al grupo y explicará que la persona que cometió la falta es un espejo de todo el grupo dado que la tendencia a cometerla está presente en la mayoría de los que participan. Se analiza la situación y luego se continúa el juego. El propósito de este estilo de juego es lograr... que todos los jóvenes comprendan que deben ser cristianos, en la iglesia, en el trabajo, en el juego, donde quiera que estén. Deben caminar con Jesucristo en todos los lugares donde la vida lo obliga a transitar.

EQUILIBRIO: REGLA DEL CRISTIANO

La palabra de Dios expresa la necesidad de ser equilibrados en nuestras vidas diarias ya que todo tiene su tiempo. En el libro de Eclesiastés 3:1-8 dice el sabio Salomón: Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora... tiempo de llorar, tiempo de reír;... tiempo de callar, y tiempo de hablar... También nos habla de hacer todo decentemente y con orden (1 Cor.

14:40). ¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? (1 Cor. 6:19).

¿Conocemos las actividades recreativas que desarrollan nuestros jóvenes?, ¿Conocemos sus amistades?. "Nuestras recreaciones no deben consistir en escenas de alegría sin sentido ni rebajarse a la insensatez". White (1979).

LA DEBIDA ATENCIÓN A NUESTROS JÓVENES

"Debemos como padres, cuidar a nuestros jóvenes y proveerles actividades que los beneficien y alejen de las malas compañías". Cárdenas (1995).

"La Concupiscencia de la mente no puede desarraigarse simplemente". Gandhi, citado por Cortés (1992).

"Padres, vuestros hijos y vuestras hijas no son debidamente guardados. Nunca debería permitirseles ir y venir cuando les agrade, sin vuestro conocimiento ni consentimiento". White (1979).

"Los padres deben recordar que la compañía de los de baja moralidad y carácter grosero ejercerá una influencia perjudicial para los jóvenes". White (1979).

"Mantén el cuerpo fuerte y vigoroso para que pueda ser capaz de obedecer y ejecutar las órdenes de la mente". Locke, citado por Nieman (1992).

"Al caminar, la voluntad y los músculos se acostumbran tanto a trabajar juntos y a realizar su tarea con tan poco derroche de energía, que el intelecto es dejado comparativamente libre" Wendell, citado por (Nieman 1992).

John F. Kennedy, citado por Nieman (1992:105) dijo:

El buen estado físico no es sólo una de las claves más importante para un cuerpo sano; es la base de la actividad intelectual dinámica y creativa... Los espíritus intrépidos y las mentes resistentes generalmente habitan en cuerpos sanos.

Procuren los padres preparar algo que reemplace las diversiones más peligrosas. Haced comprender a vuestros hijos que pensáis en su bienestar y felicidad. White (1979).

"Los que están dispuestos a caminar por la senda que Dios les ha señalado, tendrán un Consejero cuya sabiduría está por encima de cualquier sabiduría humana". (2CBA 987)

LÍDERES DE LOS JÓVENES

¿Quiénes están llamados a Organizar y dirigir las Actividades Juveniles?

"Los padres y maestros están llamados a dirigir a los jóvenes y dejar huellas en las conductas de sus alumnos". Centeno, citado por Marcial (1991). Además de los mencionados anteriormente, los líderes y parejas jóvenes de la iglesia junto a sus pastores están llamados a cumplir funciones de liderazgo sobre los jóvenes en la organización e implementación de actividades recreativas.

RECOMENDACIONES A LOS LÍDERES

Es conveniente, sin embargo, que tomen en cuenta los aspectos que los jóvenes esperan ver en el líder. Abraham, citado por Marcial (1991) menciona algunos aspectos:

- * Alegría. (Sal 51:8)
- * Firmeza de Carácter. White (1991)
- * Principios y Valores.
- * Conocimiento de las actividades a realizar.
- * Preparación con anterioridad.
- * Confianza en Dios.

Tanti, citado por Marcial (1991) destaca la personalidad del maestro además del cariño que le inspira a los estudiantes y el entusiasmo que dedica a las actividades que ambos realizan.

"Como los maestros están íntimamente relacionados con los estudiantes día por día, deben mirar más allá de la rutinaria tarea hacia una vida más completa del futuro y compartir con ellos". Gospel (1982)

Los individuos responsables de la programación de los juegos recreativos según FORDHAM y LEAF (1990), necesitan considerar seis áreas básicas: Actividades internas, Juegos libres o informales, Programas Autodirigidos, Clubes Deportivos, Eventos Especiales y Actividades Externas.

Sánchez (1981) recomienda a los maestros y líderes las siguientes normas para el mejor desarrollo de los juegos:

1. Debe ser breve en sus explicaciones.
2. No se irrite, muestre siempre buena voluntad.
3. Sea compañero.
4. Trate de que el interés se mantenga vivo.
5. Obtenga los mayores valores del juego.
6. No trate de ser autoritario.
7. Insista sobre el juego limpio.
8. Cultive el sentido del honor.
9. Fomente el espíritu de grupo.
10. Demuestre siempre el mayor entusiasmo.

El mundo, alguien ha dicho, se compone de tres clases de hombres: "Los muy Pocos" que hacen que las cosas sucedan; "Los muchos" que ayudan a que las cosas sucedan y "La gran mayoría" que ven las cosas ocurrir. Hernández (1988). O dicho de otra forma: Los que mueven a los demás; los que son movidos y los inmovibles.

"Los Jóvenes han de llevar responsabilidades". White (1979).

"Enséñeseles a fomentar el compañerismo por medio de juegos, actividades sociales y una programación recreativa integral". Campbell (1986)

DECLARACIÓN DEL PROBLEMA

La Unión Venezolana Antillana (U.V.A), no cuenta con un manual de actividades recreativas para jóvenes que sirva de guía en la realización de los distintas actividades sociales de las iglesias y de los Colegios Adventistas atendiendo a nuestra filosofía cristiana.

Esta falta de material, trae como consecuencia la desatención y alejamiento de nuestros jóvenes quienes buscan otras alternativas recreacionales en lugares fuera de la iglesia que en la mayoría de los casos no atienden a nuestra filosofía.

En atención a esta necesidad, se ha elaborado el presente manual.

DELIMITACIONES

- 1.-Este manual está adaptado a jóvenes de 15 a 30 años de edad.
- 2.-Este estudio está delimitado a jóvenes miembros de la Iglesia Adventista.
- 3.-La implementación de este manual se puede realizar en las iglesias y colegios adventistas.
- 4.-Siendo que este manual contiene diferentes actividades recreativas puede ser utilizado en casas de familia, clubes, campo, parques y aún por jóvenes de otras denominaciones religiosas y grupos organizados.

LIMITACIONES

Algunas limitaciones del proyecto son:

- 1.-Está adaptado a jóvenes con edades definidas, no siendo útil para niños ni ancianos.
- 2.-Los juegos y actividades recreativas se adaptan a las características y vocabulario de los jóvenes de la U.V.A.

SUPUESTOS

Se estima que este manual, sea una guía para pastores, maestros, parejas de matrimonios jóvenes y líderes, quienes encontrarán ideas útiles en la programación e implementación de juegos y actividades sociales.

Mediante el ejercicio de las actividades, los líderes y jóvenes adquirirán experiencia y desarrollarán las habilidades y destrezas necesarias que en combinación con la sabiduría Divina requerida, proporcionará un sano ambiente de compañerismo y unión cristiano.

OBJETIVOS DEL PROYECTO

- 1.-Colocar en manos de la U.V.A. un manual de actividades recreativas para jóvenes extensible a nuestra iglesias y colegios.
- 2.-Proveer a los pastores, maestros y líderes juveniles, esta herramienta que sirva de dirección o guía en las actividades recreativas.
- 3.-Motivar a los jóvenes a participar de estas actividades recreativas dentro de un ambiente de alegría y sano compañerismo.
- 4.-Integrar nuestros principios cristianos de sana moralidad a los juegos y actividades recreativas.
- 5.-Establecer las diferencias existentes entre recreación y diversión de acuerdo a los escritos inspirados por la autora Elena de White y otras autoridades de la iglesia.
- 6.-Utilizar las diferentes ideas y sugerencias presentadas en este manual, como apoyo en la programación de las actividades recreativas.
- 7.-Despertar un espíritu de creatividad en relación a los juegos y actividades sociales de la iglesia y colegios.
- 8.-Desarrollar habilidades y destrezas en los líderes juveniles al realizar las actividades recreativas sugeridas.
- 9.-Preparar estas actividades de manera dinámica, motivadoras e inspiradoras de tal manera que los jóvenes no adventistas se sientan atraídos a la iglesia.

10.-Colocarnos en manos de Dios y permitir que el Espíritu Santo nos capacite y guíe en esta difícil pero noble tarea redentora.

11.-Canalizar en forma provechosa y supervisada las energías acumuladas de nuestros jóvenes, apoyándolos en su edad crítica, alejándolos de participar de otras actividades contrarias a nuestra filosofía.

JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

¿Porqué un programa de actividades recreativas para jóvenes en la iglesia y los colegios?

El hombre creado por Dios en un ser bio-psico social, no es un ermitaño, es un individuo que necesita relacionarse con otros, que requiere de compañerismo.

Campbell (1986) dice: Dios creó un ser que tenía la facultad de comunicarse con él y responder a su relación de amor.

El hombre a través del pecado, rompió esa relación, pero Dios, por medio de Jesucristo la restableció.

Jesús dijo: "Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia" (Juan 10:10). La vida abundante es la norma de la existencia del creyente; es la vida de los redimidos.

La iglesia es una comunidad de creyentes redimidos, así que ella debe ser el testigo más grande de la vida abundante. Campbell (1986).

Gospel (198) citando un párrafo de la American Council on Education 1942, Youth and the Future, 154 dice:

"De todas las edades de la vida es la juventud el tiempo cuando la energía, el idealismo e interés en otras personas pueden captarse más fácilmente con propósitos constructivos. Es entonces en este período cuando se debe hacer mayor esfuerzo en facilitar el mejor uso del tiempo de ocio".

Desde el punto de vista sociológico, sigue diciendo el autor, las personas se ven a sí mismas no sólo como humanos, sino como seres sociales. Estas no existen en forma aislada, sino en relación con otras personas.

Es en esta relación donde estamos llamados a ser vigilantes con nuestros jóvenes y proveerles actividades que les ayuden al desarrollo de su carácter y a alejarlos de influencias negativas.

White (1987) se refiere a este aspecto y menciona que "Ninguna generación anterior fue llamada a hacer frente a problemas tan importantes; nunca antes se hallarán los jóvenes frente a peligros tan grandes como los que tienen que arrostrar hoy".

White (1990) menciona: "Los jóvenes necesitan actividades y si no encuentran una salida legítima para las energías reprimidas después de estar confinados en el aula, se vuelven inquietos e impacientes por el control y así son impulsados a ocuparse de deportes rudos".

Sobre esta base debe estar construido el programa recreativo de la iglesia. De tal manera que la iglesia y los colegios, deben proveer alternativas recreativas a los jóvenes para contrarrestar la influencia del mal.

Satanás, el archiengañador, se transforma en ángel de luz y se presenta a los jóvenes con sus engañosas tentaciones y consigue apartarlos paso a paso de la senda del deber. White (1979).

¿Cuáles son estas tentaciones engañosas?

EL BAILE

White (1979) argumenta: "que el verdadero cristiano no deseará entrar en ningún lugar de diversión ni ocuparse en ningún entretenimiento sobre el cual no pueda pedir la bendición de Dios". Y entre los lugares inadecuados para los jóvenes, menciona: El teatro y el bailar, ocupando el baile un lugar especial dándole la autora el título de escuela de depravación, una terrible maldición para la sociedad.

White (1979:397) dice:

En muchas familias religiosas el baile y los naipes son pasatiempos de salón. Se arguye que son diversiones tranquilas, domésticas, de las que se puede disfrutar sin peligro bajo la mirada paterna... No se ha probado todavía que estas diversiones proporcionan algún bien. No dan

vigor al cuerpo ni descanso a la mente. Por el contrario, destruyen todo gusto por el pensamiento serio y las reuniones religiosas.

Algunas personas al defender los bailes modernos dicen que los judíos bailaban en las fiestas; sin embargo Campbell (1986) dice "que entre los hebreos el baile era sinónimo de ejercicio vigoroso, a veces era brincar o saltar al recibir buenas noticias".

LA MÚSICA

La música es un medio muy importante para atrapar la atención del público juvenil. "Los jóvenes debieran ser más selectivos con lo que escuchan y reconocer que no siempre lo que más se escucha es lo mejor". Ramos (1994)

Son muchos los peligros que acechan a los jóvenes detrás de la música, Stefani (1994) refiere "que los jóvenes son participantes clave en esta utilización de la música".

White (1979) se refiere a este aspecto, diciendo que la música es el ídolo adorado por muchos cristianos profesos adoradores del Sábado y que ésta ha ocupado las horas que debían ser dedicadas a la oración.

Stefani (1994) Nos da estadísticas del promedio de horas dedicadas por los adolescentes norteamericanos a escuchar música rock, durante los años de secundaria y preparatoria siendo 10.500 horas, apenas un poco menos que el número total de horas que pasan en el salón de clases desde el jardín de infancia hasta terminar la educación media.

Con respecto al promedio en el mundo juvenil occidental, Stefani (1994) "habla de que pasa un veinticinco por ciento de su vida, registrando, monitoreando y descifrando música popular".

LA TELEVISIÓN

Manack, citada por Duarte (1993) declara: que la repetición de actos violentos en la televisión, anestesia ante el dolor ajeno. La población infantil

pasa más tiempo frente al televisor que en la escuela. Huesmann (1993) menciona que la agresividad del niño es acrecentada por la violencia en la televisión.

Radio, televisión, tocacintas y tocadiscos. Es obvio que la televisión es la que más distrae porque estimula al mismo tiempo dos sentidos: vista y oído. Aguilera (1994)

Stokoe (1974) da varias definiciones sobre el juego en los niños y emite su opinión sobre diversos pasatiempos pasivos y menciona a la televisión como un distractor de la verdadera recreación sana y creativa. "La programación recreativa edificada sobre la violencia le hace daño al alma humana y la televisión tiene una inmensa influencia en la conciencia de los niños y de la gente en proceso de formación". Arias (1993)

Hawley (1981) afirma: En los hogares norteamericanos el televisor permanece encendido seis horas diarias como promedio. Por ello a un grupo de psicólogos se les ocurrió hacer una amplia encuesta entre niños de cuatro a seis años. A los pequeños norteamericanos se les hacía esta pregunta << ¿Qué prefieres, la tele o a tu papá? >> el 44% de los niños afirmó que prefería la tele. El instituto nacional de salud de los Estados Unidos ordenó un estudio que examinaba los hábitos televisivos y los riesgos cardiovasculares. Este estudio determinó que quien mira televisión 4 ó más horas diarias tiene el doble de posibilidades de hacerse adicto al tabaco y de ser clasificado como irritable.

(El Universal Marzo 94).

Hawley (1981) recomienda reducir al mínimo el tiempo que pasan mirando la televisión, además de escoger programas útiles y positivos como fórmula para combatir el insomnio evitando programaciones violentas cuyas escenas excitan la mente.

En el caso de la radio, presenta éstas programaciones tan variadas y "amenas" que a menudo distrae la atención de los jóvenes, presentándoles programaciones musicales, de concursos y novelas cuyo fin es el de entretener y no el de educar.

CINE

El cine es un poderoso medio masivo y los productores de películas usan la música como fondo, sin tomar en cuenta las palabras. Stefani (1994)

Se usa el cine y la televisión para representar a alcohólicos en los escenarios como personajes divertidos y hasta benévolos aunque éstos son responsables de más violencia y problemas sociales. Englebardt (1989)

En estos últimos años, dice Duarte (1993) hemos estado viendo cómo se "industrializa" y multiplica la violencia en el cine, y esta violencia, es un sombrío reflejo de la caótica situación social de nuestro tiempo.

Arias (1993) refiere que la multiplicación de los espectáculos cuyo principal ingrediente es la violencia, tiene como base la avaricia, el amor a las ganancias.

Cristo anunció que antes de su venida a la tierra, la gente estaría "como en los días de Noé". La Biblia relata la decadencia moral de estos días: La maldad de los hombres era mucha en la tierra, todo designio del corazón de ellos era de continuo al mal... Y se corrompió la tierra delante de Dios y estaba llena de violencia.

PELIGRO DE LAS DROGAS

Para nadie es un secreto el peligro y riesgo de las drogas hoy en día, flagelo que ha invadido las diversas esferas humanas: económica, política, religiosa, deportiva, educativa y social.

Pérez (1981) afirma: Yo empecé a jugar con las drogas cuando tenía 12 años de edad. Estaba en la escuela secundaria y no sabía mucho acerca de los efectos que producen esos alucinógenos. El asunto de las drogas, es hoy en día un problema social, que ha resquebrajado no sólo a la familia sino a la sociedad en general. Por la cantidad exagerada de dinero que produce anualmente, se calcula que anualmente millones de jóvenes y adultos sean inducidos al mundo de las drogas mediante la idea de "está bien usar algo - cualquier cosa, - que te ayude a soportar las pruebas y tribulaciones de este mundo tan duro". Englebardt (1989)

Esta es la razón por la cual cada día más niños y adolescentes son inducidos a iniciarse en el mundo de las drogas aún en las escuelas. Un estudio reciente llevado a cabo por el Instituto Nacional Contra el Abuso de las Drogas en U.S.A determinó que uno de cada once alumnos del último año de secundaria fuma diariamente marihuana. Continúa... durante el mes anterior a la investigación, 29% de los adolescentes de 16 y 17 años habían fumado marihuana; 15% de los adolescentes de 14 y 15 años; y 4% de los niños de 12 a 13 años también lo habían hecho. Mann (1989).

El uso de las drogas puede conducir al asesinato. El 20 de Diciembre de 1980, ocurrió una desgracia en la ciudad de Houston, en Nueva York, que sacudió al mundo, especialmente a los amantes de la música "rock". Mark Chapman había dado muerte a John Lennon el antiguo integrante de los "Beatles". Conjunto que por algún tiempo había gozado de inmensa popularidad al punto de que ellos se habían considerado a sí mismos más populares que Jesús. Escandón (1989) dice: Mark se mantenía todo el tiempo endrogado, sufría de ansiedad, pues había comenzado a practicar el uso de las drogas desde la escuela secundaria.

Peaverini (1993) menciona a la drogadicción en el hijo, capaz de producir dolor inexpresable en el corazón de aquellos padres abnegados cuando ese hijo, objeto de sus desvelos, ha caído en el vicio de las drogas.

ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO

Este manual de actividades recreativas para jóvenes está organizado en cinco capítulos, llevando una secuencia lógica que sirve de guía en la aplicación de este proyecto.

El capítulo uno presenta la naturaleza y dimensión del estudio, declaración del problema, delimitaciones, limitaciones, supuestos, objetivos, justificación, organización y filosofía de la recreación.

El capítulo dos contiene el repaso de la literatura, antecedentes históricos, Grecia, Esparta, Atenas, Posición del Apóstol Pablo, conceptos de recreación y diversión, diferencias entre ambos y el plan de Dios para el hombre.

El capítulo tres presenta el perfil del líder de las actividades recreativas.

El capítulo cuatro menciona las actividades recreativas dentro del currículo, aspectos legales y espirituales, planeación, evaluación y presupuesto de estas actividades.

El capítulo cinco describe las diferentes actividades recreativas detallando las realizadas al aire libre y en lugares cerrados, presentando ideas para cada una de ellas.

Y finalmente mencionamos las conclusiones y recomendaciones del proyecto.

FILOSOFÍA DE LA RECREACIÓN

DIOS CREADOR

En el principio Dios creó al hombre. Gén. 1:27 y lo creó con un propósito: compañerismo. White, citado por Gospel (1982:128) refiere:

El hombre, creado para ser compañero de Dios puede hallar su verdadera vida y desarrollo únicamente en ese compañerismo. Creado para hallar en Dios su mayor gozo, en ninguna otra cosa puede hallar lo que puede calmar los anhelos de su corazón y satisfacer el hambre y la sed de su alma.

Campbell (1986) dice: "Dios creó un ser que tenía la facultad de comunicarse con El y responder a su relación de amor. El hombre en su rebelión de pecado rompió esta relación, pero Dios, por medio de su hijo, Cristo, la restableció".

"Por la experiencia del nuevo nacimiento, el hombre nuevamente se goza en los lazos de compañerismo con Dios". Campbell (1986).

JESÚS DADOR DE LA VIDA

Jesús dijo: "Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia" (Juan 10:10). La vida abundante es la norma de la existencia del creyente; es la vida de los redimidos. La iglesia es una comunidad de creyentes redimidos, así es que ella debe ser el testigo más grande de la vida abundante. Debe expresar abiertamente la experiencia interior.

EL HOMBRE UN SER SOCIAL

Desde el punto de vista sociológico, las personas se ven a sí mismas no sólo como hermanos sino como seres sociales. Ellas no existen en un vacío, ni en forma aisladas; sino en relación con otras personas. En realidad, la vida tiene poco significado a menos que esté relacionada con otra vida. White (1979) dice: "Por el trato social se formalizan relaciones y amistades que acaban en una unidad de corazón y en una atmósfera de amor agradable a la vista del cielo".

LA BIBLIA LO APOYA

La Biblia no es un tratado acerca de intereses sociales sino un libro de instrucción espiritual. Y los materiales que se encuentran en ella sobre el juego y la vida social son incidentales; sin embargo encontramos en la Biblia menciones de hechos interesantes: Risa, Alegría, Regocijo: Job 8:21; Sal 126:2; Jugar: Isaías 11:8; Zac. 8:5; Recrear: Sal. 37:11; Isa. 56:7; Rom. 15:32; 2 Pedro 2:13.

Aparecen también muchas referencias sobre juegos y deportes en la Biblia: La Carrera: Sal. 19:5; 2 Sam 1:23; La Natación: Isa. 25:11; Nehemías 2:14; El arco y la flecha: 1 Sam 20:20; Lam. 3:12; La Honda: Juec. 20:16; 1 Sam 25:29.

Muchas personas, al defender los bailes modernos, dicen que los judíos bailaban en las fiestas. White (1979) se refiere al baile de la siguiente manera: "El verdadero Cristiano no deseará entrar en ningún lugar de diversión... No se

unirá a los alegres bailarines, ni tendrá parte en ningún otro placer seductor que haga desvanecer de la mente la figura de Cristo".

La palabra "baile, bailando" se encuentra 27 veces en la Biblia, pero estudiando los pasajes en los cuales se encuentra esta palabra se reconoce que el baile entre los judíos era enteramente diferente al de hoy día.

Campbell (1986) declara: "EL significado de la palabra baile en hebreo indica ejercicio vigoroso. A veces no era sino brincar o saltar al recibir buenas noticias".

Había ocasiones cuando los participantes se tomaban de las manos y cantaban moviéndose en círculo. Bailar en grupos era muy común entre las mujeres. Los hombres ganaban las batallas, y las mujeres celebraban estos acontecimientos. La única referencia de un hombre que bailó es la de David cuando el arca de Jehová fue llevada a la ciudad. No hay ningún pasaje que diga que los hombres y las mujeres bailaban juntos.

DIOS RESTAURADOR

"La especie humana no fue dejada sin esperanza. Con infinito amor y misericordia había sido trazado el plan de salvación y se le otorgó una vida de prueba. La obra de la redención debía restaurar en el hombre la imagen de su hacedor". White (1987).

White (1977) menciona "que hemos sido redimidos mediante un mensaje costoso. Sólo por la grandeza de ese rescate podemos concebir sus resultados".

Luego, White (1977:238) dice:

En esta tierra, la tierra cuyo suelo ha sido humedecido por las lágrimas y la sangre del hijo de Dios, se han de producir preciosos frutos del paraíso. En la vida de los hijos de Dios, las verdades de su palabra han de revelar su gloria y excelencia. Mediante su pueblo, Cristo ha de manifestar su carácter a los principios de su reino.

JESÚS UN VISITANTE SOCIAL

El primer milagro de Jesús se realizó en una boda. Juan 2:1-10. Jesús amaba a toda clase de gente y se asociaba con ellos. Mateo hizo una reunión en honor de Jesús e invitó a un gran número de sus amigos, los cuales eran publicanos. En una ocasión Jesús se invitó para hospedarse con Zaqueo, uno de los jefes de los publicanos. Luc. 19:5

De entre la multitud que rodeaba y seguía a Jesús, escogió doce para que estuvieran con él. Cuando menos fue una vez al hogar de Pedro para comer. Marcos 1:29-31. Pocos días antes de su crucifixión, Jesús se reunió con sus apóstoles para celebrar la Pascua y fue en esa ocasión que instituyó la cena conmemorativa.

Después de su resurrección, Jesús apareció en varias ocasiones a sus discípulos y tuvo compañerismo íntimo con ellos. Lucas 24:29-31; Juan 21:12,13.

Cuando menos en dos ocasiones Jesús fue recibido como huésped de honor en un banquete. Lucas 5:29; Juan 12:1,2. También Jesús tenía un concepto práctico y normal de la vida. Reconoció la necesidad de descansar, y se sabe que en una ocasión sugirió a sus discípulos que se apartaran para reposar un poco. Marcos 6:31.

Durand (1992) menciona "que los niños y los adultos se sentían atraídos por Jesús, y nosotros sabemos que nadie se siente atraído por una persona que carece del sentido del humor".

Durand (1992:3) dice:

¿Tiene Dios sentido del humor? Yo pienso que si, por varias razones. En primer lugar, ¿De dónde obtuvimos nosotros los seres humanos el sentido del humor? Ciertamente de Dios, pues fuimos hechos a su imagen. Dudo mucho que fuera como consecuencia del pecado y por lo tanto que tuviera su origen en Satanás que está, con seguridad, muy ocupado en sus malignidades para permitirse un momento de risa inocente. (Véase Primeros Escritos pág 152).

CAPÍTULO II

REPASO DE LA LITERATURA

El repaso de la literatura en este manual de recreación para jóvenes, tiene el propósito de trasladarnos bibliográficamente a los antecedentes históricos de los deportes, juegos y recreación. Naturalmente debemos trasladarnos a Grecia y a las grandes ciudades de la época: Atenas, Esparta y naturalmente a la ciudad de Olimpia donde se iniciaron por primera vez los juegos olímpicos, festival organizado por Elis, en el recinto sagrado de Zeus, llamado Altis, en la conferencia de los ríos Cladeo y Alfeo.

HISTORIA GRECIA: LOS JUEGOS OLÍMPICOS

Al referirse a los juegos olímpicos, Brom (1977:60) dice:

Periódicamente se celebraban juegos a algunos de estos dioses. Las fiestas más conocidas eran los juegos olímpicos, que tenían lugar cada cuatro años. Fueron tan importantes para los griegos que los tomaron como base para su cronología. Se celebraron por primera vez en el año 776 A de C. Tenían lugar en el santuario de Olimpo, dedicado a Zeus; se celebraban carreras de carros, saltos de longitud y de altura, carreras a pie, lanzamiento del disco y jabalina. Los triunfantes eran honrados en toda Grecia y cada ciudad quería participar y consideraba un honor conquistar algún premio en estos juegos. También se celebraban juegos en otras partes, como Corinto pero de menor trascendencia.

Creff (1987) Hace referencia interesante de estos juegos olímpicos sobre Milán de Crotona Discípulo de Pitágoras, quién fue coronado seis veces consecutivas en los juegos olímpicos y que pudiera colocar, sin ayuda alguna, en su pedestal la estatua que de él hizo Danoes.

Grimberg (1988) comenta sobre estos juegos diciendo que "en la temporada de los juegos, el bosque sagrado de Zeus, junto a las orillas del río Alfeo, vibraba de júbilo. Centenares de miles de personas acudían a Olimpia y seguían con entusiasmo este espectáculo único en el mundo.

Milo de Crotona, refiere Nieman (1992) fue el más grande de los antiguos atletas griegos. Nunca fue vencido en 5 olimpiadas, 9 nemeos, 10 juegos ístmicos y 6 juegos píticos. " En su primera olimpiada, llevó consigo un toro de 4 años para impresionar a los atletas y espectadores congregados. Milo sacrificó a su fiel toro y luego dio vuelta los 400 mts. del estadio con la res muerta sobre sus hombros". Nieman (1992)

Petrie (1978) dice: "durante el mes que ocupaban los juegos, la segunda o tercera luna después del solsticio de verano, se proclamaba por toda Grecia una tregua sagrada o "Ekecheiría", para permitir a los competidores y peregrinos hacer con plena seguridad el viaje de ida y vuelta".

Brom (1977:56) declara, al referirse a los juegos olímpicos y a su estilo de honor:

Cada ciudad griega formaba un estado propio. Nunca hubo unidad política de Grecia, pero siempre existió un sentido de conjunto nacional, el llamado Pan-Helenismo. Este se expresaba en los juegos comunes, los más importantes de los cuales eran los olímpicos. A estos encuentros acudían griegos de todas las tribus y se les daba el paso libre aunque estuvieran en guerra.

Nieman (1992:79) dice:

Los juegos olímpicos griegos comenzaron en el 776 A.C., aproximadamente 30 años antes de que Isaías comenzara su tarea como profeta de Israel. Los juegos tenían lugar cada cuatro años y continuaron sin interrupción durante más de 1000 años a pesar de la influencia negativa de los conquistadores romanos. Los juegos olímpicos terminaron finalmente el 393 D.C., cuando el emperador cristiano Teodosio I ordenó que se cerraran todos los centros paganos y se abolieran sus cultos.

Bengtson (1986) menciona que "cada cuatro años se reunían en Olimpia para el festival de los juegos sagrados, la flor de la juventud Griega de la Hélade y de las colonias.

Brom (1977) dice "Atenas y Esparta son las dos ciudades que más destacan en la vida de Grecia, pero no son ni con mucho las únicas. Tenemos que mencionar a Olimpia, donde se celebraban los juegos olímpicos dedicados a Zeus".

Los juegos Panhelénicos, que se celebraban en Olimpia, al sur de Elida en honor de Zeus, fueron cantados por el poeta Píndaro en sus himnos triunfales. Yopez (1986).

ATENCIÓN A LA NIÑEZ POR PARTE DE LOS GRIEGOS

Desde la niñez, los griegos preparaban a sus hijos en un desarrollo físico extraordinario, sin olvidar los beneficios del juego.

Gransberg, citado por Larroyo (1986) declara que "los niños de los griegos jugaban como los actuales con el trompo, la cuerda y la pelota, además de servirse del columpio y de los zancos". Esto nos habla exactamente de recreación practicada desde siglos pasados por los griegos.

Gransberg, hace una exposición agradable y básica de estos juegos. "Distingue los que nacen del puro goce infantil de aquellos otros que suponen y promueven la educación física intencionada".

En nuestros días, existen también escritores como Michellet (1986), quien aboga por que se incorpore el juego a todos los niveles de la enseñanza escolar". White (1979), también aboga "porque las escuelas nuestras provean más oportunidades de recreación al aire libre a nuestros niños".

Nuevamente, Gransberg, citado por Larroyo (1986) menciona que con natural tacto, advirtieron los atenienses la importancia excepcional del juego en la formación humana, al grado que la educación intelectual se desenvolvía en un ambiente de grata complacencia: la educación por el juego.

Lledías (1989) establece que "el juego es producto y huella de la herencia biológica del hombre y de sus capacidades para crear cultura".

"Con el emperador Teodosio en el año 395 D.C desaparecieron los juegos olímpicos a la par que el gran imperio Romano se escindía en el imperio de oriente y en el imperio de Occidente". Creff (1987).

Estos juegos olímpicos interrumpidos, se restablecieron en Atenas el 7 de Abril de 1896 por gestión de Pierre de Coubertein (tomado del - Esparta - Libro Ideano Olímpico de Coubertein. 1973).

ESPARTA

Los dorios conquistaron la lacedemonia y establecieron su capital a orillas del río Eurotas, región propicia para la agricultura. Esparta fue una población militar poco dedicada al comercio, a las artes y al intercambio cultural en general.

Finley (1980) dice que "el cuerpo de ciudadanos de Esparta fue una milicia de profesionales, a los que se educaba desde la infancia con miras a que adquiriesen hasta el máximo dos cualidades: destreza militar y absoluta obediencia y se les enseñaba a adueñarse del campo enemigo por la fuerza".

Esto indica la preparación física que se requería para enfrentar estas dificultades militares.

Finley (1980) menciona otro factor, como obvio que impelía en esta dirección "fue la pobreza, que regateaba a los hombres los ratos de ocio".

"Al parecer se prestaba muy poca atención al desarrollo de actividades tales como el saber leer y escribir; toda la preocupación se centraba en las aptitudes físicas, la intrepidez y las proezas militares". Bowen (1990).

Era tan importante el aspecto físico para el ciudadano espartano que Bowen (1990:89) así lo expresa:

Prerequisito esencial lo constituía en Esparta el hecho de no padecer malformación congénita alguna. Aquellos que superaban esa especie de <<test>> eugenésico quedaban al cuidado de sus padres durante los primeros siete años de su vida; quienes no lo superaban eran abandonados al pie de la

sierra Taigeto para morir... En cuanto a las mujeres espartanas se les cauterizaba el seno derecho para que éste no estorbara el lanzamiento del arco y la flecha.

Bron (1977) al referirse a la situación de la mujer griega, menciona que tenían una posición secundaria y que únicamente en Esparta se les daba cierta beligerancia y las mujeres espartanas eran conocidas como buenas madres y buenas esposas.

Brown (1990) continúa diciendo "que la ética espartana desdeñaba el trabajo manual y las actividades comerciales debían pasarlas normalmente en las Leskhai, centros reservados a los ciudadanos varones para la tertulia y el ejercicio físico.

"Debe tener en cuenta, además, que estas poblaciones contaban ya con el alfabeto, sabían leer y escribir... Dentro de semejante contexto lógicamente habían de resultarles insuficientes a los nuevos griegos espartanos de corte intelectual, las actividades de tipo recreativo que hasta entonces se habían tenido por tradicionales. Bowen (1990).

Yepez (1986:95) apoyando lo que dice Bowen, respecto al celo del estado espartano expresa:

El interés principal del estado espartano era tener un pueblo sano y experto en cuestiones militares y deportivas. Esta era la razón por la cual cuando un niño nacía era revisado por un grupo de ancianos, si lo encontraban defectuoso lo exponían en las profundidades del monte Taigeto, si era sano lo daban a la madre para que lo criase hasta los 7 años. Entre los 7 y 20 años era educado en las escuelas del estado. Aprendía a leer, escribir, cantos marciales, danzas en grupos, hablar en forma breve, saber callar y hacer deporte; entre los 20 y 30 años recibían instrucción militar y a los 30 años entraban al ejército hasta los 60 años. Las niñas aprendían también educación física y deporte y a controlar el hogar donde el hombre estaba constantemente ausente.

En cuanto a la muchacha espartana, menciona Bowen (1990) "recibía una educación gimnástica con el fin de poder soportar mejor sus futuros embarazos" por lo tanto debían ejercitar sus cuerpos corriendo, luchando, lanzando el disco y la jabalina. Y el mismo autor, refiere una anécdota de Gorgonia, la mujer de

Leónidas, de quien se dice que al preguntarle una extranjera cómo era posible que las mujeres espartanas fueran las únicas que mandaban a los hombres replicó <<Es que somos las únicas que parimos hombres>>.

Licurgo, citado por Bowen (1990) consideraba "que la maternidad era la función más importante de la mujer libre, de ahí que se insistiera sobre la necesidad de la educación física de la mujer tanto como la del varón".

Licurgo, continúa el autor, "instituyó la organización de carreras y competiciones femeninas de fuerza, igual que para los hombres, ya que creía que de la fuerza de ambos progenitores dependía la robustez de la prole".

Grimberg (1988) refiriéndose al hombre espartano, dice que "para un joven helénico la malicia y la indolencia física eran tan vergonzosas como la ignorancia, y tanto una como otra indicaban una falta de cultura y educación". Los antiguos griegos, según opina Grimberg (1988) cumplieron aquella sentencia de "mens sana in corpore sano" y así fueron el pueblo más armonioso del mundo.

Es ampliamente conocida la tenacidad de los espartanos, aún en desventaja numérica frente a los enemigos. León, Zambrano y otros (1988) menciona que el rey espartano Leónidas, murió junto con trescientos hoplitas defendiendo el paso de las termópilas a sabiendas que no tenían ninguna oportunidad de triunfo.

ATENAS

Atenas, la ciudad posee una situación geográfica extraordinariamente favorable, próxima al mar, alrededor de un castillo roquero (la Acrópolis). Atenas misma era la capital de la comarca del Ática cuya punta meridional, el cabo Sunión, se adentra ampliamente en el mar Egeo y separada por altas montañas de la Beocia o Grecia central. Gorlich (1970) respecto a la educación física en Atenas, Yépez (1986) declara que esta "buscaba tanto la formación física como espiritual y corría a cargo del estado y la familia. Se educaba al varón, la mujer

aprendía sólo labores hogareñas". "A las mujeres les estaba prohibido bajo pena de muerte, asistir a los juegos olímpicos.

Las competencias de muchachas se celebraban en Olimpia sin formar parte de los juegos cada cinco años". Schobell (1968)

Gorlich (1970) menciona que la juventud masculina ateniense "podría medir sus fuerzas y prepararse para combates bélicos y competencias deportivas en un gran número de gimnasios (salas y campos deportivos). Las muchachas quedaban excluidas de estos, ya que en el Atenas de pericles, la mujer permanecía en un segundo término".

Yépez (1986) menciona también "los gimnasios (liceo, academia, cinosarges) y junto a las palestras y las escuelas eran los centros de preparación del joven ateniense. Entre los 18 y 20 años se daba la preparación militar". Bowen (1990) dice : "en el siglo IV algunos maestros abrieron escuelas adyacentes a los distintos gimnasios y dos de ellos adoptaron incluso sus nombres: Platón en la academia y Aristóteles en el liceo".

"La música y la educación física, constituían las bases en las que descansaba buena parte de la vida cultural ateniense". Bowen (1990).

Platón, citado por Bowen (1990) dice que "los muchachos acudían al maestro de gimnasia (paidotribes), con el fin de que su cuerpo sirva mejor al espíritu virtuoso, y para que la flaqueza física no les obligue nunca a mostrarse cobardes en la guerra ni en ninguna otra ocasión".

El ciudadano ateniense solía levantarse temprano, se lavaba y tomaba su primer alimento o desayuno ligero... El tiempo libre daba al ejercicio y así se consumía la hora temprana del día". Petrie (1978).

Respecto al valor del joven ateniense, así como su responsabilidad en el deber quedan demostrados por el siguiente incidente: "es leyenda, en cambio el relato del corredor de maratón que había anunciado la victoria a Atenas (Neniké Kamen): ¡Hemos vencido! para acto seguido caer muerto". Bengtson (1986).

Grimberg (1988) menciona un hecho parecido: "Los corredores griegos son célebres en la historia. Cuando en el año 490 a.C. los persas invadieron el

Ática, los atenienses enviaron al corredor Filípides a Esparta para anunciarles el peligro, salvando 220 Km. en dos días".

Shobel (1968) autoridad en la materia, expresa lo famoso de la carrera del guerrero ateniense, que inmediatamente después de la batalla de maratón, corrió desde el campo de batalla hasta Atenas para tranquilizar al pueblo, informándoles de la victoria sobre los persas, y que una vez cumplida la misión, declara el autor, "se desplomó muerto a causa del tremendo esfuerzo". En memoria de tan gran proeza del corredor de maratón, se incluyó en 1896, por primera vez en los juegos olímpicos, una carrera de 42,2 Kms. que corresponde a la distancia entre Maratón y Atenas.

La educación ateniense era diferente de la espartana. Yépez (1986:91) declara:

A diferencia de la espartana, la educación en Atenas estaba encaminada tanto a la formación física como espiritual y la responsabilidad correspondía tanto al estado como a la familia. Alrededor de los siete años pasaba el niño al cuidado de un esclavo culto (el "pedagogo") que se encargaba de enseñarle buenos modales, vigilar su comportamiento y llevarlo a la escuela. En la escuela aprendía lectura, escritura, cálculo, poesía, música, en el gimnasio seguía un curso de educación física y deportes (lucha, saltos, carreras de resistencia, conducción de carros, equitación, lanzamiento del disco y la jabalina). Había en Atenas tres gimnasios: el liceo, la academia y el cinosarges. Las palestras eran gimnasios sostenidos por particulares.

Aymard y Auboyer (1976) establecen las condiciones para participar en la realización de los juegos, sólo podían participar los Jonios, era suficiente ser griego y no esclavo y en ningún caso, refieren los autores, se permitía la participación de los <<bárbaros>> es decir a los extranjeros.

Propagaron según Aymard y Auboyer, "el cultivo de la música, de los ejercicios corporales e incluso de la desnudez, que sirvió para inspirar a los artistas".

Larroyo (1986) destaca la importancia que daban los atenienses al juego, él dice: "con natural tacto, advirtieron los atenienses la importancia excepcional

del juego en la formación humana, al grado que la educación intelectual se desenvolvía en un ambiente de grata complacencia: la educación por el juego".

"El hombre es solo todo el hombre cuando juega". Schiller, citado por Larroyo.

Richter, citado por Larroyo dice " que el juego es la primera poesía del hombre". White (1979) dice "no condeno el ejercicio sencillo del juego de la pelota, siempre y cuando no sea llevado a la exageración".

Aymard y Auboyer (1979) mencionan "el espíritu de solidaridad del pueblo griego manifestado en la participación de las ceremonias comunes" "el juego responde bien a esta idea, pues en él se afirman las cualidades del individuo y su superioridad sobre sus semejantes".

ORIGEN RELIGIOSO

Bowen (1990:128) destaca "la belleza, economía y ritmo" en Atenas:

La palestra era una escuela de lucha, el edificio del gimnasio era mucho mayor que el de la palestra. La aptitud física, en Atenas, podría ser algo más que un mero ingrediente en la lucha del hombre por la supervivencia y el hombre pasó de la escuela del paidotribes (la palestra y el campo de deportes o gimnasio) al cuidado del cuerpo por el cuerpo tendente a conseguir la máxima belleza, economía y ritmo del movimiento corporal.

"En la antigua Grecia, las actividades atléticas y de destreza corporal encaminadas a lograr la buena condición física del individuo tuvieron su origen religioso, y una finalidad que perseguía el armónico y simultáneo desarrollo del cuerpo y la mente". Schobel (1968).

En la edad media, también había relación entre la cultura física y el aspecto religioso. Larroyo 1986 menciona que "la cultura física fue concebida en los últimos siglos de la edad media por los soberanos, como un medio adecuado para la instrucción bélica. El pueblo, empero, vio siempre en ella algo esencialmente recreativo. La iglesia, con el tiempo, fue tomando a este respecto una actitud tolerante".

Platón citado por Sánchez (1991) "encontraba sin reserva alguna, gran identidad entre el juego y la acción sacra; no tenía reparo en incluir las cosas sagradas en la categoría de juego y en esta identificación, lo sagrado no desmerece porque se le califica de juego, sino que queda exaltado, porque su concepto se eleva en las altas regiones del espíritu".

POCA ATENCIÓN RECREATIVA A LOS JÓVENES

Mayer (1984) apoya lo dicho por Larroyo:

"Leemos a menudo acerca de los excesos de los estudiantes medievales. Pero la causa de éstos era, ante todo, la poca o ninguna atención que se prestaba a sus actividades recreativas. Cuando provocaban tumultos, estaban expresando su oposición, no sólo a las autoridades universitarias, sino a la forma de vida medieval".

En nuestros días, debemos ser cuidadosos con nuestros jóvenes y proveerles actividades recreativas. White (1979:452-453) declara:

Mientras imponemos restricciones a nuestros hijos con respecto a los placeres mundanales que tienden a corromper y extraviar, debemos proveerles recreación inocente, para conducirlos por sendas agradables en las cuales no haya peligro.

Ningún hijo de Dios necesita vivir triste y lamentándose. Esto lo demuestran las órdenes y las promesas Divinas. Los caminos de la sabiduría "son caminos deleitosos, y todas sus veredas paz".

Mientras rehuimos lo falso y artificial, y descartamos las carreras de caballos, los juegos de naipes, las loterías, los asaltos de boxeo, las bebidas alcohólicas y el consumo de tabaco, debemos proveer fuentes de placer que sean puras, nobles y elevadoras.

ASPECTOS RECREATIVOS EN PERSIA

A pesar de la documentación absolutamente insuficiente del imperio Persa, la gran inscripción de Babistán, es un documento histórico de Darío de Persia: "Soy hábil en cuanto a las manos y los pies, como jinete, soy un buen jinete, como arquero soy un buen arquero, tanto a pie como a caballo y como lanzador de jabalina soy un buen lanzador, tanto a pie como a caballo". Bengtson (1986).

PREMIACIÓN PARA LOS TRIUNFADORES

1 Corintios 9:24-25 "¿No sabéis que los que corren en el estadio, todos a la verdad corren, pero uno sólo se lleva el premio? corred de tal manera que lo obtengáis. Todo aquel que lucha, de todo se abstiene; ellos a la verdad para recibir una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible".

Grimberg (1988) refiriéndose a la premiación de los griegos dice: "Cuando el vencedor de los juegos olímpicos regresaba a su ciudad, era recibido con los máximos honores. Se le erigían estatuas, a veces recibía recompensa en dinero o una renta vitalicia o era mantenido durante el resto de su vida a expensas del estado".

Nieman (1992:80) explica:

Sólo la victoria traía gloria. La participación no acarreaba ninguna virtud. La derrota traía vergüenza imperecedera. En los juegos de la antigüedad no había segundos o terceros premios, como existen hoy. No ser primero era perder. Esta es la razón por la cual los competidores oraban por la corona o la muerte. El lema de los atletas griegos era "ser siempre el primero y superar a los demás".

Schobel (1968) En su enciclopedia de Olimpia y sus juegos declara: "Los triunfadores de los juegos olímpicos recibían homenajes de varias índoles. El homenaje oficial tenía lugar durante el quinto y último día de los juegos. El vencedor era coronado en el templo de Zeus con el ramo de olivo silvestre".

"Lo más importante de las fiestas era la distribución de premios, no por el valor intrínseco del galardón, pues los vencedores sólo recibían una corona de laurel, sino por el honor imperecedero que allí se alcanzaba". Grimberg (1988)

Aymard y Auboyer (1979) argumentan: "que la recompensa, simple corona de follaje, no tenía ningún valor material" continúan diciendo que "el vencedor no sólo exaltaba su nombre, sino el de su patria y de ahí los honores que se le tributaba al ganador.

Bowen (1990) declara "sobre la importancia de la moderación en el comer y el beber por parte de los atletas, en función de la preservación de la salud y su meta de triunfo".

Nieman (1992:81) dice:

Todos los ganadores olímpicos recibían la codiciada corona olímpica, hecha con ramas del sagrado árbol de olivo. Los ganadores eran bien recompensados por su ciudad natal. Los honraban con celebraciones, banquetes y procesiones triunfales. A menudo esculpían la figura del ganador, y los poetas escribían odas conmemorando sus proezas.

ENFOQUE DEL APÓSTOL PABLO

"El Apóstol Pablo, aunque no apoyó los juegos griegos, los utilizó como un recurso para ilustrar mejor diversos conceptos del cristianismo". Nieman (1992)

Pablo, al igual que Pindor, estaba enamorado del definido propósito del corazón, la perseverancia y la resistencia exhibida por los atletas. A ellas hizo referencia en muchas ocasiones Nieman (1992). Leemos:

1 Cor 9:24-27: "¿No sabéis que los que corren en el estadio, todos a la verdad corren, pero uno sólo se lleva el premio? Corred, de tal manera que lo obtengáis". "Todo aquel que lucha, de todo se abstiene; ellos a la verdad, para recibir una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible".

"Así que, yo de esta manera corro, no como a la ventura; de esta manera peleo, no como quien golpea el aire."

"Sino que golpeo mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre, no sea que habiendo sido heraldo para otros, yo mismo venga a ser eliminado". Filipenses 3:13 y 14

"Hermanos, yo mismo no pretendo haberlo ya alcanzado; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús". 2 Tim 2:5 "Y también el que lucha como atleta, no es coronado si no lucha legítimamente".

Sánchez (1995) Menciona la descalificación y pérdida de la medalla de oro del atleta canadiense Ben Johnson en los juegos olímpicos de Seúl (Corea del Sur) por uso de drogas y sustancias prohibidas para un atleta, quien había

cruzado la raya de los 100 mts planos a un paso delante de su oponente Carl Lewis, "usó senderos equivocados". Gál 5:7

"Vosotros corríais bien; ¿Quién os estorbó para no obedecer a la verdad?".
Hebreos 12:1

"Por tanto, nosotros también, teniendo en derredor nuestro tan grande nube de testigos, despojémonos de todo peso y del pecado que nos asedia, y corramos con paciencia la carrera que tenemos por delante".

Campbell (1986) habla del "uso que Pablo hizo de los términos atléticos en forma natural y correcta. Pablo era judío y fue educado en la obediencia estricta de la ley judía, nació y se educó en Tarso, una ciudad dominada por la cultura griega".

La familiaridad de Pablo con el atletismo griego dice la autora, "explica la naturalidad con que él usaba los términos atléticos".

Nieman (1992:82) argumenta:

Pablo, sin embargo, con firmeza razonaba que la meta debía ser mucho más alta que la fama asociada con la corona de olivo "que enseguida se marchita" (1 Cor 9:25, versión DHH). La meta, escribió Pablo es una corona, "que no se marchita" (vers.25), la vida "venidera" (1 Tim. 6:12) "al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús" (Fil. 3:14)
Sin embargo, Pablo advirtió que luchar para llegar a esta meta no implica un proceso competitivo entre unos y otros, sino esforzarse junto con otros para tener "puestos los ojos en Jesús" (Heb. 12:2) honrándonos unos a otros sobre nosotros mismos (Rom:12:10).

"Pablo, no discutió directamente asuntos atléticos pero sí usó terminología de las carreras y otros deportes para hacer más viva una verdad espiritual".

Campbell (1986)

Campbell, menciona que de los escritos de Pablo "se pueden reconstruir los aspectos principales de las carreras griegas: el procedimiento, la preparación para la carrera, el heraldo, la carrera misma, la meta, el juez y el premio".

Pablo, utiliza textos bíblicos, que argumentan y dan soporte a lo expresado por Campbell y Nieman sobre el conocimiento de este, en cuanto a las actividades atléticas:

1 Tim. 4:7,8.

"Desecha las fábulas profanas y de viejas. Ejercítate para la piedad; porque el ejercicio corporal para poco es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera".

Gál. 2:2

"Pero subí según una revelación, y para no correr o haber corrido en vano,..."

2 Tim. 4:7,8

"He peleado la buena batalla, he acabado la carrera, he guardado la fe. Por lo demás, me está guardada la corona de justicia, la cual me dará el Señor, juez justo, en aquel día; y no sólo a mí, sino también a todos los que aman su venida".

Algo muy importante, Dios no es considerado como el patrocinador de nuestro éxito y fuerza, sino como la fuente. Pablo escribió, en Dios "vivimos, y nos movemos, y somos" Hechos 17:28. El éxito depende no "del que quiere, ni del que corre, sino de Dios que tiene misericordia" Rom. 9:16. Porque nosotros sólo podemos hacer "todo lo puedo en Cristo que me fortalece" Fil. 4:13.

Nieman (1992:82) dice:

Es contraste con los griegos, Pablo señaló que los verdaderos atletas olímpicos tienen un definido deseo en el corazón por algo más grande, o sea, la vida eterna y la semejanza a Dios. Al esforzarnos por alcanzar esta meta, dependemos completamente de Dios como fuente de energía y fortaleza; por esta razón le damos a él la alabanza por el éxito al trabajar junto a otros en favor de los demás.

CONCEPTOS DE RECREACIÓN

Recreación, significa un "refrigerio de las fuerzas y espíritu después de la faena" tiene como resultado el rejuvenecimiento mental, espiritual y físico de los

poderes del cuerpo. A menudo su importancia en la preservación de la salud mental, emocional y física es tan vital como la del alimento. Gospel (1982).

Morales (1990) conceptualiza, la recreación "como un tipo de experiencias, una forma específica de actividad, una actitud o estado de ánimo, una fuente de vida rica y abundante, un sistema de vida para las horas libres, un movimiento organizado, lo opuesto o contrario del trabajo".

En este sentido, White (1987) declara que "la recreación cuando responde a su nombre, tiende a fortalecer y reparar. Apartándonos de nuestros cuidados y ocupaciones comunes, provee refrigerio para la mente y el cuerpo y de ese modo nos permite volver con nuevo vigor al trabajo serio de la vida".

Fitzgerald, citado por Morales (1990) menciona que para que las actividades de las horas libres sean recreativas, tienen que ser moralmente sanas, mental y físicamente constructivas.

Por su parte Infante (1991:23) dice:

La recreación es un campo de experiencias y actividades que se realizan especialmente en el tiempo libre, a escogencia propia y posee la potencialidad de enriquecer la vida mediante la satisfacción de ciertas necesidades básicas del individuo y de cultivar relaciones humanas sanas y armoniosas. Es, por consiguiente una actividad que, a nivel extra-escolar y extra-laboral, promueve y contribuye al desarrollo intelectual, psíquico-físico del individuo y por ende, de la comunidad, al mismo tiempo que brinda satisfacción y experiencias placenteras.

Kraus (1987) considera "que la recreación consiste en una actividad o experiencia escogida por el participante debido a la satisfacción inmediata que se deriva de la misma o debido a que él percibe algún valor personal o social y que quiere alcanzar".

Vera (1992) habla de "recreación activa en el joven" y menciona que en esta edad el hombre forma sus hábitos y establece sus vínculos de amistad, debe orientarse por el camino de la vida al aire libre, las artes, las ciencias, la técnica y menciona además que debe "gastar" su exceso peligroso de energías, alejarle del vicio, del peligro y de la holgazanería.

White (1987) dice que la verdadera recreación implica momentos de verdadera edificación para el cuerpo, la mente y el alma.

Infante (1991) define a la recreación "como cualquier forma de experiencia o actividad a que se dedica un ser social por el goce personal y la satisfacción que le produce directamente".

Gutiérrez y Sira (1990) establecen que la recreación, es uno de los medios por excelencia de la educación al aire libre para poner en práctica el proceso de enseñanza-aprendizaje y en consecuencia una forma pedagógica relajante.

White (1959:447, 448) menciona:

Es privilegio y deber de los cristianos procurar refrigerar su espíritu y vigorizar su cuerpo mediante recreaciones inocentes, con el propósito de utilizar sus facultades físicas y mentales para la gloria de Dios. Nuestras recreaciones no deben consistir en escenas de alegría sin sentido ni rebajarse a la insensatez. Podemos dirigir las de tal manera que beneficien y eleven a aquellos con quienes nos asociamos, y nos dejen, a ellos y a nosotros mismos, mejor preparados para cumplir con éxito los deberes que nos incumben como cristianos.

TIPOS DE RECREACIÓN

- * El Juego
- * El Ejercicio Físico
- * El Tiempo Libre

EL JUEGO COMO RECREACIÓN

Respecto al juego, Japas (1989) recomienda a los padres que "escuchen más a sus hijos" ría y juegue más tiempo con ellos. Enséñeles por precepto y por ejemplo el calor de una vida disciplinada. Vera (1992) menciona que "el niño, aún antes de poder moverse por sus propios medios siente una natural necesidad de jugar con cuanto objeto encuentre a mano".

Van Pelt (1988) dice que a menos que la familia se una para orar, para jugar y entretenerse, es posible que sus miembros se aparten unos de otros.

Lledías (1989) menciona que el juego es un proceso mediante el cual el pequeño aprende a conocerse a sí mismo y al mundo que lo rodea. En este mismo orden Mauriras (1986) cita a grandes pedagogos y dice que de Platón a Schiller y de Comenius a Rousseau, siempre han afirmado que el juego para el niño, es el método más eficaz de aprendizaje y que "el juego es una actitud general que deberá estar siempre presente en la educación".

Lledías (1989) "define el juego como un tipo o una serie particular de acciones".

López (1991) dice que "existen en el mercado toda clase de juegos educativos y que son excelentes para pasar en familia unidos unos gratísimos momentos, estimulando al mismo tiempo la comunicación entre sus miembros".

Michellet (1986) habla de un movimiento, que desde hace algunos decenios, aboga porque se incorpore el juego a todos los niveles de la enseñanza escolar.

"Saltar, arrojar una piedra, perseguir a alguien e incluso dirigir una pregunta o imitar el modo de hablar o los movimientos de una persona, son actividades que pueden realizarse como un juego,... y sin intenciones recreativas". Lledías (1989).

Glover y Shepherd (1980) dicen que "los niños corren como una forma de juego, mientras que los adultos corren por razones más complejas".

EL EJERCICIO FÍSICO

White (1990) menciona "que el sistema entero necesita la influencia vigorizadora del ejercicio al aire libre. Unas pocas horas de trabajo manual cada día tienden a renovar el vigor físico y descansar y relajar la mente".

De Benedicto (1994) asocia al ejercicio físico con el fortalecimiento de los músculos y el mejoramiento del estado de ánimo de la persona. Por su parte, García (1994) dice "que el ejercicio estimula la producción de endorfinas, si se realiza de manera constante y sin competir.

Vera (1992) es más amplio, respecto a la importancia del ejercicio físico, comenta:

Igualmente, sino mucho más desconocemos la importancia que tiene un cuerpo sano, buenos corazones y sanos pulmones en el desarrollo del hombre, como si en último termino nuestras células cerebrales no dependiesen de una buena oxigenación que nos proporciona más fácil y naturalmente un cuerpo desarrollado armoniosamente y bien equilibrado por el ejercicio físico.

White (1987) menciona "que el ejercicio físico más benéfico para la juventud es el trabajo útil". Dumazedier, citado por López (1989) relacionan "el trabajo con ejercicio y tiempo libre".

"Cuando te sientas muy estresado, realiza una caminata a paso rápido y notarás una gran diferencia". García (1994)

White (1987) expresa, respecto al joven, que al disponer de tiempo y medios, no pierde este si se dedica al ejercicio físico. Luego añade, White (1975) "Los de hábitos sedentarios deberían siempre que el tiempo lo permitiera, hacer ejercicio cada día al aire libre... La marcha a pie es preferible a montar a caballo o pasear en coche, pues pone en ejercicio mayor cantidad de músculos".

Sabev (1993) menciona "los remedios que la naturaleza nos ofrece: el aire puro, la luz solar, el descanso, el ejercicio físico, una alimentación racional adecuada, el agua, las plantas medicinales y la firme confianza en Dios".

Glover y Shepherd (1980) aconsejan: "Si es usted lo bastante joven para andar, es lo bastante joven para correr y si es usted lo bastante viejo para andar, es lo bastante viejo para correr".

White (1987) recomienda "realizar el ejercicio al aire libre, especialmente el que se hace al realizar un trabajo útil, es uno de los mejores medios de recreación para el cuerpo y la mente".

Ellos utilizan como ejemplo de esto, al niño de 2 años, "Scott Adam, de Albany, Nueva York, corrió una carrera especial de 500 mts, durante el campeonato nacional por edades del Road Runner's en 1976".

Larry Lewis, mencionan Glover y Shepherd (1980) "corrió todos los días hasta su muerte, a los ciento seis años. Terminando una serie continuada de noventa y siete años de corredor".

White (1987) explica: "Puesto que la mente y el alma hallan expresión por medio del cuerpo, tanto el vigor mental como el espiritual dependen en gran parte de la fuerza y la actividad físicas; todo lo que promueva la salud física, promueve el desarrollo de una mente fuerte y un carácter equilibrado".

Romero (1994) sugiere como ejercicio físico "el método de carrera conocida como intervalos, este método tiene el propósito de adaptar el organismo al trabajo de ritmo y velocidad, además de aprender a controlar y desarrollar estas dos variables .

Consiste en correr 400 mts, caminar 3 minutos y volver a correr otros 400 mts."

Vera (1992) expresa refiriéndose al ejercicio físico:

"alcanzar este mejoramiento no es tarea fácil y requiere a menudo gran parte de las energías de la vida del hombre el alcanzar su formación integral de mente, cuerpo y espíritu".

White (1987) comenta: "Todo el cuerpo ha sido creado para la acción, y a menos que se mantengan sanas las facultades físicas mediante el ejercicio activo, las facultades mentales no podrán ser empleadas por mucho tiempo al máximo de su capacidad". Luego White (1987) establece la filosofía de nuestra educación: "La verdadera educación significa más que la prosecución de un determinado curso de estudio... Es el desarrollo armonioso de las facultades físicas, mentales y espirituales".

EL TIEMPO LIBRE

El artículo 44 de la Ley Orgánica de Educación, emanado del Ministerio de Educación en Venezuela dice "El Estado proporcionará en todos los niveles y modalidades la orientación y los medios para la utilización del tiempo libre".

Larredo, Acuña y otras (1989) mencionan "que el tiempo libre bien aprovechado a través de una recreación inteligentemente dirigida, permitirá a niños y jóvenes participar intensamente, en el conocimiento de toda su realidad".

Efesios 5:16 dice "Aprovechad bien el tiempo, porque los días son malos".

White (1977) menciona "De ningún otro talento que Dios nos haya dado, exigirá más estricta cuenta que de nuestro tiempo".

Infante (1991) dice "que el tiempo libre, es una expresión nueva que ha surgido en una línea paralela con el desarrollo industrial y que cobró vigencia en los últimos 50 años". Como el concepto, no está claramente definido en nuestra sociedad, dice el autor, "existen diversas interpretaciones de acuerdo a una serie de intereses y necesidades".

Aguilera (1994) al referirse al tiempo libre dice "La Administración del tiempo libre es una herramienta que permite a cada persona ayudarse a formar una vida con mejor calidad en los rubros profesional, físico y humano".

Morales (1990) sostiene que "la recreación tiene una íntima relación con el tiempo libre de la persona".

"Muchos adolescentes se quejan de que la escuela no les deja tiempo para desarrollar sus pasatiempos preferidos, cuando el secreto consiste en saber organizar su vida". Aguilera (1994)

Mackenzie, citado por Hernández (1988) menciona "nadie tiene suficiente tiempo, sin embargo todo el mundo tiene todo el tiempo que hay".

Patridge (1965), autoridad de la materia, considera "que el problema consiste en enseñar a los individuos a emplear su tiempo libre de manera constructiva".

Vera (1992) da un enfoque sociológico del tiempo libre, "ella menciona que el tiempo libre es visto como la antítesis del trabajo y como actividad voluntaria". Este concepto engloba todos los lapsos que puedan dedicarse a diversión y recreación, según este enfoque nada puede ser definido como tiempo libre en sí mismo.

Lugo (1992) recomienda, "organizar cada tres meses, una salida a un sitio distante del hogar y en contacto con la naturaleza, acampar en la montaña, visitar parques y playas como forma útil de aprovechar el tiempo libre.

En la carta de los Derechos Humanos al tiempo libre, citado por López (1989) se establece que "el tiempo libre es aquel período que está a la completa disposición del individuo después de haber terminado su labor y cumplido sus otras obligaciones". Por su parte, Slavson, citado por López (1989) dice: "que son actividades de tiempo de ocio, motivados por el placer y que sirven como diversiones desde las ocupaciones más serias y tensas de la vida diaria".

Aguilera (1994) nos da una serie de recomendaciones en cuanto al uso del tiempo libre:

- 1.- Darle verdadera importancia y valor a nuestro tiempo, ya que éste es irreversible.
- 2.- Una vez valorado nuestro tiempo, determinar cómo aprovecharlo y de cuánto tiempo disponemos.
- 3.- Para escoger las actividades a realizar, se debe tomar en cuenta lo que siempre se ha deseado hacer y no lo ha hecho por falta de tiempo.
- 4.- Contemplar si preferiría hacerlo solo, con un grupo de amigos o compañeros.
- 5.- Investigar el gasto económico que implica la nueva actividad a realizar.
- 6.- Organizar nuestras actividades diarias y nuevas con un programa de horarios.
- 7.- Inclinar nuestro interés por tareas que pongan a prueba nuestra voluntad y que no sean complicadas.
- 8.- Aumentar la exigencia de la nueva actividad poco a poco sin presionarse, ya que el objetivo principal es disfrutar de lo que hacemos.
- 9.- La motivación para desear algo y la voluntad para empezar y terminar una acción, está determinada por las cualidades que usted tenga y que no ha desarrollado.

10.- Hay que poner un toque de creatividad en nuestra vida y atrevernos a hacer cosas diferentes e interesantes para sí mismos.

11.- El grado de destreza, habilidad o perfección solamente usted lo determinará, sin importar lo que piensan los demás.

12.- El saber qué hacer con su tiempo libre lo conducirá a explorar nuevos ámbitos, experiencias nuevas, organizarse y vivir más integralmente.

13.- En su tiempo libre siempre debe dejar espacios de descanso y recuperación de energías para mantenerse fuerte y motivado a trabajar en sus actividades diarias.

14.- Busque a toda costa un espacio libre en su tiempo, con la finalidad de emprender una actividad deportiva y que quede fija y constante en su programa diario.

15.- Los beneficios son múltiples al iniciar una nueva tarea deportiva o cultural:

- a.- Aumento de la capacidad física.
- b.- Mejora la interacción con la familia y compañeros de trabajo.
- c.- Aumenta la autoestima.
- d.- Se afrontan más fácilmente nuevas situaciones o retos.
- e.- Aumenta el repertorio de la comunicación verbal, entre otras.

CONCEPTOS DE DIVERSIÓN

Cicerón, citado por López (1989) expresó "el hombre es un ser que desarrolla en cada jornada una serie de actividades diversas (negocios) y por lo tanto necesita disfrutar de ciertas horas de diversión y descanso".

Gospel (1982) menciona "que el deseo de diversión de los jóvenes es una cosa muy normal y que así como uno necesita aprender qué y cuándo comer, para tener un cuerpo vigoroso y saludable, así debe aprender uno dónde y cuándo encontrar sus entretenimientos para ser emocional y mentalmente desarrollado y fuerte".

López (1991) habla de <<divertirse>> y la menciona como una palabra que significa para unos tener una actividad alocada, ruidosa e incluso irresponsable".

Aguilera (1994) establece "el equilibrio que debe existir en las diferentes actividades a realizar", ella dice que "es importante que logres el balance apropiado entre sueño, comida, estudio, trabajo y diversión".

Testa (1995) establece entre diez razones para saber vivir a la diversión, y menciona "porque es el secreto de la eterna juventud".

Lugo (1992) dice que "hoy en día se le ofrece muchas diversiones a nuestros jóvenes : revistas de historietas cómicas, juegos de video, programas de televisión, estas diversiones ofrecen programas multicolores que le restan atractivos a un partido de béisbol o una caminata".

López (1989) relaciona al igual que Lugo, la diversión con aparatos de proyección tecnológica "Es un factor de equilibrio y un medio de vida social dirigida hacia actividades ficticias a base de identificación y de proyección (teatro, cine, radio, televisión)". White (1987) menciona "que se busca la diversión para experimentar placer y con frecuencia se la lleva al exceso".

Sin embargo (López) 1989, se expresa de la diversión en términos recreativos ella dice "la función de la diversión corresponde a las actividades elegidas libremente y que contribuye sobre todo a enriquecer la personalidad del individuo".

DIFERENCIAS ENTRE RECREACIÓN Y DIVERSIÓN

Visto los conceptos anteriores, tenemos que desde el punto de vista adventista, existen diferencias entre recreación y diversión, aún cuando los autores no denominacionales los relacionan indistintamente.

White (1987:207) expresa:

Hay una distinción entre recreación y diversión. La recreación, cuando responde a su nombre, re-creación, tiende a fortalecer y reparar. Apartándonos de nuestros cuidados y ocupaciones comunes, provee refrigerio para la mente y el cuerpo, y de ese modo nos permite volver con nuevo vigor al trabajo serio de la

vida. Por otra parte, se busca la diversión para experimentar placer, y con frecuencia se la lleva al exceso; absorbe las energías requeridas para el trabajo útil y resulta de ese modo un obstáculo para el verdadero éxito de la vida.

López (1991) menciona a la recreación y la compara con "actividades tranquilas y sin ruido, reflexivas, casi contemplativas" en cambio al referirse a la diversión usa la expresión "actividades absorbentes y agotadoras que pueden destrozar hasta los mecanismos de la consciencia e incapacitar incluso para el trabajo de cada día".

Lugo (1992) menciona a "la diversión relacionada con placer, mientras que la recreación la asocia con fortaleza del organismo".

A través de los tiempos, la palabra "recreación" ha ido adquiriendo un significado más completo. Y hay por lo menos dos clases de recreaciones. Gil (1960) autoridad en recreación, dice:

1.- Una es estimulante, excitante, vigorosa, que produce descanso y es saludable. Es la verdadera recreación, que se puede definir como un refrigerio de las fuerzas y el ánimo después del trabajo.

2.- La otra es disipadora, agotadora y es en realidad un retroceso de las cosas que son verdaderas y eternas. Es la malsana diversión.

He aquí una lista de diferencias entre una y otra:

a) La recreación es activa: quienes participen de ella estarán en constante movimiento muscular y mental. La diversión es pasiva en su generalidad, porque incluye entretenimientos.

b) La recreación hace participar a todos; la diversión como en los espectáculos cinematográficos, el juego profesional de fútbol y otros deportes, en los cuales participan unos pocos, mientras que la gran mayoría los observa, en tensión nerviosa excitante.

c) La recreación es cambio, variedad, modelo diferente de la actividad que constituye rutina diaria, a fin de que refresque y vigorice. La diversión es rutina, es estancamiento.

d) La recreación lleva al campo, pone en contacto con la naturaleza, con Dios; la diversión lleva a las ciudades, a la aglomeración, al ambiente saturado y viciado, alejando del verdadero propósito de la vida: la felicidad y la búsqueda de Dios.

e) La recreación deberá ser planeada: juegos activos para quienes el trabajo es sedentario y pasivos o tranquilos para aquellos cuya labor sea ardua; la diversión aunque planeada, no llena los requisitos anteriores: todo es pasividad, descarga de energías emocionales.

f) La recreación redime el tiempo. La diversión hace perderlo debilitando el carácter y facilitando ser capturados y destruidos por malos hábitos.

g) La recreación "re-crea" reconforta, alegra, trae optimismo y fuerza necesaria para sobrellevar la vida; la diversión acarrea placer que deprime, debilita y la vida parece ser una pesadilla ineludible.

h) La recreación aleja de los vicios del alcohol, el tabaco y cualquier otro hábito malsano; la diversión los fomenta.

i) La recreación no es popular porque todos van en pos de las diversiones que sí lo son. Sólo unos cuantos se recrean, entre tanto que la mayoría se divierte.

j) La recreación no hará olvidar el propósito individual de la vida: trabajo y felicidad; la diversión hará olvidarlos y considerarlos como utopías.

EL PELIGRO DE LAS DIVERSIONES

White (1979:398) comenta:

El amor al placer es, entre las muchas tentaciones que asaltan a los niños y los jóvenes en las ciudades, una de las más peligrosas porque se encuentra entre las más sutiles. Son muchos los días de fiesta; los juegos y las carreras de caballos atraen a millones, y el torbellino de excitación y placer los hace apartar de los deberes serios de la vida. El dinero que debería haber sido ahorrado para usos mejores, que en muchos casos representa las escasas ganancias del pobre, es desperdiciado en diversiones.

White (1979) se refiere a las diversiones peligrosas para los jóvenes y menciona: "espectáculos, conferencias, variedad infinita de entretenimientos". Satanás, dice la autora, "tiene muchas redes de mallas finas, que parecen inocente, pero que han sido preparadas hábilmente para atrapar a los jóvenes incautos".

"Estamos viviendo un una época desgraciada para los jóvenes. La influencia que prevalece en la sociedad favorece el dejarles seguir la inclinación natural de sus propias mentes". White (1979).

White (1987) menciona otras diversiones peligrosas para los jóvenes: "Algunas de las diversiones más populares, como el fútbol y el box, se han transformado en escuelas de brutalidad, tienen las mismas características que tenían los juegos de la antigua Roma.

EL PLAN DE DIOS PARA EL HOMBRE

Por la palabra de Dios fueron hechos los cielos, y todo el ejército de ellos por el espíritu de su boca... porque él dijo, y fue hecho; él mandó y existió (Sal 33:6,9).

Cuando salió de las manos del creador, la tierra era sumamente hermosa, la superficie presentaba un aspecto multiforme, con montañas, colinas y llanuras, entrelazadas con magníficos ríos y bellos lagos. Era el plan de original de Dios que el hombre aprovechara en forma útil el tiempo libre y lo colocó en el lugar apropiado. (Gén 2: 7-15).

White (1949) menciona "que el hombre había de llevar la imagen de Dios, tanto en la semejanza exterior como en el carácter. El hombre no fue creado para que viviese en la soledad, había de ser un ser sociable".

López (1994) refiriéndose a la sociabilidad, apoya el concepto de White: "Mantener amistad con un amplio círculo de personas, nos ayuda a desarrollar nuestras habilidades sociales y también nos permite más opciones para elegir la persona apropiada".

White (1949) declara "que sin compañía, las bellas escenas, las encantadoras ocupaciones del Edén no hubiesen podido proporcionarle perfecta felicidad... El Creador les dio todavía otra prueba de su amor, preparándoles especialmente un huerto para que fuese su morada.

El hombre originalmente recibió de parte de Dios una tarea que debía realizar, ésta consistía en colocar nombre a todos los animales que Dios había creado. (Gén. 2:19,20). Sin embargo, Dios concede un descanso al hombre, y acabó Dios en el día séptimo la obra que hizo; y reposó el día séptimo de toda la obra que hizo. Y bendijo Dios el día séptimo y lo santificó, porque en él reposó de toda la obra que había hecho en la creación. (Gén. 2:2,3).

White (1987:211) dice:

En este asunto, lo mismo que en todo lo que concierne a nuestro bienestar, la inspiración ha señalado el camino. En épocas primitivas, la vida del pueblo que estaba bajo la dirección de Dios era sencilla. Vivían cerca del corazón de la naturaleza. Los hijos compartían el trabajo de los padres y estudiaban las bellezas y los misterios del tesoro de la naturaleza. En la quietud del campo y el bosque, meditaban en las grandes verdades transmitidas como legado santo de generación a generación. Esa educación producía hombres fuertes.

OTRAS ALTERNATIVAS FÍSICAS

White (1979) dice: "Es esencial el estudio diligente, pero también lo es el trabajo arduo y laborioso...La disciplina que pasa la vida práctica se obtiene del trabajo físico combinado con el esfuerzo mental, hace a la mente y al cuerpo más idóneos para la obra que Dios requiere de los seres humanos".

Luego, la misma autora, comenta: "El mayor beneficio no es el que se obtiene del ejercicio realizado mediante algún juego o deporte, o simplemente como ejercicio recreativo...Si esa energía se dedica a ejecutar algún trabajo útil, el beneficio será mucho mayor, habrá contentamiento, porque ese ejercicio produce un sentimiento de utilidad".

"No puedo hallar en la vida de Cristo ejemplo alguno de que dedicase tiempo al juego (deporte) y a la diversión. El fue el gran educador tanto para la

vida presente como para la futura; sin embargo, no he podido hallar un solo caso en que enseñe a sus discípulos a recurrir a las diversiones para obtener ejercicio físico". White (1979)

Ella agrega que se deben instalar diversas industrias en nuestras instituciones educativas y menciona entre otras: "la teneduría de libros, la carpintería, el cultivo de la tierra, herrería, pintura de edificios, confección de calzado, arte culinario, panadería, lavandería, dactilografía, imprenta, y muchas otras... a fin de que los alumnos puedan salir bien preparados a afrontar los deberes de la vida real y práctica".

CAPÍTULO III

I. PERFIL DEL DIRECTIVO DE ACTIVIDADES RECREATIVAS (LÍDERES)

II. PADRES, MAESTROS, PASTORES, LÍDERES JUVENILES, PAREJAS JÓVENES

I. PERFIL DEL DIRECTOR DE ACTIVIDADES RECREATIVAS (LÍDERES):

Es muy importante seleccionar cuidadosamente los juegos que se desarrollarán en una reunión social, así como el material que se usará en cada uno de ellos o en el acondicionamiento y adorno del local (lugares cerrados). Pero sobre todo esto, está la figura del líder; del director de los juegos y él será el factor vital, importante e imprescindible para el buen éxito de toda reunión.

Bietz (1988) al referirse a la gama de atributos de un buen líder, menciona: " la fuerza de la habilidad, la virtud de una personalidad atractiva, las buenas relaciones públicas, la virtud del buen juicio y un conocimiento sólido". Menciona, sin embargo, que hay muchas virtudes, "pero la más sobresaliente es la fuerza del carácter". Estas cualidades eran propias de Jesús, Nuestro líder.

Infante (1991) se refiere al líder social como un recreador y dice que es "un profesional encargado de ejecutar la acción de recrear y animar un grupo. Sirve de catalizador para que el participante pueda romper la barrera de la timidez el hielo de lo desconocido y lanzarse al mundo fabuloso de diversión que se le ofrece".

Por tanto, en seguida se da una lista de cualidades, que entre otras, deberá poseer la persona que explicará y pondrá en acción cada uno de los juegos y de su personalidad y perseverancia en todo el desarrollo, dependerá el éxito o fracaso de una actividad o de la reunión entera:

a) QUE SEPA ESCOGER LOS JUEGOS:

- 1) Que tenga repertorio amplio y ameno de juegos.
- 2) Que lleve los juegos de menor a mayor interés (Método inductivo).
- 3) Que los adapte a su público.
- 4) Detener un juego en el momento del mayor interés, pero sin menoscabar la finalidad del mismo. Así, la siguiente ocasión en que se desee volverlo a jugar, todos estarán acordes en su amenidad y recreación.

b) SU ACTITUD DURANTE LA REUNIÓN:

- 1) Mantener el orden con firmeza, pero sin imposición.
- 2) Participar en los juegos u observarlos con interés.
- 3) Obtener el mayor provecho de cada actividad, para alcanzar a los demás con la sana diversión, porque el grupo reflejará la actividad, actitud y optimismo de su director.
- 4) No desesperarse ni enojarse. El ser director implica paciencia, tolerancia, pero no debilidad.
- 5) Hacer que todos participen en los juegos. Aquellos que permanezcan aislados, deberán por lo menos, ser invitados a aplaudir, a animar a los demás.
- 6) Tener un carácter de hierro para servir de árbitro en dificultades que surjan entre los demás y llevarlos a un acuerdo sano para ambas partes.
- 7) Tener personalidad atractiva, contagiosa y segura.
- 8) Influir optimismo a los demás. Su buena influencia hará que asistan más a las reuniones y que participen con mayor espontaneidad en cada juego.

c) EXPLICAR CORRECTAMENTE LOS JUEGOS:

- 1) Conocer muy bien el juego propuesto.
- 2) Al nombrar un juego, colocar a los jugadores en la formación adecuada.

- 3) Explicar claramente y con sencillez cada juego, dando si es posible, un ejemplo de demostración con dos o tres jugadores, para que todos los demás se percaten de la totalidad del mismo.
- 4) Dar oportunidad para que los jugadores hagan preguntas sobre aquello que no entiendan de las explicaciones.
- 5) Cuando se hayan dado todas las explicaciones, estar seguro de que ninguna indicación se olvida, para no detener el juego al acordarse de alguna, perdiéndose el interés ganado.
- 6) Empezar el juego y observar que todo se lleve a cabo de acuerdo con las instrucciones dadas.

d) COMO CONSEGUIR LA ATENCIÓN INICIAL:

- 1) Colocarse en un sitio visible para todos.
- 2) Aplaudir hasta que todos le observen.
- 3) Tocar un acorde al piano o empezar a tararear alguna tonada conocida y popular (no es recomendable el uso del silbato).
- 4) Ponerse algún vistoso sombrero o pañuelo de colores o inclusive, vestirse rápidamente en un cuarto cercano y entrar corriendo en la reunión para que todos le miren.
- 5) Empezar a pasar una pelota de colores a todos los presentes, con un papel pegado con la siguiente inscripción: "Cuando esta pelota pase con usted, fíjese en el director, y empiece a aplaudir para iniciar los juegos".
- 6) Una vez conseguida la atención dar las órdenes e instrucciones necesarias para empezar la reunión.

e) COMO MANTENER LA ATENCIÓN HASTA EL FINAL:

- 1) Con juegos cada vez más interesantes.
- 2) Haciendo participar a la mayoría o a todos.
- 3) Animando a todos y transmitiéndoles optimismo.
- 4) Procurando no llegar a agotar los bríos de los jugadores, sino mantenerlos siempre vivos aunque, en constante movimiento.

5) Que los jugadores sientan por sí mismos felicidad y ganas de seguir jugando.

6) Terminar con algún juego que deje deseos de celebrar otra reunión semejante.

7) El director también tiene derecho a divertirse porque si él no se divierte ¿Cómo podrá conseguir que los demás lo hagan?

f) COMO TERMINAR UNA REUNIÓN:

1) Con un juego muy interesante. Cuando esté en su mayor interés, detenerlo y decir "muy buenas noches a todos por su cooperación, la reunión se da por terminada".

2) Después de un juego interesante, se tendrá una plática sobre la sana diversión, la recreación cristiana, finalidad de estas reuniones, compañerismo en los juegos, amistades sólidas, etc.

3) Terminar con un juego en que todos se pongan de pie llevando sus pertenencias, caminando en fila (columna), salir a la calle a dar un "paseo bajo la luna" y al cerrar la puerta decir "muchas gracias por su asistencia pasen todos muy buenas noches". Todos quedarán complacidos por la broma y originalidad de la despedida.

II. PADRES, MAESTROS, PASTORES, LÍDERES JUVENILES, PAREJAS

JÓVENES:

Al referirse a la responsabilidad de los padres sobre sus hijos, White (1979) menciona que "deben hacerse compañeros de sus hijos" y luego prosigue "Los padres deben estudiar la mejor manera y demás éxito para ganar el amor y la confianza de sus hijos, a fin de que puedan conducirlos en la senda correcta".

En cuanto a la responsabilidad de los maestros en las actividades sociales de los alumnos, White (1987:211) dice:

Las reuniones sociales, tal como se las lleva a cabo por lo general, son un obstáculo para el verdadero desarrollo, ya sea

de la mente o del carácter. Las amistades frívolas, los hábitos extravagantes, el afán de placeres y demasiado a menudo de disipación, nacen como consecuencia de estas reuniones, y amoldan toda la vida para el mal. En vez de tales diversiones, los padres y maestros pueden hacer mucho para proporcionar recreaciones sanas.

En relación, a la responsabilidad de los pastores, en el cuidado de sus hijos White (1979) refiere: "En algunos casos, los hijos de los predicadores son los niños a quienes más se descuida en el mundo, por la razón de que el padre está poco con ellos, y se les deja elegir sus ocupaciones y diversiones".

"Los pastores y los miembros de la iglesia deben secundar los esfuerzos que hacen los padres para conducir a los niños por sendas seguras". White (1979)

A veces se cree que la jovialidad es patrimonio de ciertas personas muy escasas y raras, pero los estudios psicológicos de la personalidad del individuo han llegado a determinar, que esta cualidad es fácil de cultivar y obtener con ello, un espíritu alegre. Para tal fin habrá que ver siempre el lado bueno de las cosas, el lado jocoso de las tristezas, el humorístico de las circunstancias serias, pero sin desvirtuar la sensibilidad ni llegar al límite de lo que amerite seriedad. El bien vestir, sin ostentación ni petulancia ayudarán a desterrar complejos y a superar la personalidad. El vestir sencillamente y con modestia, pero con decencia y pulcritud, aseo personal y conducción limpia y correcta, infundirá en los demás respeto y obediencia.

El ver una oportunidad en cada dificultad, tener fe en los demás, animar a los desalentados, será muestra de optimismo bien acendido en el director de juegos. Todos le seguirán, porque es ley natural, que los grupos no sigan a los pesimistas sino a los optimistas.

Las cualidades anteriores, más las que siguen, serán suficientes para que cada director o líder juvenil se haga un auto examen para determinar si posee las necesarias cualidades para considerarse un director de actividades sociales de éxito:

- a) El director debiera saber las reglas de todos los juegos que conozca y vaya a poner en práctica con los jóvenes.
- b) Las bromas pesadas debieran evitarse de los programas recreativos, porque degeneran y pierden el interés del juego. Cualquier indicio de turbulencia deberá ser reprimido con alguna sabia llamada de atención por el director.
- c) No prolongar demasiado un juego, para que no decaiga el interés de los jugadores y no se aburran.
- d) Deberá considerar que la dirección o parte de ella que le corresponda desempeñar en una reunión, es de grande responsabilidad y oportunidad.
- e) Tener en mente que las actividades recreativas deben ser con propósitos educativos o como medios y no como fines.
- f) Una preparación general y cabal al respecto. Usar todos los medios disponibles para adquirir una buena preparación, como:
 - 1) Una buena biblioteca con libros y revistas que traten de la preparación del director, confección de programas, juegos diversos, deportes y planes de recreación.
 - 2) Tener a la mano un cuaderno para notas, ideas y temas de interés.
 - 3) Una lista de juegos y programas en detalle para no olvidarlos.
 - 4) Bosquejos de formaciones y movimientos para marchas, diagramas y figuras usadas en actividades recreativas.
 - 5) Trato con las sociedades culturales de la región que promuevan la recreación, música, lectura y deportes.
 - 6) Asociación e intercambio de ideas con otros directores para compartir planes.
 - 7) Practicar frecuentemente nuevos juegos y actividades recreativas siempre que se presente la oportunidad. Los juegos nuevos superan en calidad y amenidad a los que ya se conocen.

g) Ser simpático. Comprender a los demás y amarlos para lograr su cooperación, sin distinciones de personalidad, clase, color.

h) Temperamento enérgico, de visión e iniciativa, alegre, agresivo, alerta, con tacto para trabajar con otros.

i) Ser sociable por naturaleza y experimentar gozo al estar en un grupo para ayudarlo a recrearse. No criticar a nadie.

Aunque anunciar tantos puntos desanimaría a cualquier persona con deseos de ser director, si se considera que unas cualidades complementan otras, se reducirían a solamente unas pocas, fáciles de practicar y dominar en poco tiempo, hasta llegar a ser directores de éxito.

Todo director deberá manifestar un espíritu cristiano en cada aspecto de su vida y no participar en diversiones sospechosas o dudosas y menos ilícitas; por tanto, su propia vida social y recreativa debiera ser irreprochable.

CAPITULO IV

ACTIVIDADES RECREATIVAS DENTRO DEL CURRÍCULO

Las actividades recreativas están contempladas dentro del programa de educación física. Por lo tanto es conveniente definirlo.

Gutiérrez y Sira (1990:9) la definen así:

Un proceso pedagógico que tiene por objeto educar al hombre a través del deporte, la recreación y los diferentes medios y/o métodos de entrenamiento equilibrado de todos sus recursos físicos, morales e intelectuales.

Los propósitos principales de la educación física podemos distinguirlos en dos sentidos, uno en el plano individual y otro en el plano social, aunque se ha de entender que ambos guardan una estrecha relación.

La Carta Internacional de la Educación Física del año 1978, citada por Gutiérrez y Sira (1990) establece lo siguiente: "En el plano del individuo, la educación física y el deporte contribuyen a preservar y mejorar la salud y proporcionar una sana ocupación del tiempo libre y a resistir mejor las inconveniencias de la vida moderna".

Estos conceptos enmarcan las actividades recreativas que abarcan: los juegos, ejercicios físicos, uso del tiempo libre y deportes no competitivos.

¿Qué es Currículo?

Arnaz (1991) lo define "como un plan que norma y conduce, explícitamente, un proceso concreto y determinado de enseñanza-aprendizaje".

Vilchez (1991) dice que es "un conjunto de experiencias de aprendizaje que la escuela pone a disposición de los alumnos para que desarrollen plenamente sus potencialidades" este concepto es global, sin embargo, nos ayuda a entender nuestro objetivo en referencia que es, ubicar o enmarcar las actividades recreativas dentro del currículo.

Moulin (1980) nos simplifica el concepto, ella dice "Curriculum es la palabra latina que significa <<carrera>>, <<caminata>>, <<jornada>>, conteniendo en sí la idea de continuidad y secuencia".

Alberts De Matos, Ramos y Otros (1980) mencionan: "es el conjunto de experiencias de aprendizaje realizadas por los alumnos bajo la dirección de la escuela, y los recursos que ésta utiliza para promover dichas experiencias y alcanzar los objetivos derivados del fin de la educación".

I. ASPECTOS LEGALES:

La constitución de la República de Venezuela, en su artículo 78, expresa: "Todos tienen derecho a la Educación. El estado creará y sostendrá escuelas, instituciones y servicios suficientemente dotados para asegurar el acceso a la educación y a la cultura, sin más limitaciones que las derivadas de la vocación y de las aptitudes".

Por su parte, la Ley Orgánica de Educación, en el artículo 12, declara: "Se declaran obligatorios la educación física y el deporte en todos los niveles y modalidades del sistema educativo. El Ejecutivo Nacional promoverá su difusión y práctica en todas las comunidades de la nación...".

El artículo 13, de la misma ley, dice: "Se promoverá la participación de la familia, de la comunidad y de todas las instituciones en el proceso educativo".

Por otro lado, el Reglamento General de la Ley Orgánica de Educación, en el artículo 84, del capítulo IV pág. 33, establece:

A los fines del cumplimiento de la obligatoriedad de la educación física y el deporte, con arreglo a lo dispuesto en el artículo 12 de la Ley Orgánica de Educación, los medios de ésta área, asignatura o similar, serán establecidos en los planes y programas de estudio y demás actividades del curriculum, así como en la programación de los servicios educativos competentes, en función de las características y peculiaridades de la población atendida en cada nivel y modalidad del sistema educativo.

Vista la legalidad, de la educación física y por ende de la recreación por ser una parte dentro de ella, veamos el enfoque denominacional.

II. ASPECTOS ESPIRITUALES:

El Dr. Haroldo Shryok en su libro Salud y Eficiencia, destaca la importancia de la recreación para el Cristiano. Dice: "La debida recreación provee el equilibrio de las actividades.

Trata de mantener el físico por medio del ejercicio adecuado, ofrece alivio para las tensiones emocionales y restaura las energías nerviosas".

La recreación, no es solamente, dice el autor, "esencial para una vida sana y normal, sino que debe ser una de las formas más agradables de la vida".

Por su parte, White (1987) menciona que : "ninguna recreación que sea útil únicamente para ellos (los alumnos), dará por resultado una bendición tan grande para los niños y jóvenes como la que los induzca a ser útiles a los demás".

Más adelante, la misma autora, dice "La atención prestada a la recreación y a la cultura física interrumpirá sin duda a veces la rutina del trabajo escolar, pero esa interrupción no será un verdadero obstáculo".

III. HAGAMOS CRISTIANAS NUESTRAS RECREACIONES:

¿Cómo hacer Cristianas nuestras recreaciones? Solamente existe un camino, el más corto, el más seguro: Tomando a Jesús como guía.

"Al pensar en la iglesia, nos regocijamos de tener en Cristo un líder triunfante. Fue él quien afirmó: <<Edificaré mi iglesia>> (Mateo 16:18)... Fuera de Cristo la iglesia es una estructura inservible". Bietz (1988)

En toda recreación se deberá obtener paz, descanso o desarrollo mental y ejercicio físico. White (1979:362) recomienda:

Es privilegio y deber de los cristianos tratar de refrescar sus espíritus y vigorizar sus cuerpos mediante la recreación inocente, con el fin de usar sus facultades físicas y mentales para la gloria de Dios...En todos nuestros momentos de

recreación debiéramos obtener de la fuente divina de fuerza, nuevo valor y poder para elevar con más éxito nuestras vidas hacia la pureza, la verdadera bondad y la santidad.

IV. PLANEACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS:

Para construir un edificio, puente, automóvil, avión, es necesario antes de empezar a darle forma, que se haya desarrollado y tomado cuerpo en planos bien definidos por los ingenieros o especialistas. En los planos, se verá en teoría su funcionamiento, su potencia, su resistencia, los materiales a usar, el tiempo que durará la construcción, el costo, las pruebas, etc.

Para todo habrá que hacer planes, así también cuando se quiera dirigir una reunión social, habrá que anticipar su éxito en la mente y apuntes del dirigente. En otras palabras, toda reunión deberá planearse cuidadosamente.

Bietz (1988) menciona "En el liderazgo y en la administración, nada reemplaza a una cuidadosa y sabia planificación. Una buena planificación incluye objetivos y blancos definidos. Sin ellos, el líder actúa en una especie de tanteo, y los tanteos terminan en fracasos".

Al tratar de planear una reunión social deberán tenerse en cuenta los siguientes principios básicos:

1.- QUIÉNES PODRÁN PLANEARLA:

- a) El presidente, director, líder de la comisión de actividades recreativas citará a los miembros de la misma por lo menos dos semanas antes de efectuar la reunión social.
- b) El presidente de la comisión tendrá en cartera ideas para sugerir a los demás miembros.
- c) Los miembros de la comisión estarán en libertad para dar también sus propias sugerencias al respecto.

2.- TIPO DE RECREACIÓN SOCIAL:

- a) Actividades al aire libre.
- b) Actividades en lugares cerrados.
- c) Banquetes.

Siendo que hemos abordado estos aspectos (a y b) en el capítulo V, daremos algunas recomendaciones en la planeación de un banquete.

1) El banquete o la cena se pueden usar como una actividad social de la iglesia o la escuela, para festejar ciertas ocasiones y estaciones, por ejemplo para agasajar a una persona o grupos, como los oficiales y maestros de nuestra obra, o para una fiesta de Navidad, patria, etc.

2) Los banquetes son especialmente buenos para los jóvenes.

3) Hay más formalidad en un banquete que en una reunión social.

4) Para planear un banquete deben seguirse los mismos pasos que deben seguirse para las reuniones sociales, es decir, escoger el tema, la invitación, adorno del local y mesas, adecuarlos al programa.

5) Se nombrará un maestro de ceremonias para presidir y dirigir el programa de manera interesante.

6) El programa se desarrollará alrededor de la mesa después de la cena.

7) El programa debe incluir unas partes chistosas o en broma, pero debe terminar con un mensaje serio y edificante. Todo el programa debe tener un propósito especial.

8) Se proporcionará un programa para cada invitado, y en la contraportada se escribirán los nombres de éstos y se colocarán en la mesa en el lugar que va a ocupar cada uno.

3.- ¿CÓMO SE DISTRIBUIRÁ EL TRABAJO?

El director y los miembros de la comisión deberán repartir el trabajo, por ejemplo:

a) El director tendrá a su cargo los juegos y el programa.

b) Los demás miembros, unos se encargarán de las invitaciones, otros del adorno y arreglo del salón, otros de repartir los refrescos, etc.

Cada uno deberá cumplir con el trabajo que se le asigne.

4.- Las actividades sociales se incluirán en el calendario de actividades de la iglesia y nunca deberán estar en conflicto con el programa regular de la misma.

5.- La duración de las actividades, debe ser de una hora y media a dos horas máximo y se recomienda que no vaya más allá de las 10 de la noche en caso de horarios nocturnos.

Gil (1960) recomienda "Termine a tiempo y temprano. En una hora y media o dos, podrá desarrollarse perfectamente cualquier programa social bien equilibrado. Diez minutos antes de terminar exprese la franca fraternidad cristiana".

6.- El patio del templo o un salón dedicado para este fin, será el centro principal para la celebración de la mayoría de sus actividades recreativas. Las actividades desarrolladas fuera del templo se efectuarán en lugares apropiados que llevarán la aprobación y el respaldo de la iglesia.

V. EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

Consideraciones después de toda reunión social: Esta es una evaluación a la actividad realizada:

- 1.- ¿Llenó la reunión los fines propuestos?
- 2.- ¿Qué errores se cometieron y habrá que subsanar para el futuro?
- 3.- ¿Qué juegos no gustaron? ¿Por qué? ¿No se aplicaron bien?
- 4.- ¿Qué juegos gustaron más? ¿En qué consistió su éxito?
- 5.- ¿Se divirtieron todos o la mayoría? ¿Hubo grupos aislados que no quisieron participar en ningún juego?
- 6.- ¿Qué hizo falta en la reunión? ¿Más o menos juegos? ¿Mayor promoción? ¿Preparación de material más adecuado? ¿Se hicieron invitaciones personales o por escrito? ¿Se adornó el local de la reunión?

- 7.- Se deberá hablar con los jóvenes que no se recrean para convencerlos o ayudarlos a que lo consigan. Quitar los prejuicios existentes, los malos entendidos, etc.

Es importante evaluar las actividades realizadas para mejorar la programación social y recreativa de nuestros jóvenes.

El Artículo 90 del R.G.L.O.E expresa "Los métodos y procedimientos que se utilicen en el proceso de evaluación deberán responder a un conjunto de reglas, principios, técnicas e instrumentos acordes con los distintos objetivos a evaluar".

Las actividades son evaluadas y controladas para determinar si se ajustan a las acciones planeadas. Las actividades de control, generalmente, se relacionan con la medida del logro de los objetivos.

VI. PRESUPUESTO (ELABORACIÓN DE PRESUPUESTO PARA PROGRAMAS SOCIALES):

Infante (1991) dice: "presupuestar es prever, es calcular anticipadamente el costo de una obra; establecer con suficiente anticipación el gasto de un centro de recreación, en la medida en que sus actividades aumentan o disminuyan".

Los presupuestos son programas de costos y gastos, que indican cómo debe variar cada gasto con los cambios de actividades ya que los costos individuales han de ser de diversas cantidades y no una cantidad fija y concreta.

Los presupuestos de recreación expresa generalmente relaciones de costos para actividades a corto plazo, tienen o presentan como característica fundamental la de ser dinámicos, porque pueden calcularse fácilmente provisiones de gastos para cualquier cantidad o número de actividades.

El presupuesto para un programa de recreación debe considerar los siguientes aspectos:

1.- COSTOS FIJOS:

Los costos fijos o constantes son aquellas partidas de costos que no varían con el volumen ni la actividad recreativa. Permanecen constantes durante el período dado a corto plazo sin que importe el número de actividades dentro del programa de recreación.

Los costos fijos son dos tipos principalmente:

Aquellos que son determinados por decisiones de la dirección adoptadas en períodos anteriores, tales como: Seguros, amortizaciones, máquinas, equipos, impuestos, etc. Los costos fijos determinados por decisiones de la dirección del programa a corto plazo, tal como en un mes o un año. Ejemplo de ello son los sueldos y salarios, las erogaciones por publicidad y mantenimiento de instalaciones.

2.- COSTOS VARIABLES:

Son las partidas de costos que varían en razón directa al volumen o actividad establecida en un programa de recreación. Los costos variables son costos de operación; porque se generan como resultado del esfuerzo productivo, la actividad o el trabajo realizado en un programa de recreación. Los costos variables aumentan o disminuyen con los cambios de las actividades, por consiguiente, si la actividad disminuye en un 10% por ejemplo, el costo lo hace en la misma proporción. Ejemplo de estos costos variables pueden ser: los recursos materiales específicos de la actividad, la contratación de personal a destajo, etc.

3.- COSTOS TOTALES:

Los cuales, en definitiva, están constituidos por la suma de los costos fijos y los costos variables, es decir:

$$CT = CF + CV$$

El presupuesto se deriva del análisis de los costos fijos y variables de cada actividad recreativa, ya que es imprescindible para detectar posibles duplicaciones de costos.

Campbell (1986) recomienda: "La iglesia sostendrá el programa recreativo incluyendo en su presupuesto una partida para los gastos de las respectivas áreas de recreación".

Por su parte, White (1979) aconseja: "Mucho podría decirse a los jóvenes acerca del privilegio de ayudar a la causa de Dios aprendiendo lecciones de economía y abnegación". "Las lecciones de Jesucristo deben introducirse en toda fase de la vida práctica. Debe practicarse la economía en todo. Recójense los pedazos, para que nada se pierda".

VII. PROMEDIO DE GASTOS DE ALIMENTOS:

En toda reunión social donde se va a servir alimentos, especialmente en banquetes y campamentos, es recomendable tener una proporción de las cantidades que van a ser servidas.

La siguiente lista es promediada para personas que comen normalmente, si usted considera que sus invitados o acampantes comen un poco más allá, puede calcular según las características propias:

1 Kilo de Arroz	Alcanza	15 personas
1 Plátano	Alcanza	2 personas
12 Huevos	Alcanza	12 personas
1 Kilo Espaguettis	Alcanza	15 personas
1 Kilo Caraotas (frijoles)	Alcanza	16 personas
1 Kilo de papas	Alcanza	18 personas
1 Kilo de lentejas o arvejas en sopa	Alcanza	20 personas
1 Zanahoria mediana	Alcanza	2 personas
1 Repollo grande en ensalada	Alcanza	15 personas
1 Lata de aceite de 1 lt	Alcanza 4 días	20 personas
1 Pote de leche grande para 4 comidas	Alcanza	20 personas

1 Pote de avena mediano	Alcanza	20 personas
1 Pote de Chocolate pequeño en polvo	Alcanza	20 personas
1 Kilo de queso rallado	Alcanza	20 personas
1 Latica de margarina de 250 grms (2 comidas)	Alcanza	20 personas
1 Frasco de mermelada	Alcanza	20 personas
1 Kilo de harina de maíz	Alcanza	20 arepas
1 Pan grande	Alcanza	20 personas
1 Piña mediana	Alcanza	10 personas
1 Lechoza grande (papaya)	Alcanza	15 personas
1 Patilla grande (sandía)	Alcanza	12 personas
1 Kilo de tomates en salsa para espaguetis	Alcanza	25 personas
1 Kilo de cebollas	Alcanza	20 personas
12 Limones (limonada)	Alcanza	20 personas
1 Kilo carne vegetal (carve)	Alcanza	40 personas
1 Caja de Corn Flakes grande	Alcanza	10 personas
1 Kilo de café de cereal (4 comidas)	Alcanza	15 personas
1 Kilo de berenjenas	Alcanza	25 personas
1 Kilo de Vainitas en guiso	Alcanza	30 personas

Miel de panela (una lata) endulza los jugos de 8 días.

Un litro de miel de abeja endulza muchos panes.

La sal, aliños y otros son de poca cantidad.

Jabón en polvo para lavar la loza.

Con esta lista sugerente usted puede presupuestar cuánto va a necesitar de acuerdo a las personas invitadas.

(Tomado del Manual para Camporee de Conquistadores de William Gómez. Departamento de Jóvenes Voluntarios. Asociación Venezolana Occidental.)

"Pecamos contra nosotros mismos cuando nos sentimos satisfechos con tener lo suficiente para comer, beber y vestir. Dios tiene reservado para nosotros algo superior.

Cuando estemos dispuestos a hacer a un lado nuestros deseos egoístas y entregar las facultades del corazón y la mente a la obra de la causa de Dios, los agentes celestiales cooperarán con nosotros, haciéndonos una bendición para la humanidad". Pág. 297. Mensajes para los jóvenes. White (1979)

CAPITULO V

ACTIVIDADES RECREATIVAS

I. ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE:

"Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre". Carvajal (1988).

Dentro de esta clasificación, mencionamos actividades de:

- 1.- Rios, playa.
- 2.- Caminatas, paseo a pie, maratones.
- 3.- Campamentos.
- 4.- Marchas (figuras alegóricas).
- 5.- Fogatas.
- 6.- Juegos Sociales.
- 7.- Eventos deportivos no competitivos.
- 8.- Juegos tradicionales.
- 9.- Gimkanas.

1.- **RÍOS, PLAYA:** Estos sitios por ser de semejantes características, lo hemos agrupado en un mismo lugar. Los juegos, por ser lugares especiales, deben ser enérgicos y variados.

Ejemplo:

a) **CARRERA TEJIDA:**

Formación: Se dividirá a los jugadores en círculos de más o menos 15 personas cada uno.

Materiales: Un pañuelo para cada círculo.



MONTEMORELOS, N.L. MEXICO.

Instrucciones: Se señalará un jugador en cada círculo para que empiece el juego. Se le dará un pañuelo. Todos los jugadores se tomarán de las manos y las levantarán para que el jugador que lleva el pañuelo pueda pasar por debajo. Al dar la señal para empezar, el primer jugador correrá cruzando por entre las parejas o sea entretejiéndose alrededor del círculo. Regresará a su lugar entregando el pañuelo a la siguiente persona y ésta hará lo mismo; y así sucesivamente hasta que el primer jugador reciba otra vez el pañuelo. El círculo que termine primero ganará la carrera.

Variación: En lugar de pañuelo puede usarse otra cosa que esté de acuerdo con el tema de la reunión social.

b) CORREDORES SENTADOS:

Formación: Los jugadores sentados formarán dos filas paralelas.

Instrucciones: A la señal de partida, el primer jugador de cada fila se levantará y correrá alrededor de toda ésta y volverá a su asiento; inmediatamente saldrá el segundo y cuando vuelva, saldrá el tercero, etc. La fila cuyo último jugador vuelva primero al asiento, ganará el juego.

c) PASANDO LOS CACAHUATES O MANÍES:

Materiales: Cuatro vasos o platos; 40 o 50 cacahuates.

Formación: Dos filas paralelas.

Instrucciones: En un extremo de cada fila, habrá dos vasos con igual número de cacahuates, y al otro extremo, dos vasos vacíos. Cada jugador cogerá con su mano izquierda la muñeca derecha de su vecino. Al tiempo señalado los jugadores que estén en los extremos de las filas donde están los cacahuates empezarán a pasarlos uno por uno. Los colocarán en el vaso que está al otro extremo de la fila. Se dejan caer uno de los cacahuates, hay que recogerlo sin soltarse las manos.

Variaciones: En lugar de cacahuates pueden usarse otras cosas que estén relacionadas con el tema de la reunión social.

d) EL ARO:

Materiales: Un aro grande para cada partido.

Formación: Dos filas paralelas, cada una con igual número de jugadores.

Instrucciones: Se fijará una meta. Para iniciar el juego, el director dará la señal, y el primer jugador de cada fila deberá pasarse el aro por la cabeza y sacárselo por los pies e inmediatamente entregarlo al siguiente jugador que también hará lo mismo. El último jugador de la fila después de haberse metido en el aro, debe correr a la meta señalada y dejar el aro y volver a su lugar. Triunfará la fila cuyo jugador, después de haber llevado el aro, regrese primero a su grupo.

2.- CAMINATAS, PASEOS A PIE, MARATONES:

a) CAMINATAS:

Las caminatas se consideran como las actividades recreativas por excelencia, ayudan al fortalecimiento y tonicidad de los músculos y articulaciones, aumentan el ritmo respiratorio y circulatorio, producen bienestar físico y mental, ayudan a liberar el stress. Es conveniente realizar un chequeo médico previo y utilizar la ropa adecuada: franela, pantalón corto, medias deportivas, zapatos deportivos de cualquier modelo. En lugares fríos se recomienda el uso del "mono deportivo", no es recomendable usar "monos plásticos" ya que ellos impiden que el sudor se evapore y refrigere el organismo. Estevez (1982) recomienda 30 minutos de caminata, tres veces a la semana durante toda la vida.

b) PASEOS A PIE:

A diferencia de las caminatas, los paseos a pie, se realizan sobre distancias más largas que las anteriores y generalmente acompañados de más personas, es conveniente revisar el calzado a utilizar el cual debe ser cómodo no recomendándose el uso de zapato deportivo nuevo, debe revisarse con anterioridad la ruta a seguir y en algunos casos se sugiere, responsabilizar a un amigo

el disponer el transporte para el regreso en caso de distancias mayores. El paso recomendable es el que permita una conversación no entrecortada por la respiración.

c) MARATONES:

La realización de un maratón, requiere mucha preparación por parte de los participantes y organizadores, tales como: numeración para los participantes, puestos de abastecimiento en el recorrido, jueces de salida, trayecto y llegada, servicio médico, apoyo logístico. Las distancias varían de 21 Kms a 42 Kms. Sin embargo en nuestro caso, por ser de carácter recreativo, más que competitivo, éstas pueden ser menores. Es conveniente avisar de estas actividades con suficiente tiempo de tal manera que los participantes puedan estar preparados. Son válidas las mismas recomendaciones de indumentación y chequeos médicos de las actividades anteriores.

3.- CAMPAMENTOS:

Es una salida de 2 ó más días a sitios naturales, pernoctando en campos o cabañas. Un campamento es una vivencia emocionante que te prepara para la vida. La salida de campamento debe incluir: La caminata o travesía para llegar al sitio donde se establecerá el campamento, la instalación y acomodo de todo el equipo, el desarrollo de las actividades planeadas y la caminata de regreso. Al ir de campamento se debe cumplir con todas las normas establecidas para esta actividad tales como: respeto, trabajo y recreación.

Este apasionante tema, incluye: Conservación y reforestación, manejo y mantenimiento de morrales y carpas y conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos.

a) CONSERVACIÓN:

Es la acción y efecto de mantener y mejorar el ambiente que te rodea. Se entiende por ambiente a todas aquellas cosas que nos

ofrece la naturaleza y las construidas por el hombre para su beneficio. Carvajal (1988:204).

En la conservación del ambiente tenemos: limpieza de las áreas verdes de la escuela, iglesia, hogar.

Limpieza y pintura de las canchas deportivas y lugares de juego recreativo.

Poda de árboles, arbustos y grama de la escuela, iglesia y sus alrededores.

Decoración de un rincón ambiental.

b) REFORESTACIÓN:

Es la acción de recuperar las áreas naturales en particular las que se encuentran dentro de la escuela y la iglesia y sus alrededores.

Esta recuperación se puede lograr a través de: siembra de árboles, arbustos o grama, riego y cuidado constante de los árboles, arbustos o grama sembrados.

c) MANEJO Y MANTENIMIENTO DE MORRALES Y CARPAS:

El morral es una bolsa de lona, nylon, tela o plástico, que se coloca en la espalda, se utiliza para ello dos tiras o arnés que pasan por los hombros. Sirven para transportar cómodamente diferentes cosas, algunas de mucho peso.

Al regresar de un campamento o excursión, es conveniente revisar el morral y verificar el estado de las costuras, cuerdas, correas y hebillas; de manera que si se encuentra algo deteriorado pueda ser reparado o repuesto.

d) TIENDA DE CAMPAÑA O CARPA:

Es un elemento de protección contra el viento, lluvia, frío o calor, que el excursionista, aventurero o explorador transporta en sus salidas y utiliza para pernoctar durante los días que éstos duren. Existen diferentes modelos de carpas que se han diseñado para ser utilizadas de acuerdo al clima (frío o cálido) y al número de

personas (desde las individuales hasta las militares de gran capacidad).

Actualmente las carpas son elaboradas con material sintético de bajo peso y fácil mantenimiento. Todavía podemos encontrar algunas carpas de lona o loneta, el problema de éstas es su gran peso y dificultad de mantenimiento.

Al adquirir una carpa se deben seguir las siguientes recomendaciones:

- * Sitios que prefiere visitar. (Montaña o playa)
- * Número de personas que la usarán con regularidad.
- * Facilidad de transporte.
- * Que dispongan de instructivo de montaje y mantenimiento.

e) CONOCIMIENTO DE LAS CARACTERÍSTICAS DE MONTAJE Y MANTENIMIENTO:

Cuando se sale de excursión se debe llevar un equipo, éste se clasifica en equipo general, constituido por aquellos objetos de uso común para todas las personas que participan en la excursión y equipo personal, constituido por todos los objetos de uso personal de quien lo transporta. La selección del equipo depende de muchos factores, entre los cuales están: La duración de la excursión, las actividades a realizar, el sitio a visitar, el estado del tiempo, el número de personas y en algunos casos las necesidades personales.

EQUIPO GENERAL:

- * Cocina, alimentos y utensilios prácticos (ollas, sartenes, cubiertos) si se va a cocinar.
- * Agua potable.
- * Botiquín de primeros auxilios.

EQUIPO PERSONAL:

- * Morral pequeño.
- * Utensilios para comer (plato, vaso, cubiertos).
- * Útiles de aseo personal.
- * Muda de ropa.
- * Linterna.
- * Medicinas de uso habitual (si son requeridas).
- * Mapas y brújula.
- * Alimentos para el camino (ración de marcha).
- * Documentos personales.

4.- MARCHAS:

Las marchas o figuras alegóricas, se realizan preferiblemente en lugares abiertos y amplios. La participación en la elaboración de pasos se hace por parejas acomodadas inicialmente en columnas de "dos en fondo" con música generalmente de corte marcial, esta actividad dura alrededor de 30 minutos y se coloca una pareja experta al frente de las marchas que sirva como patrón a la actividad a realizar, las parejas seleccionadas deben poner de manifiesto creatividad, elegancia, buenas condiciones físicas, organización y buen sentido del humor porque de ellos depende el éxito de la actividad.

Cuando se prepara con anterioridad la música, el sonido y los pasos a seguir, el éxito está asegurado en una dinámica que gusta mucho a los jóvenes. La combinación de figuras y el momento exacto para realizarlo es parte de la destreza de quienes la dirigen, por ejemplo: caminata en parejas en un trayecto de 20 ó más metros, pasos cruzados saltando tomados de las manos con su pareja, elaboración de túnel, saludos entrecruzados, caracol, etc., son algunas de las ideas para amenizar esta actividad.

5.- FOGATAS:

¡Qué emocionante suena este nombre en oídos de nuestros jóvenes!. Una fogata representa una buena ocasión para salir de la rutina diaria de nuestras actividades. Existen básicamente 3 razones o motivos para realizar una fogata: razones espirituales, culinarias y razones recreativas. La primera es un buen medio para cantar, orar y testificar de Dios, la segunda se utiliza para preparar comidas; y la tercera brinda la oportunidad de reunirnos en compañerismo para compartir al calor de la leña que se quema.

a) TIPOS DE FOGATAS:

"Las fogatas se conocen según el modo de arreglar la leña".

Thomas (1979:67)

1) Tienda India: Una fogata básica para iniciar otras fogatas es la fogata india. Colóquese los troncos en forma de "A" y la mecha.

Luego póngase la yesca y el combustible en un extremo, en forma de tienda india. Las elevadas llamas de esta fogata son buenas para cocinar en una sola olla y para el horno de reflector.

2) Fogata de Huacal de Leños: Para conseguir un buen leño de brazas, erijase la fogata de huacal de leños formando el marco básico y una tienda india de mecha; luego colóquese palos en el centro, como si ustedes estuvieran construyendo un huacal en miniatura. Coloquen los palos gradualmente hacia el centro mientras construyen el huacal. Tendrá el aspecto de una pirámide y se formarán brasas rápidamente.

3) Fogata de Leños entrecruzados: Para un lecho grande y profundo de brasa para cocinar en horno holandés o para asar, prepárese una fogata de leños entrecruzados. Después de formar un marco básico "A" y una tienda india de mecha y yesca, colóquese los leños en el fuego por capas; una atravezando la otra. Déjese un pequeño espacio entre cada palo para que circule el aire.

4) Fogata India o de Estrella: A esta fogata se le llama algunas veces la fogata del hombre perezoso porque, como los leños están por abajo, son sencillamente impulsados después hacia las llamas. Es una fogata útil para preparar comidas de una sola olla. Úsese el marco básico tipo "A" y la tienda india de mecha y yesca para encender el fuego; luego empuje los leños largos hacia el centro, conforme se necesiten.

b) MÉTODOS PARA ENCENDER UNA FOGATA:

Hay muchas maneras de lograr la combustión actual. Algunos de los métodos más primitivos necesitan usarse solamente en casos de emergencia.

1) Cerillos o Fósforos: El método más común de encender una fogata es usar cerillos. Pueden protegerse contra la humedad impregnándolos, ya sea de parafina o esmalte para uñas. Después de impregnarlos de parafina, colóquese en los huecos de una cartulina corrugada, luego enróllese la cartulina. Esta deberá transportarse en un envase a prueba de agua.

2) Baterías de Linterna Portátil y Fibra de Acero: Un método más bien dramático de encender una fogata es conducir la electricidad desde dos baterías de linterna portátil a través de fibra de acero. Use un rollo de fibra de acero del número 00 ó de un grado más fino; córtela o rásguela en una tira de 1 1/2 cms (la cual se estirará hasta una longitud de 20 cms) y úsense dos buenas baterías de linterna portátil.

Colóquese una batería sobre la parte superior de la otra, cerciórese de que ambas están en posición vertical.

Tómese un extremo de la tira de fibra de acero y apóyela en el fondo de la batería inferior. Luego tómese el otro extremo de la fibra y frótela en la parte alta de la batería superior. Después que

la fibra de acero haya chispeado acérquela a la mecha y soplela para encender el fuego.

3) Lente de Aumento: Un fuerte lente de aumento, colocado a la luz directa del sol, de manera que un fino punto luminoso se enfoque en la mecha seca, hará que este humee y se produzca una llama eventual.

c) EXTINGUIENDO UNA FOGATA:

Saber extinguir una fogata correctamente es tan importante, sino más que el saber encender una. Primero apáguese el fuego con un palo y sepárense las brasas.

Rociése agua sobre las brasas. Sígase removiendo el fuego con el palo y rociándose con agua, hasta que las brasas estén lo bastante frescas al tacto. Si no se dispone de agua cávese un hoyo o una zanja y queme todo el material caliente o derrame tierra concienzudamente sobre el mismo y cúbrase de tierra por lo menos a una profundidad de cinco centímetros.

d) MEDIDAS DE SEGURIDAD:

Encender fogatas es una habilidad esencial para cocinar al aire libre. Aprenda a dominarla antes de aprender a cocinar. Una necesidad básica para una excursión es una buena fogata, no sólo para cocinar, sino para entrar en calor, para protección contra los animales durante la noche. Las fogatas hechas incorrectamente o extensas pueden llegar a ser destructivas.

Tómese precauciones al preparar fogatas y al apagarlas, obsérvese estas sencillas reglas:

- * Para encender la fogata, elíjase un paraje a 450 mts de los árboles, plantas y árboles caídos.
- * Formen la fogata sólo lo bastante grande para satisfacer sus necesidades.

- * Nunca dejen abandonada una fogata, y tengan siempre un balde de agua y una pala cerca del fuego para extinguirlo en caso de emergencia.
- * Reporte cualquier fuego no controlado al oficial forestal o de incendios más próximo tan pronto como sea posible.
- * Antes de abandonar el campamento, asegúrese de que el combustible esté fresco, que el fuego esté completamente apagado, que las cenizas estén enterradas y que la superficie destinada para la fogata haya vuelto a su estado natural.

6.- JUEGOS SOCIALES:

Estos juegos son especialmente apropiados para iniciar una reunión social, el primer juego es fundamental en el éxito de la reunión porque su propósito es que todos se conozcan y cobren confianza. He aquí algunas sugerencias:

a) BÚSQUEDA DE ANIMALES:

Materiales: Nombres de animales escritos en pedazos de papel, suficientes para dar uno a cada uno de los invitados, alfileres.

Instrucciones: Al entrar los invitados se prenderá en la espalda de cada uno, uno de los papeles sin que la persona se dé cuenta del nombre del animal que le correspondió. Cada uno procurará adivinarlo haciendo preguntas a las personas presentes, preguntas que deberán contestarse con "sí" o "no". Cuando un jugador adivine el nombre que tiene prendido en la espalda, se le prenderá en el pecho.

Variaciones: En lugar de nombres de animales pueden usarse nombres de flores, pájaros, árboles, nombres bíblicos, etc.; de acuerdo con el tema central de la reunión social.

b) INVESTIGACIÓN:

Formación: Formar dos círculos concéntricos, uno de jóvenes y otro de señoritas. Los círculos deberán tener el mismo número de jugadores.

Instrucciones: Mientras se esté tocando el piano, los círculos marcharán en diferente dirección. Cuando cese la música (o suene el silbato si no hay piano) los círculos se darán el frente y los invitados hablarán con la persona que está más cerca de ellos, preguntándole algunas cosas como su nombre, oficio, gustos, etc. Después de un breve período, el director dará la señal para que sigan marchando. Puede pedirse que una o dos de las parejas rindan informe de lo que han descubierto en la conversación.

Variación: La conversación puede estar de acuerdo con el tema central de la reunión.

c) SALUDOS CON BOLSA DE PAPEL:

Materiales: Una bolsa de papel para cada uno de los invitados.

Instrucciones: Los miembros de la comisión de recepción estarán en la puerta con una bolsa de papel puesta en la mano derecha a manera de guante. La comisión saludará a los invitados a medida que vayan llegando y a cada uno de ellos le dará una bolsa de papel y le pedirá que se la ponga como guante en la mano derecha y tome su lugar en la fila de recepción para saludar a las demás personas cuando lleguen.

d) ZIG-ZAG:

Formación: Un círculo con un jugador en el centro.

Instrucciones: Sin advertencia alguna, la persona que está en el centro del círculo indicará a uno de los jugadores y dirá "Zig" y éste tendrá que dar el nombre de la persona que está a su derecha antes de que el director cuente diez. Si dice "Zag", entonces tendrá que dar el nombre de la persona que está a su izquierda, y si dice "zig-zag" habrá que dar los nombres de los dos compañeros que están a ambos lados.

Si la persona indicada no logra dar los nombres antes de que el que está en el centro cuente diez, entonces aquella tendrá que pasar para tomar el lugar del director. De cuando en cuando todos pueden cambiar de

lugar para que el grupo conozca a más personas y tomen confianza unas con otras.

e) BIENVENIDOS:

Materiales: Once pedazos de papel para cada persona. Cada pedazo tendrá escrita una de las letras de la palabra "Bienvenidos". Por ejemplo: una persona recibirá 11 pedazos que tengan la letra B, y otra 11 con la letra I, etc. Estos pedazos se pueden depositar en un sobre para entregar uno a cada invitado.

Instrucciones: A cada persona que llegue se le dará un sobre con las letras. Cada uno empezará a cambiar letras con los demás invitados hasta que hayan formado la palabra "Bienvenidos". La primera persona que logre completarla puede gritar "Bienvenidos".

Variaciones: Se usarán otras palabras de acuerdo con el tema de la reunión social.

f) IDENTIFICACIÓN:

Materiales: Tarjetas o papeles para escribir el nombre de cada invitado que llegue.

Formación: A una señal dada, todos los jugadores extenderán el brazo teniendo en la mano la tarjeta y dejarán caer éstas al suelo. El director entonces dará la orden de girar. Más o menos a la mitad de la vuelta se dará la señal de que cada uno recoja una tarjeta. Una vez hecho esto, cada jugador identificará a la persona cuyo nombre está escrito en la tarjeta. Se podrá repetir el juego hasta que todos se hayan conocido.

g) SILUETA:

Materiales: Papel, lápices, luz para proyectar sombra, y carbón.

Instrucciones: Conforme vayan llegando los invitados, se les conducirá a la casa del "artista" para que él, por medio de la sombra del perfil de cada uno de ellos, proyectada por medio de una luz, trace éste en papel.

Después se pedirá a cada invitado que ilumine su perfil con un lápiz. Todos estos dibujos se recogerán y se colocarán en la pared y habrá una gran exhibición de pinturas para ver a cuántos de los invitados pueden reconocer. Cada pintura tendrá un número y los invitados escribirán en un papel el nombre de la persona cuyo perfil identifiquen, poniéndole su número correspondiente. El director mencionará el nombre del jugador que haya identificado más perfiles.

h) PAREJAS:

Hay muchos juegos para los cuales se requiere que los jugadores estén por parejas. A continuación se presentarán algunas sugerencias generales por las cuales pueden formarse parejas:

1) Afinidades: Escriba las siguientes cosas en pedazos de papel y colóquense en una caja los que tienen la primera parte y en otra los que contienen la segunda.

- * Partes de los títulos de himnos o coritos. Ejemplo: Gozo tengo - En mi alma hoy.
- * Nombres de objetos que se usen por pares, como: el cuchillo - el tenedor; el bate - la pelota.
- * Nombres de estados para los jóvenes y capitales para las señoritas.
- * Personajes célebres. En un papel se escribirá el nombre del personaje y en otro por lo que es famoso.
- * Versículos bíblicos cortados por la mitad.
- * Personajes bíblicos que se mencionan juntos.

Pídase a los jóvenes que cada uno saque un papel de la primera caja, y a las señoritas que lo saquen de la segunda. Cuando todos tengan su papel, se formarán las parejas de acuerdo con los papeles.

2) Rompecabezas: Las siguientes cosas cortadas en dos partes, repartidas entre los jóvenes y entre las señoritas. Los dos jugadores que tengan las partes correspondientes, formarán pareja.

- * Corazones

* Mapas de estados o naciones

* Grabados de revistas

* Rótulos

3) En Busca de mi Compañera:

Materiales: Bolsa de papel, tantas como señoritas haya. Papel y lápiz.

Instrucciones: En un papelito se escribirá el nombre de una señorita y se colocará en una bolsa. Se hará lo mismo con los nombres de todas las señoritas. Todos los varones que estén en la fila tendrán que pasar y tomar la bolsa que más les guste. Cuando todos los varones tengan en su mano la bolsa, a una orden del director deberán romperla. La señorita cuyo nombre le toque a cada jugador será su compañera para algún juego de parejas que se jugará en seguida.

4) Mímica para Parejas:

Materiales: Se escribirán en pedazos de papel acciones que puedan ser ejecutadas por los jugadores. Estos papeles se harán por duplicado.

Instrucciones: Las señoritas se irán a un extremo del salón y los jóvenes a otro, después de haberseles dado su papel correspondiente. Se les indicará que lean mentalmente y después, a una señal, todos empezarán a hacer lo que el papel les indique. Resultará que una señorita estará haciendo lo mismo que algún joven. Ambos deberán formar una pareja y estarán listos para el siguiente juego donde necesiten parejas.

i) LAS MALETAS:

Materiales: Dos maletas que lleven un número de artículos de uso personal como un sombrero, un saco, una banda o una corbata, guantes, paraguas, etc.

Formación: Dos filas paralelas: una de señoritas y otra de jóvenes.

Instrucciones: En el momento señalado los primeros jugadores de cada fila abrirán la maleta y se pondrán la ropa que esté adentro. Luego lo cerrarán, y abrirán el paraguas corriendo con la maleta en la mano a un lugar determinado. Allí se quitarán todas las cosas y las meterán otra vez

en la maleta y volverán para entregarlo al jugador que sigue. Todos los jugadores harán lo mismo para ver cuál fila puede terminar primero.

7.- EVENTOS DEPORTIVOS NO COMPETITIVOS:

Los eventos deportivos son una magnífica oportunidad para que los jóvenes puedan compartir con otros jóvenes y aún con personas adultas de un ambiente de sana camaradería cristiana. Estas actividades fomentan, si son bien organizadas, acercamiento ente ellos y la oportunidad de verificar que el éxito depende más de un equipo unido de trabajo que de posiciones individuales egoístas.

Lugo (1992) al referirse a este asunto menciona que es posible que podamos dedicarnos al sano esparcimiento, si planificamos cuidadosamente nuestra recreación. Existe una variedad de actividades deportivas, que por el hecho de no tener contacto físico con el equipo contrario, beneficia las relaciones interpersonales aún en aquellos jóvenes que no han alcanzado un grado de madurez cristiana.

White (1979) aconseja que "debemos conducirnos y dirigir nuestras reuniones de tal manera que al regresar a nuestros hogares podamos hacerlo con una consciencia libre de ofensas a Dios y los hombres".

a) JUEGO DE VOLIBOL:

Se organizan 2 equipos homogéneos, mezclando en cada bando el mismo número de jóvenes y señoritas. Se coloca la malla divisoria, se ubica un juez o árbitro con un silbato, y se inicia el juego cuya finalidad consiste en golpear el balón máximo por cada lado 3 veces antes de pasarla por encima de la red al equipo contrario. Obtiene un punto el equipo que sirve y gana el balón en el juego. Se juega para 15 puntos y se puede incluir la variante de 10 puntos para ganar el set.

No es recomendable otorgar premios ni trofeos al equipo ganador para evitar el espíritu de la competencia que consiste en ganar por encima de cualquier obstáculo. Se recomienda antes de comenzar, encomendarse a

Dios a través de la oración y una vez colocadas las condiciones de juego, comenzar con un saludo por parte de los participantes antes y después del encuentro.

b) JUEGO DE BÉISBOL:

Con todas las recomendaciones anteriores, consiste este juego en organizar 2 equipos de 9 integrantes cada uno. Ocupando un lugar en el terreno de juego, siendo los protagonistas por turno, un lanzador y un bateador que intentarán colocar la pelota donde no haya jugadores contrarios. Recorrerá en su trayecto 3 bases hasta llegar a salvo al "home". Ganará el equipo que obtenga el mayor número de anotaciones o carreras en las entradas acordadas, recomendándose un número impar de 5, 7 ó 9.

Se requiere guantes, pelotas, almohadillas y bate.

c) TENNIS DE MESA:

Se puede jugar individual o en parejas, consistiendo en pasar por encima de la red la pelota al otro lado del campo, empujando o golpeando ésta con una raqueta. Se juega en una mesa reglamentada y a diferencia del juego de volibol, la puntuación se otorga al jugador que gane en el juego el derecho de la bolita o pelota, indistintamente de quien ejecute el servicio o saque.

d) KICKING BALL:

Las reglas para este juego son las mismas del béisbol, con la diferencia que se golpea el balón con los pies y se hace el recorrido por las bases, preferiblemente este deporte lo practican las damas, aún cuando a los caballeros también les gusta jugarlo, es muy atractivo cuando se mezclan tanto jóvenes como señoritas para jugarlo.

e) TENNIS DE CAMPO:

Este juego es muy solicitado por los jóvenes de ambos sexos, sólo que requiere de instalaciones y equipos costosos para su práctica.

Si se utilizan adecuadamente las relaciones públicas, se pueden obtener calidad de préstamos, instalaciones deportivas de clubes e instituciones educativas que poseen estas canchas, sirviendo a su vez como forma de darnos a conocer y testificar que podemos recrearnos sanamente.

Consiste el juego en golpear por encima de la malla o red la pelota con la raqueta hacia el campo contrario, obtiene puntos quien envíe la pelota dentro de la cancha contraria sin que sea devuelta por el jugador contrario.

f) BIATHLON - TRIATHLON:

Es la combinación de natación y atletismo (Biathlón) y natación, atletismo ciclismo (Triathlón). Requiere de fortaleza física, resistencia y fuerza.

Consiste en nadar una distancia acordada para los participantes, tarse luego en la bicicleta y finalmente hacer un recorrido a pie.

Pueden salir varios participantes a la vez o individualmente y tomar el tiempo con un cronómetro. El feliz ganador será quien emplee el menor tiempo en el recorrido. Por su naturaleza es una actividad recreativa de máximo esfuerzo que requiere de suficiente entrenamiento previo.

g) EVENTOS GIMNÁSTICOS:

La Gimnasia deportiva es uno de los deportes individuales más populares, que contribuye a la educación armónica de las jóvenes generaciones, debido a lo cual constituye en muchos países un elemento importante en los sistemas nacionales de educación física.

Ukran (1987) menciona que ésta "requiere una compleja coordinación de movimientos, gran fuerza física, movilización de la voluntad, firmeza e intrepidez".

White (1979) refiriéndose a los ejercicios gimnásticos, menciona "que son útiles en muchas escuelas, sin embargo, recomienda ejercer una vigilancia cuidadosa para evitar que sean practicados en exceso por los jóvenes.

Gutiérrez y Sira (1990) hablan de "la importancia de una buena alimentación balanceada por parte de los que practican ejercicios gimnásticos", además de practicar hábitos de temperancia; dormir bien toda la noche y mantenerse alejado de los vicios (cigarrillo, bebidas alcohólicas, etc.).

La gimnasia deportiva constituye un medio eficaz de desarrollo físico armónico del individuo. Los ejercicios gimnásticos a manos libres son: voltereta alta con impulso (tigre), rueda, quinta, rondada. Los mencionados ejercicios desarrollan ampliamente los músculos y ligamentos de los brazos y las manos, el tronco y la región escapular y establecen las premisas para poder realizar nuevos ejercicios.

Contribuye además a perfeccionar cualidades físicas como son: la destreza, la fuerza, la agilidad y la resistencia. Es de hacer notar que estos 4 ejercicios deben realizarse sobre la colchoneta.

1) Voltereta Alta con Impulso (Tigre): Se realiza este movimiento con uno y hasta dos pasos de impulso; en el último paso, los pies se unen para realizar un rechazo bipodal (con ambos pies) durante el cual los brazos ascienden en un movimiento circular hacia atrás (impulso japonés) o sencillamente extendiéndolos hacia arriba y adelante, ayudando al cuerpo alcanzar la altura necesaria que permita una extensión total; alcanzada la máxima distancia y altura, debe prepararse un aterrizaje suave, teniendo el primer contacto con las palmas de las manos y amortiguando la caída con una flexión de los brazos para controlarla; inmediatamente se flexiona el cuello y se rueda sobre la espalda, en esta última parte se flexionan las caderas y rodillas para concluir el giro y finalizar de pie.

2) Rueda: Se inicia este movimiento desde la posición de pie con los brazos extendidos en alto, luego se ejecuta una elevación de la pierna de ataque totalmente extendida y con la mayor amplitud, al tiempo que la pierna de apoyo se gira un poco en el mismo sentido; en la medida que la

pierna de ataque comienza su descenso-apoyo y logrado el impulso, el cuerpo totalmente extendido desciende, buscando con los brazos la mayor distancia posible hacia adelante, y la pierna de atrás (de apoyo) comienza a ascender simultáneamente formando una línea recta con el resto del cuerpo. Después de apoyar las manos (una primera y otra después) formando una línea vertical, la segunda pierna se eleva sin llegar a alcanzar a la otra, luego se apoya una y otra pierna en la prolongación de la línea vertical que debe describir la trayectoria de todo el movimiento, al tiempo que el cuerpo se incorpora, finalizando con las piernas separadas y los brazos extendidos y arriba.

Para la ejecución aceptable de este movimiento será necesario que el cuerpo totalmente extendido, sobre todo a nivel de las caderas y rodillas, atraviese por el plano vertical; entendiéndose que la rueda, es una especie de parada de manos lateral y pasajera en la cual no se llegan a unir las piernas.

3) Quinta: Este movimiento resulta de la combinación de la voltereta atrás y la parada de manos, por lo cual se entiende claramente que es necesario dominar aceptablemente la ejecución de ambos ejercicios. Se comienza la ejecución de la Quinta desde la posición de pie con los brazos extendidos en alto y de espaldas al lugar donde se va a ejecutar, luego se realiza una flexión de las caderas al tiempo que desciende el centro de gravedad y los brazos totalmente extendidos a los lados de las piernas, alcanzan el contacto con la colchoneta; en este momento se realiza un giro sobre la espalda y simultáneamente se traslada el apoyo de las manos por encima de los hombros con el dorso dirigido hacia ellos. En el mismo instante que las rodillas se encuentran por encima del nivel de la cara se ejecuta un Kipe, es decir, un movimiento brusco de extensión de las caderas acompañado de una extensión de codos, logrando así el apoyo invertido el cual se debe mantener por lo menos tres (3) segundos; luego se continúa la trayectoria anterior del

movimiento descendiendo una pierna primero y otra después, perdiendo el apoyo de las manos hasta quedar de pie nuevamente con los brazos extendidos en alto.

4) Rondada: Para la ejecución de este movimiento se emprende una carrera de impulso utilizando de dos (2) a tres (3) pasos y un antesalto en el cual una pierna aparece adelante de la otra y el cuerpo se mantiene totalmente extendido con los brazos en alto; en este momento se realiza el rechazo que proyectará al ejecutante hacia adelante y arriba.

Durante el vuelo se efectúa un giro sobre el eje longitudinal de 180°, primeramente con los brazos y posteriormente con el resto del cuerpo; al momento de alcanzar el apoyo con las manos paralelas y semi-separadas el cuerpo extendido deberá pasar por el plano vertical con las piernas juntas y extendidas, para concluir el movimiento con una acción violenta del tronco y las piernas (corbeta), lo que ocasionará un rebote fuerte si se aterriza con la parte delantera de la planta del pie, cosa que generalmente se hace para continuar con un mortal atrás, o por el contrario aterrizando con toda la planta y en consecuencia sin rebote, para proseguir con Quinta, Flic-Flac, u otro movimiento.

8.- JUEGOS TRADICIONALES:

Los juegos tradicionales simbolizan la continuidad de las costumbres de los pueblos. "Los niños de los griegos jugaban como los actuales con el trompo, la cuerda y la pelota". Gransberg, citado por Larroyo (1986)

a) JUEGO METRAS, BOLITAS, CANICAS:

Modalidad: Tribilín, círculo, rayito.

Material: Metras de fibra de vidrio, paraparas, bolitas de barro.

Participantes: Número ilimitado, generalmente varones, tal es el caso de los niños procedentes de Trujillo radicados en Cabimas. En Maracaibonos han informado que era un juego de hembras y varones.

Duración: Se juega por partidas de duración variable, generalmente no más de cinco minutos cada una. El conjunto de las partidas conforma el juego en sí. El juego finaliza cuando uno o varios jugadores se apoderan de las metras del o de los contrarios ("se las ganan").

Descripción: Se hace una demarcación oval en el suelo colocando las metras de cada participante. A una distancia aproximada de 15 pasos se traza una línea recta hacia donde será lanzada una metra por cada jugador; aquel que quede más cerca (en muchos casos sin pasarla) tendrá derecho a lanzar primero al tribilín intentando sacar todas las metras.

Como frecuentemente no se sacan todas las metras en los primeros lanzamientos acertados, al fallar, los otros participantes proceden a realizar su turno siguiendo el orden, establecido previamente, determinado por la mayor cercanía a la raya. El orden se cumple durante el desarrollo de toda la partida.

Al quedar por lo menos una metra en el tribilín todo aquel que hubiese "sacado" metras debe cuidarse porque si el contrario le "pega" deberá entregárselas, quedando eliminado y fuera de la partida.

La partida finaliza al no quedar metras en el tribilín, bien sea porque han sido todas "sacadas" o se ha eliminado al adversario. En todo caso el ganador es aquel que logra obtener una cantidad de metras superior a las que inicialmente aportó o "cazó".

Otros: En el rayito se sustituye el óvalo por un triángulo. En algunos casos se jugaba rayito, tribilín, círculo, colocando lochas en su interior.

Modalidad: Pega y medía, fuego hasta la muerte.

Participantes: Con frecuencia lo jugaban dos personas.

Descripción: Se hace un pequeño hoyo en el suelo y se traza una línea a cuatro o cinco pasos. Desde la línea los participantes lanzan sus metras a la "hoya" y de acuerdo con la ubicación más cercana se toma el

orden para seguir el juego. El ganador de la partida será aquel que logre primero pegarle al contrario y meter su metra en el hoyo o viceversa. En todas las modalidades de las metras se utilizan voces de una gran significación, orientadoras, organizadoras y base lingüística para el desarrollo del juego. Veamos: "vale madrina", "ya llevo hueca", "tasaque", "chiripa", "tapocho", "por quien me lleve", "cuatro deos-uñita", "maracucho", "todo limpio, nada limpio", "jalaíto", "cariquito", "ful", "empujaíto", "retruque, ganó", "como te agarre ahí". La "leva" es la apropiación sorpresiva, ilegal, de las metras en disputa, lo hacían extraños al juego o algún participante cuando iba perdiendo y se ponía bravo.

Los más fuertes físicamente y de más edad eran los más proclives a la leva, que generalmente terminaba en peleas.

b) JUEGO TROMPO:

Modalidad: Círculo o mapola y malabarismo.

Material: Madera de llavo, de vera, cabuyao curricán, clavos de acero o de hierro. El trompo podía ser de madera o plástico, con la punta de hierro o acero.

Participantes: Número ilimitado, generalmente varones.

Duración: Se juega por partidas de duración variable dependiendo de las características del terreno y de la distancia acordada. Una partida finaliza al darle los clavados o chipolas al perdedor.

Descripción: Se hace un pequeño círculo con un señalamiento en el centro que puede ser una cruz, una moneda, una piedrita, etc. Aquel jugador que pique más lejos de la marca coloca su trompo en el centro, "se queda" y los demás intentan sacarlo para recorrer-pasearlo-una distancia previamente establecida. Al fallar alguno de los participantes, bien sea en el intento de sacar el trompo "quedao" del círculo o por no tocarlo durante "el paseo", coloca su propio trompo, "quedándose", y se levanta el del contrario.

El primero que es llevado al final de la distancia establecida, "paseado", se penaliza con los clavados o chipolas, acción de amarrar el trompo perdedor y golpearlo con la punta de los trompos de los otros jugadores. El número de clavados se acuerda antes de iniciar la partida.

El malabarismo consiste en hacer piruetas con el trompo lanzándolo hacia arriba y procurando tomarlo en el aire.

También se baila en el suelo, la cabuya enrollada en la punta y levantándolo en el aire para tomarlo con la mano.

Otros: En algunos casos se establecía como condición sacarlo del círculo, quedar bailando el propio, recogerlo y golpear varias veces al trompo sacado: "darle totes".

c) **JUEGO VOLANTÍN, PAPAGALLO, PETACA:**

Modalidades: Elevar el volantín con o sin hojilla en la cola.

Material: Carretos de hilo de madera o plástico, trapo, madera, almidón, tijeras, hojillas, cabuya, anime, pita, papel, plumas, semillas de glemón y piedras de almagle, palos de carbón, de caña brava, de bambú.

Los elementos fundamentales para elevar un volantín los aporta el medio ambiente: un amplio terreno y un fuerte viento.

Participantes: Una, dos o más personas. Casi siempre varones.

Duración: Tiempo indefinido.

Descripción: Se hacen formas y figuras de papel como las de un cajón, una estrella, una "H", etc. Luego se moldean, se amarran las partes utilizando palitos de palmeras, de caña brava, de bambú, conformando la estructura del volantín, que se adhiere al papel utilizando almidón u otro pegamento, amarrándosele el rabo construido con retazos de tela o papel. El objetivo del juego es elevar y mantener el papagallo lo más alto posible durante un período de tiempo determinado. Al llevar hojilla se pretende también cortar la cabuya del contrario para eliminarlo del juego.

Otros: De acuerdo con la forma y complejidad de la elaboración recibían su nombre: "estrella", "H", "Trompo", "Cajón", "Flochita".

En algunos casos se utilizaban canciones para llamar al viento: "viento, viento, viento de oro, corre que te alcanza el toro".

Las semillas de glemón (verdes) y las piedras de almagle (rojo) se usaban para darle color al papel.

d) JUEGO PELOTICA DE GOMA:

Material: Pelota de goma.

Participantes: Uno vs. uno, dos vs. dos, generalmente hasta cinco o seis vs. cinco o seis.

Duración: Tiempo indeterminado. Se juega por partidos de 3-5 inings que al terminar uno "echan" el otro, hasta que deciden no seguir jugando.

Descripción: Se juega bajo la orientación del béisbol. Las especificidades son, entre otras, usar casi siempre dos bases, batear lanzando la pelota verticalmente hacia arriba para golpearla con el puño de la mano contraria, estableciendo como condiciones "jugamos puro rolling", "línea que pique alante de la base", "no vale flay", etc. El número de participantes y las condiciones de juego dependían mucho del tamaño del terreno.

e) EL JUEGO DEL ZULIA, EL PICAJO:

Material: Pelota de goma, de trapo, de media.

Descripción: También es un juego orientado por los patrones del béisbol. Es muy parecido en duración y participantes a la pelota de goma. Su especificidad la constituye poder también hacer los "aos" pegándoles la pelota al equipo que batea y/o corre las bases, además el bateador lo hace con la mano recibiendo lanzamientos del pitcher y teniendo una única oportunidad para batear que en caso de salirle "fao" es "ao" automáticamente.

Al igual que en la pelotica de goma no existe la figura de la base por bolas.

9.- GIMKANAS:

Las Gimkanas son una serie de juegos recreativos, realizados por equipos y en secuencia. Requieren para su realización de una preparación previa en cuanto a materiales a utilizar, como de los participantes. Se recomienda delegar a personas, asistentes a los juegos, para que sirvan de jurados y a la vez para que expliquen cada uno de ellos.

Por su naturaleza estos juegos despiertan el interés entre los jóvenes. Existen diversas variedades. A continuación presentamos algunos ejemplos:

a) JUEGO CAMBURES, GUINEOS:

Materiales: Un cambur para cada jugador.

Formación: Dos filas paralelas cada una con el mismo número de jugadores.

Instrucciones: A tres metros de distancia de cada fila se pondrá un plato con cambures. Al dar la señal el primer jugador de cada fila correrá, cogerá un cambur y se lo comerá. Después de comérselo, regresará para tocar al siguiente jugador y éste hará lo mismo. Así seguirá el juego hasta que todos los jugadores hayan pasado y se hayan comido un cambur cada uno. El partido que termine primero es el que gana.

Variación: En lugar de cambures, se puede poner pan, galletas u otra cosa de comer.

b) JUEGO LOS GLOBOS TRONADORES:

Materiales: Globos o bolsas de papel para que haya uno para cada jugador.

Formación: Dos filas paralelas cada una con el mismo número de jugadores.

Instrucciones: A la señal indicada saldrá el primer jugador de cada fila corriendo a un lugar donde hay dos sillas con los globos o con las bolsas. Tomarán una, la inflarán y la tronarán, y luego volverán a la fila tocando al siguiente jugador para que él haga lo mismo. La fila que termine primero ganará el partido.

c) JUEGO VELAS ENCENDIDAS:

Materiales: Una vela para cada fila.

Formación: Se formarán partidos paralelos, cada uno con igual número de jugadores.

Instrucciones: El primer jugador de cada fila tendrá una vela encendida. Al dar la señal, saldrán llevando la vela, corriendo hacia adelante dando la vuelta a una silla que estará colocada a cierta distancia, volverán a la fila y entregarán la vela al segundo jugador sin permitir que ésta se apague. Si la vela se apaga, el jugador deberá ir a una mesa sobre la cual habrá cerillas, y encendiendo la vela otra vez, regresará para entregarla a la siguiente persona. La fila que termine primero ganará el juego.

d) JUEGO AMARRANDO EL PAÑUELO:

Materiales: Un pañuelo para cada fila.

Formación: Dos o más filas paralelas, cada una con el mismo número de jugadores.

Instrucciones: Se le da un pañuelo al primer jugador de cada fila, y al sonar el silbato lo amarrará al cuello del siguiente jugador. Tan pronto como ese jugador logre hacer el moño, aquel a quien se le ha atado el pañuelo, lo desatará y procederá a atarlo al cuello del siguiente jugador. De esta manera el pañuelo pasará por toda la fila, y la que termine primero ganará. En lugar de pañuelo puede usarse un saco: poniéndose al jugador y abotonándose. El jugador que tiene el saco puesto y abotonado, se lo desabotonará y se lo quitará, procediendo a ponérselo y a abotonárselo al siguiente jugador. Así se continuará hasta terminar.

e) JUEGO IR EN ZIG-ZAG:

Formación: Dos filas paralelas cada una con igual número de jugadores, dejando un espacio entre cada jugador.

Instrucciones: Al dar la señal, el último jugador de cada fila correrá cruzando por entre los jugadores o sea entretejiéndose por la fila.

Cuando éste llegue al otro extremo, en frente del primer jugador de la fila, levanta la mano; y ésta será la señal para que el segundo jugador empiece y haga la misma cosa. Así se continuará hasta que todos hayan corrido. La fila que termine primero ganará.

II. ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LUGARES CERRADOS:

Por su naturaleza, estos juegos, requieren de mayor planificación y organización para su ejecución para asegurar el éxito de una reunión social.

Es conveniente tomar en consideración los siguientes aspectos o principios básicos:

1.- QUIÉNES PODRÁN PLANEARLA:

- a) El presidente de la Comisión de Actividades Recreativas o Juegos sociales, citará a los miembros de la misma, por lo menos dos semanas antes de efectuarse la reunión social.
- b) El presidente de la comisión tendrá en cartera ideas para sugerir a los demás miembros.
- c) Los miembros de la comisión estarán en libertad para dar también sus propias sugerencias al respecto.

2.- TIPO DE REUNIÓN SOCIAL: Es necesario tomar en cuenta estas consideraciones:

- a) Lugar apropiado y disponible.
- b) Edad, sexo y número de los invitados.
- c) La mentalidad del grupo. El nivel cultural y educativo de los asistentes será un factor determinante.
- d) Propósito.
- e) Tiempo disponible.
- f) Material con que se cuenta.

3.- TIPOS DE JUEGOS:

- a) Para empezar; especiales para fomentar la amistad y dar a conocer a los extraños, presentándolos y haciéndolos participar en los juegos.
- b) Para formar parejas.
- c) Juegos de Salón: activos y tranquilos, juegos individuales o por grupo.

4.- Los juegos y el programa deberán relacionarse con el tema o propósito de la reunión y el salón debe decorarse de acuerdo al motivo.

- * Fechas patrias
- * Navidad
- * Cumpleaños
- * Día del padre o madre

5.- ¿COMO SE DISTRIBUIRÁ EL TRABAJO?

El director y los miembros de la comisión deberán repartirse el trabajo, por ejemplo:

- a) El director tendrá a su cargo los juegos y el programa.
 - b) Los demás miembros, unos se encargarán de las invitaciones, otros del adorno y arreglo del salón, otros de repartir los refrescos, etc.
- Cada uno debe cumplir con el trabajo que se le encomiende.

6.- INVITACIONES POR ESCRITO:

- a) Una invitación atractiva y bien redactada añadirá importancia a la reunión social.
- b) Una lista cuidadosa de los jóvenes y adultos será apropiada para poder determinar a quienes se les enviará la invitación.

7.- AGASAJOS, DESPEDIDAS, BIENVENIDAS:

- a) **LA BIENVENIDA:**

Invitación: Se dibujarán dos manos saludándose y se escribirá la siguiente invitación:

- ¡B ienvenida! Con placer
- I nvitamos a usted.

E n Instivoc, carretera vía Salom
N ecesitamos su presencia el
V iernes a las ocho de la mañana
E n nuestra reunión social.
N ovedades,
I nspiración, y
D iversión
A bundante.

Ornato: Se puede adornar el salón, con tiras de papel o cualquier cosa alegre. En la pared, en lugar muy visible, se colocará la palabra **BIENVENIDA**.

Recepción: Se le dará a cada persona, una hoja de papel dividida en 25 cuadros y un lápiz. Cada persona obtendrá el autógrafo de 25 invitados o sea uno en cada cuadro. Frente a una mesa, estará una persona sentada escribiendo en pedacitos de papel el nombre de los invitados que vayan entrando, los cuales se colocarán en una caja para ser usados después.

b) BUENOS DÍAS:

Formación: Un círculo.

Instrucciones: Uno de los jugadores debe estar fuera del círculo. A la voz de mando para empezar el juego, el jugador señalado corre alrededor del círculo y toca a uno de sus compañeros y continúa el curso de la carrera. El jugador tocado sale corriendo en sentido contrario hasta que se encuentre con el primer jugador. Al encontrarse deben saludarse: "Buenos Días" y rápidamente regresan por el mismo camino que traían para que se establezca una competencia, y que el que logre ocupar el lugar vacante del segundo jugador será el privilegiado para continuar en la formación con todos los jugadores; el que haya perdido tendrá que continuar el juego de la misma manera tocando a otro, etc.

c) **JUEGOS RÍTMICOS Y CANTOS:**

A continuación se presentan algunas formaciones de la Gran Marcha. Es conveniente colocar un fondo musical.

1) Parejas: Se pide a las señoritas que se formen en un lado del salón y a los jóvenes en el otro. Las filas marchan hacia el frente formando así parejas. Al llegar al lugar donde está el director, una fila irá en una dirección y la otra, en otra y al llegar al extremo del salón, las parejas se unen otra vez y tomándose de las manos marchan hacia el director.

2) Cuartetos: Cuando las parejas lleguen al lugar donde esté el director, una irá por la izquierda y otra por la derecha y así, al encontrarse en el otro extremo del salón, forman dos parejas un grupo de cuatro y siguen de esta manera hacia el frente.

3) Arcos: Que los jugadores marchen de cuatro en fondo hacia el director y al llegar allí, se dividen yendo dos a la derecha y dos a la izquierda. Cuando estas filas se encuentran en el otro extremo del salón, las parejas de la izquierda tomándose de las manos forman unos arcos, mientras las parejas de la derecha pasan por entre ellos. Al salir estas parejas van tomando su lugar en la fila y también forman arcos; y al pasar la última pareja, regresa por entre los arcos y al final, en lugar de formarlos continúa marchando hasta formar un círculo o la formación que se desee en seguida.

4) Dando Cuerda al Reloj: El director rompe el círculo y soltándose de su compañero de la derecha, y sin que los otros jugadores se suelten, él, cogido del que está a su izquierda, comienza a marchar en el interior del círculo formando toda una espiral que se dirige hacia el centro. Para deshacerla, marchará en dirección opuesta.

5) Una Sola Fila El director rompe el círculo y marcha seguido por todos, formando una sola fila.

6) Entrelazándose: Se forma una fila y se ordena a un jugador ir por la izquierda y a otro por la derecha; éstos se encuentran en el otro extremo del salón y forman parejas. Estas parejas marchan hacia el director y allí se dividen, una yendo hacia la derecha y la otra hacia la izquierda. Al encontrarse en el otro extremo del salón, se entrelazarán saludándose primero con la mano derecha y luego con la izquierda, prosiguiendo así alrededor del círculo.

Estas marchas son un valioso método de mantener el orden de un grupo numeroso y para hacer los cambios de un juego a otro.

8.- PELÍCULAS:

Proyectar una película, puede ser interesante como parte de la programación trimestral o semestral. Debemos sin embargo, ser muy cuidadosos con la selección de ésta, es conveniente que la comisión de actividades sociales, revise por lo menos tres títulos y decida por la que contenga un mejor mensaje para el auditorio invitado.

En estos casos es muy valiosa la ayuda del Pastor o los profesores y maestros en caso de los colegios e instituciones educativas.

9.- JUEGOS SOCIALES:

a) ¿LE GUSTAN SUS VECINOS?:

Formación: Sentados formando un círculo.

Instrucciones: El director pregunta a alguno de los jugadores, "¿le gustan sus vecinos?", el jugador contesta "no". El director dice:

"Entonces, ¿Cuáles vecinos le gustan?". Puede el jugador elegir a las personas que guste y éstas deben cambiar de asiento. En este tiempo el director aprovecha la oportunidad para ganar el asiento de alguno de los

que cambian de lugar. El que quede sin asiento seguirá preguntando. Si el jugador contesta "sí", todos tienen que cambiar de asiento.

b) DIGA QUIÉN ES EL DIRECTOR:

Formación: Un círculo.

Instrucciones: Una persona saldrá del salón y se designará a otra del círculo para que dirija los cambios de movimiento de las manos, pies, etc. Todo el grupo imitará al director. La persona que salió, entrará y adivinará quién es el director. Luego ésta tendrá que salir y se señalará otro director. Los jugadores del círculo, no deberán fijarse en el director para que no se pueda adivinar fácilmente quién es.

c) VIAJE A ROMA:

Formación: Un grupo de sillas colocadas una para un lado y la otra en sentido contrario. Se escogen tantos jugadores como sillas haya.

Instrucciones: Cuando principie la música todos se levantan y forman una fila y empiezan a marchar alrededor de las sillas. Mientras están marchando, el director saca una silla sin que los jugadores se den cuenta. Cuando la música deje de oírse todos deben ocupar un asiento. El que quede sin asiento pierde y tiene que salir. Continúese quitando cada vez una silla hasta que queden solamente dos y después una. Se podrá usar un silbato si no hay piano.

d) ESTA ES MI NARIZ:

Formación: Un círculo con una persona en el centro.

Instrucciones: La persona que está en medio, se colocará en frente de otra señalando una de las partes de su cuerpo y mencionando el nombre de otra. Aquélla frente a la cual se ha parado, tocará la parte de su cuerpo mencionado y la nombrará de la misma manera que el director o la persona del centro lo hizo. Por ejemplo, puede decir, señalando sus pies: "esta es mi cabeza", entonces cuenta hasta diez y si la persona indicada no señala su cabeza y dice: "este es mi pie", pierde y tiene que pasar al centro y tomar el lugar del director.

e) UN MINUTO:

Formación: Un círculo. Se escogerá una persona para medir el tiempo y otra para llevar la anotación.

Instrucciones: El director pedirá que un miembro mencione una letra.

Luego la persona que está a la derecha de ésta deberá mencionar tantas palabras como le sea posible, cuya letra inicial sea la letra ya señalada.

Se le concederá un minuto para hacerlo. La persona que logre mencionar más palabras ganará.

10.- CONCURSO DE POESÍA, CANTO, ORATORIA:

Este tipo de actividad es muy importante porque permite desarrollar los talentos dados por Dios a los jóvenes, se recomienda que sea anunciado con suficiente tiempo y que se disponga de un equipo humano que sirva de jurado en el momento de la presentación, se pueden tomar en cuenta diferentes aspectos: Presentación personal, voz, acompañamiento, dirección, contenido, etc.

Se recomienda en estos casos, entregar diplomas o certificados de participación a cada joven. Es fundamental en estos programas, la decoración y el sonido.

11.- PROGRAMAS CULTURALES, MUSICALES:

Al igual que el anterior se requiere de una excelente decoración y un buen sonido, es conveniente alternar las diferentes partes a presentar en el programa para evitar la monotonía.

Estos programas deben confeccionarse de manera tal, que las diferentes partes guarden un orden creciente en cuanto a calidad y variedad.

12. DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD:

En Venezuela se celebra esta fecha el día 14 de Febrero, este es un programa sugerente:

a) CORAZONES:

Invitación: En un corazón recortado se escribirá la siguiente inscripción:

De todo corazón os invitamos

A pasar un rato agradable en

franca camaradería,

En nuestra reunión social.

Lugar:

Fecha:

Hora:

Ornato: Se puede adornar el salón con tiras de papel y corazones recortados de papel cartoncillo.

Recepción: A cada invitado se le dará la mitad de un corazón, dando a los jóvenes una parte y a las señoritas otra. Los jugadores buscarán a la persona que lleve la parte correspondiente a su corazón. Estas formarán parejas.

b) PREGUNTAS Y RESPUESTAS REVUELTAS:

Formación: Dos filas paralelas, una de señoritas y otra de jóvenes.

Instrucciones: Se necesitarán dos personas como ayudantes; una dará a cada señorita una respuesta sin que el uno ni la otra sepan de qué se trata. A la hora señalada, las parejas irán de un extremo al otro de la fila haciendo la pregunta y dando la contestación dos veces sin reírse.

Cuando vuelvan a su lugar, la segunda pareja hará lo mismo y así hasta que todas las parejas hayan pasado.

Variación: Se podrá dejar a cada joven que escriba una pregunta en un papel y a cada señorita una respuesta. Luego reunirán todas las preguntas en un grupo y las respuestas en otro. Al repartirlos, el joven hará la pregunta que reciba y la señorita dará la contestación que su papel traiga.

c) A PARES Y NONES:

Formación: Dos filas paralelas: una de señoritas y otra de jóvenes, contando esta última con una persona más.

Instrucciones: Una Señorita coloca su mano derecha en la cintura, la siguiente la mano izquierda, y así sucesivamente, mientras que los jóvenes dan vueltas alrededor de ellas cantando a pares y nones. Al terminar el canto o al sonar el silbato, los Jóvenes toman el brazo de alguna señorita y el que quede sin pareja, sale del juego. Sin que los jugadores se den cuenta, el director va sacando cada vez a una de las señoritas y así seguirá hasta que queden únicamente dos jóvenes y una señorita.

d) TRES NOVIOS CELOSOS:

Personajes: Tres jóvenes y tres señoritas.

Formación: Poner una alfombra o un cordón para representar un río y las tres parejas se colocan en un lado.

Instrucciones: Las parejas han de moverse de un lado al otro, según vaya indicándolo la historia.

Historia: Una vez, al regresar de un paseo, tres parejas hallaron el puente cerrado y no había otra manera de cruzar el río, sino en una canoa; y ésta no podía llevar más de dos personas a la vez. Todos podían remar; pero los hombres eran tan celosos que no permitían a sus novias ir en la canoa ni quedarse en la orilla con otro hombre. ¿Cómo podrán cruzar el río seis personas sin dejar que una de las señoritas vaya en compañía de uno de los otros hombres sin su novio?.

Una Solución:

1. Cruza la primera pareja.
2. Regresa el primer hombre.
3. Cruzan la segunda y la tercera señoritas.
4. Regresa la primera señorita.
5. Pasan el segundo y el tercer hombres.
6. Regresa la segunda pareja.

7. Cruzan el primero y el segundo hombres.
 8. Regresa la tercera señorita.
 9. Cruzan la primera y la segunda señoritas.
 10. Regresa el tercer hombre.
 11. Cruza la tercera pareja.
- e) REFRESCOS Y GALLETAS.
- f) CLAUSURA: CANTO Y ORACIÓN.

13.- PRESENTACIÓN DE CLASES:

Con relación a la presentación de clases usadas en los Colegios Adventistas con internado, se recomienda que el consejero de la misma, quien es un docente o miembro del personal, organice con la directiva de la clase y los miembros que la componen, un programa musical de corte cultural, evitando en todo momento, presentaciones espectaculares o sorpresivas, que en vez de enaltecer, rebajan el ánimo de los presentes por no aportar ningún tipo de mensaje positivo. Es conveniente guiarse por las orientaciones dadas en el punto 11 (Programas Culturales, Musicales).

14.- PROGRAMAS DE NAVIDAD:

La época de Navidad es época de compartir, de regalar. White (1979) dice al respecto: "Las fiestas de Navidad y año nuevo pueden y deben celebrarse en favor de los desamparados. Dios es glorificado cuando damos para ayudar a los que han de sustentar familias numerosas".

Esta ocasión debe ser usada para dejar gratos recuerdos en la mente de los jóvenes. White (1979:439) expresa:

No adopten los padres la conclusión de que un árbol de Navidad puesto en la iglesia para distraer a los alumnos de la escuela sabática es un pecado, porque es posible hacer de él una gran bendición. Dirigida la atención de esos alumnos hacia fines benévolos. En ningún caso debe ser la simple distracción el objeto de esas reuniones.

Aunque algunos truequen estas ocasiones en momentos de negligente liviandad y no reciban la impresión divina, para otras

mentes y caracteres, dichas ocasiones resultan altamente benéficas.

Estoy bien convencida de que pueden idearse substitutos inocentes para muchas reuniones desmoralizadoras.

He aquí algunas sugerencias: Programa un Paquete de Navidad

Invitación:

En estos días de Navidad

Cuando cada corazón se llena de alegría,

le espera un paquete de gozo

En nuestra reunión social.

Fecha: _____ Hora: _____

Lugar: _____

Ornato: El salón deberá ser arreglado con adornos de Navidad como campanas, guirnaldas, paquetes, y un árbol.

Recepción: De antemano la comisión de recepción escribirá el nombre de varios himnos de Navidad en papelitos. A cada invitado se le dará uno de estos papelitos. Los jugadores buscarán a otros que tengan el mismo himno, para cantarlo a la hora señalada.

Juegos y Programa:

Enviando tarjetas de Navidad: véase el juego "Correos".

a) CORREOS:

Formación: Sentados en un círculo a cada jugador se le da el nombre de una ciudad. No habrá sillas vacías; pero una persona está sentada en el centro del círculo.

Instrucciones: El que está en el centro del círculo anuncia que quiere mandar una carta de México a Guatemala. Los jugadores que tengan estos nombres se cambian de lugar y mientras, el que está en el centro se apodera del asiento de uno de ellos. La persona que quede sin lugar mandará la carta. Cuando se diga "Entrega inmediata" todos tendrán que cambiar de lugar.

Variaciones: Pueden usarse nombres de flores, árboles, frutas, etc.; según el tema central de la reunión social.

b) AMARRANDO EL BULTO:

Materiales: Una bola de cordón para cada fila.

Formación: Dos filas paralelas, cada una con igual número de jugadores.

Instrucciones: Al dar la señal, el primer jugador de cada fila cogerá un extremo del cordón, lo enredará en su cuerpo y lo pasará al siguiente jugador y así seguirá por toda la fila. Cuando todos estén enredados en el cordón, habrá que desenredarse y cada jugador al quitar el cordón de sí, volverá a enrollarlo. La fila que logre primero desenredarse y enrollar el cordón, ganará.

c) ARMANDO EL ÁRBOL DE NAVIDAD:

Se escogerán dos señoritas para representar el árbol. De antemano dos grupos de dos o tres personas deberán haber juntado los adornos y preparado las cosas para adornar su árbol. Se les darán 5 ó 6 minutos para que adornen los árboles. El árbol que esté mejor adornado ganará el premio.

d) DESENVOLVIENDO EL PAQUETE:

Se formará un círculo. De antemano el director arreglará un paquete envuelto con mucho papel y amarrado muchas veces. Adentro se puede poner un dulce o un globo. Mientras la música toca, el paquete se irá pasando, y cuando ésta cese, la persona que se quede con él podrá empezar a desenvolverlo, pero tan pronto como empiece la música otra vez tendrá que seguir pasándolo. Así seguirá el juego hasta que desenvuelvan el paquete. La última persona se quedará con el regalo. Si no hay piano se podrá indicar el tiempo cuando deberá dejar de pasar el paquete por una señal del silbato y otra para indicar cuando deberán seguir pasándolo.

e) COMA:

Personajes: Una Señora y una sirvienta.

Escenario: Un escritorio y una silla.

Desarrollo: La Señora, sentada frente a un escritorio procura escribir una carta. Está muy nerviosa. Al fin se levanta y yendo de un lado a otro del salón dice: "¡Ay! ¿Por qué se me olvidó escribir a mi mamá y mandarle algo para su cumpleaños? Ya pasó el día y no sé que hacer. Estoy muy nerviosa y no puedo escribir. ¿Qué haré? Aunque sea tarde voy a enviarle un pastel. Es todo lo que puedo hacer ahora".

La Señora llama a Elena, su sirvienta, la cual viene corriendo. La manda a comprar el pastel. Elena regresa pronto con él, y luego la señora le ordena que escriba la carta que ella le va a dictar. La sirvienta obedece y coge papel y lápiz sentándose para escribir. La señora sigue paseando de un lado a otro del cuarto. Con mucha frecuencia al dictar la carta, la señora dice: "coma", y la sirvienta pensará que le está diciendo que se coma el pastel. Ella exclamará "¿Coma, Señora?" y la señora muy disgustada y sin fijarse en lo que está haciendo la sirvienta dirá: "Sí, coma".

Para finalizar la carta la señora dice a su mamá que le manda un pastel, y con eso la sirvienta exclama: "Pero señora, ya no hay. Usted me dijo que me lo comiera". La señora casi próxima a desmayarse se coge la cabeza con las manos y sale del salón, dejando a la pobre sirvienta muy asustada. Ella recoge los papeles y la sigue después de unos momentos.

Obsequio: Galletas y chocolate.

Clausura: Se cantará un himno de Navidad y se leerá: Lucas 2:8-20. Se despedirá con una oración de gracias por el don inefable que tenemos en Cristo Jesús.

15.- NOCHE PATRIÓTICA:

Una reunión social Patriótica.

Invitación: Venga a nuestra reunión social Patriótica

Día: _____

Lugar: _____

Hora: _____

Ornato: Úsense tiras de papel tricolor (amarillo, azul y rojo) o úsese los colores de la bandera de su país.

Recepción: Se recibirá a los invitados prendiéndoles un distintivo de uno de los colores de la bandera. Estos servirán para determinar los partidos para los juegos.

Juegos y Programa:

a) HACIENDO LA BANDERA:

Se formarán los grupos de acuerdo con el número de colores que haya en la bandera y se dará a cada uno de ellos un sobre que contenga una bandera cortada en pedazos. Todas las banderas serán cortadas en pedazos de la misma medida para que el trabajo de arreglárselas sea igual. Los miembros del grupo formarán con los pedazos y sobre el piso la bandera. Al grupo que termine primero, se le aplaudirá.

b) PÁSALO PRONTO:

Materiales: Un cojín u otro objeto.

Formación: Un círculo.

Instrucciones: Mientras la música esté tocando, los jugadores deberán pasar el objeto. Cuando la música cese, el jugador que se quede con el objeto pierde y tiene que salir del círculo y así continuará el juego.

c) CARRERA DE BANDERA:

En la mitad de un papa se clavará una banderita y se colocará la papa a cierta distancia en frente de cada fila, el número de las

cuales será según el número de colores que formen la bandera. Al oír la señal el primer jugador correrá y recogerá la bandera, llevándola a la persona que sigue. Esta volverá a colocarla en la papa y regresará tocando a la siguiente persona, etc. Así se continuará con el juego para saber cuál fila termina primero.

d) FECHAS HISTÓRICAS:

Se les dará a los jóvenes unos papeles en los cuales estará escrita una fecha histórica, y a las señoritas otros que digan lo que sucedió en esa fecha. Los jugadores buscarán entre el grupo, a la persona que tenga el papelito con la fecha que corresponde al acontecimiento que le tocó y viceversa. Estas parejas sirven para el siguiente juego.

e) TRICOLOR:

Se le dará a cada pareja, una hoja de papel y un lápiz. El papel se divide en tres columnas.

En cada columna escríbase uno de los colores de la bandera. Las parejas escribirán el mayor número de palabras que les sea posible y que representen cosas que sean de estos colores. Por ejemplo, en la fila de las cosas blancas puede escribirse azúcar, nieve, lana, algodón, etc. La pareja que logre escribir el mayor número de cosas, es la que gana y se le puede dar algún premio sencillo.

f) TRABALETRAS:

Materiales: Se proporcionará a cada pareja un lápiz y papel con una lista de trabaletas.

Instrucciones: Las parejas resolverán el trabaletas y escribirán la solución al lado opuesto.

Ejemplo: Maneras de viajar. El director explicará que

van a pasearse y a visitar a la abuelita. Tendrán que viajar de una de las siguientes maneras. Cada trabaletas es una manera de viajar y los jugadores escribirán al lado de cada una lo que es.

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. nter | (tren) |
| 2. noaca | (canoa) |
| 3. ctaelicib | (bicicleta) |
| 4. baclola | (caballo) |
| 5. racob | (barco) |
| 6. praeoalno | (aeroplano) |
| 7. amcnio | (camión) |
| 8. tausbou | (autobús) |
| 9. rurob | (burro) |
| 10. neotri | (trineo) |
| 11. macioneat | (camioneta) |
| 12. riotrca | (carrito) |
| 13. motiluaov | (automóvil) |

Refrescos: Galletas y gelatina, llevando si es posible, los colores de la bandera.

Clausura: Se cantan el Himno Nacional y se termina con una oración.

16.- DÍA DE LA MADRE, PADRE, HOGAR DULCE HOGAR

(RECORDANDO EL HOGAR)

HOGAR DULCE HOGAR

Invitación: Recuerdos muy dulces

Este será el tema de nuestra reunión

En la cual esperamos su presencia

Lugar: _____

Fecha: _____

Hora: _____

Ornato: Si se efectúa la reunión social en una casa todo lo que se necesitará de adorno serán flores. Si se tiene la reunión en un salón del templo puede arreglarse dándole el aspecto de un hogar.

Recepción: Se tocará algo de música mientras los invitados van llegando. Se les dirá que observen cuidadosamente los recortes que están en la pared.

Juegos y Programa:

a) RECUERDOS DEL HOGAR:

Quitando los cuadros o recortes de la pared se pedirá a los invitados que escriban todas las cosas que recuerden haber visto. La persona que recuerde más cosas será la triunfadora.

b) ROSTROS FAMOSOS:

Materiales: Papel y lápiz para cada invitado.

Instrucciones: Se prenderá a cada persona un papel en el cual estará escrito su nombre, y se le recomendará que aprenda los nombres de todos los presentes, porque este conocimiento le será útil después. Un poco más tarde el director indicará que todos se quiten el papel. Se distribuirá papel y lápiz a todos los invitados y éstos han de escribir, en cinco minutos, todos los nombres que recuerden de sus compañeros. El que tenga la lista más numerosa ganará.

c) LA COSTURA:

Se formarán dos filas paralelas. En frente de las dos filas a cierta distancia habrá una mesa, y sobre cada mesa un agujero, una hebra de hilo y un calcetín. Este tendrá un agujero grande en la punta y otro en el talón. La primera persona de cada fila irá a la mesa, enhebrará la aguja y dará la primera puntada; luego desenhebrará la aguja y correrá para tocar al segundo jugador, el cual hará lo mismo, y así sucesivamente hasta ver cuál lado termina primero de zurcir la media.

d) TENDIENDO LA ROPA:

Se formarán dos filas paralelas. Enfrente de las filas y a cierta distancia estará extendido al través del salón un mecate para tender la ropa. Se dará al primer jugador de cada fila una bolsa con tres piezas de ropa y seis broches. Ellos correrán y tenderán esa ropa en el lazo. Luego regresando tocarán al siguiente jugador el cual pasará y quitará la ropa y los broches y los pondrán nuevamente en la bolsa llevándola al siguiente jugador. Así se hará por toda la fila y la que termine primero ganará.

e) LIBROS DE LA BIBLIA ESCONDIDOS:

Materiales: Lápices y papeles con la siguiente historia para cada pareja.

Instrucciones: En la historia hay nombres de libros de la Biblia. Las parejas han de hallar éstos y subrayarlos.

Historia: Viajando por Palestina conocí al jefe. Elijud, ascendiendo a una colina que miraba al mar. Costó poco trabajo buscar su compañía. Es afable con los extraños, pero es drástico en sus órdenes a los esclavos, y al oírlo gritarles me sentí mal. "Aquí asciende otro camino", dijo el guía, pero decidimos seguir con Elijud. Llegamos al mercado. Un mendigo gritaba: "Oh, seas bendito tú que das limosna a este pobre. A tí todo te sonrío, socórreme". En otro lugar anexo donde había más gente nos apretaba y fuimos a otro lado. Pocos hechos vi dignos de contarse, pero a mí que aspiro a ser escritor me gusta viajar.

Siguiendo nuestro viaje, oímos un galope: dromedarios, caballos y asnos con sus dueños respectivos formaban una caravana en el desierto. Los cantares de los viajeros nos hacían sentirnos alegres. Entre los peregrinos venía Aholiab, días antes conocido por nosotros. En tan alegre compañía viajamos numerosas personas hasta que llegamos al fin de nuestro viaje.

Refrescos: Empanadas y Jugo.

Clausura: Canto "Hogar de mis recuerdos" H.A No 510 El pastor u otra persona nombrada de antemano dirigirá algunas palabras sobre la diferencia entre una casa y un hogar.

Si el programa es en honor a las Madres, Padres, las palabras estarán dirigidas a resaltarlos como está establecido en el mandamiento no 5. Exo. 20:12 acompañado de una poesía o canto alusivo. Se finalizará con una palabra de oración.

CONCLUSIONES

En función de los objetivos en este manual y desarrollados a través de los diferentes capítulos contemplados en este proyecto, se presentan las siguientes conclusiones:

1. El ser humano creado a imagen y semejanza de Dios es un ser social que necesita relacionarse con otras personas.
2. El hombre a través de la historia ha manifestado la necesidad de jugar, ejercitarse y recrearse.
3. Existe una marcada diferencia entre recreación y diversión, consistiendo la primera en fortalecer y reparar, mientras que la diversión se asocia más al placer, al exceso, al agotamiento del individuo.
4. Es fundamental el liderazgo empleado en nuestras iglesias y colegios adventistas por parte de quienes tienen esta facilidad de dirigir actividades recreativas.
5. Cada actividad desarrollada debe ser cuidadosamente planificada, presupuestada y evaluada, con el fin de mejorarlas.
6. Es necesario dar la importancia debida a las actividades recreativas para mejorar nuestras relaciones personales, evitar stress, conservar a nuestros jóvenes ocupados en la iglesia y servir de reclutamiento a otros.

RECOMENDACIONES

Es fundamental la atención que la iglesia debe brindar a sus jóvenes en cuanto al apoyo recreativo; por lo tanto, cada iglesia y colegio adventista debe:

1. Proveer alternativas recreativas a los alumnos a través de una programación periódica los sábados de noche y días especiales.
2. Asignar un presupuesto dentro de la sociedad de jóvenes para las actividades sociales de la iglesia.
3. Motivar a los hermanos y líderes sobre la organización de actividades sociales y recreativas en la iglesia y colegios y planificarlas con tiempo.
4. Seleccionar a los líderes de las iglesias y colegios adventistas para recibir cursos, talleres y seminarios de capacitación para actividades juveniles.
5. Canalizar en forma positiva, las energías juveniles, a través de programas recreativos, orientados a la inconveniencia de las competencias.
6. Alentar sobre la preparación de material de juegos y actividades recreativas y tener en las bibliotecas de nuestros colegios e iglesias, publicaciones que aborden estos temas.
7. Elaborar programas atractivos que sirvan de estímulos a otros jóvenes no adventistas con la finalidad de interesarlos y ganarlos para Dios.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilera, Jorge. "Dé valor a su tiempo". Diario El Norte. Monterrey, México. Vie 15 Julio 1994. P. 65.
- Aguilera, Luz M. "Cómo mejorar tu concentración". Mundo Joven. México. Año 1, No3, Marzo 1994.
- Aguilera, Luz M. "El tiempo es oro". Mundo Joven. México. Año 1, No5, Mayo 1994
- Alberts de Matos, Ramos, Moulin. Lecturas sobre Currículo. SOC. EDITORA, S.R.L. Valencia, Venezuela. 1980
- Altuve, Eloy. Educación Física y Juegos Tradicionales. EDIT.ASTRO DATA S.A. Maracaibo, Venezuela. 1992
- Arias, José M. "Entrevista a Ex-Ministro de Comunicación Colombiano" El Centinela No3, Marzo 1993
- Arnaz, José A. La Planeación Curricular. 2da Edición. EDIT. TRILLAS. México. 1991
- Aymard, A. y Auboyer, J. Oriente y Grecia Antigua. EDIT. Destino. España. 1979. 11 edición.
- Barrantes, Eduardo. "Elige el Deporte ideal para ti". Mundo Joven. México. Año 1, No4, Abril. 1994. P. 4.
- Bengtson, Hermann. Griegos y Persas. Vol 1. EDIT. Siglo 21. España. 1986. 14o Edición.
- Bietz, Reinhold R. Jesús el Líder. EDIT. Apia. U.S.A. 1988
- Bogge M, y Hunt M. Bases Psicológicas de la Educación. EDIT. Trillas. México. 1982. 11 Reimpresión

- Bowen, James. Historia de la Educación Occidental. Tomo 1. EDIT. Herder. Barcelona. 1990
- Brom, Juan. Esbozo de Historia Universal. EDIT. Grijalbo. S.A. México. 1977. XII Edición.
- Campbell, Viola. Juguemos. Actividades Sociales para Niños, Jóvenes y Adultos. CASA BAUTISTA DE PUBLICACIONES. U.S.A. 1983
- Campbell, Viola. Recreación Cristiana. CASA BAUTISTA DE PUBLICACIONES. U.S.A. 1986
- Cárdenas, Antonio L. Programa "Primer Plano" R.C.T.V. 2do Domingo de Abril. Venezuela. 1995
- Carvajal, Rauseo y Rico. Educación Física. 7mo Grado. E.B. EDIT Romor. Venezuela. 1988
- Comentario Bíblico Adventista. Citado Lecciones Escuela Sabática. Abril-Junio 1995 (2CBA-987)
- Constitución de la República de Venezuela. Gaceta Oficial No662, Número Extraordinario, 23 de Enero de 1961. EDIT. La Torre. Caracas
- Cortés, Félix. Ayuno. Sabe Cómo y Porqué. EDIT. P.P. Montemorelos, México. 1992
- Coubertin, Pierre. Ideario Olímpico. Instituto Nacional de Educación Física. Madrid. 1973
- Creff, Albert. Deporte y Alimentación. 2da Edición. EDIT. Hispano Europea. España 1987
- De Benedicto, Marcos. "Ideas para un encuentro especial". Mundo Joven. México. Año 1, No 1, Enero 1994. P-11
- De Benedicto, Marcos. "Mantén a raya la obesidad". Mundo Joven. México. Año 1 No5, Mayo 1994
- Duarte, Vicente. "Diga <<no>> a la violencia en la T.V." El Centinela. No3, Marzo. 1993
- Durand, Eugene. "Dios y el Sentido del Humor". Revista Adventista. EDIT. I.A. Noviembre 1991. P.3.

- Englehardt, Stanley. "Porqué los adolescentes usan drogas?". Viva Mejor. EDIT.P.I.A. California. U.S.A. 1989
- Escandón, Rafael. "Las drogas y su efecto sobre el comportamiento". Viva Mejor. EDIT. P.I.A California. U.S.A. 1989
- Estevez, Horacio. Educación Física. EDIT. Romor. Venezuela. 1982
- F. de Baer, Wilma. Secretos de la buena mesa. EDIT. Edic. Interamericana. U.S.A.1966
- Finley, M.I. Los Griegos de la Antigüedad. ED. Labor. S.A. España. 1980. 6ta Edición.
- Folkenberg, Roberto. "Fortalezcamos nuestros Hogares". Revista Adventista. Octubre No10, 1994. P.3-5
- Fordham, S. y Leaf, Carol. Educación Física y Deportes. EDIT Limusa. México. 1990
- García, Daniel. "Controla tu Estrés". Mundo Joven. México. Año 1, No5, Mayo 1994
- Gil, Enrique. ¿A qué Jugaremos?. Manual de mil y un juegos recreativos. EDIT. "Saber". México. 1960 (Autoridad) Libro de Juegos por excelencia usado por la Iglesia Adventista.
- Gómez, William. Manual para Conquistadores. Recopilación. Departamento de Jóvenes Asociación Venezolana Occidental. S.F.
- Gorlich, Ernst. Historia Universal. Tomo I. EDIT. Martínez Roca. Barcelona. 1970. Círculo de Lectores.
- Gospel Reproductions. Problemas Juveniles. Compilación. Vol I. U.S.A. 1982
- Grimberg, Carl. Historia Universal. Tomo 4. EDIT. Daimon. Caracas, Venezuela. 1988
- Gutiérrez, D. y Sira, O. Educación Física 8. EDIT. Larense. Venezuela. 1990
- Hawley, Don. "No hay Como el Sueño Reparador". Viva Mejor. Año 5, No6, Junio 1981

Henriot, Jean. "Que empiece el Espectáculo". Revista Enfoque. México. Año 9, No6, Junio 1994. P-13.

Hernández Víctor. Su tiempo. EDIT. Edamex. México. 1988

Infante B, Auber. La Recreación: Su planificación. Universidad de los Andes. Mérida, Venezuela. 1991

Japas, Salim. "¿Eficacia o Eficiencia?". Revista Enfoque de Nuestro Tiempo. México. Año 4, No7. Julio 1989

Laredo, I. Ortigoza y Medina. "La Recreación como Factor Vivencial en la Creatividad del Niño y el Joven". Recopilación. EDIT. La Universidad del Zulia. Maracaibo, 1989

Larroyo, Francisco. Historia General de la Pedagogía. EDIT. Porrúa. México. 1986

León, Zambrano y otros. Historia Universal. Vol. I. Edit. Monte Alto. Caracas. 1988

Ley Orgánica de Educación. (G.O. Número 2635). Extraordinario. 28 Julio 1980. EDIT. Paz, Pérez. C.A. Caracas. 1980

López A, Hernán. Recreación y Urbanización. EDIT. Talleres Gráficas Universitaria. Mérida, Venezuela. 1987

López, Evaristo. Psicología del Deporte. Guía. UPEL -Barquisimeto, Venezuela. 1990

López, Isidro. "¿Estás Listo?". Mundo Joven. Año 1. No2, Febrero de 1994

López, José. "Páselo bien con su familia". Revista Salud. SN.1991

López. V, Carmen. La Recreación. Tesis No Publicada. EDIT. La Universidad del Zulia. Maracaibo. Julio 1989

Lugo, José L. "Ayudando a mi hijo a Recrearse". Diario el Impulso. Venezuela. Mayo 1992

Lledías, Karla. Juegos al aire libre. EDIT. Libra. México 1989

Mann, Peggy. "¿Así que usted no cree que la marihuana hace daño?". Viva Mejor. SN. 1989

- Manspeaker, Bárbara. "¿Hice todo lo posible?". Rev. Educación Adventista.
Número Especial. 1992
- Marcial, C, Elvia. "Características que se esperan ver en el maestro Adventista"
Tesis. Universidad de Montemorelos, México. Mayo 1991
- Mauriras, B, Martine. "Lo que incita a jugar y lo que incita a aprender".
Perspectivas 60. Vol. 16, No4. 1986. P.497
- Mayer, Frederick. Historia del Pensamiento Pedagógico. EDIT. Kapelusz,
Buenos Aires. 1984
- Michelet, André. "El Maestro y el Juego". Rev. Perspectivas 57. Vol. 16, No1,
1986
- Morales, Jesús. Manual de Recreación Física. EDIT Limusa. México. D.F. 1990
- Nieman, David. Los Adventistas y la Salud. EDIT. Apia. U.S.A. 1992
- Nieves, Carmen P. Boletín. C.E.D.I.P. La Universidad del Zulia. Venezuela.
1989
- Patridge, E. La Recreación Infantil. EDIT. Paidós. Buenos Aires. 1965
(4ta Edición)
- Pérez, Adolfo. "Yo jugué con las drogas y perdí". Viva Mejor. Año 5, No 6, Junio
1981
- Petrie, A. Introducción al Estudio de Grecia. EDIT. Fondo de Cultura
Económica. México 1978 (9a. Edición)
- Peverine, Tulio N. "Dios no Chasquea". Revista el Centinela. No3, Marzo 1993
- Ramos, Martha. "Detrás de la música exitosa". Mundo Joven. México. Año 1,
No3, Marzo 1994
- Reglamento General de la Ley Orgánica de Educación. Distribuidora Escolar.
Gaceta Oficial. No3713. Número extraordinario del 7 de Marzo de 1986.
Decreto 1975. Caracas-Venezuela
- Romero, Roberto. "Active Velocidad". Diario el Norte. Monterrey. Vie 15 de Julio
1994. P-2J
- Sabev, Iván. Cómo vivir Sano. EDIT. Renuevo. Argentina. 1993

- Sánchez, Daniel. "¿Cuándo se es feliz?". Conferencia. Iglesia Adventista Instivoc, Venezuela 27 de Mayo 1995
- Sánchez, Hugo. Recreación Escolar. EDIT. Avante. México 1981 (3ra Edición)
- Schobel, Heinz. Olimpia y sus Juegos. Enciclopedia. U.T.E.H.A. México 1968
- Seabra, Mario. "El Hombre que inventa juegos". Revista muy interesante. México No7, Revista Bimestral Noviembre de 1993. P-40.
- Shryock, Haroldo. Salud y Eficiencia. EDIT. Ediciones Interamericana U.S.A. 1970
- Sin Autor. "Apatía y T.V". Diario el Universal. Venezuela Marzo de 1994
- Stefani, Wolfgang. "Pero, ¿Acaso no es sólo música?". Mundo Joven. México Año 1, No5, Mayo 1994
- Stokoe, Patricia. La Expresión Corporal y el Adolescente. EDIT. Com. Buenos Aires. 1974
- Testa, Roberto. "Contigo" Galería de los Sábados. Revista diario Panorama. Año 4, No179, Maracaibo, Venezuela. 13 de Mayo de 1995. P-13.
- Thomas, Dian. Campamentos, cocina y aire libre. EDIT. Diana. México 1979
- Ukran, M.L. Gimnasia Deportiva. EDIT. Acribia. España. 1987
- Van Pelt, Nancy. Felices para Siempre. EDIT. Publicaciones Interamericanas. U.S.A. 1988.
- Veloso, Mario. Koinonía y Acción misionera. EDIT. Asociación Venezolana Oriental. Venezuela. 1985
- Vera Guardia, Carlos. Recreación. EDILUZ. Maracaibo, Venezuela. 1992
- Vilchez, Nerio. Diseño y Evaluación del Currículo. EDIT. Esther María Osses. Venezuela. 1991
- White, Elena G. La Educación. EDIT. Apia. México. 1987
- White, Elena G. El Origen y el Destino. EDIT. P.P.P.A. California, U.S.A 1959
- White, Elena G. El Ministerio de Curación. EDIT. P.I.A. U.S.A. 1959

- White, Elena G. Mensajes para los Jóvenes. EDIT. Publicaciones interamericanas U.S.A. 1979
- White, Elena G. La Temperancia. EDIT. Asociación Casa Editora Sudamericana. Argentina 1978
- White, Elena G. El Ministerio de Curación. EDIT. Publicaciones Interamericanas. U.S.A. 1975
- White, Elena G. Mente, Carácter y Personalidad. EDIT. Apia. U.S.A. 1975
- White, Elena G. Mente, Carácter y Personalidad. Tomo 2. Asociación casa Publicadora Sudamericana. Argentina 1991
- White, Elena G. EL Hogar Cristiano. EDIT. Publicaciones Interamericanas U.S.A. 1978 (7ma. Edición)
- White, Elena G. Mensajes para los Jóvenes. EDIT. P.I.A. U.S.A. 1977
- White, Elena G. Consejos para los Maestros. EDIT. Publicaciones Interamericanas U.S.A. 1979
- White, Elena G. Palabras de Vida del Gran Maestro. EDIT. Publicaciones Interamericanas U.S.A. 1977
- White, Elena G. El Camino a Cristo. EDIT. Ediciones Interamericanas. México 1979
- Yépez, Aureo. Historia Universal. EDIT. Larense. Caracas. 1988