

AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES							
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ							
<b>NOMBRE</b>							
<b>GRADO</b>	<b>ONCE</b>	1		2			
<b>TEMA</b>							
<b>FECHA INICIO</b>	<b>09</b>	<b>11</b>	<b>2020</b>	<b>FECHA FINAL</b>	<b>20</b>	<b>11</b>	<b>2020</b>
<b>PROPOSITO</b>	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						

## LA RECREACIÓN Y LA LÚDICA

### 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

### Definición de Recreación

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

**La Recreación**  
La recreación es la actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental. En este sentido, los enseña a ejercitarse y a practicar actividades, como los deportes, donde es imprescindible el movimiento corporal.

**Áreas recreativas**  
son zonas públicas de fácil acceso que están acondicionadas para proporcionar servicios básicos para el uso recreativo de los espacios naturales. Estas instalaciones, tienen características propias, pero todas ellas cuentan con zona de estacionamiento, mesas y asientos.

**Ámbito FAMILIAR, LABORAL Y COMUNITARIO**  
La recreación familiar es un derecho de la niñez. Es importante porque además desarrolla la confianza entre padres e hijos y los niños aprenden a tener seguridad en sí mismos.  
La recreación laboral son vivencias planificadas que se realizan en los centros de trabajo, las cuales son diseñadas a partir de las características y necesidades de la población para desarrollar y mantener el equilibrio social, emocional y físico del trabajador.  
La recreación comunitaria constituye una propuesta importante para dinamizar el desarrollo del barrio o la ciudad, responde a objetivos de justicia social y cultura ciudadana.

**¿QUE ES OCIO?**  
Ocio es el tiempo de una persona para descansar y aprovecharlo en actividades que no sean meramente laborales, es un tiempo para realizar todo aquello que al individuo le guste y le divierta, por ejemplo: tocar un instrumento, pintar, entre otros.

**Ocio y tiempo libre**  
Existe una diferencia entre el ocio y el tiempo libre ya que este último se caracteriza porque el individuo realiza actividades que no están dentro del ámbito de trabajo pero son obligatorias, como por ejemplo: los quehaceres domésticos. En cambio, el ocio el hombre realiza actividades gratificantes para él, como un deporte.

Marian Marquez

**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:<sup>[cita requerida]</sup>

**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,

**NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS**

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 juegos más solemnes que también han sido transmitidos de generación en generación, pero su origen se remonta a tiempos muy lejanos.

No solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el paso del tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. Sus reglamentos son similares, independientemente de donde se desarrollen.

#### 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



Entre los 2-7 años. Estadio preoperacional. Consiste en simular situaciones reales o imaginarias, creando o imitando personajes que no están presentes en el

momento del juego. Los beneficios del juego simbólico son:

- Comprensión y asimilación el entorno.
- Aprendizaje de roles establecidos en la sociedad adulta.
- Desarrollo del lenguaje.
- Desarrollo de la imaginación y la creatividad.

#### Juego de reglas

Tiene un carácter necesariamente social. Se basa en reglas simples y concretas que todos deben respetar. La estructura y seguimiento de las reglas definen el juego. Los beneficios del juego de reglas son:

- Se aprende a ganar y perder, a respetar turnos y normas y opiniones o acciones de los compañeros de juego.
- Aprendizaje de distintos tipos de conocimientos y habilidades.
- Favorecimiento del desarrollo del lenguaje, la memoria, el razonamiento, la atención y la reflexión.

#### Juego de construcción

Aparece alrededor del primer año. Se realiza en paralelo a los demás tipos de juego. Evoluciona con los años. Los beneficios del juego de construcción son:

- Potenciación de la creatividad.
- Desarrollo de la generosidad y el juego compartido.
- Desarrollo de la coordinación óculo-manual.
- Aumento del control corporal durante las acciones.
- Incremento de la motricidad fina.
- Aumento de la capacidad de atención y concentración.
- Estimulación de la memoria visual.
- Mejora de la comprensión y el razonamiento espacial.
- Desarrollo de las capacidades de análisis y síntesis.
- Juegos de mesa

#### Juego de mesa



Los juegos con tablero, que utilizan como herramienta central un tablero en donde se sigue el estado, los recursos y el progreso de los jugadores usan símbolos físicos. Muchos también

implican dados o naipes. La mayoría de los juegos que simulan batallas son de tablero, y este puede representar un mapa en el cual se mueven de forma simbólica los contendientes. Algunos juegos, como el ajedrez y el go son enteramente deterministas, basados solamente en la estrategia. Los juegos infantiles se basan en gran parte en la suerte, como la Oca, en el que apenas se toman decisiones, mientras que el parchís (parqués en Colombia, ludo en Chile), es una mezcla de suerte y



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017  
Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

estrategia. El Trivial es aleatorio en tanto que depende de las preguntas que cada jugador consiga. Los juegos de mesa, son antiguos o tradicionales, pero son considerados de la nueva época o actuales debido a que han ido mejorando su diseño, complementaciones y características.

### Videojuegos



Los videojuegos son aquellos que controla un ordenador o computadora, que pueden crear las herramientas virtuales que se utilizarán en un juego, como naipes o dados o elaborados mundos que se pueden manipular.

A veces, hay una carencia de metas o de oposición, que ha provocado una discusión sobre si estos se deben considerar "juegos" o "juguetes".<sup>8</sup>

### Juegos de rol



Los juegos de rol son un tipo de juego en el que los participantes asumen el papel de los personajes del juego. En su origen el juego se desarrollaba

entre un grupo de participantes que inventaban un guion con lápiz y papel. Unidos, los jugadores pueden colaborar en la historia que implica a sus personajes, creando, desarrollando y explorando el escenario, en una aventura fuera de los límites de la vida diaria. Uno de los primeros juegos de rol en ser comercializados fue Dungeons & Dragons.

### Juegos cooperativos



Los juegos cooperativos son juegos en los cuales dos o más jugadores no compiten, sino más bien se esfuerzan por conseguir el mismo objetivo y

por lo tanto ganan o pierden como un grupo. En otras palabras, son juegos donde grupos de jugadores pueden tomar comportamientos cooperativos, pues los juegos son una competición entre coaliciones de jugadores más

que entre jugadores individuales. Es como un juego de coordinación, donde los jugadores escogen las estrategias por un proceso de toma de decisiones consensuadas

### **Actividad**

RESPONDE EN GRUPOS DE TRES PERSONAS, EN UNA HOJA APARTE O EN EL CUADERNO:

1. Realiza un esquema conceptual de tema
2. Realiza un video de un juegos populares y tradicionales
3. Toma fotos jugando un juego de mesa
4. Describe el juego:
  - 4.1. El trompo
  - 4.2. La rayuela
  - 4.3. El stop
  - 4.4. El puente estaquibrado
  - 4.5. Policías y ladrones

### **EVALUACION**

**Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:**

**¿Qué aprendió?**

---

---

---

---

**¿Qué le gustó?**

---

---

---

---

**¿Qué se le dificultó?**

---

---

---

---

**NOTA:** Señor estudiante este taller se debe de realizar a puño y letra entendible, en hojas cuadrículadas tamaño oficio o en su cuaderno, además se debe entregar a más tardar el 20 de Noviembre

**NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS**