



COMPETENCIAS BÁSICAS

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
Tratamiento de la información y competencia digital.
Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Fomentar actitudes positivas hacia la salud.
- Reconocer las ventajas para la salud que supone el hecho de tener un tipo de ocio activo.
- Ofrecer alternativas sanas y divertidas para disfrutar el ocio durante el fin de semana.

RECURSOS MATERIALES

- Anuncio ACB. (Sogecable, Canal +, C. Satélite).
- Ficha *Tipos de ocio*.
- Ficha *Planning semanal de ocio activo*.

TIEMPO APROXIMADO



SENTIDO PREVENTIVO

El uso del tiempo libre en edades comprendidas entre nueve y once años de edad es cada vez menos supervisado. Resulta clave para una adecuada maduración personal saber emplear ese tiempo en acciones positivas y gratificantes.

Valores como la diversión saludable y activa resultan fundamentales para ser incorporados desde los primeros años, en tanto que la sociedad tiende a brindar, de forma cada vez más palmaria, un amplio abanico de posibilidades para pasar el tiempo sin hacer nada o dejándose estimular excesivamente por la televisión y los videojuegos, entre otros.

A partir de un estímulo audiovisual y diversas preguntas de aproximación se pretende que el alumnado tome conciencia del uso real que hace de su tiempo libre; a continuación, se desarrolla una dinámica en la que aprenderá a distinguir el ocio activo y productivo de aquel que supone ausencia de acción (lapsos de tiempo en los que el cuerpo, la imaginación y el esfuerzo permanecen inactivos), para concluir reforzando los hábitos de acción como contenido del tiempo libre.

PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

“El tiempo que no pasamos en el colegio o el que nos sobra cuando hemos terminado nuestras obligaciones diarias (deberes, estudiar o tareas de la casa) es nuestro tiempo libre. A todo el mundo le gusta disfrutar de un tiempo que podemos ocupar con actividades agradables, con las que nos divertimos y disfrutamos, como por ejemplo salir o reunirse con los amigos y las amigas, escuchar música, ver la televisión, oír la radio, ir al cine,... Pero tenemos que tener en cuenta que no todas las actividades que realizamos en nuestro tiempo libre son hábitos de vida saludables ya que algunas pueden perjudicar nuestra salud. Por ejemplo ver en exceso la televisión propicia el sedentarismo y la aparición de sobrepeso. Con esta actividad aprenderemos a distinguir qué actividades de las que realizamos en nuestro tiempo libre nos ayudan a tener hábitos de vida saludables y cuáles no”.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1^a
FASE

Visionado de la secuencia

Se hacen las siguientes preguntas de aproximación al uso del tiempo libre:

- *¿Qué hacéis a diario cuando habéis terminado las tareas escolares? (Mencionar al menos tres actividades).*
- *¿Con qué actividades ocupáis el tiempo de ocio durante el fin de semana? (Mencionar al menos tres actividades).*
- *¿Cuántas horas pasáis delante del televisor?, ¿y de la consola?, ¿y en Internet?*



- *¿Qué actividades os gustaría hacer en vuestro tiempo libre y no hacéis?* (Mencionar al menos tres actividades).

Se continúa comentando:

“Existen muchas actividades con las que ocupar nuestro tiempo libre. Ahora vamos a ver un anuncio en el que aparece una forma muy común, pero no demasiado adecuada, de pasar el tiempo: ver mucha televisión sin moverse del asiento”.

Se proyecta el spot publicitario y se formulan algunas preguntas para centrar la posterior dinámica:

- *¿Así pasan el tiempo libre las personas adultas?, ¿y la juventud?*
- *¿Y vuestro tiempo libre?, ¿también lo pasáis así?*
- *¿Creéis que esta es una forma saludable de pasar el tiempo?, ¿por qué?* (Los protagonistas del anuncio llevan un estilo de vida muy poco saludable. Ver demasiado la televisión y no moverse del asiento son ejemplos de conductas sedentarias que puede tener consecuencias negativas para quien las realiza: enfermedades, sobrepeso, menos tiempo para hacer otras cosas, falta de motivación hacia otras actividades, etc.).
- *¿Qué otras maneras de pasar el tiempo se os ocurren además de ver la tele?* (Ir al cine, hacer deporte, jugar en el parque, etc).

Se hace el siguiente comentario:

“Como hemos dicho, existen numerosas formas de pasar nuestro tiempo libre. Formas en las que seguro que podemos conocer nuevos amigos y amigas y con las que nos encontraremos mejor física y mentalmente”.

2^a
FASE

Ocio pasivo versus ocio activo

Se introducen los términos ocio pasivo y ocio activo, con el siguiente comentario:

“Vamos a reflexionar sobre las diferencias entre ocio activo y ocio pasivo. El ocio pasivo podría ser similar a perder el tiempo, mientras que el ocio activo se asemejaría a disfrutar del tiempo”.

A continuación se divide la clase en equipo de 3-4 personas que trabajarán sobre la *ficha Tipos de ocio* durante unos minutos. Se les pide que piensen en actividades que suponen una pérdida de tiempo, y que las escriban bajo la columna “ocio pasivo”. Se pensará también en actividades que supongan disfrute y diversión, éstas se anotarán bajo el epígrafe “ocio activo”.

Finalmente se procede a una puesta común y el profesor o profesora finaliza con el siguiente comentario:

“Si os fijáis, la mayor parte del tiempo de ocio pasivo consiste en no hacer, en estar, a diferencia del ocio activo, que supone hacer. El grado

de diversión suele aumentar cuando se trata de hacer con, es decir de hacer algo con alguien”.

3ª FASE Propuestas de ocio activo

Se divide la clase en equipos de 3 componentes, cada grupo trabajará unos minutos con la *ficha Planing semanal de ocio activo*. Anteriormente se hace el siguiente comentario:

“Alguien con quien os lleváis muy bien va a venir un fin de semana a casa 16:30 horas del viernes, hasta las 20 horas del domingo. Rellenad el plan de ocio activo”.

A tener en cuenta: Se pueden introducir variantes: propuestas con o sin dinero, propuestas con o sin posibilidad de trasladarse a cierta distancia del domicilio, etc.

Pasados 10-15 minutos se procede a una puesta en común de las planificaciones.

Comentario final

“Nuestra salud no depende exclusivamente de encontrarnos saludables o sufrir alguna enfermedad, sino de los hábitos de vida que tengamos, en qué utilizamos el tiempo libre, cuánto dormimos, qué comemos,... Es importante cuidar nuestra salud (física, psicológica y social) para ser felices.”



TIPOS DE OCIO

Escribe actividades que supongan una pérdida de tiempo bajo la columna de ocio pasivo y actividades que supongan un disfrute y diversión bajo la columna ocio activo.

OCIO PASIVO

OCIO ACTIVO

Ver demasiada televisión

Ver algún programa de televisión

Jugar demasiado tiempo con juegos electrónicos

Jugar un rato con la consola

“No hacer nada en especial”

Practicar algún deporte

“Aburrirse”

Jugar con los patines o montar en bicicleta

Esperar que me digan que puedo hacer

Leer un libro o un cómic

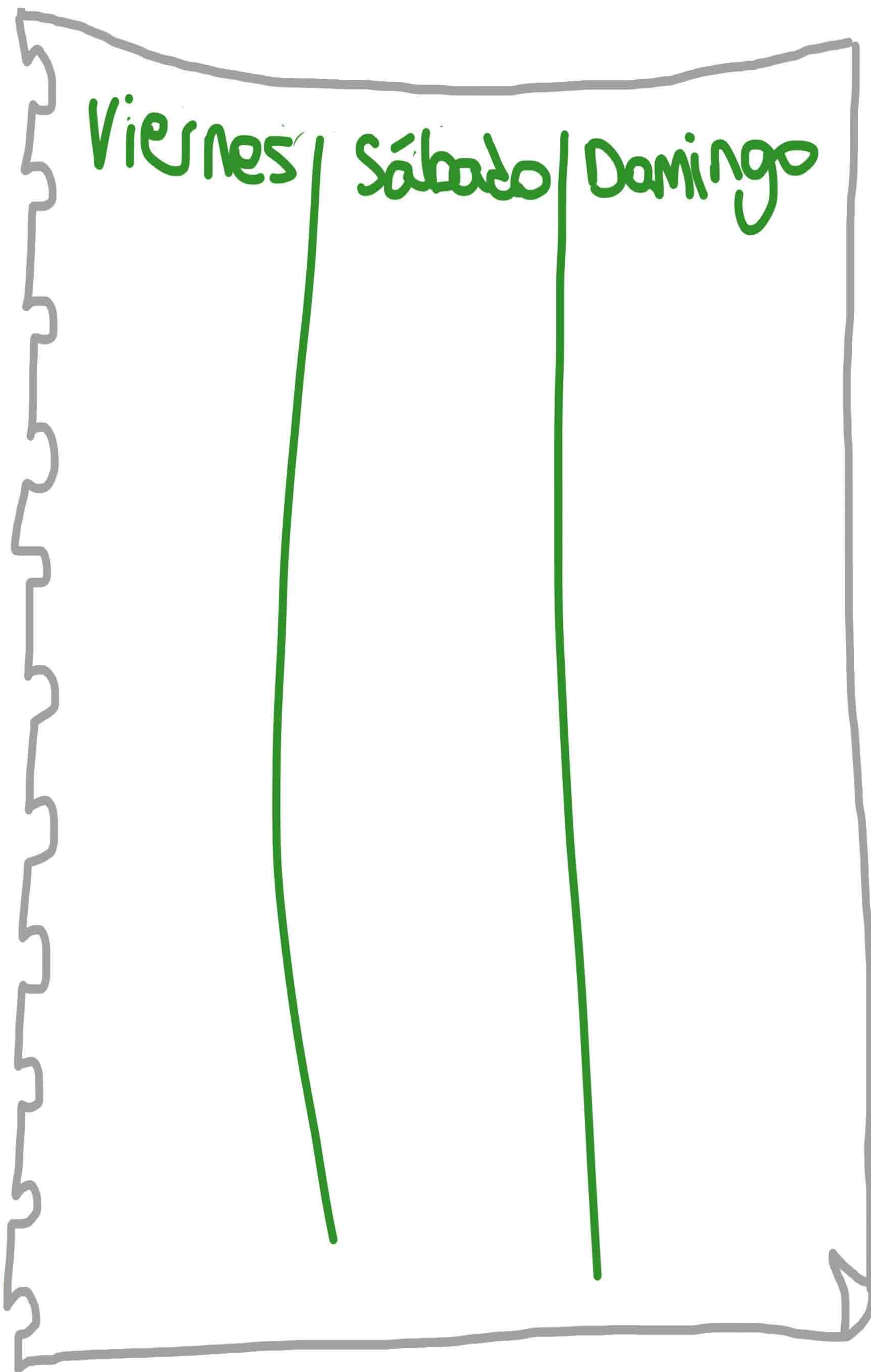
Escuchar música

Jugar con amigos y amigas en el parque

PLANNING SEMANAL DE OCIO ACTIVO

Alguien con quien os lleváis muy bien viene un fin de semana a casa, desde las 16:30 horas del viernes, hasta las 20 horas del domingo. Rellenad el planning con propuestas de ocio activo.

YA QUE ESTÁS . . .



| Viernes | Sábado | Domingo |
|---------|--------|---------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |