
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 2</b>

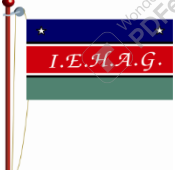

<b>IDENTIFICACIÓN</b>			
<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>			
<b>DOCENTE: Jaime Mauricio Castaño G</b>		<b>NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico Recreativo</b>	
<b>CLEI: 3</b>	<b>GRUPOS: 304-305- 306-307-308</b>	<b>PERIODO: 1</b>	<b>CLASES: SEMANA 10</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES: 10</b>	<b>FECHA DE INICIO: ABRIL 4</b>	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN: ABRIL 10 2026</b>	

## PROPOSITO

- Divertirse sanamente en actividades de gusto personal y en la utilización del tiempo libre y el ocio.

**INTRODUCCION.DEPORTE** El deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego. La mayoría de las definiciones de deporte lo definen como «actividad física», pero existen actividades de bajo o nulo ejercicio físico que son consideradas como deportes por asociaciones como el COI, por ejemplo el ajedrez, el tiro deportivo y los Deportes electrónicos, por pensarse que la concentración y habilidades mentales necesarias para destacar en ellas requieren una buena forma física. Por el contrario, existen actividades físicas extenuantes que no son un deporte, por no cumplir con otros elementos de la definición.

**EXPRESIONES ARTISTICAS:** La expresión artística es la canalización de ideas y sensaciones intelectuales hacia el exterior y hacia los demás mediante una disciplina artística.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTIÓN CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 2 de 2</b>

## ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

### TIEMPO LIBRE Y OCIO

Principales diferencias entre ocio y tiempo libre

La principal diferencia entre estos dos terminos es que el ocio acarrea la realización de actividades recreativas o de entretenimiento. Al contrario, el tiempo libre es únicamente un marco temporal que no está sujeto a obligaciones personales.



#### ACTIVIDAD PRÁCTICA.

**LOS ESTUDIANTES ESTARAN EN ACTIVIDADES LUDICAS DE TIEMPO LIBRE A SU GUSTO PROGRAMADAS ASI. PELICULA, DIBUJO, JUEGOS DE MESA, FUTBOL Y TENIS DE MESA.**