



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

## ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión  
Fecha de  
aprobación:

Área/asignatura: EDUCACION FISICA		Grado:11
Período académico: Iro	Docente: CATALINA MORALES GIRALDO	
Competencias: Expresivo corporal, motriz y axiológica corporal.		
Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de <b>mejoramiento académico</b> :		Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:
1. Presentación en el cuaderno	1. Penúltima semana	
2 Asesoría	2. Penúltima semana	
3. Entrega de taller escrito y sustentación	3. Penúltima semana	
Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de <b>profundización académica</b> :		Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:
1. Información de publicación del plan de mejoramiento.	1. Semana 8	
2. Asesoría e indicación de puntos del taller	2. Semana 8	
3. entrega de taller según las indicaciones	3. Semana 8	

### ACTIVIDAD

Lee el tema propuesto y responde las preguntas y al final realiza la actividad

### Tiempo libre

Tiempo libre es el periodo de tiempo disponible para una persona para realizar actividades de carácter voluntario, cuya realización reportan una satisfacción y que no están relacionadas con obligaciones laborales y/o formativas.



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

## ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión  
Fecha de  
aprobación:

Es un espacio de libertad para desconectar del ritmo acelerado del día a día, desplegar la creatividad y explorar nuestros intereses. Además, está sujeto a una serie de características que lo definen:

**Es voluntario:** el tiempo libre es un regalo que nos hacemos a nosotros mismos, sin presiones externas ni obligaciones.

**Autonomía:** somos los dueños de nuestro propio tiempo libre, con la libertad de elegir las actividades que nos llenan de satisfacción y nos permiten conectar con nuestros deseos más profundos.

**Placer:** el tiempo libre debe ser un momento para disfrutar de actividades que nos apasionan y nos proporcionan alegría y plenitud.

**Equilibrio:** el tiempo libre es un componente esencial del equilibrio vital, un contrapunto a las responsabilidades diarias que nos permite recargar energías y mantener una mente sana.

**Diversidad:** el universo del tiempo libre ofrece un abanico infinito de posibilidades para adaptarse a los gustos, preferencias y necesidades de cada individuo.

### Tiempo Libre y Ocio

El tiempo libre es un concepto amplio que engloba todas las actividades que no están relacionadas con el trabajo ni las obligaciones formales.

El ocio, en cambio, es un tipo específico de tiempo libre que se dedica a actividades agradables, relajantes y gratificantes, generalmente con un enfoque recreativo.

Ver también Ocio

### Tiempo libre y recreación

Los conceptos de tiempo libre y recreación están relacionados entre sí. En este sentido, la recreación se puede entender como el disfrute, diversión o entretenimiento que produce en una persona la realización de una actividad.

Las actividades recreativas son propias del tiempo libre, un periodo en que la persona puede llevar a cabo tareas de interés personal y que le reportan una satisfacción derivada de una motivación intrínseca.

Vea también Recreación.



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

## ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión  
Fecha de  
aprobación:

### Aprovechamiento del tiempo libre

La idea de 'aprovechamiento del tiempo libre' tiene distintas concepciones. En general se entiende que es el empleo productivo, de utilidad y práctica del tiempo libre de una persona.

Sin embargo, se puede aprovechar el tiempo libre desarrollado actividades que una persona no puede realizar durante el tiempo de trabajo, estudio o de descanso, sacando un rendimiento de ese periodo.

De este modo no siempre se trata de hacer tareas con un fin específico relacionado con lo que comúnmente se entiende como productividad o funcionalidad como tareas domésticas.

El tiempo libre se puede aprovechar, por lo tanto, realizando multitud de tareas, entre las que se incluyen actividades lúdicas.

### Tiempo libre y educación física

Existe una fuerte relación entre los conceptos de educación física y tiempo libre. En este sentido, la realización de actividades relacionadas con la educación física durante el tiempo libre supone el desarrollo de una persona no solo a nivel físico, sino también emocional y social.

Las actividades con un componente lúdico y/o deportivo durante el tiempo libre conllevan aspectos propios de la educación física. El fomento de la coordinación, equilibrio y resistencia, además de otros aspectos más genéricos como el trabajo en equipo.

El empleo del tiempo libre de una persona en actividades de educación física deben tener en cuenta la motivación e intereses de la persona. Participar en este tipo de actividades de forma obligatoria o buscando unos objetivos que no incluyen la satisfacción personal hacen que el periodo durante el que se llevan a cabo no se considere tiempo libre.

¿Cómo influye el tiempo libre?

¿Cómo se debe utilizar el tiempo libre?

¿Qué características tiene el tiempo libre?

¿Qué es el tiempo libre y cuál es su objetivo?