

A Educação Física e a Recreação

Educação Física

Enviado por:

Postado em:29/10/2010

A palavra recreação vem do latim, recreare, cujo significado é recrear. Portanto as atividades recreativas devem ser espontâneas, criativas e que nos traga prazer. Devem ser praticadas de maneira espontânea, diminuindo as tensões e preocupações.

Por Prof. Alexandre Vieira No dia-a-dia das aulas para a pratica da Educação Física, tem se observado que o número de alunos que dispensa das aulas de Educação Física, sendo também um dos fatores que também caracterizam a falta de motivação dos alunos para a prática das aulas de Educação Física Escolar. A recreação é muito importante para o ser humano não só para a criança. Todos nos precisamos dos nossos momentos de lazer. A palavra recreação vem do latim, recreare, cujo significado é recrear. Portanto as atividades recreativas devem ser espontâneas, criativas e que nos traga prazer. Devem ser praticadas de maneira espontânea, diminuindo as tensões e preocupações. Com a atividade recreativa, os corpos expressam a ordem interna da vivência lúdica, cujo ritmo e harmonia são construídos pelos jogadores em clima envolvente, que desafia a todos como parceiros: uns assumem-se aos outros e a realidade onde acontece a ação brincante. A recreação possui como principais objetivos: - Integrar o indivíduo ao meio social; - Desenvolver o conhecimento mútuo e a participação grupal; - Facilitar o agrupamento por idade ou afinidades; - Desenvolver ocupação para o tempo ocioso: - Adquirir hábitos de relações inter pessoais; - Desinibir e desbloquear; - Desenvolver a comunicação verbal e não-verbal; - Descobrir habilidades lúdicas; - Desenvolver adaptação emocional; - Descobrir sistemas de valores; - Dar evasão ao excesso de energia e aumentar a capacidade mental do indivíduo. Infelizmente na educação física escolar, vários fatores contribuem para a falta de motivação dos alunos para a prática das aulas de Educação Física, porém, o professor é o maior responsável em motivar o aluno a praticar as aulas, fazendo com que o aluno leve este hábito para a vida toda, pois toda pessoa passa pela escola para se tornar um cidadão digno e com responsabilidade. A recreação não deve ser vista como simples brincadeiras, sejam elas infantis ou para adultos, deve ser analisada e respeitada, principalmente como formadores de opiniões e como cidadãos! Divirta-se! Esta notícia foi acessada em 29/10/2010 no sítio Site Médico. Prof. Alexandre Vieira Prof. Universitário / Educação Física – Cref. 3.123 Pós-graduado em Bases Fisiológicas e Metodológicas do Treinamento Desportivo – UNIFESP Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.