

Docente	Oscar Vargas – Educación Física		
Estudiante			
Curso		Fecha de entrega	

GUÍA DE TRABAJO GRADO 11°

Apreciado estudiante favor leer detenidamente todo el documento, además verificar las actividades correspondientes a cada una de las lecturas, cabe recordar que las respuestas deben ser acordes con la información contenida en la presente guía no se aceptan informaciones que provengan de internet.

El trabajo debe ser desarrollado a mano, no se reciben trabajos a computador, en caso de existir copia o plagio se anularán las guías implicadas.

Relación entre actividad física y la tecnología.

En la actualidad, algunos estudios sugieren que los niños y adolescentes dedican más de seis horas diarias a actividades de ocio sedentarias como mirar la televisión, navegar por internet, chatear con sus amigos, jugar o hablar por el móvil, etc. Estamos en la era de las comunicaciones y es muy beneficioso que estén conectados con ese mundo. Pero si a esas horas le sumamos las que pasan en la escuela y las que dedican a hacer las tareas escolares en el hogar, el resultado es un exceso de actividad sedentaria, en una etapa crítica del desarrollo integral (físico y psicológico).

En la definición de "ocio" ofrecida por la Real Academia Española de la Lengua (RAE), se incorpora cuatro definiciones en el siguiente orden (Real Academia Española de la Lengua, 2001):

1. Cesación del trabajo, la inacción u omisión de la actividad.
2. Tiempo libre de una persona.
3. Diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque estas se toman regularmente por descanso de otras tareas.
4. Obras de ingenio que alguien forma en los ratos que le dejan libres sus principales ocupaciones.

Al referirse al ocio, diversos autores contemporáneos que han ahondado en el estudio del fenómeno lo definen como ejercicio y oportunidad de:

- Ocupar parte del tiempo libre.
- Desarrollar las capacidades personales físicas y mentales.
- Optar libremente por alternativas y oportunidades para el disfrute Personal.
- Descansar.
- Obtener gratificaciones psicosociales no conseguidas en contextos cotidianos.

La actividad física, como por ejemplo el deporte suele ser la actividad socializadora clave en el ámbito infantil. No solo ayuda a mejorar las habilidades sociales fundamentales para un sano desarrollo emocional, sino que al realizar actividad física se obtienen muchas más ventajas de las que a priori creemos.

"FORMACIÓN PARA EL DESARROLLO HUMANO, INTEGRAL Y SOCIAL"

Estas ventajas también son aplicables a los niños con TDAH, ya que hacer deporte puede ayudar a mejorar el comportamiento, el autocontrol, la disciplina y canalizar emociones negativas como la agresividad.

Uno de los mayores problemas que avanzó el siglo XX y que cursaron con toda rapidez la actualidad tiene que ver con el impacto de las nuevas tecnologías en el uso de tiempo libre y el ocio de los adolescentes y en general en toda la vida social del hombre.

El hombre está sometido hoy más que nunca al no empleo intensivo de su fuerza de trabajo, lo que ha supuesto una extensión social de estas tecnologías, en gran medida, en su beneficio más no exentas de consecuencias negativas que revelan comportamientos sociales nuevos.

Los referidos impactos del s xx obedecen a la celeridad que han tenido la ciencia y la tecnología como factores sociales de gran importancia, por lo que deben ser estudiados como procesos. Abarcan la totalidad de los dominios del hombre y tocan la vida doméstica hasta límites impensables hace tan sólo 50 años.

Por su parte una ciencia tan cercana al diagnóstico de las necesidades humanas no puede estar al margen de estos estudios, esta ciencia tiene en cuenta estos impactos en el examen del tiempo humano en general y muy especialmente en las áreas de intervención en que las influencias del trabajo automatizado o con gran presencia de tecnologías limita la expansión física y mental de las sociedades actuales.

Lógicamente que si bien es cierto no hacemos nada con ganar más tiempo libre con el uso de las nuevas tecnologías si el individuo no está preparado para usar tal tiempo libre en actividades que le generen placer necesitamos con urgencia educarnos para el ocio.

Educar para el ocio consiste en convertir el ocio y tiempo libre en un instrumento para el enriquecimiento y desarrollo personal. En esta tarea de aprendizaje deben intervenir la Familia, la Escuela y las Administraciones públicas, así como Organizaciones No Gubernamentales y, por supuesto, la propia Persona.

La educación no es solo la consecución de unos buenos resultados académicos, sino es también ayudar a despertar la imaginación, la fantasía, la creatividad y también el sentido de la responsabilidad. El niño o la niña no son sólo seres individuales, encerrados en sí mismos y en las cuatro paredes del hogar, sino seres sociales que han de establecer relaciones positivas o negativas con otros niños y niñas y, progresivamente, con adultos hasta integrarse en su medio.

En este sentido cabe destacar que los adolescentes 12 a 16 años no escapan de esta realidad debido a que el impacto de las nuevas tecnologías también afecta el tiempo libre de este grupo debido que no se han diseñado estrategias institucionales para que dicho tiempo libre sea utilizado en actividades activas y no pasivas.

Hoy en día se observan a jóvenes sentados frente al ordenador, navegando en Internet, comunicándose a través del famoso `Whatsapp` por medio del móvil, observándose a adolescentes quedarse dormido durante las clases, igual pasa con los que tienen acceso a internet en sus habitaciones.

¿Quiere decir esto que están reñidas las actividades de ocio y tiempo libre con las nuevas tecnologías? Antes de utilizar o descartar una determinada herramienta debemos plantearnos cuales son los objetivos de la actividad que vamos a realizar y como esta herramienta nos ayuda a lograrlos. Otro factor importante a la hora de decantarse o no por el uso de las nuevas tecnologías es el de la motivación y la captación de la atención. Sin duda las TICs suelen ejercer un papel motivador entre los niños y adolescentes.

Las nuevas tecnologías son una realidad absoluta en el ocio informal que llevan a cabo las nuevas generaciones. Junto a las clásicas bicis y balones, al pasear por un parque, podemos observar grupos que juegan en sus consolas portátiles, se intercambian imágenes y vídeos, navegan con su móvil, etc. Por ello debemos lograr un equilibrio entre la importancia que desempeñan las opciones más tradicionales del ocio y el tiempo libre y la corriente de evolución social que las Nuevas Tecnologías implican.

TALLER TECNOLOGÍA Y ACTIVIDAD FÍSICA

- Con base en la lectura anterior y complementado con su experiencia realice un ensayo de **2 páginas** en el cual explique la relación de la tecnología con la actividad física.

¿QUÉ ES EL JUEGO?

El juego es una actividad con determinadas reglas cuyo objetivo principal es la diversión y el placer. Puede ser utilizado con fines pedagógicos como objetivo secundario.

Los juegos pertenecen a todas las culturas del mundo por lo que se consideran una característica humana universal.

Los primeros registros de actividades lúdicas se remontan al año 3.000 a. C. y se considera una de las formas principales en que los niños se expresan.

Sin embargo, el juego es una actividad que puede continuar a lo largo de toda la vida, modificándose según los intereses y habilidades del individuo. La ONU lo incluye entre los derechos fundamentales del niño.

- ✓ Es espontáneo

Muchos animales también participan del juego.

Para que un juego pueda considerarse como tal, **debe ser voluntario**. De manera universal, el juego ha surgido en todas las culturas y en todos los niños de desarrollo normal.

Muchos animales también participan del juego, algunos (animales no gregarios) solo lo hacen en etapas infantiles y otros (gregarios) también durante la adultez.

- ✓ Tiene límites

Mientras dura el juego, el niño se rige por leyes distintas a las cotidianas.

No se trata de una actividad continua, sino que tiene lugar en un momento y lugar determinado.

Estos límites permiten que, mientras el juego se desarrolla, los comportamientos de las personas se rijan por leyes distintas de las cotidianas.

- ✓ Tiene reglas

Las reglas que rigen un juego pueden ser explícitas o no, pero en todos los casos instauran una realidad distinta de la cotidiana.

"FORMACIÓN PARA EL DESARROLLO HUMANO, INTEGRAL Y SOCIAL"

El orden interno del juego determina las reglas. Esto es posible gracias a que es una actividad convencional y, como tal, es producto de un acuerdo entre los jugadores.

Cada juego organiza las acciones de una manera específica. Un juego puede parecerse a una actividad ajena al juego, pero la forma en que organiza las acciones la distingue de esa actividad (jugar a pelear no es lo mismo que pelear).

- ✓ Tienen una finalidad

El juego desinteresado es indispensable en la niñez.

El juego se justifica porque produce placer, es desinteresado e intrascendente. En este sentido se diferencia del deporte ya que no existe una competencia con otros ni con uno mismo.

Si bien una persona externa al juego puede diseñarlo con un fin específico (aprendizaje, desarrollo de capacidades motrices, etc.), para los jugadores ese fin no tiene relevancia. De lo contrario, el juego deja de existir como tal.

El juego desinteresado es importante en todas las etapas de la vida, pero es indispensable en la niñez. Por eso, cuando un adulto juega con un niño debe tener en cuenta que no es necesario que un niño aprenda, pero sí que un niño juegue.

- ✓ Evolucionan

Las características de los juegos cambian junto con el individuo. Por ejemplo, en los primeros tres años de vida los niños juegan principalmente de forma individual.

Posteriormente, los juegos incluyen una interacción con otros niños o adultos.

- ✓ Funciones sociales y culturales

El juego permite la integración del individuo en su cultura.

Si bien el juego surge espontáneamente y se practica sin tener en cuenta ningún objetivo ulterior, se ha observado que permite desarrollar determinadas habilidades.

El juego permite la integración del individuo en su cultura, pero también favorece el pensamiento simbólico.

La capacidad de relacionarse con otros, así como instaurar y respetar normas y objetivos es fundamental para el desarrollo social.

El respeto por las normas, por mínimas que sean, colabora con el desarrollo del autocontrol tanto en niños como en adultos.

- ✓ Funciones psicomotrices

Con la diversión como objetivo, los niños son motivados a explorar y, por lo tanto, ampliar sus capacidades motoras y sensoriales.

"FORMACIÓN PARA EL DESARROLLO HUMANO, INTEGRAL Y SOCIAL"

Los niños descubren nuevas formas de percibir al mismo tiempo que coordinan los movimientos de su cuerpo y, de esta manera, se organiza su estructura corporal.

✓ Funciones intelectuales

El juego fomenta la imaginación, la creatividad y la capacidad de planificar.

Debido a las metas que propone cada juego, fomenta el desarrollo de la capacidad de planificar acciones complejas e interpretar los hechos, lo que estimula el pensamiento reflexivo y representativo.

Junto con la capacidad de razonar, el mundo ajeno de lo cotidiano que instaura el juego fomenta la imaginación y la creatividad, permitiendo además una temprana comprensión de la diferencia entre fantasía y realidad.

✓ Funciones emocionales

El valor terapéutico del juego se encuentra no solo en el placer de la diversión sino también en su capacidad de funcionar como un liberador de tensiones y energía retenidas.

Tanto en niños como en adultos puede ser una forma de expresar y explorar emociones, pero en los niños puede ser la única forma que tienen disponible para comunicarse y expresarse.

✓ Interactúan con la realidad

La interacción puede darse a través de la representación de situaciones.

El juego es una actividad a través de la cual se interactúa con la realidad accesible a la persona que juega.

Esa interacción puede ser simbólica, a través de la representación de situaciones u objetos externos al juego, o bien concreta, a través del contacto con el propio cuerpo, con otros jugadores, con objetos y espacios de juego. Ambos tipos de interacción pueden ser simultáneos.

TALLER DE JUEGO

A partir de la lectura anterior el estudiante debe crear un juego propio y original el cual cumpla todas y cada una de las características expuestas anteriormente, se debe escribir y resaltar como cumple cada una de las características.

Además, debe grabar un video el cual no puede durar menos de un minuto treinta segundos (1:30), en el cual se vea jugando y explique la dinámica.

Fuente: <https://www.caracteristicas.co/juego/#ixzz6WwEDCscy>