

Proyecto Actividades Deportivas, Ocio y Tiempo Libre

Carrera Active

OCIO | DEPORTE | BIENESTAR



Presentadora

Beatriz Carrera Rodríguez

Teléfono: 672653544

N.I.F: 34.967.886-C

Cabeza de Manzaneda, 8 – 4D

32005 – Ourense



Introducción

El ocio y el tiempo libre son aquellas situaciones en las que no existe una obligación de realizar una determinada tarea, pero tan importantes en el desarrollo integral de la persona como los aspectos curriculares.

Dentro de los distintos tiempos de ocio no nos podemos olvidar de aquellos que forman parte de la vida escolar como excursiones, salidas a algún acto cultural o el horario de recreo. Pero también debemos tener en cuenta los momentos de ocio y tiempo libre. En este tiempo se trabaja la tan importante educación no formal (los aspectos de comunicación, socialización e interacción con sus iguales).

Análisis de la realidad

El tiempo libre supone un período necesario para el descanso y esparcimiento de los jóvenes, para favorecer el desarrollo de las distintas habilidades comunicativas y de interacción social.

En este espacio de tiempo se presentan distintos comportamientos en la actualidad:

- Escasez o ausencia de habilidades sociales con sus iguales cara a cara.
- Aumento de la interacción social a través de las redes sociales.
- Incremento de la dependencia de las nuevas tecnologías (sobre todo móvil).
- Tendencia al aislamiento

Es un período de tiempo libre en el cual no tiene lugar una intervención educativa explícita. Tiene unas características propias donde confluyen factores físicos, comunicativos y de interacción social que se modulan como objetivos educativos.

Observamos la necesidad de intentar aprovechar este tiempo libre con alternativas diferentes, a las que los jóvenes están habituados en estos últimos años, ya que la mayoría de las veces se convierte en tiempo muerto que los/as jóvenes utilizan para jugar con consolas, ver televisión o navegar por redes sociales.



Objetivos Generales de la Propuesta

La intención de este programa es poder entretener, estimular, divertir, mejorar estado de salud, mejorar las relaciones sociales, mejorar autoestima, etc... a los jóvenes en su tiempo libre y evitar el aislamiento y aumento de manejo de redes sociales.

- Desarrollar actividades de ocio.
- Fomentar la colaboración y participación entre jóvenes.
- Facilitar a interacción social y los procesos de socialización entre ellos.
- Fomentar el desarrollo de la capacidad de atención.
- Proporcionar ocupaciones agradables, enfatizando la diversión.
- Aumentar la autoestima.
- Incrementar el desarrollo de actividades funcionales frente al manejo de móviles, consolas o televisión.
- Estimular la actividad cognitiva y la actividad locomotora con las diferentes actividades.

Metodología

Los principios básicos que tendríamos que tener presentes en desarrollo de las actividades a fin de preservar en la medida de lo posible el bienestar y disfrute de las mismas, serían los siguientes:

- ❖ Satisfacer gustos, intereses e inquietudes individuales y grupales.
- ❖ Favorecer la satisfacción de realizar actividades lúdicas.
- ❖ Importancia del respeto y valor de las relaciones sociales.

Actividad Propuesta

- Patinaje.



Patínaje

El patínaje es un deporte integrador. Todo niño puede realizarlo una vez que aprende a caminar con estabilidad, aproximadamente a partir de los 3 años de edad.

En el patínaje no importa la contextura física, ser altos, bajos, gordos, flacos...

Tampoco es relevante la edad a la que comiencen; ni sus habilidades cognitivas, de hecho niños con retrasos madurativos se ven beneficiados en sus procesos evolutivos con la práctica de este deporte.

De este modo el patínaje, como hemos mencionado, integra a todos los niños, fomentando la aceptación de las diferencias entre ellos: la ayuda, el apoyo mutuo; el compañerismo; y el trabajo en equipo. Favorece asimismo la inserción social de aquellos niños con dificultades en la sociabilización.

En Carrera Active la dinámica de las clases consiste en enseñar la técnica del patínaje a través de ejercicios y juegos en los que los pequeños aprendan habilidades de desplazamientos y vayan adquiriendo el sentido del equilibrio e incrementando la coordinación motriz, sobre todo en el caso de niños que comienzan a practicarlo desde una edad temprana.

El patínaje además de ser una actividad de ocio divertida y saludable, ayuda a quemar bastantes calorías.

Tiene beneficios psicofísicos, ya que contribuye a desarrollar el equilibrio, la concentración y la coordinación; aportando mejoras destacadas en niños con pequeñas dificultades motrices. Trabajando sobre el equilibrio se mejora además la capacidad auditiva y por consiguiente la comunicación y expresión oral del niño, así como los beneficios emocionales que esto supone.

El patínaje trabaja bajo los conceptos de atención, disciplina, trabajo, y auto superación; fomentando de este modo a los niños la autoconfianza y seguridad en sí mismos; la superación de los miedos y obstáculos con la premisa que todo es posible con aprendizaje y trabajo. Sin olvidar los beneficios sociales.

