

Solucionario Manual

MF1866-2:
**Actividades de
educación en el
tiempo libre infantil y
juvenil**

SOLUCIONES

Actividades
Test de Repaso

Soluciones Actividades

Tema 1

Actividad 1

Un buen estado de salud facilitará poder disfrutar de un mayor tiempo libre y de ocio, por lo que la relación es directa entre ambas medidas. Cuando una persona muestra problemas de salud, ya sea físicos o mentales, requerirá tiempo para la mejora y la recuperación e independientemente de la patología o malestar que tenga, no se sentirá en buen estado para muchas de las actividades que pueden realizarse durante los momentos de ocio.

Actividad 2

Las propuestas de distribución del tiempo pueden ser múltiples, por ejemplo:

- Reducir la jornada laboral.
- Buscar disminuir el tiempo de traslado.
- Buscar apoyo para los trabajos no remunerados.
- Redistribuir el tiempo de ocio para poder hacer actividades más extensas en momentos de menor carga laboral.

Actividad 3

El ocio y tiempo libre ofrecen beneficios considerables en el desarrollo y bienestar de cualquier persona. Son aspectos que se consideran imprescindibles para mejorar en áreas como las relaciones emocionales, la gestión emocional, la capacidad

de respuesta, la resolución de problemas, etc. A mayor prontitud en la participación en estas actividades, más habilidades podrá entrenar y desarrollar la persona, por lo que mostrará mejores habilidades y, por supuesto, no debemos olvidar la parte de disfrute y bienestar que también es imprescindible desde edades tempranas.

Son múltiples las respuestas válidas, pero la idea debe ser la importancia de las relaciones con los iguales a estas edades, además de tener oportunidades que faciliten vivir nuevas experiencias y, por tanto, nuevos aprendizajes que resulten enriquecedores y que aporten a la vida la sensación de disfrute y no solo de obligatoriedad.

TEMA 2

Actividad 1

Algunos ejemplos de actividades dentro del ámbito de la educación no formal son:

- Formación sobre temas de interés.
- Talleres para participar en el entorno social y comunitario.
- Observar en entornos de aprendizaje.

Actividad 2

Los medios de comunicación pueden concienciar a la población sobre la importancia de la educación y la socialización. Actualmente, las redes sociales son una fuente de información que llega a todos y a todos los lugares, facilitando la información que por otros canales no es posible. Es necesario concienciar de que la información provenga de fuentes fiables que no confundan a las personas que forman parte del proceso de aprendizaje.

Actividad 3

Clubes deportivos	Ofrecen actividades deportivas para personas de todas las edades, incluyendo fútbol, baloncesto, tenis, natación y yoga.
Clubes de lectura	Brindan a las personas interesadas la oportunidad de discutir y analizar libros con otros miembros.
Organizaciones de voluntariado	Permiten a las personas contribuir con su tiempo y habilidades para ayudar a comunidades locales y organizaciones sin fines de lucro.

Organizaciones religiosas	Pueden ofrecer actividades como grupos de oración, estudios bíblicos, retiros y misiones.
Grupos de arte y artesanía	Se reúnen para crear arte y manualidades, como pintura, cerámica, tejido y costura.

TEMA 3

Actividad 1

Lo principal en las actividades en un entorno educativo con niños de entre seis y nueve años es que la experiencia sea real y puedan aplicarla en su día a día de un modo verdaderamente funcional. Por ejemplo, se pueden entrenar y practicar actividades como:

- Tender la ropa.
- Aprender a hacer la compra.
- Poner la mesa.
- Organizar una sorpresa a alguien importante.
- Organizar la mochila.
- Planificar una actividad divertida en familia o con amigos.

Actividad 2

Distribución de roles y responsabilidades	Cada miembro debe tener sus tareas asignadas de forma específica y clara, de acuerdo con sus habilidades y fortalezas individuales.
Concreción de horarios y plazos	Para mantener la organización y la productividad del equipo.
Colaboración y apoyo mutuo	Los miembros tienen que estar dispuestos a ayudarse unos a otros y compartir conocimientos para asegurar un desempeño óptimo.
Retroalimentación constructiva	Los miembros del equipo deben estar dispuestos a recibir comentarios y sugerencias, así como a brindarlos a otros miembros del equipo de manera respetuosa, asertiva y constructiva.
Delegación efectiva	Los líderes han de ser capaces de asignar tareas de manera equitativa y considerar las fortalezas individuales de cada miembro.

Actividad 3

Hay múltiples opciones para trabajar esos conceptos tan importantes en las edades de entre 14 y 18 años, algunas opciones pueden ser:

- Hacer role playing de diferentes situaciones en las que no se muestra empatía ni respeto entre los iguales y, posteriormente, en las que sí que se muestra, para trabajar cómo se han sentido en cada uno de los papeles asignados y qué diferencias se observan entre unos y otros, además de cómo creen que puede influir eso en su día a día.
- Tormenta de ideas sobre conductas propias de mostrar empatía y respeto.
- Ejemplos de situaciones que mejorarían si fuéramos más empáticos con los demás.

Actividad 4

Algunos ejemplos de proyectos podrían ser organizar concursos de baile en familia, fiestas de disfraces, eventos deportivos, etc.

TEMA 4

Actividad 1

Para implicar a la comunidad en una actividad propia de ocio en un grupo de adolescentes pueden ofrecerse múltiples opciones, por ejemplo:

- Plantear la implicación de la familia en actividades que potencien el ocio de los adolescentes.
- Organización de un mercadillo en el que se invite a los vecinos y familiares de los chicos.
- Colaborar con alguna asociación vendiendo sus productos para ayudar a nivel comunitario.

Actividad 2

Actividades asociativas		Promueven la comunicación y participación de la comunidad.
Actividades formativas		Centradas en la difusión del conocimiento.
Actividades culturales		Las que favorecen la participación en una cultura.
Actividades plásticas		Actividades artísticas no profesionales encaminadas a la expresión de las habilidades creativas de los participantes.
Actividades lúdico-deportivas		Las que van desde el simple esparcimiento de fiestas hasta el ejercicio físico de los juegos.

Actividad 3

Aquí podemos incluir diferentes actividades que sean propias de la edad, por ejemplo, organizar equipos para juegos de mesa, adaptar un juego de preguntas y respuestas para una temática particular, yincanas, búsquedas del tesoro en equipo, etc.

Actividad 4

Para realizar una ficha de registro es necesario conocer para qué se va a utilizar y se indicaría lo siguiente:

- Nombre completo del participante.
- Fecha de nacimiento.
- Datos de contacto (dirección, teléfono, correo electrónico).
- Información de emergencia (contacto en caso de emergencia, número de teléfono de emergencia).
- Autorización para recibir atención médica en caso de emergencia.
- Información médica relevante (alergias, condiciones médicas, medicamentos).
- Fechas y horarios de las actividades.
- Firma del participante o del padre/tutor legal en caso de menores.

TEMA 5

Actividad 1

El ambiente grupal juega un papel fundamental. Lo ideal es cuidar que las personas que formen parte del grupo puedan participar activamente de las actividades, por lo que es necesario que se pueda contar con adaptación para aquellos niños o adolescentes que lo necesiten. Hay que cuidar los materiales que se vayan a utilizar para que todos los componentes del grupo puedan entender cómo usarlos.

Actividad 2

Los principales puntos que deberían incluirse en los términos de referencia son:

- Antecedentes del proyecto: contexto y razón de ser del proyecto, así como descripción del mismo.
- Objetivo de la evaluación: razones relacionadas con el desempeño del proyecto.
- Ámbito de aplicación y métodos: ámbito de aplicación de la evaluación y tipo de análisis, métodos a utilizar.
- Cuestiones a tratar: en qué medida se tratarán todas o se seleccionarán solo algunas áreas de análisis (eficiencia, eficacia, impactos, pertinencia, viabilidad).
- Equipo evaluador:
 - Número de miembros del equipo y sus funciones específicas.
 - Cualificaciones requeridas (perfil profesional, experiencia).
- Calendario.
- Elaboración de informes.

Actividad 3

Algunos ejemplos de acciones de futuro y propuestas de mejora en un proyecto de ocio y tiempo libre pueden ser:

- Ampliar la difusión del proyecto para llegar a un público más amplio.
- Diversificar las actividades para atender una variedad de intereses y necesidades.
- Establecer alianzas con otras organizaciones para compartir recursos y conocimientos.
- Mejorar la formación del equipo de trabajo en áreas específicas.
- Explorar opciones de financiamiento sostenible para garantizar la continuidad del proyecto.
- La memoria de actividades es una herramienta valiosa para aprender de la experiencia y mejorar en futuras iniciativas de ocio y tiempo libre.

Actividad 4

Indicadores de realización	Miden la ejecución física del proyecto.
Indicadores de resultado	Miden los efectos directos de la actividad.
Indicadores de impacto específico	Evalúan y cuantifican los resultados o efectos particulares de una intervención o proyecto en un aspecto específico.
Indicadores de impacto global	Se mide el impacto que el programa ha tenido sobre los participantes de una forma más generalizada.
Indicadores de eficacia	Miden hasta qué punto se han alcanzado los objetivos establecidos.
Indicadores de eficiencia	Miden la relación entre el resultado conseguido y el coste en que se ha generado dicho resultado.

TEMA 6

Actividad 1

Algunos ejemplos de actividades que permitan fomentar una alimentación saludable en un programa de promoción de la salud pueden ser:

- Dinámicas sobre alimentos sanos y adecuados.
- Talleres de cocina saludable.
- Actividades en entorno natural como ir a la compra, organizar alimentos, etc.
- Talleres sobre cómo crear un plato saludable.

Actividad 2

Algunas estrategias para fomentar la salud mental son:

- Apoyo a la resiliencia: ayudar a las personas a desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas y a fortalecer su resiliencia emocional. La resiliencia puede proteger contra el desarrollo de trastornos mentales.
- Educación en habilidades de afrontamiento: proporcionar educación y capacitación en habilidades de afrontamiento para enfrentar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales.
- Prevención del abuso de sustancias: el abuso de sustancias puede tener un impacto negativo en la salud mental. Su prevención es una parte importante de la prevención en salud mental.
- Promoción de relaciones saludables: fomentar relaciones interpersonales positivas y saludables, ya que las relaciones desafiantes pueden contribuir a problemas de salud mental.

- Intervención temprana: identificar y abordar los signos tempranos de problemas de salud mental antes de que se conviertan en trastornos graves.
- Reducción del estigma y de las ideas preconcebidas sobre salud mental: la estigmatización de los trastornos mentales puede impedir que las personas busquen ayuda. La promoción de la comprensión y la empatía es crucial.
- Acceso a servicios de salud mental: garantizar que haya servicios de salud mental accesibles y asequibles para quienes los necesitan. Esto incluye la terapia, la asesoría y los grupos de apoyo.
- Apoyo de iguales y de grupos con necesidades similares: los grupos de apoyo pueden ser beneficiosos para quienes enfrentan desafíos de salud mental.

Actividad 3

La tecnología puede influir en la promoción de la salud utilizando aplicaciones de seguimiento de la salud y el estado físico para establecer metas y hacer un seguimiento de los progresos de mejora de la salud. En esta área es necesario apoyar el acceso a la información de salud a través de sitios web y aplicaciones de salud confiables y, por supuesto, que esta información esté adaptada en aquellos casos en los que sea necesario. También creando grupos en redes sociales o grupos de apoyo en persona donde las personas puedan compartir experiencias, consejos y éxitos en la adopción de hábitos saludables.

Soluciones Test de Repaso

1. c) Combinar diversión y aprendizaje en todas las actividades
2. a) El marco temporal, el sentido y la finalidad de la actividad
3. d) Todas las respuestas anteriores son correctas
4. d) Fomentar el aprendizaje activo y significativo
5. c) El desarrollo de habilidades sociales, emocionales y éticas
6. a) Desarrollo de valores y actitudes
7. c) Ayudar a los estudiantes a desarrollar un sentido de responsabilidad, respeto, tolerancia y empatía hacia los demás
8. b) Son los principios, enfoques y bases teóricas que guían la planificación y el desarrollo de actividades educativas en contextos no formales
9. d) Que el aprendizaje en el tiempo libre no solo se centra en el desarrollo individual, sino también en el desarrollo de habilidades sociales, valores y actitudes
10. a) Conocer el impacto y los resultados del proyecto, así como identificar las fortalezas y áreas de mejora

11. a) Fomentar el aprendizaje, la creatividad, el desarrollo personal y la diversión en un entorno de tiempo libre
12. d) Medir el grado de idoneidad, eficacia y eficiencia de un programa educativo
13. a) Claro, relevante, económico, medible y adecuado
14. b) Para documentar y evaluar el trabajo realizado
15. b) Hasta qué punto se han alcanzado los objetivos establecidos
16. b) Revisar la documentación necesaria
17. c) Participativo
18. a) Prevenir complicaciones futuras
19. a) Para educar a las comunidades y fomentar comportamientos saludables
20. b) En fomentar estilos de vida saludables y en prevenir enfermedades y problemas de salud