

Propuesta de **ACTIVIDAD** para
RRIA sobre el tema CIAZ 2025:

OCIO SALUDABLE

a través del **JUEGO**

la **CULTURA**

y el **DEPORTE**

en la infancia y adolescencia



Consejo

de infancia y adolescencia



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

Zaragoza, 14 octubre 2025

Como cada año, desde la Secretaría Técnica del CIAZ, **se propone** a los Recursos de Infancia y Adolescencia **una actividad** para realizar con sus grupos, vinculada al tema de trabajo elegido por el Consejo para el año en curso, y se invita así a más chicos y chicas a participar en la reflexión, análisis y propuestas sobre el tema, para que sean sumadas a las que realiza el propio Consejo, aportando lo específico de los diferentes barrios y distritos de la ciudad.

La realización de esta actividad es voluntaria y puede realizarse siguiendo la metodología propuesta a continuación, realizando los cambios y adaptaciones que sean necesarias para el grupo con el que se trabaje y para el criterio de las educadoras que la realicen (duración, materiales, metodología, ...), o sustituyéndola por otra que se considere más adecuada para tratar el tema. **El resultado de la actividad se sumará al manifiesto que entregará el CIAZ al Ayuntamiento.**

El plazo para aportar el trabajo realizado para que pueda ser incorporado al manifiesto del CIAZ es el **2 de marzo de 2026**.

Realizaremos dos sesiones virtuales informativas para quienes tengáis interés en la actividad, en las que podemos aclarar dudas, comentar opciones y adaptaciones a vuestros grupos y ver la manera de hacer llegar las conclusiones del trabajo una vez realizado.

Os proponemos convertirnos en



Con el **objetivo** de explorar y analizar las **oportunidades y barreras** que ofrece el barrio para un ocio saludable de la infancia y adolescencia, desde una mirada inclusiva, participativa y con perspectiva de género, para aportar el contenido al Manifiesto que entregará el CIAZ al Ayuntamiento.

Para ello se propone una actividad que “recorre” las siguientes fases:

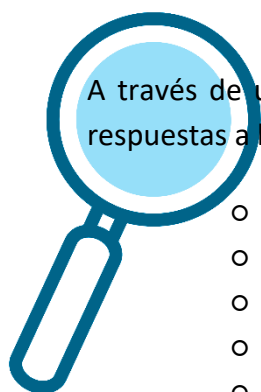


1. **Identificar:** qué significa ocio saludable para los chicos y chicas del grupo, qué necesidades e intereses tienen respecto a su ocio, y ser conscientes.
2. **Conocer:** qué ofrece el barrio para responder a esas necesidades e intereses de ocio saludable de la infancia y adolescencia, y valorarlo.
3. **Valorar:** qué carencias o dificultades tiene el barrio para ofrecer un ocio saludable adaptado a las necesidades e intereses de la infancia y adolescencia que vive en él y hacer propuestas.

Metodología y fases de trabajo:

1. Calentamiento: ¿Qué es el ocio saludable?

Tiempo estimado: 10-15'



A través de una lluvia de ideas grupal, se recogen en papelógrafo o pizarra palabras de sus respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué hacemos en nuestro tiempo libre?
- ¿Qué entendemos por ocio saludable?
- ¿Qué actividades nos hacen sentir bien y nos permiten expresarnos?
- ¿Todas las chicas y chicos tienen las mismas oportunidades de ocio en el barrio?
- ¿Las actividades de ocio, deporte, tiempo libre..¿son gratuitas?, ¿tienen entrada libre?, ¿cualquiera puede acceder?
- ¿Hay actividades más “permitidas” o más accesibles para **chicos** o para **chicas**?

Se finaliza devolviendo al grupo los conceptos o ideas clave que han salido y repasando la definición de **OCIO SALUDABLE** (basada en la bibliografía que figura al final del documento):

El ocio saludable es el conjunto de actividades que niñas, niños y adolescentes eligen libremente en su tiempo libre, que les aportan bienestar físico, mental, emocional y social, y que promueven su desarrollo integral de forma positiva, segura, creativa y respetuosa con las demás y con el entorno.

Sus aspectos clave son:

1. *Libre elección: Parte del interés genuino de la persona, no es impuesto.*
2. *Bienestar integral: Aporta disfrute, pero también salud física y emocional.*
3. *Relacional: Favorece vínculos positivos con otras personas y la comunidad.*
4. *Creatividad y expresión: Permite explorar intereses, habilidades y emociones.*
5. *Inclusivo: Accesible a todas las personas, sin discriminación por género, origen, discapacidad u orientación sexual.*



2. Mapa del ocio del barrio

Tiempo estimado **si lo trabajáis en vuestro espacio** (30-45')

Materiales necesarios:

- mapa del barrio impreso en papel
- gomets de 3 colores
- rotuladores

En grupos de 3-4 personas, con un plano del barrio, deben identificar espacios, actividades o recursos del barrio relacionados con el juego, la cultura y el deporte para la infancia y adolescencia (parques, polideportivos, bibliotecas, asociaciones, actividades municipales, etc.)

Los marcan siguiendo el código de color: juego (verde), cultura (azul), deporte (rojo).

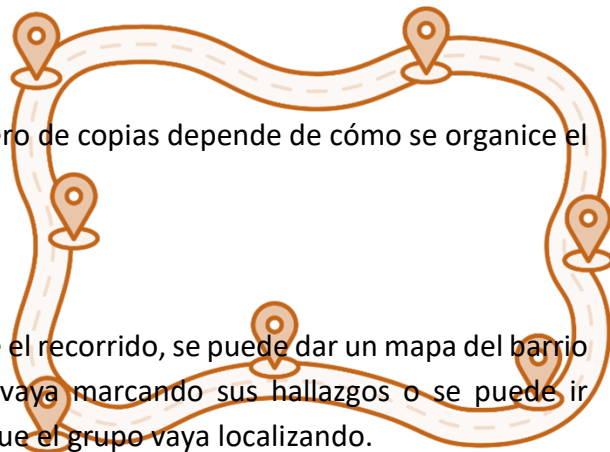
Se añade, escrito en rotulador, un símbolo para marcar accesibilidad por género, edad, precio, (y otros aspectos de accesibilidad que queráis marcar)

Tiempo estimado **si lo trabajáis saliendo a patear el barrio** (1-2h)

Materiales necesarios:

- mapa del barrio impreso en papel (el número de copias depende de cómo se organice el grupo)
- gomets de 3 colores
- rotuladores

En función del tamaño del grupo con el que se hace el recorrido, se puede dar un mapa del barrio cada 3-4 participantes para que cada subgrupo vaya marcando sus hallazgos o se puede ir haciendo una ruta y marcar en un único mapa lo que el grupo vaya localizando.



Deben identificar espacios, actividades o recursos del barrio relacionados con el juego, la cultura y el deporte para la infancia y adolescencia (parques, polideportivos, bibliotecas, asociaciones, actividades municipales, etc.)

Los marcan siguiendo el código de color: juego (verde), cultura (azul), deporte (rojo).

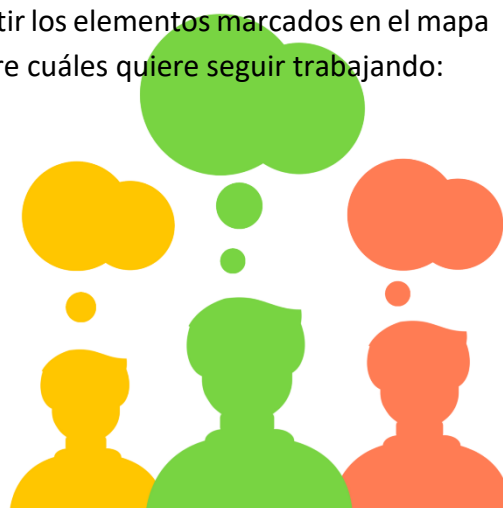
Se añade, escrito en rotulador, un símbolo para marcar accesibilidad por género, edad, precio, (y otros aspectos de accesibilidad que queráis marcar)

3. Diagnóstico colectivo

Tiempo estimado 30-45 minutos

Si se ha trabajado con grupos pequeños, cada grupo expone su mapa. Puede hacerse a modo exposición en la pared para luego hacer una visualización como en un museo, o de forma oral. Si se ha trabajado sobre un único mapa, tras repasar lo que se ha localizado, pasamos a profundizar un poco sobre los elementos localizados.

Organizamos al grupo por parejas y le damos a cada una 2-3 **fichas** para que rellenen información sobre los elementos marcados en el mapa (podemos repartir los elementos marcados en el mapa de manera aleatoria o que cada pareja vaya eligiendo sobre cuáles quiere seguir trabajando:



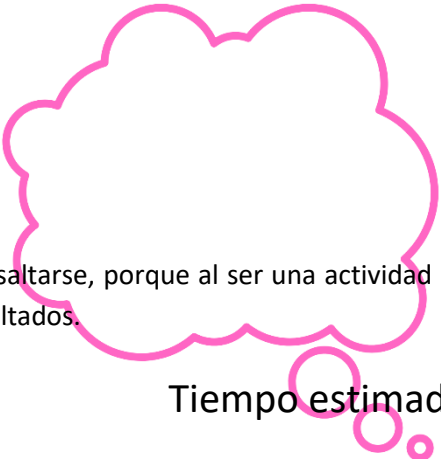
FICHA INFORMATIVA DE LOS ELEMENTOS MAPEADOS
Nombre: <i>Parque de **** (ejemplo)</i>
USOS: ¿Qué pueden hacer/actividad en ese espacio niños, niñas y adolescentes?
ACCESIBILIDAD: ¿Quién puede usarlo? / ¿Quién lo usa? / ¿Excluye a algún niño/a, adolescente?
ESTADO DEL ESPACIO: ¿En qué estado está?, ¿Qué necesita, qué le falta? o ¿qué destaca en positivo?
CONDICIONES: ¿Los horarios, precios y ubicaciones son accesibles? ¿Quién/es se quedan fuera?
PERSPECTIVA DE GÉNERO: ¿quiénes lo utilizan más, chicos o chicas? ¿por qué?

Una vez han rellenado 2 ó 3 fichas cada pareja, si se tiene tiempo, se puede hacer una puesta en común en la que se vayan leyendo las fichas y después, hacer una puesta en común en base a las preguntas que figuran a continuación. Si no se dispone de ese tiempo, se puede pasar a comentar en grupo las siguientes preguntas, recogiendo las respuestas a modo de resumen del trabajo y reflexiones realizadas (**ESTO SERÁ LO QUE SE TRASLADA A LA SECRETARÍA TÉCNICA PARA QUE SEA INCLUIDO EN EL MANIFIESTO DEL CIAZ**):

- ¿Qué lugares o actividades están bien porque ofrecen un ocio saludable a la infancia y adolescencia?
- ¿Cuáles de estos espacios o actividades son seguros para las chicas? ¿Y para personas con diversidad? ¿Cuáles no lo son?
- ¿Los horarios, precios, ubicaciones, son accesibles para toda la infancia y adolescencia del barrio?
- ¿Qué falta en el barrio para que la infancia y adolescencia tengan opciones de ocio saludable?
- De aquello que falta, ¿qué le corresponde al Ayuntamiento hacerse cargo?, ¿qué le corresponde a las personas adultas del entorno de los niños, niñas y adolescentes (padres, madres, profesorado, educadores/as, ...)? y ¿qué corresponde a la propia infancia y adolescencia?

4. Soñamos el barrio ideal

Si se dispone de poco tiempo, este paso número 4 puede saltarse, porque al ser una actividad creativa requiere de un tiempo mínimo suficiente para obtener resultados.



Tiempo estimado 45'

Actividad creativa: se propone al grupo diseñar un espacio, actividad o recurso de ocio “ideal” que no tenga el barrio, garantizando que su propuesta sea real (no fantasiosa), inclusiva y accesible para todas las identidades y situaciones.

Puede plasmarse en un cartel, una maqueta, un dibujo, un collage, un cómic, ... dependiendo del grupo y de los materiales disponibles.

Debe identificarse con un nombre, una explicación del tipo de ocio que ofrece (un centro, una actividad, un espacio abierto, ...), en qué consiste, a qué público se destina, si tiene, especificar los horarios, reglas o condiciones.

¿Cómo guiar esta actividad creativa?

Partiendo del análisis hecho hasta el momento en general, y retomando las respuestas a la última pregunta del punto anterior, en concreto (¿Qué falta en el barrio para que la infancia y adolescencia tenga opciones de ocio saludable?), hay que pasar de las ideas a una propuesta concreta.

En grupos de 4-5, deberán utilizar esta ficha como guía de su proceso creativo para después plasmarlo en el formato elegido:

1. Nombre de la propuesta

¿Cómo se llama tu espacio, actividad o recurso? Elige un nombre creativo.

2. ¿Qué tipo de ocio ofrece?

¿Es un espacio físico (como un centro), una actividad regular, un evento, un espacio virtual...?

3. ¿A qué público va dirigido?

¿Es para niñas, niños, adolescentes? ¿Qué edades? ¿Es inclusivo para personas con diversidad funcional, de distintos orígenes, identidades de género...?

4. ¿Cuándo funciona o está disponible?

Días, horarios, frecuencia, si se puede acceder libremente, etc.

5. ¿Cómo garantizáis que sea inclusivo y accesible?

Pensad en barreras que puedan tener algunas personas para participar (económicas, físicas, culturales, de género...) y cómo eliminarlas.

6. Normas básicas de convivencia

Escribid algunas normas para que el espacio sea seguro, justo y divertido para todas las personas.

7. ¿Tiene algo especial o diferente?

¿Qué lo hace único? ¿Qué lo diferencia de otros espacios o actividades?

Para terminar, se presentarán las propuestas al grupo, explicando la información de la ficha, reflexionando en torno a las siguientes preguntas:

¿Cuál de estas propuestas os gustaría tener cerca?

¿Cuál creéis que cambiaría más el barrio?

¿Cuál tiene una mejor idea de inclusión?

Materiales necesarios:

- Papelógrafos, cartulinas y rotuladores.
- Copias o esquemas del plano del barrio.
- Pegatinas de colores o post-its.
- Revistas, tijeras, pegamento (para collages).
- Proyector o pizarra (opcional).
- Ficha 1
- Ficha

Bibliografía de interés...

1. **Trilla, J. (1997). *El ocio educativo*.**
 - Uno de los autores de referencia sobre ocio educativo en España.
 - Define el ocio como experiencia educativa y formativa, especialmente relevante en infancia y juventud.
2. **Pérez Serrano, G. (2005). *Educación para el ocio*.**
 - Aporta una mirada pedagógica y social al ocio, con propuestas concretas para trabajar en la práctica.
3. **Cuenca Cabeza, M. (2000). *Pedagogía del ocio*.**
 - Define el ocio como experiencia vivida y aborda el concepto desde la educación no formal.
4. **Aubert, A., Flecha, R., García, C., Flecha, A., & Racionero, S. (2008). *Educación inclusiva: más allá de la integración*.**
 - Aunque no centrado únicamente en ocio, toca aspectos clave sobre equidad y acceso a actividades educativas y de tiempo libre.
5. **Cuenca Cabeza, M. (2009). “El ocio como factor de desarrollo en la infancia y la adolescencia”.**

En *Revista de Estudios de Juventud*, nº 86.

 - Analiza el papel del ocio como promotor del desarrollo personal y social en estas etapas.
6. **López Blasco, A., & Hernández, M. (2011). “La perspectiva de género en las actividades de ocio de las y los adolescentes”.**

En *Papers. Revista de Sociología*, nº 96.

 - Explora cómo el género condiciona el acceso y la vivencia del ocio.
7. **INJUVE (Instituto de la Juventud):**
 - Publica estudios sobre ocio, participación y estilos de vida juveniles.
 - <https://www.injuve.es>
8. **Observatorio de la Infancia (Ministerio de Juventud e Infancia, España):**
 - Dispone de informes y estudios sobre el uso del tiempo libre en infancia y adolescencia.
<https://observatoriodelainfancia.mdsocialesa2030.gob.es/>
9. **Fundación Pere Tarrés:**
 - Publicaciones y estudios sobre ocio educativo, animación sociocultural y trabajo con infancia.
 - <https://www.peretarres.org>
10. **Unicef: Protección infantil en el deporte y el ocio**
 - <https://www.unicef.es/noticia/proteccion-infantil-en-el-deporte-y-el-ocio>
11. **Plataforma de Infancia (España)**
 - Red de ONGs que defienden los derechos de la infancia.
 - <https://plataformadeinfancia.org>

Propuesta de **ACTIVIDAD** para
RRIA sobre el tema CIAZ 2025:

OCIO SALUDABLE

a través del **JUEGO**

la **CULTURA**

y el **DEPORTE**

en la infancia y adolescencia



Consejo

de infancia y adolescencia



Zaragoza
AYUNTAMIENTO