

Introdução a Recreação

Definição

Histórico

Exercícios

Atividades Quebra-Gelo

Lazer e Recreação

Histórico

Civilizações Antigas

Revolução Industrial

Tempo Livre / Ócio

Lazer

“Um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou, ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora, após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais”.

Joffre Dumazedier

Recreação

“(…) atividade física e mental a que o indivíduo é naturalmente impelido para satisfazer as necessidades físicas, psíquicas ou sociais, de cuja realização lhe advém prazer”.

Inezil Penna Marinho e M. Junqueira Schimidt

Funções do Lazer – 3 Ds

- 1ª Descanso ou Recuperação Psicossomática
- 2ª Divertimento
- 3ª Desenvolvimento Pessoal e Social

Atividades:

Brincadeira- Não há (Vencedor, Regra, Fim, Objetivos)
-Consequências Imprevistas

Jogos- Há (Vencedor, Início, meio e fim, Objetivos, Regras)
- Conclusão Prevista e Programada

Gincana- Variedade de provas/ Participação variada/ Várias habilidades

Jogos Cooperativos/ Competitivos

Classificação das Atividades de Lazer

- 1- Interesses Artísticos
- 2- Interesses Intelectuais
- 3- Interesses Manuais
- 4- Interesses Físicos
- 5- Interesses Sociais

Público Alvo

Divisão por faixas etárias

- 0 a 2 anos
- 3 a 6 anos
- 7 a 12 anos
- 13 a 16/17 anos
- 18 a 60/65 anos
- Acima de 60/65 anos
