

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
Nombre del Documento: <b>GUÍA VIRTUAL</b>		Versión <b>n 01</b>	<b>Página</b> 4 de 4

<b>IDENTIFICACIÓN</b>			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE:</b> Julián Osorio Torres		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:</b> Lúdico-Recreativo	
<b>CLEI:</b> IV	<b>GRUPOS:</b> 403,404,405,406 y 407	<b>PERIODO:</b> Tres	<b>SEMANA:</b> 23
<b>NÚMERO DE SESIONES:</b> 1	<b>FECHA INICIO:</b> 26 de julio	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN:</b> 1 de agosto	
<b>TEMA:</b> Ocio y recreación			

### PROPÓSITO

- Conocer los conceptos de recreación y ocio y relacionarlos con diferentes actividades de la vida cotidiana.

### ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

- ¿Qué es la recreación?
- Menciona algunas de tus actividades favoritas recreativas
- ¿Qué es el ocio?
- ¿Qué actividades se desarrollan en el tiempo de ocio?



	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión n 01</b>	<b>Página 5 de 4</b>

## ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

### Realiza la siguiente lectura: Ocio

Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajos 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, etc. las actividades de ocio son aquellas que hacemos en nuestro tiempo libre y no las hacemos por obligación.

Según la socióloga francesa Christine Chevalier: «El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares, y sociales, para descansar, para divertirse, y sentirse relajado para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad».

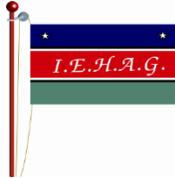
La distinción entre las actividades de ocio y las obligatorias no es estricta, y depende de cada persona; así estudiar, cocinar o hacer música, puede ser ocio para unos y trabajo para otros, pues pueden realizarse por placer como por su utilidad a largo plazo y/o eventual ganancia económica.

### Recreación

Como recreación se denomina la actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental. Asimismo, la palabra recreación puede referirse a la acción de revivir o reproducir una obra o un acontecimiento histórico. La palabra, como tal, proviene del latín *recreatio*, *recreatiōnis*, que significa 'acción y efecto de recrear o recrearse'.

El concepto de recreación, entendido como actividad de distracción, implica la participación activa tanto a nivel físico como mental, del individuo. En este sentido, la recreación se opone al ocio, que es más bien una forma pasiva de distracción, más relacionada con la distensión y la relajación del cuerpo y la mente.

La recreación es fundamental para la salud física y mental. Por esta razón, es aconsejable para actividades recreativas de vez en cuando que nos proporcionen la posibilidad de despejar la mente y dedicar nuestro tiempo libre a cosas que disfrutemos realmente. En este sentido, la

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión n 01</b>	<b>Página 6 de 4</b>

recreación sirve para para romper con la rutina y las obligaciones cotidianas, y así aliviar el estrés acumulado.

Las actividades de recreación que practiquemos pueden estar relacionadas con deportes *ohobbies*. Como tal, la práctica frecuente actividades recreativas nos brinda momentos gratos y sentimientos de bienestar y satisfacción.

Por otro lado, la recreación también puede estar relacionada con la acción de recrear o reproducir cosas. Por ejemplo, podemos hacer la recreación de una batalla histórica para recordar más vivamente la significación de ese acontecimiento. Una recreación también puede aludir a la adaptación de obras fílmicas o televisivas del pasado lo cual, en el lenguaje audiovisual, también se denomina *remake*. Asimismo, la recreación física de un espacio o de un evento o fenómeno puede realizarse mediante una computadora empleando programas de simulación que permiten recrear realidades con el uso de animación virtual.

### **ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)**

1. Escribe el significado de recreación y como nos puede ayudar las actividades recreativas en esta pandemia.
2. Define con tus propias palabras el concepto de ocio.
3. Realizar un mapa mental donde represente uno de los conceptos (ocio o recreación) Lo puedes realizar a mano o en la aplicación de [canva.com](https://www.canva.com) y enviar la evidencia.

### **FUENTES DE CONSULTA:**

- <https://www.significados.com/ludico/>
- <https://www.significados.com/ocio/>

<http://tugimnasiacerebral.com/mapas-conceptuales-y-mentales/que-es-un-mapa-mental-caracteristicas-y-como-hacerlos>