



Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Montecarlo

Cicuco – Bolívar

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



Planeación de aula.

Identificación

Grado: ONCE	Área/Asignatura: EDUCACION FISICA	Fecha: OCTUBRE 17–NOVIEMBRE 17 / 2023.
Docente / C.D.A.: ALEXANDER FURNIELES OROZCO		
Sede: PRINCIPAL	Periodo Académico: CUARTO PERÍODO.	
Eje temático: LÚDICA Y RECREACIÓN Fundamentos básicos sobre la recreación. Conceptos e importancia de la recreación.		
Tiempo de Ejecución: 12 horas (720 minutos).		

Aprendizajes

1. Objetivos de aprendizajes
<ul style="list-style-type: none">• Conocer aspectos básicos elementales de la recreación para su desarrollo.• Utilizar estrategias básicas para la práctica de la recreación, ocio y aprovechamiento del tiempo libre.• Respetar las reglas y normas de la recreación.• Tolerar la capacidad de respuesta de cada compañero en las tareas cooperativas.
2. Referentes curriculares (EBC, DBA, Matriz de Referencia, Mallas de Aprendizaje)
Competencia Motriz: Condición física Técnicas del cuerpo Competencia axiológica corporal.
3. Evidencias de Aprendizajes / Desempeños Esperados



Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Monteclaro

Cicuco – Bolívar

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



- Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.
- Valoró el tiempo de ocio para mi formación y tomo el juego como una alternativa importante.
- Realizo actividades físicas alternativas que me ayuden a mejorar mi conocimiento con relación a la lúdica y la recreación.

4. Recursos y materiales

- Aula de clase – Cuadernos – Videos – Coliseo - Espacios Abiertos – Conos – Balones – Bastones – Cuerdas – Pitos – Cronómetros - Colchonetas.

Momentos de la clase

1. Inicio /exploración de saberes previos

Se realizará por medio de una serie de preguntas relacionadas con la lúdica y la recreación para ver que tanto conocen los estudiantes de esta modalidad, como se debe preparar y como aplicarla a la comunidad. Y conocer los fundamentos básicos para practicarla.

Tiempo de ejecución: De 10 a 15 minutos.

2. Contenido / Estructuración

LÚDICA Y RECREACIÓN

Lúdica:

Es la dimensión del desarrollo humano que forma parte de la integralidad del ser que potencia la creatividad, el goce, el placer y la expresión de emociones, y se materializa en el juego, la recreación, el deporte, la representación teatral, la danza, la música, entre otros.

La recreación:

Desde el punto de vista epistemológico significa RE...CREAR: VOLVER A CREAR

“Es una actividad humana, libre y placentera que se efectúa de manera individual y socialmente como respuesta a la necesidad contemporánea de ocupar el tiempo libre en actos creadores y fomentadores de ocio creativo y participativo”.

La recreación se realiza en cualquier tiempo y lugar, es divertida y posibilita el ocio creativo.



Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Monteclaro

Cicuco – Bolívar

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



Es un medio por el cual se educa y divierte de manera creativa, incidiendo en el campo físico, social y psicológico del individuo mediante prácticas como el arte y el juego.

Tiempo libre:

Es el tiempo que quedan después de cumplir con las obligaciones laborales, sociales, de estudio, familiares o fisiológicas. Es decir, es un tiempo personal, individual, en el que las personas desarrollan actividades de libre elección.

Ocio:

El ocio es lo que se realiza en el tiempo libre. El tiempo independiente donde la persona realiza actividades que le proporcionan un sentimiento de libertad y descanso. El ocio desarrolla el ser creativo y recupera las capacidades vitales y productivas del individuo.

Dinámica:

Proviene de la palabra griega llamada “Dynamis” que quiere decir, fuerza, energía, acción. Es el medio para dar dinamismo a una comunidad en forma progresiva.

Diversión:

Es una acción que se realiza con el fin de alejarse de las actividades cotidianas y proporciona alegría. Es un pasatiempo que puede convertirse en una rutina que distancia a la persona de la recreación creativa.

Juego:

Es una acción o actividad voluntaria, realizada dentro de un tiempo y espacio, según unas reglas establecidas y/o convenidas entre los jugadores. Es la columna vertebral de la recreación, pues es la herramienta principal para la enseñanza de cualquier aprendizaje.

Juguete:

Es elemento que favorece la práctica del juego. Estos pueden ser reales o imaginarios, es una herramienta de enseñanza.

Rondas:



Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Monteclaro

Cicuco – Bolívar

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



El término proviene del francés rondé, que significa dar vueltas alrededor de algo. La ronda es un juego contado, en ella el niño tiene la oportunidad de recrearse, crear, aprender, compartir y descargarse psíquicamente.

La ronda tiene tres elementos fundamentales:

Expresión corporal

Expresión oral

Figura coreográfica.

Fundamentos básicos sobre la recreación.

La recreación favorece el desarrollo de diferentes destrezas motrices. Interactuar con el entorno y jugar activamente, tanto de manera individual como grupal, mejora la percepción corporal, el control de los propios movimientos, desarrolla la coordinación y el equilibrio y mejora su ubicación en espacio-tiempo

.Actividades y juegos recreativos.

Un **juego** es una **actividad recreativa** donde intervienen uno o más participantes. Su principal función es **proporcionar diversión y entretenimiento** a los jugadores. De todas formas, los juegos pueden cumplir con un rol educativo, ayudar al estímulo mental y físico, y contribuir al desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas.

Características de los juegos recreativos

Por lo general, los juegos implican un cierto grado de **competencia**. En el caso de los **juegos recreativos**, el valor competitivo se minimiza (no resulta importante quién gana y quién pierde; lo esencial es el aspecto recreativo de la actividad). Por eso, los juegos recreativos **no suponen productividad** y nunca deben ser obligatorios para los participantes.



Como actividad puramente recreativa, por lo tanto, los juegos deben efectuarse de forma libre, en un clima alegre y entusiasta. Su finalidad es **generar satisfacción** a los jugadores y liberar las tensiones propias de la vida cotidiana. En los juegos recreativos no debe esperarse un **resultado** final, sino que se concretan por el simple gusto de la actividad realizada.

Los juegos recreativos pueden realizarse al aire libre o bajo techo, en campo abierto o en sectores delimitados. Cada juego puede definirse según el **objetivo** que sus jugadores intenten alcanzar o por el **conjunto de reglas** que determinan qué pueden hacer estos jugadores en el marco de la recreación.

Diferencias con los deportes

Los juegos recreativos se diferencian de los **deportes** en el afán competitivo de éstos últimos, donde el objetivo final es conseguir la victoria. En otras palabras, el deporte es una competencia que siempre arroja un resultado.

Esto no quiere decir que los juegos recreativos no tengan la victoria como objetivo, sino que no es el más importante. No debemos dejar de lado la gran influencia que el juego tiene en nuestra formación como seres humanos sociales: entre otras cosas, nos ayuda a acercarnos a los demás, a aprender a relacionarnos mediante reglas de respeto, a juzgar nuestros actos y a aprender de nuestros **errores**.

Conceptualización de ocio, tiempo libre y actividades al aire libre.



Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Monteclaro

Cicuco – Bolívar

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



Lúdica

Historia y conceptualización

Funciones e Importancia

Actividades lúdicas

Propuestas lúdico recreativas.

Liderazgo y proyección social y comunitaria.

Trabajo en equipo.

3. Práctica / Transferencia

Se realizará un calentamiento para entrar en calor, y estar preparados para la práctica de las actividades recreativas que se van desarrollar:

- Trotar suave en un lugar: Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.
- Sentadillas: Este funciona como calentamiento específico y ayuda a preparar las piernas para una actividad física. Procura hacerlas despacio y cuidando la posición de las rodillas y la cadera
- Respiración profunda: Hacer inhalaciones y exhalaciones ayuda a controlar la cantidad de oxígeno y es importante para mantener la calma de la mente y activar el sistema respiratorio.
- Flexiones de pecho: Este ejercicio funciona como calentamiento dinámico ya que se concentra en mejorar la fuerza y el control sobre el cuerpo.
- Girar la cabeza, intentando completar un círculo.
- De pie, inclinarse hasta tocar las puntas de los pies con los dos brazos.
- Apoyar el brazo en una pared y girar suavemente todo el cuerpo en el otro sentido.
- Mover la cabeza hacia un lado y tomar una mano con la otra, estirando al mismo tiempo cuello y brazo.
- Una mano toma el codo de la otra, que busca el omoplato opuesto.
- Unir las dos plantas de los pies, y aguantar la posición con las rodillas lo más cerca del piso posible.
- Sentado, estirar una pierna y flexionar la otra. Buscar tocar la punta del pie estirado.
- Posarse en cuclillas e intentar aguantar la posición.
- Sentado, con una pierna extendida y la otra flexionada (pasando por arriba de la extendida) girar el cuerpo y buscar estirar hombros y piernas a la vez.



Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Montecarlo

Cicuco – Bolívar

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



- Apoyar ambos brazos sobre el marco de una puerta e imitar el movimiento de atravesar la puerta.
- Apoyado contra una pared, con las dos plantas de los pies sobre el suelo, adelantar una pierna hasta sentir que los gemelos elongan.
- Tomar un tobillo con las dos manos y llevarlo a la altura del pecho, con el otro pie estirado.
- Apoyado una mano contra una pared, intentar llevar con la otra la punta del pie a la cola, y aguantar esa posición.
- Con los brazos en alto, intentar pasar de la posición de parado a la posición de cucillas, en lo que se conoce como sentadillas.
- Estirar los brazos hacia lo alto y tomar una muñeca con la otra mano, luego inclinarse hacia el costado.
- Acostado con las piernas flexionadas, agarrar la cabeza y levantarla hasta sentir una tensión suave en la región de la nuca.
- Con ambas manos pegadas a una valla o pared, dejar caer la mitad superior del cuerpo.
- Entrelazar las manos y estirarlas hacia arriba.
- Levantar una pierna y estirarla, inclinando el cuerpo de costado hacia ella.
- Acostado con las piernas flexionadas, extender ambos brazos en diferente sentido.
- Girar la parte superior del pie adelante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo.
- Inclinación hacia la pared flexionando una pierna hacia el frente y la otra estirada, elongando las pantorrillas.
- Colocarse de rodillas con las piernas juntas, y estirar el cuerpo hacia atrás sin arquearlo, con las manos en ángulo recto contra el suelo. De esta manera elongan los cuádriceps.
- Sentado en el suelo, con una pierna flexionada y la otra estirada, intentar llevar el brazo hacia la pierna estirada.
- Con el tronco recto y los brazos y piernas estirados, se forma un triángulo moviendo las manos hacia los pies: luego se presionan lentamente los talones contra el suelo, logrando elongar el tendón de Aquiles.
- Con un pie estirado, levantar el otro hacia el pecho, elongando músculos de la cadera y los glúteos.
- En posición de sentadillas, se extienden las rodillas hasta notar la tensión en los flexores de las piernas. Se elongan los músculos de la zona lumbar.
- Frente a una pared, con una distancia de la longitud de los brazos, se los apoya y se inclina hacia delante, manteniendo la posición el tiempo que se pueda. Elonga la región posterior de la pierna.
- Se cruzan las muñecas y se extienden los brazos hacia arriba, elongando extensores de los hombros.



Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Montecarlo

Cicuco – Bolívar

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



- Frente al umbral de una puerta muy ancha se colocan los dos brazos, y se intenta avanzar con los codos clavados sobre la puerta. Así elongan pectorales.
- Una mano toma un pie por detrás, y se lo lleva hacia la cola, elongando cuádriceps. Este ejercicio habitualmente requiere la ayuda de un compañero o de la pared, para no perder el equilibrio.
- Sentado de rodillas frente a una silla, se entrelazan los antebrazos por detrás de la cabeza, y se apoyan en el asiento de la silla.
- De espaldas a una silla, se colocan los brazos en el asiento de ella y se intenta aguantar el peso mientras uno se desliza hacia el suelo.
- De pie, con una mancuerna de peso en un brazo y el otro flexionado hacia arriba, se deja al hombro que soporta el peso caer lo más bajo posible. De esta manera elonga el cuello.
- Boca abajo, con el cuerpo extendido y las palmas sobre el suelo, se intenta llevar la parte superior del cuerpo hacia arriba, elongando abdominales.
- Curl con barra. Levantar una barra desde la altura de la cintura hasta el pecho, con los brazos flexionados.
- Sentadilla. Se separan las piernas y se baja, flexionando la rodilla mientras se estiran los brazos hasta que la cadera queda a la altura de las rodillas.
- Elevación lateral. Igual a la sentadilla, pero al subir se levanta una pierna estirada hacia un lado.
- Extensiones de tríceps con polea. Por medio de los tríceps, se lleva la barra hasta que toca la parte frontal de los muslos, y hasta que los brazos están completamente extendidos.
- Press de banca. Acostado en el banco plano, con los pies apoyados sobre el suelo, se sujetta la barra y se la lleva hasta tocar el pecho.
- Elevación de hombros con mancuernas. Se sostiene una mancuerna en cada mano, y se encogen los hombros para descenderlos.
- Peso muerto. Se toma la barra desde el piso, y se la lleva a la altura de los muslos. Es decir que el peso se encuentra en el suelo en la posición inicial.
- Desplante. Se separan las piernas, y se baja flexionando ambas rodillas para luego regresar.
- Press sentado con mancuernas. Se sostiene una mancuerna en cada mano, y se elevan hasta que se topan por arriba de la cabeza.
- Dominadas para pectorales. Colocar las manos en las barras preparadas, y descender por medio de la flexión hasta el menor nivel posible.
- Press sentado para pectorales. Sentado en una máquina, se empuja hacia delante ejercitando los pectorales.
- Fondos. Con las manos apoyadas en un plano, y el cuerpo sostenido en el aire, flexionar los brazos para descender el cuerpo.
- Ovalo con mancuernas. Acostado en una banca plana, se realiza un movimiento en óvalo con las mancuernas, para ejercitar los hombros



Institución Educativa Técnica Acuícola Nuestra Señora de Monteclaro

Cicuco – Bolívar

DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460



- Extensión posterior para bíceps. Sostener dos mancuernas y extenderlos brazos hacia atrás, moviendo exclusivamente los antebrazos.
- Dominadas para bíceps. Elevar el cuerpo sostenido a una barra horizontal alta

Vuelta a la calma:

No olvides ayudar a tu organismo a recuperarse más rápido y de forma entretenida, después de cada clase.

4. Descripción de la Evaluación y Valoración/cierre

Se hará mediante la observación directa del trabajo realizado por los estudiantes y se les corregirán los errores cometidos durante la práctica desarrollada sobre la fundamentación en la lúdica y la recreación