



# LICEO REYNEL

NIT: 41489756-8

PRE ESCOLAR - PRIMARIA - BACHILLERATO BÁSICO - MEDIA VOCACIONAL  
Inscripción No. 2732 Aprobación Ministerio de Educación Nacional  
Resolución No. 4079 - Dic. 15/99  
CONVENIO SENA



Asignatura: Educación Física	Curso: Once	Semana: 03	Guía N°: 03
Docente: Hernán Guerrero Rosero			Fecha: 28 de marzo 2020
Tema: <ul style="list-style-type: none"><li>• Recreación - Rondas.</li></ul>			
Indicador de Desempeño: <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar correctamente, la terminología de recreación y sus diferentes técnicas para realizar actividades encaminadas a su desarrollo.</li><li>• Aplicar las actividades al grupo.</li></ul>			
Nombre del Estudiante: Todos en general.			

*“Un comportamiento ético, honesto, autónomo y responsable es garantía del éxito en el aprendizaje y en la superación de esta crisis mundial”*

## EDUCACIÓN FÍSICA

### 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.

Quizás cuando somos niños sea la etapa de mayor relación que un ser humano pueda tener con la recreación. Los juegos con amigos, con hermanos o primos, convierten a la recreación en una necesidad del infante. Decíamos que no está ligada al reposo físico o mental y que se relaciona a la plenitud, y es porque las actividades recreativas siempre buscan incorporar algún beneficio a nuestro cuerpo y a nuestro ser: pensemos en un club deportivo donde asisten niños menores de seis años a practicar diferentes deportes. Además del beneficio de bienestar corporal que otorga el realizar actividades físicas, tenemos otros tipos de beneficios: aprender a compartir, al trabajo en equipo, las actitudes de solidaridad y compañerismo, la responsabilidad de cumplir un rol dentro de un equipo, la voluntad para alcanzar un objetivo tanto a nivel personal como a nivel grupal, entre otros.

A medida que avanzamos en edad, y en responsabilidades, los momentos de recreación acortan su presencia, y muchas veces nosotros mismos, en la vorágine de cumplir con actividades laborales, académicas o dentro de la familia,

menospreciamos tomarnos un tiempo de recreación. Éstas pueden relacionarse con lo físico (deportes, gimnasia, y cualquier otro tipo de ejercicio físico), con las artes o las expresiones artísticas (teatro, pintura, escultura, canto, aprendizaje de cómo usar algún instrumento musical) o bien a planificar salidas fuera del hogar, y que en general están inmersas en ambientes más naturales, y menos asfaltados.

Durante la vejez, digamos después de los 60 años, la recreación es, quizás, tan fundamental como en la niñez (deberíamos pensar que la recreación es siempre fundamental), y de nuevo, tanto en lo que respecta a lo físico como lo mental. Incluso, así como existen guarderías o clubes de niños, también han proliferado en el último tiempo los centros de cuidado de adultos mayores donde asisten un par de horas cada día y realizan allí actividades relacionados a la gimnasia, al ejercicio mental (que contribuye a mantener la lucidez y la buena memoria, como realizar sopas de letras o jugar juegos de mesa), a la expresión artística y además, compartir con otros pares esa experiencia diaria.

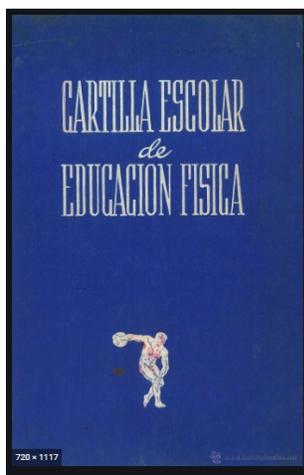
### Actividad.

1. Continuar con la elaboración de su cartilla y anexarle lo correspondiente a recreación.
2. Elaborar su cartilla personal, y con ayuda de este video: <https://www.youtube.com/watch?v=O99d5ap7Uk4> describir la actividad y graficarla paso a paso.

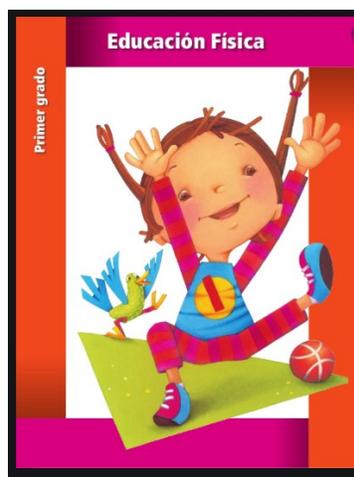
### 3. MATERIALES:



4. PRESENTACIÓN DE LA CARTILLA, (CARA PRINCIPAL) GRÁFICO LIBRE A MANO Y COLOR; “NO IMPRESIONES”



5.



Como ya están



establecidos los pasos anteriores de elaboración de la cartilla solo deben anexarle todo lo correspondiente a la descripción de las actividades de recreación explicadas en el video anterior. Gráficos a mano y excelente presentación.