



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN Y ASESORIA ESCOLAR
“El Colegio José Martí, Un espacio de realización personal



**Te aburres y no sabes a
que dedicar tu tiempo
libre**

**Lee y mire con atención la
siguiente presentación y
de seguro encontrarás la
Importancia de tener
actividades para
desarrollar en tu tiempo
libre y que sean de mucho
provecho.**

MLGP

TIEMPO LIBRE Y RECREACION



Es la oportunidad que tienen las personas de hacer lo que les gusta según sus deseos y habilidades

La importancia de las actividades del tiempo libre y recreación es...!Disfrutarlas!

Tiempo libre y recreación



Artículo 52. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano

Constitución
Política de
Colombia

Las actividades que se desarrollan en el tiempo libre apoyan el desarrollo del aspecto físico, intelectual, emocional y psicológico

Tiempo libre y recreación



© CanStockPhoto.com - csp61062209

En el juego se:

- Adquieren nuevos conocimientos
- Se aprenden a respetar las reglas o acuerdos.
- Se aumenta la capacidad de la atención, la concentración, la lógica y el lenguaje

El juego no es algo exclusivo de los niños. El juego es para todos y así fortalecer los lazos afectivos , tener más comunicación.

Es importante conservar las relaciones familiares armoniosas

Tiempo libre y recreación



La risa y la diversión son importante para todo en esos momentos se dejan las emociones negativas como la tristeza y la preocupación.

Al compartir actividades en familia como el juego se practica la tolerancia, la paciencia porque se Aprende a ganar y perder ...!Participar, es importante!

Tiempo libre y recreación



Familia es un factor protector porque favorece el desarrollo y fortalecimiento, de la autoestima en los niños y jóvenes; lo que permite que se aprendan a tomar decisiones que los prevengan de los peligros

En el uso del tiempo libre para la recreación, diversión, juego Se generan hábitos que traen descanso, distracción, alegría, relajación , buen ánimo.

Tiempo libre y recreación



La Familia enseña y apoya al hijo(a):

- Elaborar horarios que les ayuden a cumplir las responsabilidades
- Acompaña al hijo (a) a escoger la actividad a desarrollar en los tiempos asignados de descanso y así ocupar estos momentos de manera **!Positiva!**

Juegos de mesa,
tradicionales?
Teatro, Danza, Música,
Pintura? Manualidades?
Actividades
ambientales?
Actividades Deportivas?

Tiempo libre y recreación

En el uso del tiempo libre se encuentra la actividad del deporte. El cuerpo y la mente se unen para adquirir, desarrollar y mantener las capacidades deportivas. Se practica de manera lúdica y/o competitiva.



El deporte va de la mano con una buena alimentación lo que permite hablar de calidad de vida. El deporte aleja el sedentarismo

Tiempo libre v recreación



Las actividades ambientales permiten adquirir conocimientos del entorno natural para respetarlo y encontrar acciones para evitar daños al medio ambiente.

**¿Huerta casera,
reciclaje, cuidar los
animales, cuidar las
plantas, cuidar el agua,
el aire, la energía?**

Tiempo libre y recreación



Las actividades artísticas están arraigadas en el ser humano y constituyen una recompensa cerebral natural necesaria para el ser humano.

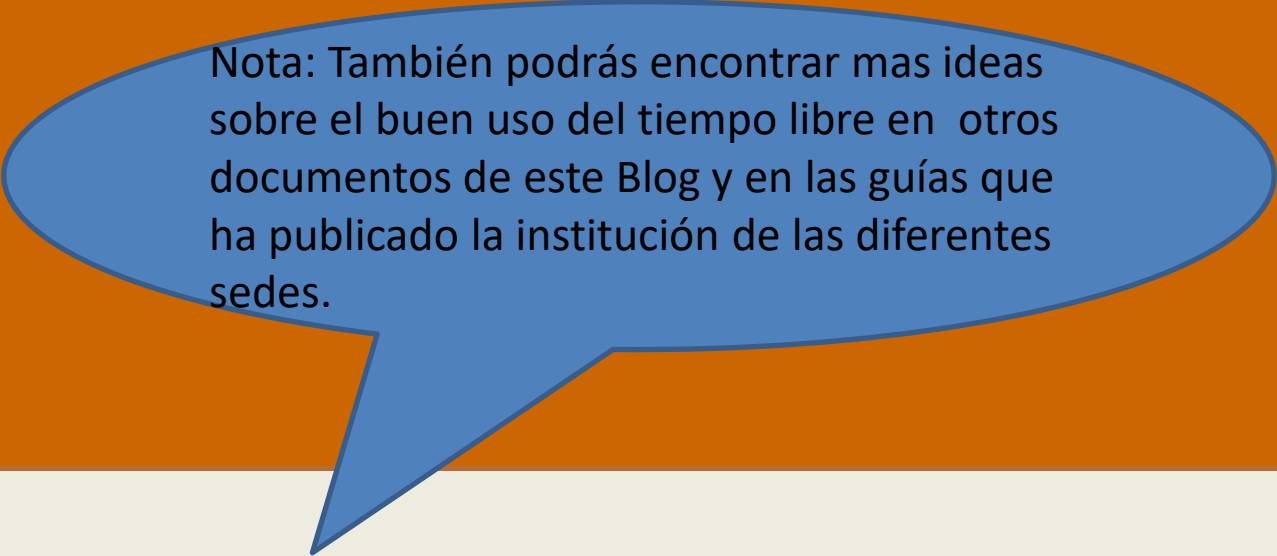
El verdadero aprendizaje es el que prepara para la vida. El cerebro humano está en continua reestructuración y agradece los retos que ofrece el arte

Jesús Guillén.
Escuela con cerebro

Tiempo Libre y Recreación

Buen uso del internet

- <https://inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/museo-palacio-bellas-artes>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZfVT932ZnIY>
- <http://www.bogotaturismo.gov.co/turismo-virtual-bogot>



Nota: También podrás encontrar mas ideas sobre el buen uso del tiempo libre en otros documentos de este Blog y en las guías que ha publicado la institución de las diferentes sedes.

Tiempo libre y recreación

Buen uso del internet.

- <https://www.youtube.com/watch?v=SCGhftqIDXM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=mhSw7117RAc>
- <https://www.facebook.com/IDRDBogota/videos/598739360997882/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=HVt6U6lbBVc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=-UxNfl2Oaj4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk>

Tiempo libre y recreación

Cibergrafía

- <https://www.info7.mx/nacional/5-juegos-de-mesa-que-puedes-disfrutar-durante-cuarentena-por-covid-19/2814517>
- <https://fundacionesplai.org/publicaciones/activate-prevencion-en-el-tiempo-libre/>
- https://campuseducativo.santafe.edu.ar/wp-content/uploads/nivel_primario_cuidados_en_juego1.pdf
- <https://es.slideshare.net/PiedadDuque/factores-protectores-48077312>
- https://www.google.com/search?q=la+importancia+de+los+juegos+de+mesa+en+familia&rlz=1C1RLNS_esCO869CO869&oq