

ACTIVIDADES DE OCIO Y SUS BENEFICIOS

Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas.

Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad, entre otras.

Las actividades de ocio son aquellas que hacemos en nuestro tiempo libre y no las hacemos por obligación.

Podría definirse el ocio como el tiempo de recreación que un individuo puede organizar y utilizar de acuerdo a su propia voluntad.

Si es una actividad de ocio	No es una actividad de ocio
Ir al cine a ver una película después del trabajo.	La excesiva prolongación en el tiempo de una actividad, por ejemplo jugar toda la tarde a un videojuego.
Jugar a un juego de mesa un viernes por la noche.	Actividades que han generado alguna adicción, por ejemplo, la ludopatía.
Jugar un partido de tenis el domingo.	Actividades que suponen competición ya que desvirtúan la finalidad de la misma eliminando la satisfacción como meta final, por ejemplo, torneos de tenis.

Con el fin de buscar espacios donde se vincule la familia, se bajen los niveles de estrés y se puedan divertir en casa se plantean las siguientes actividades:

Las siguientes actividades se realizan de acuerdo a la edad.

Para la ejecución del material, recuerden que puede ser reciclable.

- * Esta actividad está compuesta por cartón, cinta de tela (también puede utilizar recortes de tela). Beneficios: aparte de ser juego el niño o la niña logra reforzar las siguientes áreas: mejora la atención, concentración, seguimiento de instrucciones y coordinación.

*Skarleth Román Velandía.
Licenciada en Educación Especial.
Docente de Apoyo.*





* Es un juego que puede realizarse en familia, donde se pone metas de recoger cierta cantidad de pelotas, puede utilizarse también pin pones. Se puede establecer recoger solamente de un color, con una sola mano o poner entre toda la familia las reglas del juego y solo necesitas: tarros, jarrones o botellas, cucharon o cuchara según el tamaño de las pelotas.



Beneficios: Se establecen normas y metas en familia, se pasa tiempo en familia, ayuda a desarrollar y reforzar: la atención, memoria, resolución de problemas, seguimiento de instrucciones.



* No necesariamente se debe hacer sobre un tapete, las figuras geométricas se pueden hacer en papel y que este sea coloreado o pintado con vinilos por los niños y se pegan sobre el suelo, o utilizar cartulina u hojas iris, el dado puede ser realizado con una caja y decorado con papel o con vinilo.

Beneficios: Se establecen normas, se pasa tiempo en familia, ayuda a desarrollar y reforzar: la atención, memoria, resolución de problemas, seguimiento de instrucciones, respeto y espera de turnos, lateralidad, así mismo los conceptos de las figuras geométricas, asociación de estas con colores.

* Cartón, velcro, fomy o cartulina, las figuras geométricas las pueden realizar en cartón y colorearlo o pintarlo con vinilo, fomy o cartulina.

Beneficios: ayuda a desarrollar y reforzar: la atención, memoria, resolución de problemas, asociación, discriminación, respeto y espera de turnos, lateralidad, así mismo los conceptos de las figuras geométricas.



*Skarleth Román Velandía.
Licenciada en Educación Especial.
Docente de Apoyo.*



* Para la primera imagen se requiere de baldes, poncheras, cajas, las cuales se marcan con un color específico, el niño o niña debe clasificar por colores.

* En la segunda imagen hay un dibujo este lo pueden realizar en cartulina, papel periódico o papel bond de una mariposa, donde cada ala corresponde a un color, el dibujo puede ser varias (árbol, flor, nubes, entre otros), no necesariamente las pelotas o pin ponos deben ir pegadas en cinta.



dibujo puede ser varias (árbol, flor, nubes, entre otros), no necesariamente las pelotas o pin ponos deben ir pegadas en cinta.

* La tercera imagen se evidencia los niños cogiendo las pelotas o pin ponos de una cinta transparente, este se puede adaptar y darles instrucciones verbales de que las clasifiquen en colores o por grupos de cantidad numérica.



Beneficios: Los niños mientras juegan y se divierten refuerzan coordinación de movimientos óculo – manual (ojo, mano), clasificación por colores, refuerzan el aprendizaje de colores, asociación, resolución de problemas.

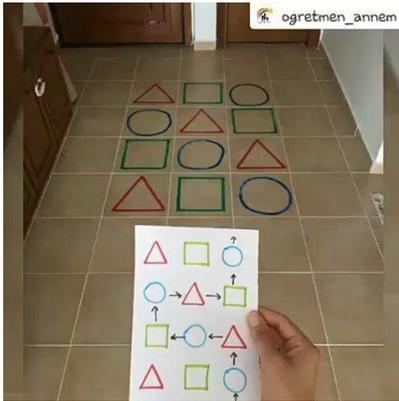


* En estas dos imágenes se trabaja las figuras geométricas, las cuales se pueden realizar con hojas o cartón las cuales se recortan con la forma y se colorean o pintan con vinilo, hojas iris, cartulina.

Beneficios: Los niños mientras juegan y se divierten refuerzan coordinación de movimientos óculo – manual (ojo, mano), clasificación por colores, tamaños y figuras geométricas, refuerzan el

aprendizaje de colores y figuras geométricas, asociación, memoria, concentración, análisis, planeación, resolución de problemas y seguimiento de instrucciones.

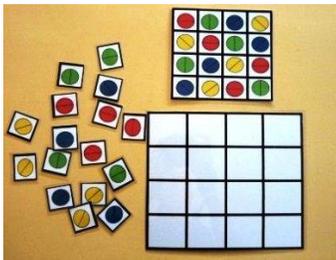
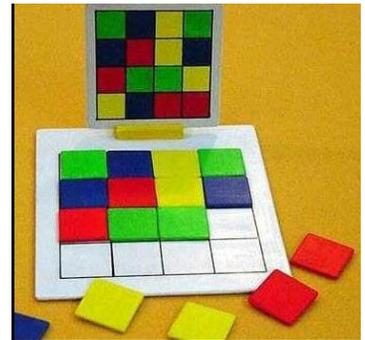




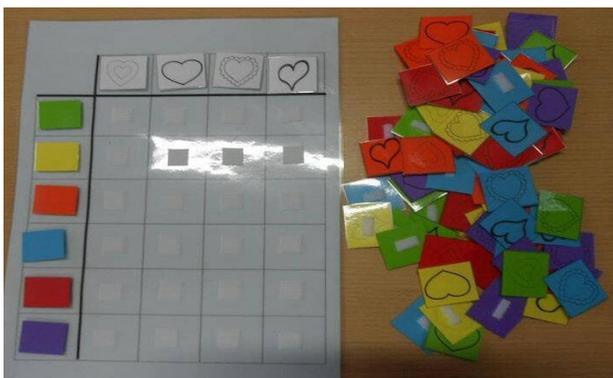
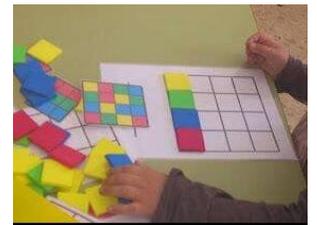
* Con cinta pegante de color o en cartón o cartulina dibujar las figuras en el suelo con cinta transparente, en otra hoja o cartulina dibujar las mismas figuras de la misma manera



* En las siguientes actividades se pueden realizar con el material que deseen, cartón, hojas, cartulina, utilizar los palos de paletas, fomy, tapas de gaseosas.



Beneficios: mientras juegan y se divierten refuerzan coordinación de movimientos óculo – manual (ojo, mano), asociación, percepción, memoria, concentración, análisis, planificación, resolución de problemas y seguimiento de instrucciones.





* Rollos de papel higiénicos pintados con vinilos, pueden ser también forrados con papel silueta, hojas iris o globo, cartón pintado.

Beneficios: juegan y se divierten refuerzan coordinación de movimientos óculo – manual (ojo, mano), clasificación por colores, refuerzan el aprendizaje de colores, asociación, memoria, concentración, análisis, planeación, resolución de problemas y seguimiento de instrucciones, espera de turno.

* Caja de cartón, se recortan los círculos, se decora a gusto, pin ponos o pelotas de plástico.

Beneficios: juegan y se divierten en familia, refuerzan coordinación de movimientos óculo – manual (ojo, mano), clasificación por colores, refuerzan el aprendizaje de colores, asociación, memoria, concentración, análisis, planeación, resolución de problemas y seguimiento de instrucciones, espera de turno.



* Hojas, papel bond o papel bond, pinceles y pintura o vinilos, los pinceles se adaptan con un palo para que queden largos y se pueda desarrollar la actividad.

Se puede poner una imagen modelo para realizarla de muestra, a quién le quede más parecida ganará.

Beneficios: juegan y se divierten en familia refuerzan coordinación de movimientos óculo – manual (ojo, mano), asociación, memoria, concentración, análisis, planeación, resolución de problemas y seguimiento de instrucciones.



*Skarleth Román Velandía.
Licenciada en Educación Especial.
Docente de Apoyo.*



* Con periódico, cartón o cualquier otro papel se realizan los cortes en círculo o la forma que deseen y se pegan de algún marco o espacio que posibilite atravesar el avión, el avión es de papel.

Beneficios: juegan y se divierten en familia, refuerzan coordinación de movimientos óculo – manual (ojo, mano), clasificación por colores, refuerzan el aprendizaje de colores, asociación, memoria, concentración, análisis, planeación, lateralidad, espacialidad, resolución de problemas y seguimiento de instrucciones, espera de turno.

- * Caja de cartón, vasos (ya sea de icopor o plásticos, decoración a gusto, pita o cuerda y un balón.

Beneficios: coordinación de movimientos óculo – manual (ojo, mano), clasificación por colores, refuerzan el aprendizaje de colores, asociación, memoria, concentración, análisis, planeación, lateralidad, espacialidad, resolución de problemas, espacialidad.



*Bombas, palos o escobas pequeñas, canecas o poncheras (u otro material para crear un arco).

Beneficios: juegan y se divierten en familia refuerzan coordinación de movimientos óculo – manual (ojo, mano) óculo – pédica (ojo pie), memoria, concentración, análisis, planeación, resolución de problemas y

seguimiento de instrucciones.



Hojas de colores, cinta, pelotas de plástico o pin pones.

Beneficios: coordinación de movimientos óculo – manual (ojo, mano), concentración, análisis, planeación, lateralidad, espacialidad, resolución de problemas, espacialidad y seguimiento de instrucciones.

- * Cartulina o cartón decorado a preferencia, rollos de papel higiénico decorado a preferencia, recortan los círculos para ser incorporados en los tubos de papel higiénico, estos pueden ser en cartón.

Beneficios: juegan y se divierten en familia, refuerzan coordinación de movimientos óculo – manual (ojo, mano), clasificación por colores, refuerzan el aprendizaje de colores, asociación, memoria, concentración, análisis, planeación, resolución de problemas y seguimiento de instrucciones, espera de turno.



- * Baldes, sestras u otro recipiente, cuerda para sujetar a la cintura, balones de plástico o pin pones, en cierta distancia deben encestar los balones en el recipiente de la otra persona.

Beneficios: juegan y se divierten en familia refuerzan coordinación de movimientos óculo – manual (ojo, mano) óculo – pédica (ojo pie), memoria, concentración, análisis, planificación, resolución de problemas y seguimiento de instrucciones, espera de turno.

*Skarleth Román Velandía.
Licenciada en Educación Especial.
Docente de Apoyo.*



* Hojas, cinta, vinilo, realizan los dibujos correspondientes a las manos y los pies, pueden escribirle debajo mano izquierda, mano derecha, pie izquierdo, pie derecho, para la asociación.

Beneficios: juegan y se divierten en familia refuerzan coordinación de movimientos óculo – manual (ojo, mano) óculo – pédica (ojo pie), memoria, concentración, análisis, planificación, resolución de problemas y seguimiento de instrucciones, espera de turno.

* Botellas, balón. Decoran las botellas a preferencias, pueden ponerles los números o puntos que gana por tumbarlos.

Beneficios: juegan y se divierten en familia refuerzan coordinación de movimientos óculo – manual (ojo, mano) óculo – pédica (ojo pie), memoria, concentración, análisis, planificación, resolución de problemas y seguimiento de instrucciones, espera de turno, lateralidad, espacialidad.



* Platos de icopor plástico, cartulina o cartón, puedes realizar el concéntrese en macrotipo (grande) con el material de preferencia, puedes escoger la categoría (partes del cuerpo humano, partes de la casa, frutas, animales entre otros.

Beneficios: Los niños mientras juegan y se divierten refuerzan coordinación de movimientos óculo – manual (ojo, mano), clasificación, asociación, percepción, memoria, concentración, análisis, planeación, resolución de problemas y seguimiento de instrucciones, espera de turno.



* Vasos de icopor o plástico, pueden ser decorados a preferencia. La idea que es cada integrante de la familia coloque un vaso sobre el otro sin que se caigan.

Beneficios: Los niños mientras juegan y se divierten refuerzan coordinación de movimientos óculo – manual (ojo, mano), clasificación, asociación, percepción, memoria, concentración, análisis, planeación, resolución de problemas y seguimiento de instrucciones, espera de turno.



* Vasos de icopor o plástico, pueden ser decorados a preferencia, se corta la entrada, pitillos, bolas hechas con papel o pin pon. Por medio del soplo por el pitillo deben

llevar las bolas de papel o el pin pon hasta cada vaso.

Beneficios: Los niños mientras juegan y se divierten refuerzan coordinación de movimientos óculo – manual (ojo, mano), clasificación, asociación, percepción, memoria, concentración, análisis, planeación, resolución de problemas, seguimiento de instrucciones, espera de turno, ejercicios de articulación de fonemas y de reparación.



Referencias

Definicion. (s.f.). Obtenido de <https://definicion.de/ocio/>

dinamica, D. (s.f.). Obtenido de Concepto de Ocio y Tiempo Libre: Definición y características:
<https://www.divulgaciondinamica.es/blog/concepto-de-ocio-y-tiempo-libre/>

Imprimible, I. P. (s.f.). *Ideas Preescolar Material Imprimible*. Obtenido de FACEBOOK :
<https://www.facebook.com/jade.orozco.948/posts/583242158949854>

jOVENES, I. (s.f.). *Definiciones del Ocio y Tiempo Libre*. Obtenido de
http://www.informajoven.org/info/tiempolibre/e_1_1.asp

Peke's. (s.f.). Obtenido de
<https://www.facebook.com/pekesdesarrolloinfantil/photos/pcb.129468201803974/129466648470796/?type=3&theater>

TODOX. (s.f.). *Coordinación, concepto y clasificación*. Obtenido de
<https://www.tododxts.com/ciencias-actividad-fisica/educacion-fisica/coordinacion-concepto-y-clasificacion>