

# MEDIA GENERAL



Viernes 05 de marzo de 2021. Educación Física

## 1er a 5to año

**Tema indispensable:** Actividad física, deporte y recreación.

**Tema generador:** Pueblos indígenas en Venezuela.

**Referentes teórico-prácticos:**

**1er, 2do y 3er año:** Actividades deportivas y recreativas, y uso adecuado del tiempo libre.

**4to y 5to año:** Realización de actividades físicas, deportivas y recreativas que nos ayudan al buen uso del tiempo libre.

**Desarrollo de la actividad:**

**1er, 2do, 3er, 4to y 5to año:**

**Tiempo libre.**

Se entiende aquella parte del tiempo que se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario: actividades domésticas, académicas, laborales, entre otras.

**La cultura del tiempo libre.**

Cuando hablamos de cultura del tiempo libre, hacemos referencia a la educación y formación que debe tener una población acerca de las funciones más importantes y provechosas que puede cumplir una persona en su tiempo libre para potenciar sus cualidades intelectuales y físicas, en pro del logro de sus metas de vida. La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plenamente de las alternativas que ofrece nuestra sociedad, es la formación de una personalidad creativa, sana y culta.

**Actividades con funciones 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](http://www.me.gob.ve) y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)

# MEDIA GENERAL



Para que una actividad cumpla una función recreativa debe satisfacer los siguientes principios: los intereses, habilidades y capacidades individuales de la persona que la realiza; deben ser elegidas libremente sobre la base del agrado y no de la obligatoriedad y, deben contribuir a la formación integral del individuo.

## **Características de una actividad considerada recreativa.**

Es voluntaria, tiene una actitud de participación de felicidad, no tiene un sentido de retribución material, es regeneradora de energía, es compensadora, es saludable, es un derecho humano, crea un sistema o estilo de vida, es parte del proceso educativo permanente, es espontáneo u organizado, puede ser individual o colectiva.

## **Clasificación de las actividades recreativas de acuerdo al interés.**

De acuerdo al interés de la persona, podemos clasificar estas actividades de la siguiente manera: actividades artísticas y de creación (interés estético de expresión, creación literaria, de artes plásticas, danza, música, teatro); actividades comunicativas (de comunicación e información como periódicos, revistas, libros, medios de comunicación alternativos); educativas ficodeportivas (interés motriz, ejercicio físico, entrenamiento deportivo) y actividades de consumo (turismo, producción).

## **Los Grupos de Creación, Recreación y Producción.**

Están dirigidos al trabajo por grupos de interés, Independientemente del año o la sección que curses, puedes seleccionar el grupo en el que participarás con la orientación del docente y de acuerdo a las opciones que brinde la institución educativa.

## **El tiempo libre en familia.**

La familia es el primer espacio de socialización de los hijos, por tanto los padres y los adultos significativos deben invertir tiempo con calidad y calidez a sus hijos, porque este influirá en su vida adulta. Aunque los padres permanecen ocupados la mayor parte del tiempo en sus funciones laborales, se debe reservar un tiempo para dedicarlo a sus hijos. No sacrifique el tiempo que puede compartir con ellos, más tarde se lo agradecerán. Se puede pasar muy bien sin necesidad de salir de casa, eso sí, hay

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](http://www.me.gob.ve) y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)

# MEDIA GENERAL



que ser creativos para hacer de este tiempo una experiencia muy divertida y de compartir en familia. Debe estar fundamentado en la voluntad, libertad y la autonomía de todos los miembros del hogar.

## **Recomendaciones para el tiempo libre en familia.**

Comparte al aire libre, puede ser en un parque o donde disfruten de zonas verdes, lean e inventen sus propios cuentos en familia, los juegos de mesa son fantásticos: arma rompecabezas, juega dominó; juegos manuales como plastilina, papel, pintura y dibujo, jueguen a las adivinanzas, vean películas en familia, videos divertidos e incluso juegen al Karaoke, involucre a sus hijos en la preparación de los alimentos e inventa con ellos platos sorpresa, harás divertido el momento de la comida.

## **Importancia del tiempo libre en familia.**

El uso del tiempo en familia es de gran importancia para el fortalecimiento de los vínculos de afecto entre padres e hijos y les ayudara a: su crecimiento físico, tener una buena salud mental, desarrollar su personalidad, vencer la timidez, desarrollar habilidades y capacidades manuales histriónicas, desarrollar su creatividad e imaginación y aprender a solucionar situaciones cotidianas.

## **Experiencias vividas (actividad de evaluación):**

**1er, 2do y 3er año:** Planifica tu tiempo libre con actividades recreativas y culturales. Invita a tu familia a participar, graba un video.

**4to y 5to año:** Realiza un plan de actividades físicas, deportivas y recreativas para el buen uso del tiempo libre.

## **Materiales o recursos a utilizar:**

Hojas blancas (pueden ser recicladas).

Lapicero.

Teléfono, Canaima o tablet

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](http://www.me.gob.ve) y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://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.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)
- [www.micomunados.com](http://www.micomunados.com)

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](http://www.me.gob.ve) y accede al enlace del programa "Cada familia una escuela" o directamente a través de [cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve](http://cadafamiliaunaescuela.me.gob.ve)