



RETOS. Nuevas Tendencias en Educación
Física, Deporte y Recreación

ISSN: 1579-1726

feadef@feadef.org

Federación Española de Docentes de
Educación Física
España

Palomares Cuadros, Juan

NUEVAS TENDENCIAS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA: UN EJEMPLO DE LA
CRECIENTE DIVERSIFICACIÓN Y COMPLEJIDAD DE LAS PRÁCTICAS

RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 8, julio-diciembre,
2005, pp. 5-10

Federación Española de Docentes de Educación Física
Murcia, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732273001>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

NUEVAS TENDENCIAS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA: UN EJEMPLO DE LA CRECIENTE DIVERSIFICACIÓN Y COMPLEJIDAD DE LAS PRÁCTICAS

Autores

Juan Palomares Cuadros.
Área de Expresión Corporal,
Universidad de Granada.

Resumen

Se presentan los resultados y las reflexiones sobre las prácticas, motivaciones y perfil sociodemográfico de los usuarios del Parque Periurbano de Granada, destacando los hábitos y motivaciones de salud y diversión, propias de la recreación, y actividades como los paseos, el senderismo y la bicicleta. Tanto las prácticas como las motivaciones aludidas para realizarlas implican la necesidad de un replanteamiento de la Educación Física encargada de satisfacer nuevas necesidades sociales, nuevos tipos de intervención educativa y capacitar para un continuo aprendizaje que conlleve el uso de diferentes espacios e instalaciones.

Palabras clave: Actividad Física- Naturaleza- salud- Parque Periurbano

*Sólo el respeto por la naturaleza y todas las formas de vida
nos abrirán camino hacia un nuevo humanismo etnológico
y ecológico de armonía planetaria.*

Pedro Gómez García.

Introducción

El objetivo de este trabajo es describir las actividades físico-deportivas que se desarrollan en el medio natural. En esta investigación analizaremos aquellas actividades físicas que se desarrollan en el Parque Periurbano "Dehesas del Generalife", donde los usuarios utilizan las diferentes áreas del parque, organizándose para practicar diferentes actividades.

La creciente afluencia de público que frecuenta los espacios naturales con diferentes objetivos, como puede ser la práctica deportiva, el contacto con la naturaleza, cambiar de medio,.... hace que en general, los profesionales de la Educación nos sintamos obligados a actuar con el fin de que nuestros alumnos tengan una relación constructiva con la naturaleza, y en particular, los profesionales de la Educación Física ayudemos a que nuestros alumnos se beneficien de los valores que surgen del tamden entre ambos conceptos.

La necesidad de actividad física en el nuevo milenio.

Desde siempre, el hombre ha manifestado una tendencia intuitiva a jugar en la naturaleza. El medio natural ha sido para el hombre fuente de supervivencia y

también ha sido lugar de desarrollo de la actividad física (Argyle, 1996:3). Pero las formas de juego y de ocupación del ocio han sufrido variaciones al igual que otras facetas de la vida. Así, K. Heinemann (1991:21) señala que el deporte en las sociedades modernas está experimentando un proceso de heterogeneización interna consistencial a dos transformaciones paralelas y complementarias:

- La primera afecta al perfil de los practicantes, en los cuales existe una tendencia hacia la democratización en el acceso a la práctica deportiva. No solo se trata de unos incrementos cuantitativos en cuanto al volumen de población practicante, sino también a unos profundos cambios cualitativos que afectan a las características sociológicas de dicha población.
- La segunda transformación se produce en el propio sistema deportivo y tiene mucho que ver con el cambio demográfico antes apuntado, es indudable que el acceso masivo y heterogéneo de población a la práctica deportiva conlleva que dichos grupos aporten no solo su presencia física sino también sus diferentes formas de entender y sentir las prácticas físico-deportivas.

La idea, el propio concepto de lo que es ejercicio físico será muy distinto, por ejemplo, en el nivel universitario que para una ama de casa. En definitiva nos encontramos con una ampliación y extensión del propio concepto o idea de deporte. K. Heinemann ha bautizado todo este proceso como un sistema abierto, en el que la participación deportiva se sustenta en un ramillete disperso de motivaciones: afición y diversión, estética y expresión, moldeado del cuerpo y buen estado físico, relajación y disfrute, convirtiéndose el deporte en parte del estilo de vida del individuo. (Heinemann, K.1991:19). García Ferrando (1997:45) señala que a finales de los años ochenta, la crisis del modelo deportivo federado afecta también al ámbito del deporte municipal en España. Los Patronatos Deportivos Municipales, de enorme extensión y popularidad a lo largo de los años 80 en nuestro país, tuvieron que adecuar su oferta a estos profundos cambios en el panorama deportivo, aunque también los hubo que siguieron ofertando un deporte basado en los modelos tradicionales de competitividad, logro, disciplina.

El valor educativo de los espacios naturales.

La propia actividad física genera una serie de interacciones sociales que fundamentadas en la facilidad de expresión, comunicación, flexibilidad de relaciones dentro del grupo, posibilitan el desarrollo personal e integral de los alumnos.

Los espacios naturales nos pueden proporcionar la adquisición de hábitos saludables que permitan sentir satisfacción con la propia identidad corporal de la persona, la cual será el vehículo de expresión y comunicación consigo mismo y con los demás, dotándoles con las habilidades, destrezas y recursos necesarios para desenvolverse en el medio que permita la proyección del movimiento, lo cual conducirá a una mejora de su calidad de vida. (Torres Guerrero.1999:75)

Podemos señalar como características más importantes de las actividades en el medio natural las siguientes:

- ▶ Se desarrollan en un medio no habitual, lo cual facilita el cambio en la forma de actuar del niño, aumentando el enriquecimiento vivencial y la obtención de nuevas emociones y sensaciones.
- ▶ Responden a motivaciones intrínsecas de las personas debido a la novedad, las vivencias diferentes y la libertad percibida.
- ▶ Desarrollan un amplio repertorio motor, posibilitando el incremento de las habilidades básicas y específicas, contribuyendo en el ámbito cualitativo y cuantitativo al enriquecimiento de su competencia motriz.
- ▶ Facilitan el autocontrol y la autogestión de lo motriz.
- ▶ Favorecen una fuerte interrelación entre iguales, debido al carácter cooperativo que suelen tener estas prácticas. Se comparte, se ayuda, se reparte el

trabajo y se resuelven los problemas colectivamente, así como respetar los diferentes ritmos, teniendo en cuenta a los demás.

- ▶ Propician el acercamiento, conocimiento, respeto, mejora y disfrute del medio natural. Esto se debe reforzar con el desarrollo de una conciencia crítica ante los problemas medioambientales.

El Parque Periurbano "Dehesas del Generalife".

El espacio en el que se desarrolló la investigación se denomina Parque Periurbano "Dehesas del Generalife", conocido popularmente como "Llano de la Perdiz" o "Parque de Invierno" de la ciudad de Granada. Entendemos por Parque Periurbano aquel espacio natural situado en las proximidades de un núcleo urbano, hayan sido o no creados por el hombre, que sean declarados como tales con el fin de adecuar su utilización a las necesidades de actividades recreativas de las poblaciones. Los Parques Periurbanos, por su proximidad a las ciudades son lugares idóneos para un desarrollo de las actividades deportivas. En ellos podemos encontrar diferentes espacios e instalaciones que los usuarios utilizan para sus prácticas físico-deportivas, dentro de un rico marco natural que además de permitir realizar actividad física aporta los beneficios de la naturaleza.



Los límites concretos se especifican a continuación:

- Límite Norte: si se parte del Noreste, concretamente de la presa donde toma agua del Darro la Acequia Real de la Alambra; sigue en dirección Oeste, por un camino que discurre encima de la acequia y sensiblemente paralelo a ella, hasta la altura del Molino del Valle y continúa hasta el Puente Quebrada.
- Límite Oeste: desde el Puente Quebrada, asciende por el barranco de las Cañas para contactar con la pista forestal que lleva a la Silla del Moro. A partir de aquí, sigue el límite de la propia pista hasta las ruinas del Palacio Dar Al-Arusa.
- Límite Sur: continúa el límite por la pista citada anteriormente hasta llegar a contactar con el camino que

asciende al denominado "Llano de la Perdiz", se sigue hasta el barranco de las Higuerillas y continúa barranco abajo hasta confluír con el límite del Monte Consorciado GR-3032 (Dehesa del Generalife). Posteriormente bordea el límite sur de este monte y el del colindante Monte del Estado GR-10023 (Lancha de Cenes), hasta encontrar el canal de los Franceses, este (hoy entubado) le sirve de límite junto a su carril de servicio hasta llegar al camino de Jesús del Valle.

- Límite Este: avanza, bajando en dirección Norte por el camino citado, hasta una curva (donde aparece una gran encina a la derecha), a partir de aquí éste cambia de dirección dirigiéndose a poniente. Ahora abandona el camino para caer desde aquí al río Darro a través de un barranco allí existente, y continúa por el río hasta llegar a la presa donde toma agua la Acequia Real de la Alhambra.

Localización de los equipamientos del Parque Periurbano

La Dehesa del Generalife y sus alrededores constituyen el lugar próximo a la ciudad de Granada adecuado para desarrollar actividades de recreo y esparcimiento. Este tiene excepcionales características físicas, naturales y escénicas del espacio. Han tenido lugar en él una serie de actuaciones humanas de conservación y acondicionamiento que, en general, han acentuado su potencial recreativo.

La utilización del espacio con fines recreativos está estrechamente relacionado tanto con su calidad ambiental, como con la existencia de accesos y servicios adecuados. En el momento actual, la distribución en el ámbito de estudio de la actividad recreativa y el equipamiento es la siguiente:

- Aljibe de la lluvia: El Mobiliario Rustico y Equipamiento está compuesto por bancos de piedra, barbacoa y columpios de metal.
- Reloj de Sol: Tiene también bancos de piedra, toboganes columpios y señales de circuito deportivo.
- Parque de Invierno: Podemos encontrar abundante mobiliario para barbacoas. El Equipamiento deportivo consta de: 7 campos de fútbol o para otros deportes, 2 fosos-almacén de materiales, 1 barra metálica de gimnasia, 9 señales de circuito deportivo, también existen dos bares improvisados los fines de semana.
- Red de caminos en los cuales no hemos podido encontrar ningún tipo de infraestructura recreativa, al margen del propio camino para su utilización en distintas actividades de desplazamiento.



Investigación

El objetivo de la investigación describe el perfil sociodemográfico, las actividades físico-recreativas y las motivaciones de los usuarios del Parque Periurbano "Dehesas del Generalife" en su tiempo libre, teniendo a la recreación como actitud ante las actividades.

Metodología

Abordamos esta investigación con una metodología cuantitativa, a través de la encuesta. Desarrollamos un cuestionario validado por consenso a través de la Técnica Delphi. El error muestral asumido es de un 3% y un nivel de confianza de 95,5%, para una población infinita, para lo cual tuvimos que realizar 748 encuestas, para poder generalizar los datos entre los usuarios del Parque. La técnica de análisis de datos ha sido informática, realizada con el programa SPSS/PC. 11.0.

Dado que no teníamos posibilidad de acceder a la totalidad del universo de población, la selección de la muestra ha sido realizada a través de los siguientes criterios: ser mayor de doce años, frecuentar el Parque periódicamente, recoger una muestra proporcionada en género y edad, realizar la pasación personalmente a los usuarios, recoger información en los diferentes horarios de asistencia al parque y prolongar la recogida de información por un periodo de seis meses o más.

El periodo de tiempo que se dedicó a la pasación de los cuestionarios comprendió entre el 2 de septiembre de 2001 y el 1 de julio de 2002, teniendo en cuenta los meses y días de máxima y mínima afluencia, a fin de reducir los efectos de las variaciones temporales, poder valorar el sentido y el ritmo de los cambios de una estación a otra. Decidimos no prolongar durante todo el verano la pasación porque teníamos una muestra amplia y era plausible que el verano era la estación del año que menos se frecuenta el lugar, dadas las altas temperaturas registradas. Respecto al transcurso temporal referido a este tipo de muestreo, Judith Goetz y Margaret

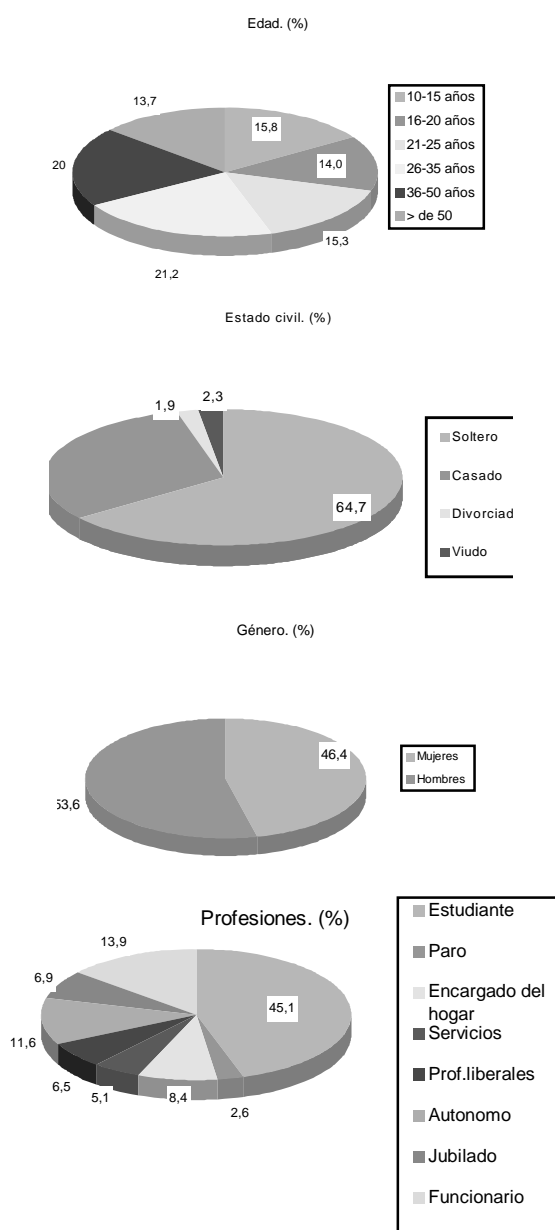
Lecompte (1988:88) señalan lo siguiente: *Los investigadores obtienen muestras del transcurso temporal o de determinados periodos de tiempo, entre 6 meses y 3 años...*

En cuanto al horario de recogida de información se establecieron tres tramos horarios para los fines de semana, teniendo en cuenta que existen grupos de mañana, que van a pasar todo el día y grupos de tarde: Hasta las doce del mediodía, entre las doce y las cinco de la tarde y a partir de las cinco de la tarde.

Durante la semana se pasaron los cuestionarios en días alternativos escogidos al azar, dependiendo de las posibilidades del entrevistador, pero manteniendo los tres tramos horarios citados anteriormente, fuimos alternando la recogida de información en cada tramo horario.

Análisis de los resultados.

Los datos sociodemográficos más relevantes de la investigación son:



Los grupos más numerosos se encuentran en las edades intermedias, entre 26 y 50 años, hay que señalar que en todos los grupos de edad hay más de 100 participantes (aunque no quedan reflejados en los gráficos porcentuales). El número de participantes en nuestra muestra ha sido de un total de 748 encuestados, de los cuales 335 son mujeres (46,4%) y 387 hombres (53,6 %). El grupo más numeroso es el de los solteros y solteras 64,7%, los casados y casadas son 31,1%, el 2,3% viudos y el 1,9% señalaron divorciados y otras formas de convivencia. Hay que destacar en la ocupación laboral el alto número de estudiantes (45,1%), así como el bajo número de parados (2,6%).

A continuación describiremos un amplio espectro de actividades físico-lúdicas, en ellas encontramos actividades individuales, colectivas, con implemento y actividades relacionadas con la actividad física. Los encuestados tenían que escoger hasta un máximo de tres según su práctica, para ello se les presentaba una serie de actividades con la posibilidad de ampliar su elección a algunas otras que no se encontraban recogidas en el cuestionario, es decir, se dejó la pregunta abierta. Las actividades y sus porcentajes fueron las siguientes:

- ▶ Carrera continua 24,2%.
- ▶ Mountain bike 29,5%.
- ▶ Senderismo 40,9%.
- ▶ Paseos 32,5%.
- ▶ Equitación 5,7%.
- ▶ Football 25,9%.
- ▶ Baloncesto 0,9%.
- ▶ Voleibol 6,7%.
- ▶ Béisbol 3,1%.
- ▶ Deportes de raqueta 8,3%.
- ▶ Juegos de bolos 9,1%.
- ▶ Juegos infantiles 7%.

Podemos observar la heterogeneidad de las prácticas, así como pensar en las diferencias con las actividades realizadas en nuestro país en décadas anteriores, donde "el fútbol lo era todo". Apareciendo actividades saludables como el senderismo, los paseos y la bicicleta de montaña, con valores muy significativos.

Hay que señalar que cuando se realizó la pasación (Palomares Cuadros, J. 2003:345) El senderismo se diferenció de los paseos teniendo en cuenta la distancia y la intensidad del esfuerzo, así como la propia opinión que los entrevistados tenían de su realización, ya que era muy interesante diferenciar para la investigación ambas actividades. García Ferrando (1991) afirma que entre las actividades de tiempo libre se encuentran *salir al campo* y *hacer deporte* en un 40% y un 32% en 1995, en nuestro estudio encontramos un porcentaje acumulado del 46% de practicantes de actividad física en el Parque.

Estamos de acuerdo con Castellar, C. (2002) cuando afirma: en España surge una nueva forma de práctica físico-deportiva, digna de mención e investigación, las

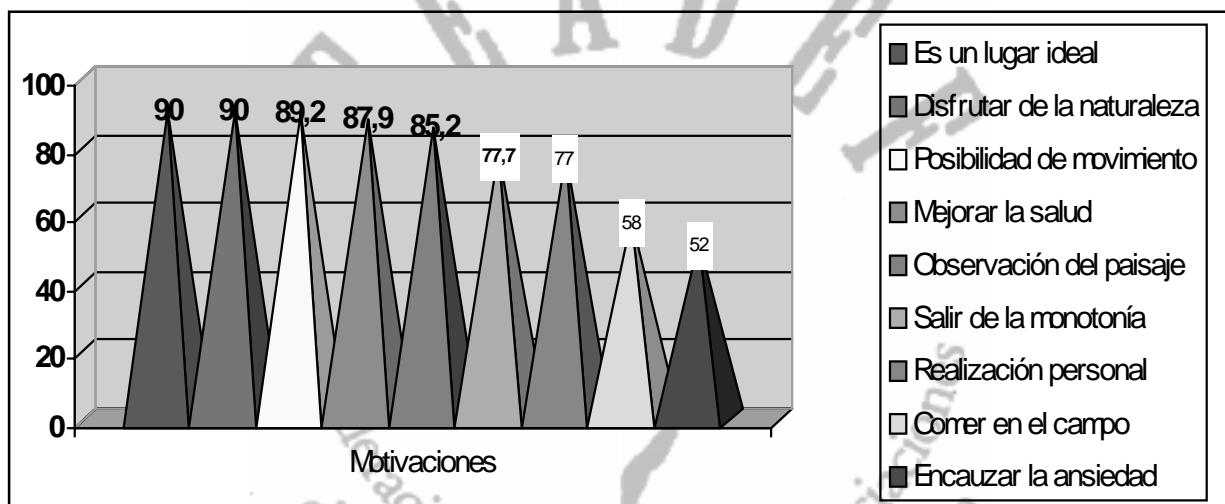
Conclusiones

actividades cicloturísticas. En nuestro caso, la bicicleta de montaña es utilizada dentro del parque por un 29,5%, acercándose a los paseos. Así, coincidimos con Freixa (1996:39) en describir a la bicicleta de montaña como una de las formas de afrontar la Aventura Imaginaria. Este autor señala que el cliente que adquiere una bicicleta de montaña se encuentra en disposición de comenzar su aventura imaginaria por el parque cercano a su ciudad.

A continuación describiremos las motivaciones que los usuarios del parque afirman que tienen presentes a la hora de frecuentar el Parque en su tiempo libre:

Los investigadores, al igual que los evaluadores, no son los responsables del cambio de la realidad estudiada, pero desde las conclusiones halladas en sus trabajos, sí son responsables de generar la reflexión que promueva dicho cambio en quienes tienen en sus manos la capacidad para actuar.

Las aportaciones que hacemos a la Comunidad Científica, van relacionadas con las nuevas formas de realizar actividad física, con las concepciones y ocupaciones



Como una manifestación destacada en el desarrollo de nuestra sociedad del ocio, el medio natural ha ido cobrando una importancia singular como espacio en el que se ha ido promoviendo y extendiéndose a finales del siglo XX, un conjunto de modalidades deportivas que tienen en común el servir de estímulo para disfrutar del tiempo libre de forma activa, tales son las causas que nuestros encuestados afirman y valoran sobre el uso que desarrollan del parque, que podemos resumir en las siguientes:

El Parque Periurbano como espacio natural para desarrollar prácticas de ocio, es considerado como *lugar ideal* siendo así, el redescubrimiento de la naturaleza como espacio vital para el ser humano, *disfrutar de la naturaleza*, como una de las demandas más valoradas. Otra de las razones más fuertes para ir al Parque es la de *hacer práctica físico-deportiva*, así como, la *necesidad de relacionarse y mejorar las relaciones sociales*. Las vistas panorámicas y la observación del paisaje son predilección de los usuarios. Cuidar y mantener la salud a través del medio natural es una de las principales razones para ir hasta el Parque. Lograr un tiempo personal y encauzar la ansiedad es una función de las actividades recreativas en el medio natural. Observamos como la demanda de prácticas físico-deportivas, para la ocupación del tiempo de ocio, en proceso de crecimiento, se caracteriza por la variedad de actividades, formas y espacios. Afirmaba Cagigal (1975: 83) "El deporte estructurado en clubes y federaciones, resultado de la sociedad del siglo XIX y XX tiene que ir dejando paso, o al menos dejando sitio, al deporte al alcance de la mano o a la vuelta de la esquina".

creativas del ocio y del tiempo libre, con el cambio de valores que en nuestra sociedad ha sucedido en los últimos treinta años y que como consta en nuestra investigación han influido de forma profunda en los ciudadanos y ciudadanas, al igual que en otras comunidades de España, en definitiva hemos querido describir y comparar los procesos de heterogeneización interna que han afectado de manera específica al perfil de las actividades físico-deportivas que practican y las motivaciones alegadas para ocupar su tiempo libre en el Parque Periurbano "Dehesas del Generalife".

Se percibe que en el Parque "Dehesas del Generalife" se practican los deportes tradicionales como el fútbol y nuevas formas de hacer actividad, como la bicicleta de montaña. Esto puede ser debido a diferentes causas, como la ampliación del concepto de deporte. Ello implica la necesidad de una Educación Física encargada de satisfacer nuevas necesidades sociales, nuevos tipos de intervención educativa y capacitar para un continuo aprendizaje que conlleve el uso de diferentes espacios e instalaciones, haciendo extensible la utilización de espacios naturales con fácil y cómodo acceso.

La necesidad cada vez más de uso del *tercer tiempo pedagógico*, como medio enriquecedor usando las salidas a la naturaleza como actividad colectiva con valor en sí mismas, desarrollando las dimensiones afectivas y sociales de la persona, hacen que este espacio cubra unas necesidades sociales demandadas por la población.

Las actividades físico-deportivas más practicadas en el Parque son el senderismo, los paseos, el cicloturismo y la carrera continua, así como las tradicionales como el fútbol. La práctica del fútbol en su ámbito recreativo, formando parte de "Peñas organizadas", se ha convertido

en el referente de las actividades físicas organizadas en los 50 años de su existencia, detectándose el aspecto ludo-competitivo-recreativo de su práctica, destacando la incorporación de la mujer en los últimos años.

Los paseos son una de las principales actividades practicadas, se aprecia el propósito de mantenimiento de la forma física y el entretenimiento-diversión, también se puede reconocer el sentimiento afectivo de salir a la naturaleza.

Como actividades físico-deportivas minoritarias que se practican en el Parque hay que señalar los deportes de raqueta, el voleibol, el béisbol y juegos infantiles con los más pequeños.

Estamos de acuerdo con los principios que expone La Carta Europea (1992) en relación con la conservación de espacios protegidos: desarrollar el principios de sostenibilidad, establecer estrategias de actuación a corto, medio y largo plazo para mejorar la calidad, conocer las expectativas y exigencias de los clientes en materia de medio ambiente, sensibilizar a través de la información y educación de los visitantes, preservación y mejora de la calidad de vida, respetar la capacidad de acogida, controlar la frecuentación, canalización del flujo de visitantes y control del transporte.

La unión del deporte y medio ambiente son un síntoma evidente de la importancia que en la nueva centuria van a tener estos, y así el entorno natural nos seguiría ofreciendo un marco idóneo para el desarrollo psicofísico integral.

La educación como invención humana y respuesta a un modelo social tiene que ir evolucionando y adaptándose a los nuevos planteamientos que la sociedad demanda, ¿caso estos pequeños estudios no demuestran el surgimiento de nuevas realidades sociales?

Observamos como a través de las valoraciones realizadas por los encuestados de los diferentes motivos, necesidades psicosociales aparecen implícitamente y explícitamente valores como el respeto, el disfrute, salud y el valor de la naturaleza.

¿No podría estar surgiendo una nueva forma de entender el ocio fuera del contexto contrafuncional del trabajo?

¿Necesita la Educación en general, y la Educación Física en particular adaptarse al cambio cultural al que estamos asistiendo, donde los tiempos sociales han cambiado de sentido y uso, ya que las necesidades son diferentes?

Para finalizar, quisiera reflexionar sobre la importancia en la adquisición de hábitos por parte de la población, los cuales conforme que van madurando crearán o están creando una costumbre, la vuelta a la naturaleza, que dará lugar a una evolución cultural y una nueva forma de ir entendiendo la actividad física, la ocupación del tiempo libre y la forma de entender la vida. Nuestro sistema educativo se tendrá que ir adaptando a estas nuevas necesidades para procurar que los jóvenes de hoy, padres y madres del mañana, aporten a sus hijos unos valores lo más acordes con la situación social emergente, donde la naturaleza que siempre nos ha dado todo tenga una relación recíproca, dándole lo que siempre se ha merecido y que en muchas ocasiones le hemos negado. Además deberemos de tener en cuenta la afirmación de J. J. Rousseau... *La naturaleza instruye mejor que el hombre, de aquí que la mejor educación es aquella que se limita a seguir el curso de la naturaleza.*



Bibliografía

- Argyle, M. (1996). *The psychology of leisure*. New York: Penguin Books.
- Cagigal, J. M. (1975) *El deporte en la sociedad actual*. Prensa española y Magisterio español. Madrid.
- Castellar Otín, C. et al, (2002) La bicicleta de montaña como alternativa de ocio. *Actas del III Congreso Internacional de Educación Física*. pp. 303-307 Jerez de la Frontera. Federación General de la Enseñanza.
- Carta Europea (1992) en Cuenca, M. (1995) *Temas de Pedagogía del Ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Freixa, C. (1996). «La aventura imaginaria. Una visión antropológica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza», *Apunts. Educación Física y Deportes*, 41.
- García Ferrando, M. (1997) Los españoles y el deporte. Madrid, I.C.E.F. y D.
- Gómez García, P. (1993) Las razas: una ilusión deletérea. *Gaceta de Antropología*. Nº 10. pp.:53-58.
- Goetz, J. y Lecompte, M. (1988) *Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa*. Morata, Madrid.
- Heinemann, K. (1991) Tendencias de la investigación social aplicada al deporte. En *VV.AA políticas deportivas e investigación social*. Pamplona. Gobierno de Navarra pp5-41.
- Palomares Cuadros, J. (2003) *Motivaciones, hábitos físico-deportivos y usos de los espacios del Parque Periurbano Dehesas del Generalife*. Granada. Reprodigital.
- Rousseau, J. J. (1981): El Emilio o de la Educación. Madrid. EDAF presente y futura. *Rev. ADAL*, num. 2, p.37-42.
- Torres Guerrero, J. (1999). *La Actividad Física para el ocio y el tiempo libre: una propuesta didáctica*. Granada: Proyecto sur.