**GUIA ESTUDIO**

**Tema: Las actividades recreativas – físicas.**

* Actividades de la recreación física, como una de las direcciones de la cultura física.
* Concepto. Objetivos. Principios. Tipos. Influencia de la recreación física en el mundo contemporáneo.
* Planificación de la recreación y aspectos particulares.
* El programa y la edad.
* Manifestaciones de la recreación física. Tipo de competencia recreativa.
* Técnicas de conducción y animación de los juegos recreativos y su metodología de enseñanza.

**INTRODUCCION:**

El objetivo fundamental para el estudio independiente de los alumnos en este tema, lo consideramos de gran utilidad, ya que cuenta con la literatura para su estudio. Este tema se adentra en los problemas de la recreación física y sus manifestaciones, partiendo de su estudio teórico – metodológico y es aquí donde se realiza un análisis de la necesidad de la misma y las soluciones concretas al estudio y aplicación preventiva y de salud en la comunidad. Además los estudiantes deben analizar la necesidad de la recreación física en el mundo contemporáneo y su influencia en el hombre, la cual abarca la problemática en cuanto a, sus métodos, organización y la administración de éstas actividades físico – recreativas, donde debe saber la inmensa gama de juegos recreativos que se imparten, así como sus manifestaciones en la recreación que potencialmente contribuyen elementos de socialización para que los estudiantes puedan aplicar a la población en general.

**OBJETIVOS:**

Los estudiantes deben:

1. Conocer las particularidades generales de la recreación física como una de las direcciones de la cultura física.
2. Analizar el objetivo que persigue la recreación física, sus principios, tipos, así como la influencia de la misma para la salud física y mental del hombre.
3. Conocer metodológicamente los aspectos para la organización, planificación y programas de la recreación física.
4. Aplicar los aspectos fundamentales de la programación física-recreativa, atendiendo a las diferentes características de la población y sus edades.
5. Conocer las diferentes manifestaciones de la recreación física, así como las técnicas de conducción y animación de los juegos recreativos y su metodología.

### INDICACIONES PARA EL ESTUDIO

El estudiante para este tema debe consultar el libro de texto Fundamentos Teóricos Metodológicos a partir de la p-85 y el soporte magnético de la universalización, ya que posee todas las informaciones necesarias para desarrollarlos en el estudio independiente.

1.- Las actividades de la recreación – física como una de las direcciones de la cultura física.

El estudiante debe tener presente que la recreación física es una de las direcciones más importantes de la cultura física, y debe analizar el papel que juegan las actividades físico-recreativas en la vida moderna, debido al desarrollo de la Revolución Científico Técnica, y que las mismas representan una necesidad para el organismo del hombre contemporáneo. Consultar en el texto de la asignatura en la pág. 85-90.

2.- Concepto, objetivo, principio, tipos de recreación física. Influencia en el mundo contemporáneo.

Despue de ubicar a la recreación física en el contexto general de la cultura física y ver su importancia y relación con otras direcciones, el estudiante debe hacer énfasis en su propia definición, análisis y profundización de cada elemento de la temática, analizando los problemas contemporáneos de la población en cuanto a la realización del ejercicio físico sistemático y la importancia que demuestra el estado por la participación en las actividades de la recreación física, donde el estudiante tenga en cuenta, las llamadas enfermedades de la civilización, las cuales provocan que el hombre en edades avanzada no goce de buena salud. Para ello deben consultar el texto las páginas de la 90-107.

3.- Planificación de la recreación. Aspectos particulares.

En el capitulo I, estudiamos el proceso de programación de la recreación de manera general, donde el estudiante debe conocer los elementos esenciales que le permitan, organizar, planificar, programar, dirigir, ejecutar, controlar y evaluar las actividades de la recreación física. Para ello consulten en el libro de texto, p 108-112.

4.- El programa de la recreación y la edad.

La edad es uno de los aspectos particulares más importantes en un programa de recreación física, el estudiante debe tener en cuenta que para confeccionarlo el mismo se elabora partiendo de las necesidades e intereses de los diferentes grupos de edades y las características de cada uno de ellos. Deberán consultar el libro de texto en las páginas de la 112-122.

5.- Manifestaciones (programas) y tipos de competencias.

El estudiante analizará el gráfico de las manifestaciones, así como las actividades acuáticas y terrestres que pueden realizar, y que cada una de ellas cumplen con objetivos específicos, pero que las mismas van encaminadas al objetivo general de la recreación física, y que la dirección nacional de la recreación en el país las trabaja como programas, donde además se incluyen las competencias por cada una de éstas y que en el texto las puedes encontrar en la página de la 123-150 y en el soporte magnético con el nombre de Manual de la Recreación Física que trabaja el INDER en cada municipio.

**6.- Técnicas de conducción y animación de juegos recreativos. Metodología para su enseñanza.**

Como se plantea en primer capitulo, para que una actividad sea considerada recreativa tiene que ser libre y espontanea, exigiéndole al estudiante que en su estudio independiente debe analizar las características especiales que debe tener un profesor, promotor o egresado de la carrera de cultura física para conducir y animar las actividades recreativas, para ello deben conocer los pasos metodológicos que se exigen en la actualidad. Consultar el texto página 129-144 y 151-154.

ACTIVIDAD DE AUTOCONTROL.

Se comprobará el cumplimiento de los objetivos en este tema.

El estudiante debe responder satisfactoriamente las preguntas siguientes:

1. Después de ubicar la Recreación Física en el contexto general y ver su importancia en relación con otras direcciones, y el papel que cumple este fenómeno dentro de la vida contemporánea. Exponga según su criterio la definición de la misma.

2. Si analizamos de forma general algunas vertientes de la CF, éstas en lo particular asumen el desarrollo y práctica desde sus direcciones las cuales garantizan de manera efectiva la salud de la población. Valorando lo antes expuesto identifique las direcciones de la cultura física y su relación con la recreación.

3. La importancia creciente de la CF en nuestro país se determina por una parte, por las variaciones en el modo vida de las personas lo que conduce a la necesidad del aumento de la actividad física. Analizando esta situación, como influye la recreación física en la salud física y mental del hombre.

4. Estudios realizados en la población cubana por el MINSAD y ciertas direcciones de la CF, arrojaron que un 65 % de la misma manifiesta un elevado desequilibrio biopsicosocial, así como desmotivación por la adecuada ocupación del TL. Valore tales consecuencias desde la práctica activa y sistemática de la recreación física.

1. El vertiginoso desarrollo económico y social de un país trae consigo que las personas hoy tenga menos tiempo libre para satisfacer sus necesidades físico-recreativas. Valore lo antes expuesto y refiera.
2. ¿Cuáles son las enfermedades de la civilización y su impacto en la salud física y mental de la diversidad humana?

6. Defina algunos indicadores que demuestren el efecto socio – económico de la recreación física.

7. Como señalamos anteriormente el sinónimo de recreación física es usado como un término, pero de una forma u otra, recogen el sentido del mismo. Defina usted cual objetivo persigue esta actividad.

8. Atendiendo al objetivo de la recreación física el mismo se encausa en principios. Mencione algunos de ellos.

9. La recreación física requiere fundamentalmente de formas esenciales de participación. Defina cada una de ellas. Explique.

10. Determine el lugar o el contexto donde se puede desarrollar la recreación física organizada.

11. recreación como fenómeno sociocultural de amplia envergadura en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, ya que ella debe que cumplir con la denominada programación recreativa y por consiguiente se emplean métodos y técnicas para llevarlos a efectos. Explique cada uno de ellos.

12. Como todo proceso de investigación, este también es necesario realizarlo por etapas, las cuales tienen un marcado fin metodológico que posibilitará el desarrollo y su objetivo alcanzar, el mismo lo consideramos de gran importancia en la programación recreativa. Valore cada una de ellas.

13. La edad es uno de los aspectos particulares más importante en el programa de la recreación física, los encargados de esta actividad deben tener muy claro las diferentes características del hombre en su desarrollo endogénético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos. Analizando lo anteriormente expuesto que importancia Uds. le atribuyen a la edad en un programa de la recreación física.

14. Determine cuales son las características del programa para las personas de edad avanzada.

15. En el mundo recreacional a través de que medio se organizan las competencias deportivas-recreativas.

16. Las actividades deportivas-recreativas constituyen una forma sana e el tiempo libre y se organizan en dependencia al carácter de la actividad. Defina cuales son las diferencias fundamentales entre las competencias.

17. En las medidas de las posibilidades, se deben organizar competencias al aire libre teniendo en cuenta la época del año y su contenido. En que formas variadas pueden presentarse las mismas. Explique algunos de ellos.

18. En la práctica de la recreación física existen múltiples posibilidades de participación. Refiérase a ellas y ha las actividades o juegos que forman parte de éstas manifestaciones.

19. Defina Ud. técnica de conducción recreacional, explicando cada una de ellas.

20. Que requisitos o medidas debe tener en cuenta el profesor o promotor en la conducción de los juegos recreativos acuáticos.

21. Dependiendo lógicamente del juego para realizar la conducción y animación del mismo, esta se rige por ciertas normas de manera general. Mencione los pasos metodológicos y explique cada uno de ellos.