



INSTITUCIÓN EDUCATIVA COMPARTIR

Área: Educación Física
Intensidad: 2 o 4 horas

Profesor: Jorge Adrián Patiño Muñoz

Grado: 6° a 10°

Tiempo de desarrollo:

Semana 32: Exploración y Estructuración de los videos y talleres.

Semana 33: ENTREGA DE TRABAJOS, enviar el link del video.

ESTUDIANTES SIN CONECTIVIDAD: Entregar el desarrollo del taller en la institución en las fechas estipuladas.

Semana 34, 35, 36: Evaluación de los videos y guías por parte del docente

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Interacciono con mi familia, buscando compartir momentos de esparcimiento y buena ocupación del tiempo libre.
- Elaboro un montaje que combine danza- representación, manifestaciones expresivo corporales determinando coreografía y planimetría con mi núcleo familiar
- Reconozco la importancia que tiene la buena utilización del tiempo libre o tiempo de ocio en mi crecimiento personal, bienestar y salud mental.

Descripción: Siguiendo con las directrices institucionales y del gobierno y garantizando el derecho a la educación por encima de todo el derecho a la vida y buscando la salud psico-emocional de la comunidad educativa Compartir, para el desarrollo de los talleres del área educación física se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones.

INSTRUCCIONES:

Con la realización de esta guía de aprendizaje, BUSCAREMOS LA INTERACCIÓN FAMILIAR y terminaremos de evaluar el tercer periodo, que se unirá a lo evaluado durante todo el año lectivo para valorar todo el proceso del año en el área. Para terminar bien el proceso y realizar un buen trabajo, debes leer toda la guía para asimilar los conceptos y poderlos aplicar en **UN RETO EXPRESIVO CORPORAL FAMILIAR**, el cual se plasmará en un video de un minuto y 30 segundos, donde podrás mostrar todas las habilidades expresivo motrices de toda la familia, por el cual se destaquen (PERSONAS QUE PERTENEZCAN AL NUCLEO FAMILIAR Y QUE VIVAN DENTRO DEL MISMO TECHO) PADRES, ABUELOS, HERMANOS, PRIMOS y donde se envíe un mensaje de un valor familiar a toda la comunidad de la institución educativa compartir

Ejemplos: **COREOGRAFÍA O BAILE FAMILIAR** (porro, merengue, bachata, combinación de géneros musicales, popurrí), **ORQUESTA FAMILIAR** (hacer una función familiar con las habilidades de los integrantes del núcleo familiar y de acuerdo a los instrumentos que tengan en casa guacharaca, guitarra, batería, armónica, trompeta etc). **CREACIÓN ORQUESTA FAMILIAR** (crear una orquesta con elementos que se encuentren en nuestra casa, ollas cucharas, tarros, tubos metálicos etc). **CLASE DIRIGIDA A LA FAMILIA** (realizar una clase de aeróbicos yoga, baile a toda la familia). **TIK TOK FAMILIAR** (realizar un tik tok con todos los integrantes de la familia)

Mira los videos que están al final de la guía.

Nota: Aprovecha todos los talentos expresivo corporales que tienen todos los integrantes de tu núcleo familiar, la creatividad de la familia compartir y los conocimientos en elementos tecnológicos y saberes en las TIC, para realizar un excelente video

Debes hacer un video de 1 minuto y 30 segundos que debe seguir los siguientes pasos:

| PARTES QUE DEBE TENER EL VIDEO DE 1 min y 30 segundos | | |
|---|---|---|
| 1. <u>Momento introductorio 15 a 25 segundos</u> | 2. <u>Momento central de 30 a 40 segundos</u> | 3. <u>Momento Final 10 segundos</u> |
| Presentación con Nombres y apellidos del responsable del video y el grado y de cada uno de los miembros de la familia con el tipo de parentesco y <u>MENSAJE FAMILIAR a la comunidad compartir</u> | Mostrar el <u>RETO EXPRESIVO CORPORAL FAMILIAR</u> | Expresar el sentir de la experiencia familiar de forma individual o grupal. |
| <u>Aspectos a Evaluar en el video.</u> | | |
| Actitudinal: El número de participantes de la familia, el vestuario utilizado en la presentación de acuerdo al tema, la actitud y energía en la presentación. | | |
| Procedimental: Subirlo a la plataforma YouTube o google drive, la estructura del video y la edición. | | |
| Conceptual: El Mensaje familiar | | |

Luego subir el video a youtube si lo deseas en privado o google drive y enviar el link a los siguientes correos

Contactos del docente: para enviar el link del enlace del video: jorgepatinom@iecompartirm.edu.co ó educacionfisicacompartir2020@gmail.com

Nota: Los estudiante que no tienen conectividad debe de realizar el taller que se encuentra al final de esta guía de aprendizaje, en el momento de transferencia.

Contactos del docente para preguntas e inquietudes 301 307 49 03 (No para envío de trabajos).

Valoración y evaluación del trabajo: El trabajo se valorará teniendo en cuenta los conceptos actitudinales, procedimentales y conceptuales.

Rúbrica Educación Física para el 3 periodo

| CONCEPTUAL 20% | | PROCEDIMENTAL 40% | | ACTITUDINAL 40% | |
|--|--|--|--|---|--|
| Heteroevaluación 10% | Prueba de la confianza 10% | UN RETO EXPRESIVO CORPORAL FAMILIAR | | Coevaluación | Autoevaluación |
| Se tendrá en cuenta la participación en todos los encuentros sincrónicos y la entrega puntual del video o taller escrito | Se realizará una prueba de la confianza, teniendo en cuenta los requisitos de la institución | 20% Se evaluará El número de participantes de la familia, el vestuario utilizado en la presentación de acuerdo al tema, la actitud y energía en la presentación | 20% Se evaluará el proceso de subirlo a la plataforma YouTube o google drive, la estructura del video y la edición. El Mensaje familiar | Se realizará por el padre de familia o acudiente de forma responsable haciendo un seguimiento del proceso académico en el área de Educación Física durante todo periodo | Lo realizará el estudiante de forma honesta, autocrítica y responsable donde evaluará como fue su proceso en todos los aspectos: conceptuales, procedimentales y actitudinales en el área de EF. |

MOMENTO DE EXPLORACIÓN

El ocio, o el tiempo libre,



Se caracteriza por cuatro elementos fundamentales.

- ✚ En primer lugar, es el tiempo que no se dedica a trabajar o estudiar, ni comer o dormir.
- ✚ En segundo lugar, es un tiempo relacionado con el disfrute y la diversión.
- ✚ En tercer lugar, es un tiempo útil para sentirse bien, para aprender cosas, o para nuestras relaciones afectivas.
- ✚ Por último, es un tiempo en el que hacemos uso de nuestra iniciativa (haciendo lo que deseamos) y de nuestra libertad, ya que no estamos obligados a hacer algo concreto.

En el tiempo libre, hay un acuerdo general en que todas las personas tenemos derecho a disfrutar de un tiempo de ocio en el que poder desarrollarnos con libertad, disfrutar de las actividades que nos gustan y buscar emociones y sensaciones que nos produzcan placer.

Sin embargo, lo que hace que el tiempo libre se acerque realmente a esto es cómo lo usamos. Para decidir si lo que supuestamente es el tiempo libre, lo es en realidad, tenemos que ver las actividades que realizamos, con quién, durante cuánto tiempo, y dónde. A continuación, aparecen una serie de datos que ilustran realidades, diferencias, semejanzas y paradojas en el uso del ocio por parte de las personas, especialmente los jóvenes. Las actividades de ocio más frecuentes a las que la juventud se dedica son las siguientes. A diario Fin de semana Ver la televisión Escuchar música Estar con los/as amigos/as Hacer deporte Leer Estar con el/la novio/a.

El tiempo de ocio o libre debes ser aprovechado no solo a descansar si no en actividades que formen nuestro espíritu y cultive nuestro ser, una de las formas de hacerlo es mediante la interacción familiar.

INTERACCIÓN FAMILIAR



El entorno familiar es donde, en primera instancia, se establecen prácticas educativas, que se convierten en punto de referencia para niños y niñas, permitiendo el logro de estilos de socialización, el desarrollo de competencias emocionales, el manejo de estrategias de afrontamiento y niveles de prosocialidad, entre otros.

Son varios los aspectos que involucran a la familia como el principal agente contextual del desarrollo humano; en primer lugar, se da por supuesto que las prácticas educativas de los padres y madres han de presentar una alta coherencia transituacional, es decir, que se da una interconexión bidireccional entre padres o madres e hijos o hijas, de forma tal que se pueden identificar los rasgos esenciales del estilo de socialización que maneja la familia, cuando se observa la conducta de su hijo o hija.

Se considera que las prácticas educativas que los padres y madres ponen de manifiesto dentro del núcleo familiar, han de tener impacto en el desarrollo de sus hijos e hijas, independiente de las características psicológicas que tenga el niño o la niña (Darling & Steinberg, 1993).

La percepción que el niño y la niña tienen de las intenciones de sus padres y madres se establece a través de la acción comunicativa que se logra a través de los mensajes dirigidos hacia los niños y niñas. Con base en esto, el niño o niña desarrolla un tipo de interpretación de las claridades, consistencias, inconsistencias y acuerdos o no del proceso de crianza por parte de su madre y de su padre.

Este aspecto permite la generación de sesgos de pensamiento, ya sean positivos o negativos, que le posibilitan a niños y niñas llevar a cabo diversas interpretaciones de las acciones de sus progenitores, y tener como base su propio estado emocional (Ceballos & Rodrigo, 1998).

La familia, considerada como el contexto básico de desarrollo humano, es quien tiene la acción socializadora del niño o niña en primera instancia; a través del modelamiento y del tipo de comunicación que se establece dentro de ella, busca llevar a cabo el alcance de metas y pautas comportamentales vinculadas por medio de dos acciones:

Control y afecto. Lo que busca controlar la familia tiene que ver con el nivel de socialización, la adquisición de patrones de responsabilidad, la evitación de riesgos y fracasos, y la generación de niveles de obediencia (Cabrera, Guevara & Barrera, 2006) La acción parental, es uno de los pilares que permiten la formación y desarrollo de componentes emocionales infantiles.

Gloria Cecilia Henao López y María Cristina García Vesga, "Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas", Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, Manizales, Doctorado en Ciencias Sociales, Niñez y Juventud del Centro de Estudios Avanzados en Niñez y Juventud de la Universidad de Manizales y el Cinde, vol. 7, núm. 2, (julio-diciembre), 2009, pp. 785-802..

MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN

Cómo utilizar bien el tiempo libre

El tiempo para uno mismo es, sin duda, una de las conquistas más importantes del ser humano. La posibilidad de utilizar el tiempo libre para un ocio sano, creativo y placentero, es una de las más atractivas y prometedoras formas de sentirse libre y de vivir en plenitud.

La educación y preparación personal para el ocio debe iniciarse y fomentarse desde la infancia, de forma que se pueda ayudar, al niño primero y al adolescente después, a construir esa capacidad del ser humano de elegir y convertir el "empleo del tiempo libre" en un "empleo libre del tiempo".

De alguna forma podemos decir que la capacidad para el juego está presente a lo largo de toda la vida, mostrándose bajo diferentes aspectos lúdicos de creatividad, de desarrollo de aficiones de manera individual o en grupo, de producciones artísticas y culturales o, simplemente, de desarrollo de intereses personales modestos, que constituyen ese "tiempo para uno mismo y para la relación con los demás", tan necesario para el logro del equilibrio y la salud personales y para la plena integración social.

ESTILOS DE INTERACCIÓN FAMILIAR

Un aspecto muy estudiado de la vida familiar en relación con el desarrollo personal, emocional, social y moral de los hijos e hijas, ha sido el tipo de disciplina y prácticas de crianza empleadas en el hogar (Boyes & Allen, 1993; Hoelter & Harper, 1987; Hurlock, Allen, Scout, Harper & Mclanahan 1988; Marks & Mclanahan, 1993; Scoutt & Scoutt, 1991).

Quizá la investigación más conocida sobre los estilos de interacción familiar son los estudios de Diana Baumrind (1967, 1971), sobre niños y niñas preescolares y sus padres y madres. El término utilizado por esta investigadora es estilos parentales, que se definen como aquella forma manifiesta en que los padres y madres ejercen el proceso de normatización y el manejo de autoridad en sus hijos e hijas.

Baumrind propuso cuatro estilos parentales: autoritario, equilibrado (o democrático), permisivo y no implicado (Baumrind, 1967, 1971).

- ❖ **Padres autoritarios** Este es un patrón muy restrictivo de crianza en el que las personas adultas imponen muchas reglas, esperan una obediencia estricta, rara vez o nunca explican al niño o niña por qué es necesario obedecer todas estas regulaciones, y a menudo se basan en tácticas punitivas enérgicas (es decir, en la afirmación del poder o retiro del amor) para conseguir la obediencia. Los padres y madres autoritarios no son sensibles a los puntos de vista en conflicto de un niño o una niña, esperando en lugar de ello que el niño o niña acepte su palabra como ley y respete su autoridad.
- ❖ **Padres y madres equilibrados** Este es un estilo controlador pero flexible, en el que los padres y madres implicados realizan muchas demandas razonables a sus hijos e hijas. Tienen cuidado en proporcionar fundamentos para obedecer los límites que establecen y se aseguran de que sus hijos e hijas sigan estos lineamientos. Son mucho más aceptadores y sensibles a los puntos de vista de sus hijos e hijas que los padres y madres autoritarios, y a menudo buscan la participación de sus hijos e hijas en la toma de decisiones familiares. Por lo tanto, los padres y madres con autoridad ejercen un control racional y democrático (en lugar de dominante) que reconoce y respeta las perspectivas de sus hijos e hijas. Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas.
- ❖ **Padres no implicados** Diferentes investigaciones han dejado claro que el estilo parental menos exitoso es el que muestran los padres y madres no implicados, un enfoque en extremo laxo y sin exigencias exhibido por padres y madres que han rechazado a sus hijos e hijas o que están tan abrumados por sus propias tensiones psicológicas y problemas que no tienen mucho tiempo ni energía para dedicarse a la crianza de éstos (Maccoby & Martin, 1983).

Los padres y madres no usan estilos educativos puros, aunque haya una tendencia hacia un estilo u otro. También hay que tener en cuenta, en cuanto a la evolución de cada niño o niña, y como se ha dicho anteriormente, que hay otros factores que influyen: la escuela, otras figuras de apego —como los abuelos—, el temperamento, que sea más activo o pasivo, más o menos ansioso, etc. (Maccoby & Martin, 1983).

Por esta razón, los objetivos que se plantea el niño o la niña en torno a los otros y hacia sí mismos, presentan un cambio con relación a la manera previa de abordarlos. La forma en que él o ella han de poner de manifiesto distintos tipos de emociones, varía sustancialmente dependiendo del repertorio previo del niño o niña y del tipo de situación a la que se vean abocados.

Esto lleva a que se produzcan logros importantes a nivel de la comprensión, regulación emocional y respuesta empática (López, Etxebarria, Fuentes & Ortiz, 1999).

MOMENTO DE TRANSFERENCIA:

PEDAGOGÍA DEL TIEMPO LIBRE (del ocio): Esta pedagogía, que constituye una alternativa estratégica está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre, pues de acuerdo con el sociólogo francés Dumazedier la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre.

La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio afectivo que permitan su mejor desarrollo. Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar. Las aplicaciones que se le dan son:

- Promover hombres capacitados para reconquistar su tiempo libre, dándose el desarrollo de la información, formación y realización del individuo como persona social.
- Permitir la elección libre y responsable a los niños, jóvenes y adultos respecto al uso de su tiempo libre por medio de la educación, y no permitir que las actividades recreativas que realicemos se pierdan en el aburrimiento o en el tiempo libre que le roba a muchos la sociedad de consumo.

Así, la educación del tiempo libre surge como una necesidad, pues hablar de una civilización del ocio apenas tiene sentido sin esta educación. La cual debe darse en y para el tiempo libre, rompiendo los esquemas de la rigidez educativa, de la continuidad forzada de los horarios, permitiéndonos ser más flexibles en la impartición de los programas de estudios y fuera de estos.

El fenómeno del tiempo libre va en aumento, lo que genera la necesidad de saber cómo utilizarlo adecuadamente de manera que contribuya al desarrollo integral del individuo. Se ve que la mejor forma de alcanzar esto es mediante las actividades recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

Un aspecto conceptual muy importante resulta para nosotros dejar esclarecido la diferencia que existe entre educar en el tiempo libre y educar para el tiempo libre.

Educar en el tiempo libre es aprovechar el tiempo libre como marco de alguna actividad educativa. Esta puede ser una actividad propia de la recreación o puede no ser, puede estar encaminada a formar a la persona para que su tiempo libre sea más enriquecedor o bien puede ir dirigido a algún objetivo formativo o de aprendizaje alejado del tiempo libre. En estos casos, tanto la actividad como el objetivo que se presenten tienen poco que ver directamente con la recreación, sin embargo son actividades educativas para la realización de las cuales el individuo invierte una parte de su tiempo libre. Educar para el tiempo libre Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará.

Esto puede implementarse dentro del tiempo libre o también fuera de él. Por ejemplo puede presentarse en la escuela, que debe contar entre sus objetivos el de dar al estudiante un conjunto de recursos culturales que le ofrezcan más ricas posibilidades de recreación. Se puede observar así las diferencias entre educar en y para el tiempo libre, sin embargo esto no quiere decir que un objetivo sea excluyente del otro, pueden y deben ser complementarios, cuando la pedagogía del tiempo libre asume que su acción ha de ser también mediante el tiempo libre es decir por medio de una actividad donde el estudiante participe de las cualidades esenciales que atribuimos a la recreación, esto se basa en dos consideraciones

- La relación existente entre recreación y educación.
- Que educando mediante el tiempo libre se educa para el tiempo libre.

El insigne profesor argentino Pablo Waichman en su excelente libro " Tiempo Libre y Recreación. Un desafío pedagógico ", nos presenta una certera definición de la relación entre Recreación y Educación en el contexto social actual, dice Pablo: "Desde la visión pedagógica - no didáctica - y desde el sistema educativo - no desde el punto de vista individual o personal - podemos definir la recreación como EDUCACIÓN EN Y DEL (O PARA) EL TIEMPO LIBRE". Continuando: "Desde esta óptica, la recreación será un subsistema de la Educación No Formal. Como tal, supone una organización, una estructura, métodos específicos, objetivos precisos, docentes especializados, etc.

Es necesario acordar que, en la actualidad, muchos modelos de acción poseen algunas de estas características. Tal situación enfatiza la idea de un continuo desde lo más consumista a lo más protagonista".

En conclusión, el individuo se prepara para vivir el tiempo libre fundamentalmente por medio del tiempo libre mismo. Educar mediante el tiempo libre (que incluye simultáneamente el en y el para) sería, pues la fórmula que definiría la pedagogía del tiempo libre. Se sabe que la aplicación de esta propuesta, implica cambios en toda la estructura social y educativa y que las posibilidades educativas para el tiempo libre deben seleccionarse a partir de una actitud de servicio, de atención y cuidado, y decisión individual.

La pedagogía del tiempo libre debe ofrecer ayuda para lograr un mejor aprovechamiento del tiempo libre, tratando de evitar una serie de peligros que se presentan en su desarrollo. En la medida que el hombre vaya asimilando, pautas, actitudes y formas en el aprovechamiento de su tiempo libre, el peso de gravitación educativa, en sus formas pedagógicas, será cada vez menor hasta lograr la plena autonomía.

En síntesis, a la Pedagogía del Tiempo Libre debe:

- Incentivar sin presionar.
- Asistir sin coaccionar.
- Apoyar sin limitar la independencia y autonomía

Utilizando la pedagogía del tiempo libre y la interacción familiar se propone realizar el video para los que tienen conectividad, de acuerdo a las capacidades y habilidades familiares, adquiridas durante el desarrollo motriz.

Para los estudiantes sin conectividad desarrollar el siguiente taller.

PREGUNTAS:

1. ¿Qué diferencia hay entre tiempo de ocio y tiempo libre?
2. ¿Escribe 5 actividades que realizas en tu tiempo libre o de ocio?
3. ¿Cuáles son los principales limitantes que a nivel familiar se presentan para que exista una verdadera interacción?
4. ¿Cuáles valores familiares consideras que son fundamentales para que se fortalezca la interacción familiar?
5. Piensa en tu familia, que actividades realizan juntos cotidianamente y que en realidad te generen bienestar.
6. Realiza un horario con las actividades que te gustaría aprender y que contribuyen a tu crecimiento personal en tu tiempo de ocio o tiempo libre.
7. Realiza un análisis de tu familia y tus ancestros y escribe las habilidades que has heredado de generación en generación.
8. ¿Qué actividades te gustaría compartir con tu familia para lograr una mejor interacción y un mejor ambiente familiar?

| VALORO MI APRENDIZAJE Señala con una X | Si | No | A vec es |
|--|-----------|-----------|-------------------------|
| Identifico el concepto de tiempo libre o tiempo de ocio | | | |
| Utilizo en mi tiempo libre actividades que aporten a mi crecimiento personal | | | |
| Valoro la importancia de la interacción familiar. | | | |

FUENTES DE CONSULTA ADICIONALES:

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/4%20Tiempo%20libre.pdf>

http://www.tafadycursos.com/load/monitor_tiempo_libre/documentos/integracion_social/109-1-0-620

http://www.colegiosminutodedios.edu.co/ateneo-juan-eudes/images/documentos/proyectos/PROYECTO_APROVECHAMIENTO_DEL_TIEMPO_LIBRE.pdf

