

# Lección de recreación

Nombre:

Curso:

Fecha:

## 1. ¿Cuál es el propósito de la recreación?

- Relajarse y divertirse para mejorar el bienestar físico y mental.
- Ganar dinero o recibir algún tipo de pago por el tiempo invertido.
- Realizar actividades obligatorias impuestas por la familia o la escuela.
- Completar tareas escolares o laborales pendientes.

## 2. ¿Cuál de las siguientes es un ejemplo de recreación activa?

- Jugar un partido de fútbol con amigos.
- Coleccionar estampillas o monedas.
- Leer un libro en silencio en casa.
- Ver una película en el cine o en la televisión.

## 3. ¿Cuál es un beneficio directo que la recreación aporta a la salud mental?

- Reducción del estrés y la ansiedad.
- Mejora de las calificaciones escolares.
- Aumento de la fuerza muscular y la resistencia.
- Ahorro de energía para usarla en el trabajo.

**4. ¿Qué tipo de actividad recreativa es ideal para fomentar el trabajo en equipo y las habilidades sociales?**

Jugar videojuegos en línea sin usar micrófono.

Un juego de mesa cooperativo o un club de debate.

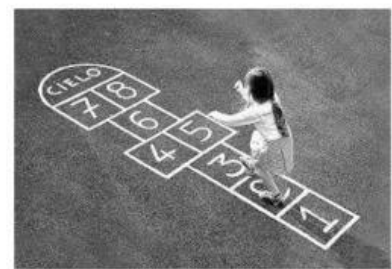
Una caminata en solitario por un parque natural.

Un pasatiempo individual como la pintura o el dibujo.

**5. ¿Qué se considera el elemento esencial que define la recreación, diferenciándola de otras actividades?**

- Que se realiza obligatoriamente después de la jornada escolar.
- Se realiza de manera voluntaria en el tiempo libre y genera placer o bienestar.
- La práctica de deportes de alta intensidad y competencia.
- Es cualquier actividad que te paga un salario o te da una calificación.

**6. Selecciona el juego “los ensacados” de las imágenes mostradas:**



**7. Selecciona el juego “salto de la cuerda” de las imágenes mostradas:**

