

## Fundamentos de la Recreación

### Objetivo de la actividad

Identificar y aplicar los conceptos básicos de la recreación mediante actividades interactivas que fortalezcan la comprensión, participación y análisis del uso adecuado del tiempo libre.

### Actividad 1: Completa las oraciones

1. La recreación se realiza en el tiempo \_\_\_\_\_.
2. Las actividades recreativas generan \_\_\_\_\_ y bienestar.
3. El ocio permite desarrollar talentos y mejorar la calidad de \_\_\_\_\_.
4. Las actividades recreativas son realizadas de manera \_\_\_\_\_.

### Banco de palabras:

- libre
- vida
- placer
- voluntaria

### Actividad 2: Relaciona conceptos

Recreación → Actividades realizadas para el disfrute y bienestar.

Tiempo libre → Tiempo disponible después de obligaciones.

Ocio → Espacio de libertad y elección personal.

Lúdica → Expresión creativa y divertida.

### Actividad 3: Verdadero o Falso

1. La recreación ayuda a disminuir el estrés. \_\_\_\_\_
2. El tiempo libre solo sirve para descansar. \_\_\_\_\_
3. Las actividades recreativas son obligatorias. \_\_\_\_\_
4. La recreación favorece la convivencia social. \_\_\_\_\_
5. El ocio contribuye al desarrollo personal. \_\_\_\_\_

#### **Actividad 4: Clasifica las actividades recreativas**

##### **Categorías:**

- Recreativas deportivas
- Recreativas culturales
- Recreativas al aire libre

##### **Actividades:**

- Teatro
- Caminata ecológica
- Voleibol
- Pintura
- Campamento
- Bailoterapia

#### **Actividad 5: Caso práctico**

##### **Caso:**

María dedica todo su tiempo al estudio y presenta estrés constante. Un docente le recomienda incluir actividades recreativas en su rutina diaria.

##### **Pregunta:**

¿Qué actividad recreativa recomendarías a María y qué beneficio le aportaría?

#### **Actividad 6: Sopa de letras**

Buscar las siguientes palabras:

- Recreación
- Ocio
- Tiempo libre
- Bienestar
- Juego
- Comunidad
- Diversión

- Salud

**Actividad 7: Reflexión final**

¿Cómo puedes aprovechar mejor tu tiempo libre para mejorar tu bienestar y convivencia con otras personas?