

Viernes 19 de febrero de 2021. Educación Física

1er a 5to año

Tema indispensable: Preservación de la vida en el planeta, salud y vivir bien.

Tema generador: Salud integral de los seres vivos.

Referentes teórico-prácticos:

1er, 2do y 3er año: Recreación en diferentes ambientes y uso constructivo del tiempo libre.

4to y 5to año: Actividades deportivas y recreativas.

Desarrollo de la actividad:

1er, 2do, 3er, 4to y 5to año:

- ¿Qué es la recreación?

La recreación es una actividad de distracción que implica la participación activa y voluntaria, tanto a nivel físico como mental del individuo. En este sentido, la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo de una persona en su tiempo libre.

- Tiempo libre.

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

- Tiempo libre en sociedad

Es el tiempo total del cual disponen un grupo de personas en varias categorías, por ejemplo: tiempo no disponible de los empleados en el cumplimiento de todas las obligaciones (trabajo, satisfacción de necesidades, cuidado del hogar, entre otras)

- Ocio

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación www.me.gob.ve y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve

MEDIA GENERAL



El término “ocio” etimológicamente proviene del latín “otium”, que significa “reposo”. Según el Diccionario de la Real Academia Española (1992), “ocio” es el tiempo libre, fuera de las obligaciones y ocupaciones habituales.

- Diferencia entre ocio y tiempo libre

El tiempo libre es el tiempo con el que contamos para realizar actividades de ocio o para realizar actividades que no podemos realizar en otro momento. El ocio es un conjunto de actividades bien sean de diversión, formativas o informativas que llevan al individuo a disfrutar de su tiempo libre

- Hobby

Es una palabra del inglés que se emplea para referirse a los pasatiempos o actividades que se practican por gusto y de forma recreativa en el tiempo libre. Como tal, *hobby* [jobi] es un anglicismo que en español podemos traducir como ‘pasatiempo’ o ‘distracción predilecta’. Un **hobby** no es una obligación que demande dedicación a tiempo completo, sino que se practica por placer, con el objetivo de aliviar el estrés de la rutina cotidiana, sea escolar o laboral y, por ello, no reporta ninguna clase de beneficio de tipo económico.

- Juego

El juego es una actividad inherente al ser humano. El diccionario de la Real Academia lo contempla como un ejercicio recreativo sometido a reglas en el cual se gana o se pierde. Se puede afirmar que el juego, como cualquier realidad sociocultural, es imposible de definir en términos absolutos, y por ello las definiciones describen algunas de sus características. Entre las conceptualizaciones más conocidas apuntamos la siguiente: Huizinga (1938): «El juego es una acción u ocupación libre, que

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación www.me.gob.ve y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve

MEDIA GENERAL



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad

se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de —ser de otro modo— que en la vida corriente.»

- Características del juego
 - a. El juego es una actividad libre: es un acontecimiento voluntario, nadie está obligado a jugar.
 - b. Es una manifestación que tiene finalidad en sí misma, es gratuita, desinteresada e intrascendente.
 - c. El juego se desarrolla en un mundo aparte, ficticio, es como un juego narrado con acciones, alejado de la vida cotidiana.
 - d. Organiza las acciones de un modo propio y específico.
 - e. Favorece el proceso socializador.
 - f. Cumple una función integradora y rehabilitadora.
 - g. En el juego el material no es indispensable.
 - h. Tiene unas reglas que los jugadores aceptan.
 - i. Sus reglas pueden ser modificadas de manera instantánea según el contexto.
 - j. Se realiza en cualquier ambiente.
 - k. Ayuda a la educación.
 - l. Relaja el estrés.
- Tipos de juegos

Algunos tipos de juego son: juegos tradicionales, juegos predeportivos, juegos recreativos, juegos pedagógicos, video juegos, juegos de mesa, entre muchos otros.
- Actividades deportivas-recreativas

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación www.me.gob.ve y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve

MEDIA GENERAL



Según Aldo Pérez Sánchez (1997), es el conjunto de actividades físico - recreativo -deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

- Planificación del tiempo personal

Para planificar tu tiempo libre puedes seguir los siguientes pasos:

- a. Haz un horario.
- b. Elabora una lista de tareas.
- c. Sé flexible, tu horario no tiene por qué ser inflexible.
- d. Semana a semana planifica tu tiempo libre.
- e. Tómate el descanso en serio.
- f. Piensa en lo que te gustaría hacer y ser.

Experiencias vividas (actividad de evaluación): 1er, 2do y 3er año:

- Responda las siguientes preguntas:
 - a. Construye un concepto de lo que significa para ti la recreación
 - b. ¿Cuáles son tus hobbies?
 - c. Menciona los juegos te agradan

4to y 5to año:

- Responda las siguientes preguntas:
 - a. En Venezuela, ¿ la recreación es un derecho? Explica
 - b. Realiza un plan para el buen uso del tiempo libre.

Materiales o recursos a utilizar:

- Hojas blancas (pueden ser recicladas).
- Lapicero.
- Creyones o marcadores.

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del Ministerio del Poder Popular para la Educación www.me.gob.ve y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve

MEDIA GENERAL



Ministerio
del Poder Popular
para la **Educación**
Inclusión y Calidad

Orientaciones a la familia:

- Orientar a la o el estudiante en la investigación que va a realizar.

Fuentes interactivas:

- www.significados.com
- www.eumed.net
- www.wikipedia.org

Si quieres profundizar en los diferentes temas de educación media técnica y en la modalidad de especial y adulto, así como todos los niveles y modalidades, visita la página web del **Ministerio del Poder Popular para la Educación** www.me.gob.ve y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve