

EDUCACIÓN FÍSICA

La recreación se asocia con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

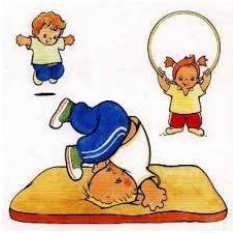
El aprovechamiento del tiempo libre debe posibilitar el ejercicio de la voluntad y la libertad, permitir el desarrollo de nuestra autonomía dando paso a nuestra expresión personal, haciendo lo que nos gusta, aquello en lo que encontramos sentido.

Cómo aprovechar el tiempo libre:

- Pensemos en aquellos intereses que tienen nuestros niños al momento de realizar actividades lúdicas, desterrando la utilización de elementos tecnológicos (PlayStation, celular, computadora, entre otros).
- Despertemos en los niños la búsqueda de nuevos intereses, crear hobbies o realizar actividades poco frecuentes, tales como:
 1. Juegos de Cartas.
 2. Juegos de mesa y rompecabezas.
 3. Práctica de Ajedrez.
 4. Juegos que estimulen la creatividad e imaginación.
 5. Práctica de Nudos (Actividades cotidianas como por ejemplo: atarse los cordones de las zapatillas).
 6. Y por último en los casos en que se disponga de espacios acordes tanto dentro como fuera de la casa, realizar trabajos coordinativos, con elementos, saltos, equilibrio, roles y rolidos, reptar, trepar, lanzamientos, entre otros.

Para estos ejercicios podemos utilizar elementos convencionales, como así también aquellos no convencionales.





Todas las actividades propuestas deben ser adecuadas a la edad, complejidad y posibilidades materiales con la que contamos en nuestros hogares.

Las actividades sugeridas pueden ser realizadas por niños de edad escolar Inicial y Primario.

Al finalizar cada actividad diaria recomendamos realizar las tareas de higiene que son de público conocimiento en pos de conservar la salud y cuidado del propio cuerpo y de los demás.

