

## INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO Resoluciones Optales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001

NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750 Bello - Antioquia

#### **GUIA DIDACTICA**

Periodo 3			Semanas 7- 8	Fecha	MES	AGOSTO	DÍA	16-27	AÑO	2021	
Educador:		Lila Milanés, Ana Lucia Serna, Leidy Pedraza, Gladys Álvarez			4	Áreas: EDUCACION FISICA					
Grado:		2	OBSERVACIONES: Esta actividad tiene una nota en educación física. Debes realizar los ejercicios en clase.								

**COMPETENCIAS:** Disfrutar de actividades que fomenten el descanso y la relajación.

### BASE CONCEPTUAL: El Ocio y tiempo libre (lee con atención)

El **ocio y el tiempo libre** juegan un papel importante en cuanto al desarrollo de todas las personas, como una manera de poner la mente en estado de relajación después de mucho tiempo de trabajo o de actividades que requieran un gran esfuerzo físico o mental.

# Beneficios del ocio y el tiempo libre:

Conseguir tiempo, aunque sea breve, puede resultar complicado en nuestro día a día, pero no imposible. Aquí tienes algunos de los beneficios que el tiempo de ocio tiene sobre nuestra salud:

- 1. Mejora nuestro sistema inmunológico: Realizar actividades físicas en tiempos de ocio permite mantenernos sanos, incrementando nuestras defensas.
- 2. <u>Reduce los niveles de estrés</u>: El estrés prima en nuestra vida diaria, y la mejor forma reducirlo es dedicar tiempo a practicar hobbies, quedar con los amigos y desconectar.
- 3. Mejora el sueño: al reducir los niveles de estrés, conseguimos que nuestro sueño sea profundo y reparador. De esta forma seremos capaces de hacer frente al día siguiente con más ganas.
- 4. Ayuda a conocernos mejor: dedicarnos tiempo ayuda a reencontrarnos, a ser conscientes de nuestros pensamientos y a saber cómo aislarnos de todo los que nos rodea.

#### **ACTIVIDAD:**

1. Observa la siguiente imagen, escoge con los cuales te identificas, luego dibuja lo que te gusta hacer en tu tiempo libre.



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO Resoluciones Optales. 15814 de 30/10/2002 - 9495 de 3/12/2001

NIT: 811039779-1 DANE: 105088001750 Bello - Antioquia

# ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? Me gusta...



2. En clase de educación física realiza juegos de carreras cortas y rondas.