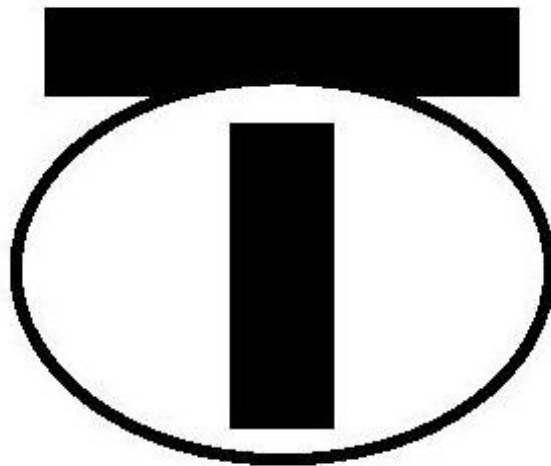




UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE OPCIONES TÉCNICAS



Programa de la Opción Técnica  
**Recreación**



# TÉCNICO EN RECREACIÓN

## INTRODUCCIÓN

La recreación es un fenómeno psicosocial y cultural que representa una alternativa de toma de conciencia ante la realidad, durante el tiempo libre; es objetivizada como un resultado o condición a través de actitudes, acciones de carácter consciente, crítico y autocrítico, selectivo, expresivo, colectivo constructivo y en síntesis actitudes, hábitos, valores políticos, ideológicos, científicos y artísticos que se van adoptando paulatinamente como factores propios de la forma de vida a consecuencia necesaria de una participación comprometida en la realidad concreta y como parte de un proceso permanente de educación popular y democrática.

La recreación abarca una gran variedad de actividades cuya característica fundamental es la OPCIONALIDAD, el auto y heterocondicionamiento en su selección; sus áreas de expresión son las artes y las artesanías, el turismo, las formas lúdicas sociales, las actividades físicas y deportivas, los entretenimientos y pasatiempos de contenido cultural, científico y artístico, las exhibiciones y demostraciones, los certámenes y encuentros, las fiestas y celebraciones, etc. De esta manera la recreación pasa a concebirse dentro de las Opciones Técnicas del Colegio de Ciencias y Humanidades como una alternativa más de cambio, de renovación, que aporta al estudiante bases y elementos que coadyuvan a mejorar su calidad de vida; al tener una mayor y mejor comunicación con las personas que lo rodean, facilitándole así, su integración a diversos grupos sociales promoviendo con ellos el uso positivo y propositivo del tiempo libre aprovechando los recursos naturales mínimos.

Por considerar a la recreación como la ocupación positiva del tiempo libre y más aún como un estilo de vida saludable, detectamos la necesidad de que exista. La figura del Técnico en Recreación la cual sea capaz de operar con éxito actividades para el mejor aprovechamiento del tiempo libre de la población y de ahí ser una posibilidad de incorporarse a una organización laboral o bien emprender por su propia cuenta la oferta de actividades recreativas en su comunidad, que le posibiliten un ingreso económico con el cuál atender necesidades que le permitan continuar con sus estudios o mejorar sus condiciones y calidad de vida profesional, familiar y social.

## **TÉCNICO EN RECREACIÓN**

### **PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA**

El Colegio de Ciencias y Humanidades con su plan de estudios y con base a sus principios pedagógicos propone una formación integradora del alumno, al concebirlo como un ser capaz de aprender por sí mismo ya que su modelo educativo está orientado hacia la integración del saber con el hacer de manera tal que el estudiante sea un sujeto activo dentro del proceso enseñanza-aprendizaje que le permita la asimilación de una cultura básica del tiempo libre, misma que habrá de contribuir a la formación del Técnico en Recreación, desarrollando las actividades necesarias para hacer frente a las exigencias que le plantean los retos de la vida cotidiana.

Al cursar la Opción Técnica de Recreación, por el carácter integral de su programa, le posibilitará al alumno, la información y orientación que le ayude a seleccionar la carrera universitaria o de estudios superiores que elija, con menor dificultad, para proseguir su licenciatura y formación profesional.

Con dicha finalidad, el Departamento de Opciones Técnicas ofrece a la comunidad estudiantil del Colegio de Ciencias y Humanidades, la oportunidad de prepararse como Técnico en Recreación. El programa académico de esta Opción Técnica tiene como propósito preparar al alumno para la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes que le permitan desarrollar y operar con éxito programas recreativos en sus diferentes modalidades, en instalaciones cerradas y/o al aire libre de las diferentes instituciones públicas o privadas del Área Metropolitana de la Ciudad de México, tales como centros educativos, deportivos, recreativos, laborales y culturales; dirigidas a personas y grupos de ellas, de diferente edad, sexo, condición física, posición económica y cultural.

El programa de la Opción Técnica consta de 8 unidades o ámbitos temáticos que se distribuyen a lo largo de dos semestres lectivos que comprenden un total de 180 horas de clase en el aula-espacio abierto que se impartirán en dos sesiones de tres horas dos veces por semana. Complementariamente a las dos fases semestrales los alumnos tendrán que cubrir un total de 200 horas de prácticas laborales (Actividades Prácticas) en algún club deportivo o instalación recreativa pública o privada, cabe señalar que las

prácticas son un recurso fundamental pues le da al alumno la posibilidad de integrar y consolidar los aprendizajes adquiridos a través de una experiencia laboral real.

El programa está diseñado de forma que es necesario haber aprobado la primera fase para continuar con la segunda, de la misma manera, para que el estudiante reciba el diploma que lo acredite como Técnico en Recreación a nivel bachillerato, deberá haber concluido la realización de las actividades prácticas en el período correspondiente y presentar en la coordinación de Opciones Técnicas del plantel el “Control de Actividades Prácticas”, calificado y firmado por el supervisor directo y con el sello oficial de la institución donde se haya realizado.

### **DEFINICIÓN DEL TÉCNICO**

El estudiante egresado de la Opción Técnica de Recreación será capaz de auxiliar al responsable del área recreativa, en las diferentes actividades donde ponga en práctica los conocimientos, habilidades y actitudes adquiridos que le permitan diseñar, desarrollar y operar con éxito programas recreativos en diferentes modalidades en instalaciones cerradas y/o al aire libre de los centros educativos, laborales, recreativos, deportivos, culturales, comunitarios, dirigidas a grupos e individuos sin importar su edad, sexo, condición física, intereses, gustos y posición socioeconómica, con la finalidad de fomentar en ellos una mejor salud y calidad de vida mediante el mejor aprovechamiento del tiempo libre.

El Técnico en Recreación será capaz de llevar a cabo las siguientes competencias:

- > Diseñar, interpretar y ejecutar programas de actividades recreativas.
- > Elaborar y preparar materiales para la ejecución y promoción de las actividades recreativas.
- > Conducir grupos de personas de diferentes edades.
- > Realizar actividades propias de campismo y excursionismo.
- > Tomar decisiones con base a prioridades.
- > Optimizar el uso racional de los recursos materiales, financieros y humanos.

- > Administrar convenientemente el tiempo libre mediante la planeación de actividades diversas.
- > Aplicar medidas de seguridad y prevención de accidentes.
- > Apoyar en el diseño, elaboración, organización y ejecución de eventos recreativos especiales.
- > Emplear adecuadamente las técnicas grupales.
- > Comunicar eficientemente instrucciones y mensajes.
- > Elaborar informes y reportes de actividades.
- > Auxiliar en actividades de recreación acuática y turismo recreativo.
- > Utilizar la recreación como recurso de salud y mejoramiento de la calidad de vida personal.

## **UNIDAD I          Fundamentos y teoría general de la Recreación y Tiempo Libre.**

En esta primera unidad, el alumno comprenderá las formas de recreación y la función del tiempo libre en el devenir histórico del hombre.

### **Objetivo:**

El alumno analizará la recreación y el tiempo libre como fenómeno social de actualidad.

### **CONTENIDO TEMÁTICO**

1. Concepto de Recreación, tiempo libre y ocio.
2. Recreación y tiempo libre como fenómenos sociales.
3. Fundamentos de la recreación y el tiempo libre.
4. Estructura de la recreación y del tiempo libre.

Tiempo estimado: 21 hrs.

### **Actividades de aprendizaje sugeridas:**

- Realizar investigación documental.
- Visitar el museo de antropología e historia e investigar en que forma se manifestaba la recreación en las culturas existentes.
- Interpretar los conceptos de juego, recreación, diversión, ocio y tiempo libre.
- Enumerar los tipos de recreación.
- Participar en programas recreativos organizados por diferentes instituciones públicas y privadas.
- Enlistar las características propias de la recreación del sector público y privado.

## **UNIDAD II          La creatividad y la recreación en el proceso educativo personalizado.**

Con la presente unidad se pretende que el estudiante conozca la función de los principales procesos creadores y las técnicas de estimulación de la creatividad en el hombre.

**Objetivo:**

El alumno analizará la importancia que tiene un enfoque recreativo en el proceso creador.

**CONTENIDO TEMÁTICO**

1. Diferenciará los principales procesos creadores.
2. Aspectos generales del proceso creador.
3. Enfoque creativo del proceso creador.
4. Elementos que desarrollan la creatividad en los diferentes niveles de edad y escolares.

Tiempo estimado: 18 hrs.

**Actividades de aprendizaje sugeridas:**

- Obtener diferentes conceptos y vivencias a través de talleres permanentes.
- Comentar en clase artículos sobre creatividad.
- Señalar características de los conceptos.

**UNIDAD III      La expresión lúdica**

En la tercera unidad es necesario brindarle al alumno una visión general de las diferentes normas lúdicas en el ámbito social que le permitan una experiencia significativa.

**Objetivo:**

El alumno diferenciará los aspectos pedagógicos y recreativos del juego y conocerá sus diferentes teorías.

**CONTENIDO TEMÁTICO**

1. Fundamentos de la conducta lúdica.
2. Normas lúdicas en el ámbito social.
3. Aspectos pedagógicos y recreativos del juego.
4. Principales teorías del juego.
5. Juego, cantos y rondas como forma concreta de jugar.

Tiempo estimado: 30 hrs.

**Actividades de aprendizaje sugeridas:**

- investigar bibliográficamente diferentes definiciones de juego y analizar las diferencias entre juego libre, formas jugadas, juego motor, juego dirigido y juego predeportivo.
- elaborar un fichero de juegos.
- clasificar las teorías del juego que fundamentan la recreación.
- aplicar los conocimientos adquiridos dirigiendo juegos a los demás integrantes de su grupo.
- realizar videograbaciones de los diferentes juegos para su análisis.

**UNIDAD IV      La organización grupal para fines recreativos**

En esta unidad se ofrecerá al alumno, los elementos básicos para diferenciar las técnicas y características propias del proceso de formación y vida del grupo recreativo.

**Objetivo:**

El alumno analizará la importancia de la agrupación con fines recreativos.

**CONTENIDO TEMÁTICO**

1. Principales “roles” que se desempeñan en la agrupación de género humano.
2. Fundamentos de la agrupación social.
3. Las características propias del líder del grupo.
4. Los principios y técnicas propias para la organización de un grupo recreativo.
5. El trabajo de grupo como una alternativa de cambio social y educativo.

Tiempo estimado: 21 hrs.

**Actividades de aprendizaje sugeridas:**

- Realizar encuestas a miembros de diferentes grupos acerca del porqué se encuentran en grupo.
- Investigar bibliográficamente los principales motivos para la agrupación humana.
- Discutir en equipos de trabajo las diferentes etapas por las que atraviesa un grupo en su proceso de vida.



- Elaborar un cuadro comparativo de actividades individuales y grupales señalando sus características.
- Identificar de su grupo a las personas más sobresalientes y describir su comportamiento.
- Coordinar el desarrollo del trabajo en una búsqueda del tesoro.
- Participe en la elaboración de un sociodrama.
- Asistir a prácticas con grupos recreativos.
- Identificar en un grupo recreativo los roles que desempeñan sus integrantes.
- Analizar los diferentes tipos de liderazgo.

## **UNIDAD V      Fundamentos administrativos para desarrollar los programas de servicios recreativos**

Esta unidad introducirá al estudiante a los aspectos generales del proceso administrativo aplicado a la recreación.

### **Objetivo:**

El alumno operará diversos programas de servicio recreativo.

### **CONTENIDO TEMÁTICO**

1. Aplicación de los aspectos generales del proceso administrativo dirigidos a los programas y eventos recreativos.
2. Principales rasgos del programa de servicios recreativos del Área Metropolitana de la Ciudad de México.
3. Los servicios de animación turística.
4. La formación y operación de un grupo recreativo.

Tiempo estimado: 18 hrs.

### **Actividades de aprendizaje sugeridas:**

- Conocer el significado de servicios recreativos.
- Dividir los temas por equipo y exponerlos ante el grupo (administración, planeación, organización, dirección, control).

- Investigar a través de encuestas o entrevistas a las instituciones involucradas con trabajos recreativos.
- Participar en una mesa redonda sobre la importancia de los servicios de animación turística
- Elaborar, en equipo, una estructura de programa recreacional básico para la animación turística.
- Realizar registros de planeación, organización y control de actividades programadas, para conformar una memoria de actividades.

## **UNIDAD VI      Didáctica y pedagogía de la actividad deportiva recreativa**

En esta sexta unidad se le proporcionaran al alumno los conocimientos pedagógicos y didácticos necesarios para realizar sus actividades teóricas y prácticas.

### **Objetivo:**

El alumno reconocerá las características de las diferentes corrientes didácticas más representativas y su aplicación en la actividad deportiva-recreativa.

### **CONTENIDO TEMÁTICO**

1. Recreación y Didáctica Tradicional.
2. Recreación y Didáctica Tecnocrática.
3. Recreación y Didáctica Crítica y Constructivismo.

Tiempo estimado: 30 hrs.

### **Actividades de aprendizaje sugeridas:**

- realizar investigación documental.
- leer el material proporcionado o sugerido por el profesor.
- elaborar una síntesis de cada una de las principales corrientes.
- estructurar gráficamente los elementos para la planeación de un programa.

## **UNIDAD VII      Los primeros auxilios en Recreación**

En esta unidad el alumno adquirirá los conocimientos básicos de primeros auxilios ya que serán una herramienta necesaria en cada una de las actividades que se realizarán.

### **Objetivo:**

El alumno aplicará las técnicas y medidas de prevención de accidentes siguiendo las reglas en primeros auxilios, así como la composición y uso del botiquín.

### **CONTENIDO TEMÁTICO**

1. Elaborar una guía de primeros auxilios y prevención de accidentes.
2. Elementos básicos que debe de contener un botiquín.
3. Reglas básicas y elementales de primeros auxilios.
4. Tratamiento inmediato y mediato.

Tiempo estimado: 21 hrs.

### **Actividades de aprendizaje sugeridas:**

- Investigar en qué consisten los primeros auxilios.
- Elaborar un botiquín de primeros auxilios.
- Acordar con sus compañeros de grupo la actitud que se debe tener en caso de un accidente.
- Realizar simulacros de traslado de heridos, vendajes, hemorragias, fiebre e insolación.
- Investigar que es la crioterapia.
- Elaborar de un plan para la prevención de accidentes.

## **UNIDAD VIII      El campamento**

Con la octava unidad se pretende que el alumno conozca los elementos esenciales del campamento como un medio educativo- recreativo.

### **Objetivo:**

El alumno aplicará los elementos organizativos administrativos propios de la realización de los diferentes tipos de campamentos y excursiones.

## **CONTENIDO TEMÁTICO**

1. Principales componentes de la recreación al aire libre.
2. Catalogar las principales formas de la recreación al aire libre (visitas, excursiones, juegos y deportes, estudio de la naturaleza y campismo).
3. Características de campamentos rústicos, residentes y fijos.
4. Bases para el entrenamiento de personal que dirige un programa de campamento.

Tiempo estimado: 21 hrs.

### **Actividades de aprendizaje sugeridas:**

- Investigar conceptos de campismo, excursionismo y montañismo, estableciendo similitudes y diferencias.
- Investigar en la bibliografía sugerida: la historia de los campamentos.
- Discutir en corrillos las características distintivas de un campamento.
- Visitar: museos naturales, zoológicos, acuarios, parques y jardines botánicos y zonas arqueológicas.
- Enlistar las características del proceso administrativo: antes, durante y después de un campamento.
- Asistir a una excursión y campamento.

## EVALUACIÓN

Para integrar el sistema de evaluación será conveniente considerar los siguientes elementos y acordar profesor y alumnos el porcentaje específico de cada uno para la aprobación del curso.

- 1.- Asistencia.
- 2.- Exámenes por unidad.
- 3.- Participación activa en las diferentes prácticas de excursión y de campamento.
  - ~ Actividades de complementación académica para los alumnos:
    - a) natación
    - b) primeros auxilios
- 4.- Entrega de producto final (memoria).

**NOTA:** Para acreditar el curso es necesario que los alumnos hayan aprendido a nadar.

## ACTIVIDADES PRÁCTICAS

Como ya se ha mencionado, las prácticas laborales o “Actividades Prácticas” son parte fundamental en la formación del estudiante de Opciones Técnicas y por ello parte complementaria de este programa académico. Estas prácticas las realizarán los alumnos que hayan aprobado las dos fases o semestres de que consta el curso de la Opción Técnica de Recreación y las tendrán que llevar a cabo en algún club deportivo o instalaciones reactivas de instituciones de carácter público o privado, con las que el Departamento de Opciones Técnicas mantenga un acuerdo o convenio de colaboración a través del cual se le asigne un lugar para realizarlas durante un periodo de 200 horas.

Actividades Prácticas a realizar:

- 1) Aceptación de la normatividad institucional.
- 2) Reconocer los planes y programas recreativos de la institución.
- 3) Ejecución de programas recreativos con niños, adolescentes, jóvenes y adultos.
- 4) Integración y conducción de grupos para la realización de actividades recreativas al aire libre o en instalaciones cerradas.

- 5) Desarrollo de las actividades recreativas estableciendo las medidas de seguridad mínimas que reduzcan el riesgo de accidentes.
- 6) Adecuado aprovechamiento de los recursos e instalaciones disponibles.
- 7) Promoción de la recreación como una opción para la preservación de la salud y la convivencia social.
- 8) Promoción y difusión de las actividades recreativas como una alternativa para el adecuado aprovechamiento del tiempo libre a cualquier edad.
- 9) Realizar actividades de cierre o clausura de los programas recreativos.
- 10) Auxilio en las labores de coordinación institucional de monitores recreativos.
- 11) Apoyo a las actividades de elaboración de proyectos de programas recreativos y predeportivos institucionales.
- 12) Elaborar informes y emplear bitácora de actividades.

Al término del periodo de las Actividades Prácticas, el alumno presentará, en la coordinación de Opciones Técnicas de su plantel, el “control de actividades prácticas” calificado y firmado por el jefe o supervisor que tuvo en la institución en la que hizo sus prácticas laborales, además, dicho documento tendrá que llevar el sello oficial de la institución. Cubierto este último requisito, el estudiante estará en condiciones para recibir el diploma que le otorga el Colegio y que le reconoce como Técnico en Recreación a nivel bachillerato.

## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- Antunes, Celso, *Técnicas Pedagógicas de la Dinámica de Grupo*. Ed. Kapelusz. Buenos Aires 1975.
- Bany, Mary A. y Lois V. Johnson. *La Dinámica de Grupo en la Educación*. Ed. Aguilar 1973.
- Butler, George D. *Principios y Métodos de Recreación para la Comunidad*. Vol. I y II Ed. Bibliográfica Omeda. Argentina 1966.
- Cervantes Guzmán, José Luis. *Organización de Grupos Recreativos*. Monograma Escuela Superior de Educación Física. México, 1978.
- Cratty, Bryant. *Juegos Didácticos Activos*. Ed. Pax-México 1983.
- Cutrera, Juan Carlos. *Técnicas de Recreación*. Ed. Stadium. Argentina, 1987.
- Del Pozo Sánchez, Hugo. *Recreación Escolar*. Ed. Avante. México, 1981.
- Gil B. Stella. *Juegos para Escolares*. Ed. Pax-México, 1988.
- Gómez Jara, Francisco. *Técnicas de Desarrollo Comunitario*. Ed. Nueva sociología, México 1977.
- González Garduño, Irma. *Dinámica de Grupos*. Ed. Siglo Nuevo, S.A. 1980.
- González Llaca, Edmundo. *Alternativas del Ocio*. Ed. FCE. México, 1975.
- Jacquin, Guy. *La Educación por el Juego*. Ed. Atenas, S.A.
- Lafargue, Paul. *El Derecho a la Pereza*. Ed. Enlace Grijalbo Veblen.
- Moor, Paul. *El Juego en la Educación*. ED. Herder.
- Munne, Frederic. *Psicología del Tiempo Libre*. Ed. Trillas. México, 1992.
- Real, George M. y otros. *Conducción y Acción Dinámica de Grupos*. Educación. Ed. Kapelusz. Buenos Aires 1964.
- Sue Roger. *El Ocio*. ED. Fondo de Cultura Económica. 1982.