



Centro Universitario de Ciencias de la Salud

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Departamento:

DEPTO. DE PSICOLOGIA APLICADA

Academia:

PSICOLOGIA Y DEPORTES

Nombre de la unidad de aprendizaje:

RECREACION FISICO DEPORTIVA

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8757	24	40	64	6

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
CT = Curso - Taller	Licenciatura	(LCFD) LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES / 4o.	CISA I8751

Área de formación:

Basica particular obligatoria

Perfil docente:

Ser de las Licenciaturas en Psicología y/o Cultura Física y Deportes, preferentemente contar con el grado académico de Maestría en Educación Física y/o Recreación o sus afines, con especialidad y experiencia en programas educativos para el uso del tiempo libre y la Recreación, en sus dimensiones físico-deportiva, Cultural, Salud Integral y Comunitaria.

Ser de las Licenciaturas en Psicología y/o Cultura Física y Deportes, preferentemente contar con el grado académico de Maestría en Educación Física y/o Recreación o sus afines, con especialidad y experiencia en programas educativos para el uso del tiempo libre y la Recreación, en sus dimensiones físico-deportiva, Cultural, Salud Integral y Comunitaria.

Elaborado por:

Mtro. Trinidad Gerardo Martínez Cárdenas;
Dr. Baudelio Lara García;
Dr. Jaime Quintero Ruiz;

Evaluated and updated by:

Mtro. Anthony Gabriel Alonso Garcia
Mtro. Luis Armando Quintana Flores
Lic. Brian Adrián Sánchez Solís

Mtro. Anthony Gabriel Alonso.	
-------------------------------	--

Fecha de elaboración:	Fecha de última actualización aprobada por la Academia
15/ 08/ 2015	23 /08 /2024

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES
Profesionales
Diseña, dirige y evalúa programas de recreación física y deportiva, con base en una reflexión sobre el ocio, el tiempo libre y su papel en la sociedad actual, de acuerdo con las peculiaridades de distintos ámbitos de intervención como el social, el laboral, el turístico, el ecológico, el educativo y el sanitario;
Socio- Culturales
Se concibe como un profesionista que utiliza como medio fundamental de intervención la actividad física y el deporte, para favorecer el desarrollo integral del individuo, en diferentes escenarios y grupos sociales;
Técnico- Instrumentales
Emplea métodos y técnicas para el análisis y la toma de decisiones, en relación con los problemas cotidianos, sociales, laborales y profesionales;

3. PRESENTACIÓN

Recreación Físico-Deportiva es una Unidad de Aprendizaje (UA) que ofrece al estudiante la oportunidad de desarrollar un análisis crítico de los conceptos de ocio, tiempo libre y recreación, desde perspectivas educativas, antropológicas y sociológicas. El objetivo es comprender las diferentes dimensiones de su práctica y expresión en diversos campos, como el educativo, la actividad físico-deportiva, el ámbito laboral, el turismo, la comunidad, el desarrollo humano y el desarrollo sostenible. El estudiante adquirirá competencias mediante el análisis situacional, lo que le permitirá diseñar y ejecutar programas de intervención para diversos grupos y la población en general. Estos programas se orientan a crear conciencia sobre el valor y la importancia del uso del tiempo libre en el desarrollo social y cultural, así como en el cuidado del medio ambiente. Además, se abordará la práctica de la actividad física, la actualización de formas de juego a través de la tecnología, la convivencia, la ecología, la comunicación humana y la promoción del deporte para todos. Esta unidad de aprendizaje será a su vez requisito para cursar las unidades siguientes: Recreación y Programas de Ciudad y Metodología de la Recreación. Comparte, en el eje curricular al que pertenece, en diferentes niveles del campo de conocimiento, el análisis de contenidos aplicados a las bases de la actividad física y las condiciones sociales e individuales apegadas al contexto histórico-social, con las unidades de aprendizaje: Educación Física, Antropología del Deporte, Psicología de la Actividad Física y del Deporte y Sociología del Deporte.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Analiza, comprende y caracteriza a la recreación como un proceso y como un fenómeno inherente al desarrollo del ser humano, para delimitar su función e importancia en la actividad físico-deportiva en favor de la salud integral y el desarrollo de la personalidad en el marco de un proyecto de vida y el uso positivo del tiempo libre. Fundamenta suficientemente su aplicación, con un alto grado de calidad, en programas de Recreación, de Educación Física, así como participa interdisciplinariamente en programas de educación para la salud integral y de impulso a la cultura física con la población en general y sus diferentes grupos (niños, jóvenes, adultos, ancianos y personas con requerimientos especiales).
--

Se abordan diversos ámbitos como el educativo, terapéutico, laboral, turístico, ecológico, sanitario y el cuidado del medio ambiente.

5. SABERES

Prácticos	- Analiza y aplica críticamente los conocimientos sobre recreación, tiempo libre y ocio, demostrando un entendimiento profundo de estos conceptos en diversos contextos. - Desarrolla, organiza, lidera y evalúa servicios recreativos dirigidos a individuos, grupos y comunidades, promoviendo un uso positivo del tiempo libre y fomentando un estilo de vida saludable. - Identifica y evalúa necesidades de recreación mediante procedimientos y técnicas adecuadas, adaptadas a diferentes tipos de personas, grupos, comunidades e instituciones que buscan mejorar su oferta de servicios recreativos. - Diseña escenarios para la recreación físico-deportiva, considerando tanto a la población en general como a grupos con necesidades particulares, favoreciendo así su bienestar. - Innova en el diseño y ejecución de técnicas y actividades recreativas, creando nuevas oportunidades para el disfrute y aprovechamiento del tiempo libre.
------------------	--

Teóricos	Analiza e identifica las teorías clave que explican los conceptos de tiempo libre, ocio, recreación y actividad física en su contexto educativo, tanto formal como informal, destacando su impacto en el desarrollo social y cultural del ser humano.
	Comprende la relación integral entre recreación, tiempo libre, ocio, estilo de vida y salud, reconociendo su importancia para el bienestar general.
	Reconoce la recreación como un proceso esencial en el ciclo de vida humano y en su desarrollo histórico y sociocultural, valorando su influencia a lo largo del tiempo.
	Analiza e identifica las condiciones, metodologías y procedimientos que promueven la recreación, asegurando su efectividad en diversos contextos.
	Examina los principios y procedimientos para la planificación de actividades recreativas y el diseño de escenarios adecuados, adaptados a las necesidades específicas de diferentes grupos.
	Comprende las distintas formas de educación—formal, no formal e informal—y su integración al diseñar programas educativos para el uso del tiempo libre, asegurando un enfoque holístico en la enseñanza.
	Identifica los procedimientos fundamentales para evaluar programas recreativos y de recreación física, asegurando su eficacia y relevancia.
	Reconoce los principios de administración y organización social e institucional necesarios para el desarrollo, coordinación y evaluación de programas recreativos y de recreación física, optimizando su gestión y resultados.
Formativos	Analiza y desarrolla un conocimiento profundo sobre el juego como un fenómeno intrínseco al ser humano, comprendiendo su influencia en el desarrollo de la personalidad, su valor antropológico en la evolución de la actividad física y el deporte, y las diversas teorías y metodologías asociadas.
	Examina y comprende el concepto de libertad en sus posibilidades reales para el ser humano, explorando su relevancia en el contexto recreativo y personal.
Parece que el texto tiene problemas de formato con etiquetas HTML innecesarias y código mal estructurado. ¿Quieres que lo limpie y lo organice correctamente para que se vea más claro y legible?	

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

- 1- Conceptualización
 - 1.1. Recreación, ocio, tiempo libre, deporte, pre deporte, deportes emergentes, salud integral
 - 1.2. Análisis de las diferencias entre recreación, ocio y tiempo libre.
 - 1.3. Los deportes emergentes y la sustentabilidad.
- 2- Teorías del Juego
 - 2.1. Teorías según diversos autores
 - Teoría psicoevolutiva de Jean Piaget
 - Teoría socio histórica de Lew Vygotsky
 - Teoría del excedente energético de Herbert Spencer (1855)
 - Teoría de la relajación de Lazarus (1833)
 - Teoría del preejercicio de Karl Groos (1898)
 - Teoría de la recapitulación de Granville Stanley Hall (1904)
 - Teoría de Sigmund Freud (1856-1939)

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Análisis Crítico y Reflexivo: Los estudiantes realizarán un análisis crítico y reflexivo de los conceptos clave en recreación y uso del tiempo libre, así como de los escenarios actuales y teóricos que enmarcan la práctica formal.

Trabajo Grupal y Conclusiones: Abordarán los contenidos del curso de manera grupal, elaborando conclusiones que resalten aspectos significativos de su perfil como recreador y les ayuden a aplicar estrategias adecuadas en su futura práctica profesional.

Prácticas por tema: Los estudiantes llevarán a cabo prácticas al final de cada tema para consolidar el aprendizaje y aplicar los conceptos en situaciones reales.

Práctica Interdisciplinaria: Experimentarán en una práctica que refleje el carácter interdisciplinario del rol del recreador, integrando conocimientos y habilidades de diversas áreas.

Evaluación del Proceso de Recreación: Evaluarán el proceso de recreación a nivel micro y establecerán criterios para medir el avance de una sesión de clase, así como programas a corto, mediano y largo plazo.

Fomento de la Creatividad: Realizarán actividades que promuevan la comprensión, evaluación y fomento de la creatividad en su trabajo recreacional.

Desarrollo del Pensamiento Complejo: Vivenciarán niveles lógicos del aprendizaje y desarrollarán el pensamiento complejo para abordar desafíos de manera efectiva.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8.1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
Realizará las tareas correspondientes a cada tema con mapas conceptuales y reportes analíticos. Reportes sobre videos y prácticas instrumentos de evaluación aplicados y reporte de encuesta de uso del tiempo. Realizará un examen a la mitad del ciclo escolar que permita saber el nivel de comprensión de los temas tratados. Realizará por escrito un análisis de su participación y comprensión en y para los programas interdisciplinarios. Reporte conclusivo y sugerencias Reporte de su experiencia en la Práctica extramuros. (Campamento y/o actividad local).	Mostrar respeto a sus compañeros y participar activa y responsablemente durante el ciclo escolar Sus reportes deberán contener los conceptos más significativos señalados en su discusión grupal y serán individuales. La presentación de su cuadro sinóptico deberá incluir a los conceptos clave y a una apreciación jerarquizada y funcional. Los mapas conceptuales deberán incluir todos los ejes de relación descendente y una conclusión que observe su vinculación hermenéutica. Realizar el 90 % de las prácticas, así como participar en al menos un evento de recreación. Su reporte conclusivo será de una cuartilla y debe agregar sugerencias y comentarios a la asignatura y su función.	En lo particular, los aprendizajes deberán reflejarse en: su participación en las prácticas finales Su vida personal. Participación del alumno en programas interdisciplinarios. Participación del alumno en Programas de Asistencia Social, Animación Sociocultural y Educación Informal, Educación Física y Educación Ecológica, y Educación para el uso positivo del tiempo libre Participación del alumno en

		programas de difusión del valor e importancia de la Recreación Físico Deportiva en diversos medios de difusión social. Agregando con conocimiento de causa sus opiniones.
Realizará las tareas correspondientes a cada tema con mapas conceptuales y reportes analíticos. Realizará un reporte sobre el tema asignado y aplicado, integrando tanto los aspectos teóricos como los dinámicos y prácticos. Reporte de su experiencia en la Práctica extramuros. (Campamento y/o actividad local).	La presentación de su cuadro sinóptico o mapa conceptual deberá incluir a los conceptos clave y a una apreciación jerarquizada y funcional. Mostrar respeto a sus compañeros y participar activa y responsablemente durante el ciclo escolar. Realizar el 90 % de las actividades tanto prácticas como teóricas. Su reporte conclusivo será de una cuartilla y debe agregar sugerencias y comentarios a la práctica extramuro.	

9. CALIFICACIÓN

Reportes de de tema, cuadro sinóptico y mapas conceptuales y reportes analíticos 30%
Presentación de tema: 25%
Reportes de Prácticas y participación en clase 10 %
Asistencia y participación a la práctica extramuros: 35%

10. ACREDITACIÓN

El resultado de las evaluaciones será expresado en escala de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60.

Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado de la evaluación en el periodo ordinario, deberá estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades.

El máximo de faltas de asistencia que se pueden justificar a un alumno (por enfermedad; por el cumplimiento de una comisión conferida por autoridad universitaria o por causa de fuerza mayor justificada) no excederá del 20% del total de horas establecidas en el programa.

Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, debe estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente; haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente y tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades.

11. REFERENCIAS

REFERENCIA BÁSICA

1. Lavega, B. P. Y Olaso C.S. (2011) '1000 Juegos y Deportes Populares y Tradicionales' Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
2. Martínez Olmos, J.J. 'Animación y Recreación' (2011) Barcelona, España. INDE.
3. Munne, F. (2010). 'Psicosociología del Tiempo Libre'. México. Editorial Trillas.
4. Vopel W. Klaus. (2010) 'Juegos de Interacción para Adolescentes y Jóvenes. Madrid. Edit. CCS.
5. Waisburd, G. y Sefchovich, G. (2011). 'Hacia Una Pedagogía de la Creatividad' México. Edit. Trillas.
6. Elkonin, DB. (2003) 'Psicología del Juego' Cuba. Editorial Pueblo y Educación. (Clásico)
7. Maza Gutierrez, G., Balibrea, K., et al. (2011). 'Deporte, Actividad Física e inclusión social. Una guía para la intervención social a través de las actividades deportivas. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
8. Ley, C., & Rato Barrio, M. (2011). 'Deporte, juego y técnicas participativas como herramientas terapéuticas. Diseño y evaluación de un programa con mujeres víctimas/supervivientes de violencia'. Saarbrücken (Alemania): Editorial Académica Española
9. Ley, C., Leach, L., Rato Barrio, M., Bassett, S. (2014). 'Effects of a 10-week physical activity programme on fatigue, weight and strength in people living with HIV in a disadvantaged community. African Journal of AIDS Research, (En prensa / In Press)'.
10. Ley, C., & Rato Barrio, M. (2012). 'A narrative review of research on the effects of physical activity on people living with HIV and opportunities for health promotion'
11. Elizalde, R., & Gomes, C. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. Polis, 9(26). <https://doi.org/10.4067/S0718-65682010000200002>
12. González, F., & Temprano, R. (2018). Actividades de ocio y tiempo libre (1era edición). España: Paraninfo.
13. Lema, R., & Menteagudo, M. (2016). Espacios de ocio y recreación para la construcción de ciudadanía. Bilbao: DeustoDigital.
14. Pacheco, R. P., Guerra, J. A., Galarza, M. Z., & Mejía, A. B. (2020). Aproximación fenomenológica y hermenéutica de los expertos en recreación, sobre las teorías del ocio y el tiempo libre en el proceso de socialización en las instituciones educativas. OLIMPIA. Revista de La Facultad de Cultura Física de La Universidad de Granma, 17, 78–91.
15. Piaget, J. (2019). La formación del símbolo en el niño: Imitación, juego y sueño (Primera reimpresión). México: Fondo de cultura económica.
16. Elizalde, R., & Gomes, C. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. Polis, 9(26). <https://doi.org/10.4067/S0718-65682010000200002>
17. González, F., & Temprano, R. (2018). Actividades de ocio y tiempo libre (1era edición). España: Paraninfo.
18. Lema, R., & Menteagudo, M. (2016). Espacios de ocio y recreación para la construcción de ciudadanía. Bilbao: DeustoDigital.
19. Pacheco, R. P., Guerra, J. A., Galarza, M. Z., & Mejía, A. B. (2020). Aproximación fenomenológica y hermenéutica de los expertos en recreación, sobre las teorías del ocio y el tiempo libre en el proceso de socialización en las instituciones educativas. OLIMPIA. Revista de La Facultad de Cultura Física de La Universidad de Granma, 17, 78–91.
20. Piaget, J. (2019). La formación del símbolo en el niño: Imitación, juego y sueño (Primera reimpresión). México: Fondo de cultura económica.
21. Rodríguez, A., Carreño, J., & Díaz, A. (2016). Recreación, enseñanza y escuela. Kinesis.
22. Sánchez Tovar, L., Jurado, L., & Simões Brasileiro, M. D. (2013). Después del trabajo ¿qué significado tiene el ocio, el tiempo libre y la salud? Paradigma, 34(1), 31–51.
23. Vyotsky, L. S. (2009). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores (3era edición). Barcelona: Crítica.
24. Rodríguez, A., Carreño, J., & Díaz, A. (2016). Recreación, enseñanza y escuela. Kinesis.
25. Sánchez Tovar, L., Jurado, L., & Simões Brasileiro, M. D. (2013). Después del trabajo ¿qué significado tiene el ocio, el tiempo libre y la salud? Paradigma, 34(1), 31–51.
26. Vyotsky, L. S. (2009). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores (3era edición). Barcelona: Crítica.
27. Organización de las Naciones Unidas (ONU) Objetivos del Desarrollo Sostenible Revisado en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

REFERENCIA COMPLEMENTARIA

1. Aron, R. (1990) 'Ensayo sobre las Libertades' Madrid. Editorial Alianza.
2. Bustelo, E. (2007) 'El Recreo de la Infancia' Argentina. Siglo XXI Editores.
3. Elias, N. (1992) 'Deporte y Ocio en el Proceso de Civilización' México. Fondo de Cultura Económica.
4. Ponce de León, E.A. (1998) 'Tiempo Libre y Rendimiento Académico' España. Editorial de la Universidad de la Laja.
5. Espinoza, R. A. y Gimeno, M. A.; et al. (1995) 'Iguales pero Diferentes. Un Modelo de Integración en el Tiempo Libre' Comunidad de Madrid. Editorial Popular.
6. Maslow, A. (1982) 'La Amplitud Natural de la Naturaleza Humana' México. Editorial Trillas.
7. Gobierno Federal de México. SEP. (2008) 'Guía de Activación Física. Educación Básica Primaria'. Dirección Federal de Educación Física del Distrito Federal. CONADE.
8. Bruner, J. (1986) 'El habla del niño'. Barcelona: Paidós.
9. Bruner, J. (1989) 'Acción, pensamiento y lenguaje'. Alianza.
10. Heller, A. (1987) 'Sociología de la vida cotidiana' (2da ed.). Barcelona: Península.
11. Muñoz Rojas, Derby; Hughes Cartigny, J. (2011) 'Uso del tiempo libre de las personas adultas mayores residentes en albergues'. Revista de Ciencias Sociales, I-II (131-132), 57-74.
12. Ureta, X. (2015) 'Estilos de vida y prácticas de ocio en estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del IUACJ'. Revista Universitaria de La Educación Física y El Deporte, 8(8), 49-58.

REFERENCIA CLÁSICA