

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	
Tiempo libre	
Ocio	
Lúdica	

- a) Tiempo disponible después de obligaciones.
- b) Expresión creativa y divertida.
- c) Actividades realizadas para el disfrute y bienestar.
- d) Espacio de libertad y elección personal.

Actividad 3: Escriba Verdadero (V) o Falso (F) según corresponda:

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 según la categoría a la que pertenece:

Recreativas deportivas	Recreativas al aire libre	Recreativas culturales

Actividades:

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

Actividad 5: Caso práctico

Caso: María es estudiante universitaria y actualmente presenta altos niveles de estrés, cansancio físico y dificultades para concentrarse debido a la gran carga académica y al poco tiempo que dedica al descanso y a las actividades recreativas. Además, pasa gran parte del día utilizando dispositivos electrónicos y ha reducido su participación en actividades sociales y deportivas. *¿Qué recomendación le darías a María para que incorpore actividades recreativas en su rutina diaria? Explique qué actividad realizaría y cuáles serían los beneficios que obtendría en su calidad de vida y manejo del estrés.*

Actividad 6: Sopa de letras, busca las siguientes palabras:

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

I	K	I	Y	E	Z	J	S	M	N	X	O	M	X	I
A	D	R	N	J	D	N	B	G	A	E	U	R	U	L
C	E	G	U	H	M	P	F	N	O	C	I	O	F	Y
Y	N	E	P	S	E	W	P	A	J	K	Y	I	K	L
D	G	H	A	L	L	I	J	T	N	U	G	R	Y	F
O	I	L	E	V	T	U	A	R	U	W	P	E	R	T
L	U	V	B	I	E	N	E	S	T	A	R	C	W	L
D	T	I	E	M	P	O	L	I	B	R	E	R	U	F
E	W	A	P	R	I	E	L	C	I	L	X	E	Y	T
V	O	I	N	V	S	W	N	F	L	A	B	A	D	Y
Y	T	Q	Q	L	U	I	H	J	S	O	V	C	N	Y
N	L	T	Z	Z	Q	O	O	P	Z	H	T	I	K	F
D	M	N	O	D	P	Q	K	N	N	Y	G	O	R	F
B	C	O	M	U	N	I	D	A	D	E	C	N	N	S
E	J	B	F	P	L	M	H	T	Y	A	J	P	K	J

Actividad 7: Reflexión final

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