



I. E. RODRIGO CORREA PALACIO

Aprobada por Resolución 16218 de noviembre 27 de 2002
DANE 105001006483 – NIT 811031045-6



Actividades de apoyo

Código PAC-13-01

Fecha: enero 19 de 2024

Versión: 03

Página 1 de 2

ACTIVIDADES DE APOYO - PRIMER PERIODO

ÁREA: EDUCACIÓN FISICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Grado: ONCE
DOCENTE: SAUL DAVID	

Indicadores de desempeño

- 1- Diferencia los fundamentos y principios de recreación, lúdica ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y espontáneos, desde las condiciones contextuales y poblacionales.
- 2- Propone juegos recreativos, tradicionales y de ritmo, apoyados en condiciones y características específicas.

Actividades para desarrollar

OCIO Y TIEMPO LIBRE.

Teniendo en cuenta El mal uso del tiempo libre en la institución se pretende orientar a nuestros jóvenes para que utilicen adecuadamente el tiempo libre en actividades recreativas, artísticas, culturales, lúdico y deportivas, ofreciendo con ello alternativas de formación y de utilización adecuada de su tiempo libre, lo que a futuro se verá reflejado en su desarrollo integral, generando y potenciando actitudes y habilidades que le permiten visionar su proyecto de vida. Tiempo Libre Un buen disfrute del tiempo libre, del ocio, son imprescindibles para una buena salud mental. Es necesaria la utilización del tiempo libre en actividades que nos satisfagan y nos relajen, compensando la actividad normal que estemos haciendo. Existen dos extremos que hemos de evitar: - Tener el tiempo libre rígidamente programado, con actividad excesiva que no nos permita realmente descansar. - Tener muchos deseos de aprovechar el fin de semana para hacer cosas nuevas, pero al no tener una mínima programación no llegar a hacer nada. Apatía, incapacidad para llenar el tiempo libre.

1 Recreación El concepto de recreación es divertirse, deleitar, disfrutar, haciendo algo. Refrescar la mente y/o el cuerpo después del trabajo, con una actividad divertida.

2 Proyecto-Aprovechamiento-Del-Tiempo-Libre Porque se puede inculcar “la práctica de valores por medio de la interacción consigo mismo, con su entorno y con las demás personas a través de actividades lúdicas, deportivas recreativas, y culturales que le permitan a la persona moverse en todos los campos de la vida y reducir las posibles tentaciones de experimentar formas inadecuadas de utilización de su tiempo libre, contribuyendo así al mejoramiento de su calidad de vida”. Juego El juego es importante para las personas porque es su lenguaje principal, ya que estos se comunican con el mundo a través del juego, el cual tiene siempre sentido según las experiencias y las



I. E. RODRIGO CORREA PALACIO

Aprobada por Resolución 16218 de noviembre 27 de 2002

DANE 105001006483 – NIT 811031045-6

Actividades de apoyo

Código PAC-13-01

Fecha: enero 19 de 2024

Versión: 03

Página 2 de 2



necesidades particulares de las personas, también ayuda al desarrollo armónico de la personalidad, el crecimiento físico y mental de cada persona.

4 El juego en el aula sirve para facilitar el aprendizaje siempre y cuando se planifiquen actividades agradables, con reglas que permitan el fortalecimiento de los valores: amor, tolerancia grupal e intergrupal, responsabilidad, solidaridad, confianza en sí mismo, seguridad, que fomenten el compañerismo para compartir ideas, conocimientos, inquietudes, todos ellos -los valores- facilitan el esfuerzo para internalizar los conocimientos de manera significativa y no como una simple grabadora.

ACTIVIDAD:

- 1- Copiar en el cuaderno de Educación física el contenido sobre Ocio y Tiempo libre.
- 2- Describe en 10 renglones como utilizas el tiempo libre.
- 3- Describe ocho actividades que se puedan programar para el buen uso del tiempo libre.
- 4- Realiza un dibujo en el cual muestres tres actividades que se puedan realizar en tiempo libre.
- 5- Describe en 10 renglones como incide la buena utilización del tiempo libre en la salud de cada persona.

BUENA SUERTE.