

AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES							
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ							
NOMBRE							
GRADO	ONCE	1			2		
TEMA	LA RECREACION						
FECHA INICIO	DD	MM	AA	FECHA FINAL	DD	MM	AA
PROPOSITO	Promover la Recreación y sus manifestaciones entre ellas la actividad física o el deporte para todos como medio de la recreación y como necesidad natural del hombre						

LA RECREACION

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

EXPLICACION

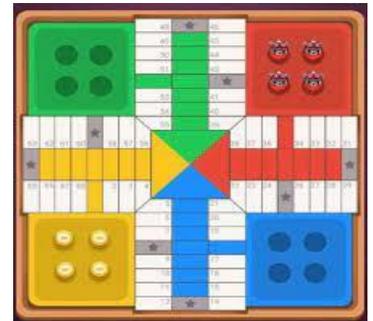
Recreación

La recreación se define como la acción y efecto de recrear, por lo tanto, hace referencia a crear o a producir de nuevo algo, también se refiere a divertirse, alegrar, deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas.

La educación recreativa procura el empleo del tiempo libre en actividades lúdicas con un sentido no solo recreativo, sino de desarrollo colectivo e individual sano para los estudiantes.



Esta es una recreación que se basa en actividades poco o para nada físicas y más de contemplación. Este tipo de recreación ayuda a esparcir la mente, como distracción y a modo de relajación. Algunos ejemplos son mirar un paisaje como la puesta del sol, las estrellas, el mar y otros.



2. Recreación activa



Este es un tipo de recreación que implica una actividad física ya se individual o en su mayoría, de manera interactiva con otras personas. Esta recreación aparte de esparcir la mente, también

ayuda a mantener la salud corporal por el ejercicio físico que conlleva.

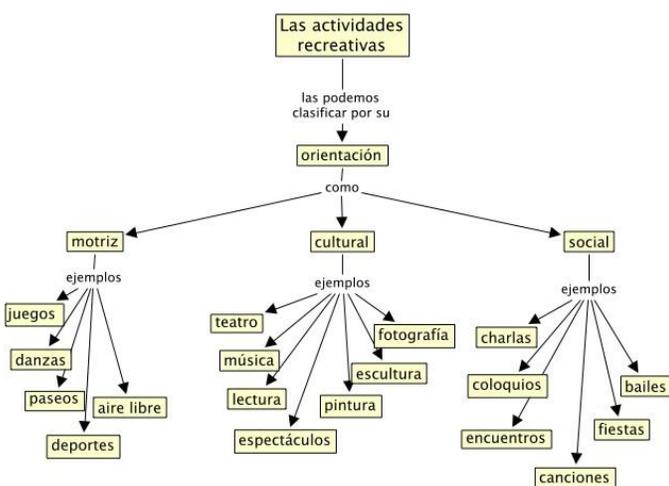
3. Recreación ambiental

Esta recreación comprende todo tipo de actividad que se haga comprometer a sus participantes con el cuidado del medio ambiente.

Por lo general este tipo de actividades se planifican de tal manera que exista una preparación y un orden en el proceso. Se verifica con anterioridad cuales son los lugares en

Tipos de recreación

1. Recreación pasiva



condiciones ecológicas desfavorables aptas para este tipo de jornadas.

Entre este tipo de recreación encontramos la siembra de árboles, el riego a las plantas, la recogida de basura. También se encuentran las charlas para crear conciencia y otras actividades en el mismo contexto ambiental.

4. Recreación comunitaria

En esta recreación se llevan a cabo actividades dentro de un sector, en donde sus habitantes desarrollan la integración con los demás. Este tipo de actividades son muy importantes pues acerca a las personas de un mismo entorno. Es en la comunidad donde viven y pasan la mayoría de tiempo, por lo cual es bueno tener armonía entre todos.

Estas actividades son normalmente propuestas por algún grupo organizativo dentro de la misma comunidad, y pueden comprender cenas, almuerzos, juegos, y demás.

Recreación cultural



La recreación cultural es aquella que integra en sí, actividades que aporten al desarrollo cultural y promueva el movimiento artístico. Entre estas actividades podemos encontrar obras de teatro, películas, el baile, conciertos musicales y otros.

encontrar obras de teatro, películas, el baile, conciertos musicales y otros.

5. Recreación deportiva

Este tipo de recreación conjuga actividades deportivas que no necesariamente se realicen con fines competitivos o profesionales. Es una recreación de ocio, de integración, que ayuda tanto a despejar la mente como a mantener el cuerpo activo y en buenas condiciones físicas.

Es una de las recreaciones más comunes, dentro de las comunidades, instituciones escolares y otros lugares. Estas actividades se realizan tanto en lugares abiertos ya sean en campos de fútbol, béisbol u otro deporte. También se desarrolla en ambientes cerrados creados propiamente para una buena y correcta ejecución deportiva.



6. Recreación al aire libre

Esta incluye actividades que se realizan en el exterior. Incluye un sinnúmero de actividades, unas más activas que otras como por ejemplo, andar en bicicleta, caminar por la playa o simplemente observar un paisaje.

7. Recreación laboral

Es un tipo de recreación que se realiza dentro de las empresas, como una manera de quitar estrés a sus empleados. Cada día va tomando fuerza, pues son cada vez más las empresas que están adoptando este tipo de actividades.

Pueden ser realizadas dentro de la misma organización en horarios libres, o fuera de ella, ya sea con viajes y otras salidas.

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS Y ENVIAR POR SINAPSISI

Así como disminuye el estrés, aumenta la productividad de los trabajadores.

8. Recreación pedagógica

Esta comprende un conjunto de actividades que permitan no solo el entrenamiento sino el desarrollo de habilidades y de destrezas de los participantes. Este tipo de recreación se realiza en cualquier lugar, teniendo más importancia para las instituciones educativas, con mayor realce en los más pequeños.

9. Recreación terapéutica

Esta es una recreación que conjuga actividades que tienen como fin el restablecimiento físico o mental de las personas. Pueden ser programas de actividades que incluyan movimientos como ejercicios en piscina o una charla grupal.

10. Recreación turística

Este tipo de recreación incluye actividades relacionadas directamente con el sector turismo. El turista normalmente va en busca de relajación y de pasarla bien, es por esto que siempre existe una variedad de opciones para su recreación.

Una de las actividades que más se realizan en este sector es el turismo ecológico, de esta manera los visitantes conocen áreas naturales y a la vez se divierten.

11. Recreación lúdica

Es un tipo de recreación que implica la utilización de juegos como forma de entretenimiento y enseñanza dentro de sus actividades.

Mayormente es utilizado para impulsar el desarrollo infantil. Es común que se realice este tipo de actividades en instituciones escolares aunque puede implementarse en cualquier lugar donde existan las condiciones necesarias para llevarlas a cabo.

Actividades lúdicas

¿Qué es la actividad lúdica?



Se conoce como lúdico al adjetivo que designa todo aquello relativo al juego, ocio, entretenimiento o diversión. El término lúdico es de origen latín "ludus" que significa "juego".

La actividad lúdica favorece, en la infancia, la autoconfianza, la autonomía y la formación de la personalidad, convirtiéndose así en una de las actividades recreativas y educativas primordiales. El juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Las actividades lúdicas pueden ser variadas, como: ejercicios físicos, mentales, destreza, equilibrio, entre otros.

Características de la recreación

Para el autor Manuel Vigo (2006), para que una actividad sea considerada recreativa debe cumplir las siguientes características:

- Debe realizarse durante el tiempo libre del individuo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017

Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

- Es voluntaria, no es compulsada.
 - Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
 - No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
 - Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
 - Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
 - Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
 - Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
 - Es un derecho humano, que debe ser válido para todos los períodos de la vida y para todos los niveles sociales.
 - Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
 - Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.
-
- Importancia de la recreación al aire libre y los beneficios para los niños
 - Muchos son los **beneficios de la recreación para los niños**, desde fomentar su desarrollo físico hasta mejorar su capacidad cognitiva, social, motriz y emocional.
 - La **recreación**, más que un derecho fundamental para los niños, niñas y adolescentes es de vital importancia para ellos, pues es de gran ayuda en su crecimiento y desarrollo integral, más cuando se trata de actividades recreativas al aire libre.
 - En este post, te mencionamos algunos de los **beneficios de la recreación para los niños**.

BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN PARA LOS NIÑOS

1. Mejora su competitividad.

Las actividades recreativas al aire libre les enseñan a los niños a socializar y a tener motivación para hacer aún mejor las cosas, lo cual les ayuda a ser personas competentes y competitivas, en este punto la diversión es primordial.

2. Desarrolla su creatividad.

Como están en constante relación con el entorno, les permite expresarse libremente y mostrarse de la mejor forma, explorando su lado más creativo para vencer todos los retos que la naturaleza ofrece.

3. Fomenta su desarrollo integral.

Los niños que desarrollan actividades físicas y recreativas al aire libre, mejoran su capacidad motriz, cognitiva, social y emocional, de esta manera aprenden a relacionarse con los demás niños, a desarrollarse como personas, a actuar y a sobrellevar situaciones a temprana edad.

4. Afianza lazos familiares.

La recreación al aire libre, les permite fortalecer sus vínculos con la familia, aumentando la confianza entre padres e hijos, fomentando una relación basada en el apoyo y la diversión.

5. Aumenta su confianza en sí mismo.

El contacto con la naturaleza, permite que sea fácil desarrollar actividades recreativas, lo que aumenta su confianza en ellos mismos, querer dar lo mejor de sí y querer aprender aún más.

- En la práctica, gran parte de estas habilidades y capacidades se adquieren en la participación de actividades recreativas al aire libre, como el juego en los [parques infantiles](#), por lo que son muy importantes para los niños.

EJERCICIOS

ACTIVIDAD

DESCARGAR LA GUIA Y RESUELVE

1. Realizar un mapa mental de la recreación y sus tipos
2. Representa gráficos de cada uno de los tipos de recreación
3. Investiga 3 juegos de recreación deportiva

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?

—