PROPÓSITO:

Promover las actividades recreativas como la herramienta para el desarrollo de cualidades motoras, la correcta utilización del tiempo libre y como medio para promover la sana convivencia

MOTIVACIÓN:

MOTIVACION:

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen
- Que movimientos se están ejecutando

EXPLICACIÓN:

Definición de Recreación

https://es.slideshare.net/OrlandoLeonR/recreacin-3...

La recreación es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro de la persona.

Características de la Recreación

Características de la recreación según Lopategui Cosino. La recreación posee los siguientes atributos o características:

Ocurre principalmente en el tiempo libre.

Es voluntaria, la persona la elige sin compulsión de imaginación.

La recreación provee goce y placer.

Ofrece satisfacción inmediata y directa.

Se expresa en forma espontánea y original.

Ofrece oportunidad de autoexpresión y de ella extrae la diversión.

Le da la oportunidad al individuo de manifestar su creatividad.

Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana.

La recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable.

Incluye actividades tanto pasivas como activas

Puede ser novedosa

EL OCIO: ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas, y que pueden ser consideradas como recreativas. ... Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias o esenciales, como comer, dormir, hacer tareas vinculadas a cierta necesidad, etc. por

ejemplo: tocar un instrumento, pintar, entre otro

EL JUEGO

El juego es, además de una actividad natural consustancial al desarrollo de procesos psicológicos básicos, una actividad educativa de enculturación social. En los juegos se aprende, como afirmaba Sutton Smith en 1980 lo más ambiguo y lo más precioso de la naturaleza humana: el ser y la posibilidad del no-ser.

Diferencia entre juego y deporte

Sintetizando, se puede definir deporte y diferenciarlo del juego como sigue:[*cita requerida*]

El deporte es un conjunto de situaciones motrices e intelectuales, diferenciado del juego en el hecho de que busca la competición con otros o consigo mismo, y que precisa reglas más concretas, además de estar institucionalizado

Según Moreno Palos los juegos se pueden clasificar así

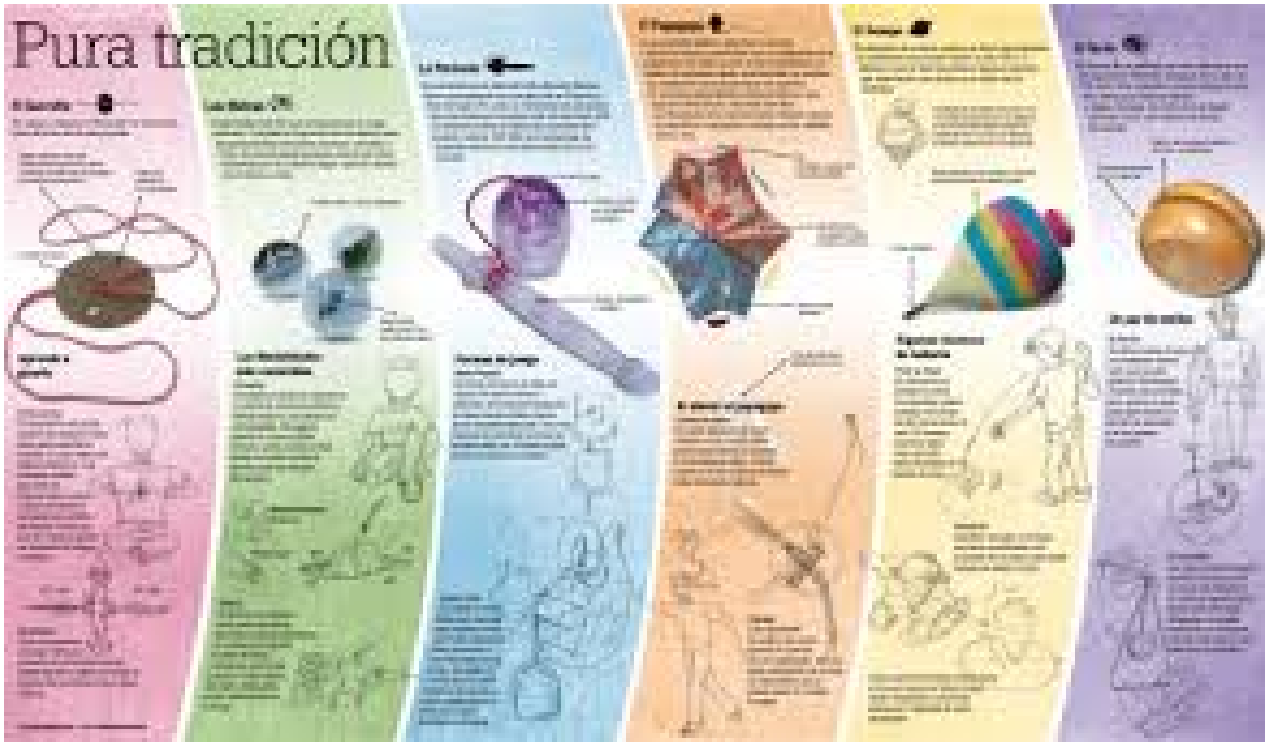
- De locomoción: carreras, saltos, equilibrios.
- De lanzamiento a distancia: a mano, con otros elementos propulsivos.
- De lanzamiento de precisión: bolos, discos, monedas...
- De pelota y balón: baloncesto, fútbol.
- De lucha: lucha, esgrima.
- De fuerza: de levantamiento, transporte, de tracción y empuje...

Tipos de juegos

Juegos de carrera

Una carrera es una competición de velocidad, en la que los competidores tienen que completar un determinado trayecto o distancia empleando para ello el menor tiempo posible, o bien recorrer el mayor trayecto posible en cierto tiempo fijo.

Juegos populares



Los juegos populares están muy ligados a las actividades del pueblo llano, y a lo largo del tiempo han pasado de padres a hijos. De la mayoría de ellos no se conoce el origen: simplemente nacieron de la necesidad que tiene el hombre de jugar, es decir, se trata de actividades espontáneas, creativas y muy motivadoras.

Su reglamento es muy variable, y puede cambiar de una zona geográfica a otra con facilidad; incluso pueden ser conocidos con nombres diferentes según donde se practique.

Los juegos populares suelen tener pocas reglas y normalmente sencillas, y en ellos se utiliza todo tipo de materiales, sin que tengan que ser específicos del propio juego. Todos ellos tienen sus objetivos y un modo determinado de llevarlos a cabo: perseguir, lanzar un objeto a un sitio determinado, conquistar un territorio, conservar o ganar un objeto, etc. Su práctica no tiene una trascendencia más allá del propio juego, no está institucionalizado, y el gran objetivo del mismo es divertirse.

Juegos tradicionales

son aquellos juegos típicos de una región o país, que se realizan sin la ayuda o intervención de juguetes tecnológicamente complicados, solo es necesario el empleo de su propio cuerpo o de recursos que se pueden obtener fácilmente de la naturaleza (piedras, ramas, tierra, flores, etc.), u ...

El material de los juegos es específico de los mismos, y está muy ligado a la zona, a las costumbres e incluso a las clases de trabajo que se desarrollaban en el lugar..

Algunos de estos juegos tradicionales con el tiempo se convirtieron en deportes, denominados tradicionales, de modo que la popularidad que tienen entre los habitantes de un territorio o país compite con la popularidad de otros deportes convencionales. Algunos ejemplos: la petanca, el chito, los bolos, la rana, etc.

Juegos infantiles



Juego funcional o de ejercicio

Entre los 0-2 años. Son propios del estadio sensorio motor. Consisten en repetir acciones por el placer de obtener un resultado inmediato. Los beneficios del juego funcional son:

- Desarrollo sensorial
- Coordinación de los movimientos y los desplazamientos.
- Desarrollo del equilibrio estático y dinámico.
- Comprensión del mundo que rodea al bebe.
- Auto superación.
- Interacción social con el adulto de referencia.
- Coordinación óculo-manual.

Una modalidad de juego de ejercicio es el juego turbulento. Es un juego motor que consiste en carreras, saltos, persecuciones, luchas, etc.

Juegos infantiles exteriores

Los juegos infantiles exteriores se encuentran en parques o centros recreativos, estos juegos tienen la tarea de ser duraderos, divertidos, resistentes y sobre todo seguros debido al público al que van dirigidos, los cuales son niños menores de 10 años en su mayoría.

Estos existieron a partir de la necesidad de tener un entretenimiento más activo y seguro para los niños pequeños donde puedan entretener varios niños a la vez.

La mezcla de materiales es por lo general metal y plástico, pero dependiendo del diseño temático podría incluir otros materiales como madera, así como los colores que este pudiera contener.

Una de las ventajas más notables de estos juegos se encuentra:

- Interacción con otras personas de la misma edad que el niño
- Promueve la amistad con los demás niños.
- Demanda de mejoramiento de seguridad
- Cuidados y mantenimientos a parques más frecuentes
- Mayor número de personas en los parques

Juego simbólico