



ACTIVIDADES EN CASA EDUCACIÓN FÍSICA 11° GUÍA 1 (2020)

PROPOSITO:

Crear y desarrollar actividades de recreación y entretenimiento, para los integrantes de núcleo familiar en el hogar, como trabajo de las temáticas de área frente a administración deportiva.

OBJETIVO:

Generar espacios de recreación para el bienestar y la salud mental de todos los miembros del núcleo familiar.

EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE RECREACIÓN Y SUS BENEFICIOS EN DIFERENTES POBLACIONES

Concepciones de recreación

La recreación es un término muy amplio, existiendo diferentes concepciones y teorías que dependen del ámbito desde el que se analiza, dando lugar a su vez a diferentes teorías.

Estas concepciones se engloban atendiendo fundamentalmente a tres aspectos de la recreación: concepción sociológica, psicológica o teorías contemporáneas.

- **Concepción sociológica:** Esta concepción entiende la recreación como una actitud, el uso del tiempo libre con la práctica de la libertad individual.

Dumazedier (1974) explica que el ser humano desarrolla su personalidad en su tiempo libre, saliendo de las rutinas de las actividades llevadas a cabo en sociedad y realizando actividades que satisfagan sus necesidades de esparcimiento personal y liberación autónoma.

- **Concepción psicológica:** Según la concepción psicológica expuesta por Acosta (2004), la recreación es el producto de superar una situación amotivacional o de aburrimiento, una situación en la que existen intereses pero que estos intereses no concuerdan con el impulso vital o los propios del individuo. El sujeto utiliza la recreación para combatir el aburrimiento, para superar el tiempo de ocio (Lalande cit. por Acosta, 2004). El tiempo de ocio no es algo que el sujeto desee en sí, desea tener tiempo en que no tenga otras preocupaciones e intereses, para poder llenarlo con actividades que sí concuerden con sus motivaciones. Las actividades que se realizan en el tiempo de aburrimiento se llaman juegos, y no son más que situaciones imaginadas que al sujeto le gustaría vivir para desarrollar una actitud lógica, de autonomía y amena bajo su punto de vista.

Las teorías psicológicas englobadas en esta concepción son las siguientes:

- **Teoría de la homeostasis:** Según la teoría de la homeostasis, la recreación es considerada como una liberación para conseguir el reequilibrio del organismo. Siguiendo a Schiller citado por Acosta (2004), el ser humano consta de una energía excedente que necesita liberar, y que por medio de las vías que utiliza con el ejercicio de actividades que no concuerdan con sus intereses, no puede liberar. Munner (1988), entiende el génesis del juego como una forma inferior de juegos y deportes, no implicando siempre el movimiento en su concepción pues también puede satisfacer necesidades psicológicas, ya que como consecuencia de la recreación se superan cansancios, disgustos y fracasos personales y profesionales.



COLEGIO LA VICTORIA I. E. D.

NUEVA RESOLUCIÓN DE APROBACIÓN No 04 – 0122 DE SEPTIEMBRE 16 DE 2011 GRADO CERO A 11
NIT.: 830 042 189-4 DANE: 11100118361-8 Carrera. 3A este No 38-25 sur tel. 206 8504
Email: cedlavictoria4@redp.edu.co



- **Teoría teleológica.** Basándonos en la formulación de Groos (1899) el niño se recrea a través del juego, siendo el medio ideal para su educación, pues esta realidad imaginada le aporta al niño las disposiciones psíquicas para convertirse en adulto. Por lo tanto, según esta teoría, el juego no es una vía para la descarga del exceso de energía, sino que es una preparación para el desarrollo de la personalidad y uso de los instintos. Se basa en la concepción aristotélica del cuerpo, entendiendo la recreación como un entrenamiento vida y educadora, desarrollando física y mentalmente al individuo.

- **Teoría de la autoexpresión.** Esta teoría expuesta por Mead (1951) explica que el niño al realizar el juego “representa roles sociales que le permiten dar sus propias respuestas a situaciones creadas por él mismo”.

- **Teoría psicoanalítica.** La teoría Freudiana concibe de recreación como catarsis liberadora de emociones reprimidas que evitan que el sujeto lleve a cabo su actividad norma lógica para poder desarrollarse. El juego es la expresión mediante la cual estas emociones y descarga de represiones sociales no satisfechas se lleva a cabo (Acosta, 2004).

Slavson citado por Acosta (2004) defiende el carácter formador y educativo del juego, no siendo exclusivo de los niños, sino incluyendo a adultos de todas las edades. Es un medio para compensar el reposo de forma efectiva y estructurarse fisiológica y psicológicamente, rompiendo la monotonía de sus vidas diarias con experiencias estimulantes y posibilidades de éxito. Según Erickson (1980), el niño crea situaciones modelos y aprende cómo comportarse y organizar su actitud en esas situaciones imaginadas. (Gómez, Sánchez, Castro, Vázquez, & Romero, 2015)

Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud

Para los niños y jóvenes, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, tareas, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias.

El Grupo examinó las publicaciones anteriormente indicadas y recomendó que, con objeto de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, la buena forma muscular, la salud ósea y los biomarcadores cardiovasculares y metabólicos:

1. Los niños de 5–17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana.

Interpretación y justificación

Hay evidencia concluyente de que la actividad física frecuente mejora sustancialmente la forma física y el estado de salud de niños y jóvenes. En comparación con los niños y jóvenes inactivos, los que hacen ejercicio presentan un mejor estado cardiorrespiratorio y mayor resistencia muscular, y una mejora de su salud, y está suficientemente documentado que presentan menor grasa corporal, un perfil de riesgo de enfermedad cardiovascular y metabólica más favorable, una mejor salud ósea, y una menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión.



COLEGIO LA VICTORIA I. E. D.

NUEVA RESOLUCIÓN DE APROBACIÓN No 04 – 0122 DE SEPTIEMBRE 16 DE 2011 GRADO CERO A 11
NIT.: 830 042 189-4 DANE: 11100118361-8 Carrera. 3A este No 38-25 sur tel. 206 8504
Email: cedlavictoria4@redp.edu.co



La actividad aeróbica debería constituir la mayor parte de la actividad física diaria libremente escogida. Estas recomendaciones representan el objetivo mínimo de actividad física diaria para mejorar la salud y prevenir las enfermedades no transmisibles.

La adopción de estas recomendaciones tiene un costo mínimo, fundamentalmente relacionado con su adaptación al entorno de cada país y a sus modalidades de comunicación y difusión. Si se desea aplicar políticas integrales que faciliten la consecución de los niveles de actividad física recomendados, será necesario dedicar recursos adicionales.

Los beneficios de la actividad física y de la adopción de estas recomendaciones superan los posibles perjuicios. El riesgo existente puede reducirse considerablemente incrementando progresivamente el nivel de actividad, especialmente en niños inactivos. ("OMS | Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud," 2015)

Actividad.

Teniendo en cuenta las dos lecturas, realice y desarrolle los siguientes puntos en un trabajo audiovisual (Video):

1. Realice la primera lectura y de acuerdo con su interpretación y análisis, indique y sustente en cámara (máximo 5 minutos), uno de los conceptos, teorías o concepciones de recreación, con el cual usted se sienta claramente identificado o le parezca más claro (puede apoyarse en el artículo completo).
2. Con la segunda lectura complemente el trabajo del punto uno, los beneficios que tiene la realización de actividad física y recreativa.
3. Investigue tres juegos de recreación, los cuales deben ser organizados y dirigidos por cada uno de los estudiantes de grado undécimo, con el fin de ponerlos en práctica con todos los integrantes de su grupo familiar, en el espacio dentro de la cuarentena.
Esta actividad debe quedar registrada con evidencias audiovisuales, para ser entregadas con el punto uno y dos de esta guía.

CARLOS EDUARDO BOCACHICA GONZÁLEZ

LIC. EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
MAGISTER EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

Gómez, J. B., Sánchez, M. C., Castro, Ó. C., Vázquez, A. E., & Romero, E. M. (2015). Evolución del concepto de recreación y sus beneficios en diferentes poblaciones. *Revista heducasport*.
OMS | Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. (2015). WHO.
[doi:/entity/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/index.html](https://doi.org/10.1186/s12942-015-0079-9)