

# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

## COORDINACIÓN GENERAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL

### PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

#### I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

- 1. Unidad Académica:** Facultad de Deportes, Extensión Ensenada, Facultad de Deportes, Mexicali y Facultad de Deportes, Extensión Tijuana
- 2. Programa Educativo:** Licenciado en Actividad Física y Deporte y Técnico Superior Universitario en Actividades Recreativas y Turísticas
- 3. Plan de Estudios:** 2021-2
- 4. Nombre de la Unidad de Aprendizaje:** Recreación, Ocio y Tiempo Libre
- 5. Clave:** 39096
- 6. HC:** 02 **HT:** 00 **HL:** 00 **HPC:** 02 **HCL:** 00 **HE:** 02 **CR:** 06
- 7. Etapa de Formación a la que Pertenece:** Básica
- 8. Carácter de la Unidad de Aprendizaje:** Obligatoria
- 9. Requisitos para Cursar la Unidad de Aprendizaje:** Ninguno



#### Equipo de diseño de PUA

Elías Torres García  
Luis Alfredo Urroz Arreola  
Yenderina Medina  
Cruz Iván Acosta Gutiérrez

#### Vo.Bo. de subdirector(es) de Unidad(es) Académica(s)

Esteban Hernández Armas  
Juan José Calleja Núñez  
Samuel Nicolás Rodríguez Lucas

**Fecha:** 26 de octubre de 2020

## **II. PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE**

El propósito de la unidad de aprendizaje es que el estudiante comprenda los conceptos de recreación, ocio y tiempo libre y reconocer las diferencias en estos, además, que le permitan diseñar y aplicar programas al público en general.

Los estudiantes desarrollarán la creatividad para el uso de materiales en diferentes actividades y así propiciar el desarrollo de habilidades coordinativas y condicionales.

Esta asignatura se ubica en la etapa básica con carácter obligatorio y pertenece al área de conocimiento de Técnico-Deportiva

## **III. COMPETENCIA GENERAL DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE**

Diseñar programas de actividades físico-deportivo-recreativas, mediante técnicas, instrumentos y métodos lúdicos, para promover la participación de diferentes poblaciones, a través de la interacción con su contexto social en los distintos programas de actividades recreativas.

## **IV. EVIDENCIA(S) DE APRENDIZAJE**

Diseño de un programa de actividad física, ocio y ocupación del tiempo libre, mediante una memoria técnica que contenga los siguientes elementos: Resumen, Índice de documentos, Introducción, Objetivos, Metodología, Resultados, Conclusiones y Bibliografía.

Se entrega estructura documental y exposición al grupo.

**V. DESARROLLO POR UNIDADES**  
**UNIDAD I. Fundamentos y teoría general del ocio, tiempo libre y recreación.**

**Competencia:**

Analizar los conceptos de ocio, tiempo libre y recreación, mediante la identificación de sus características y diferencias demográficas, sociales y culturales, para reconocer las necesidades de la población, con actitud crítica y compromiso social.

**Contenido:**

**Duración:** 8 horas

- 1.1 Conceptualización del ocio, tiempo libre y recreación
  - 1.1.1 Definición y diferencias entre Ocio, Tiempo Libre y Recreación
  - 1.1.2 Antecedentes históricos de la recreación, tiempo libre y ocio
  - 1.1.3 El origen de la recreación físico-deportiva ligada al tiempo libre y ocio.
- 1.2 La importancia y beneficios en la sociedad actual de la recreación, tiempo libre y el ocio
- 1.3 Beneficios de la recreación
  - 1.3.1 Beneficios Personales: Físicos, Psicológicos.
  - 1.3.2 Beneficios Sociales y culturales
  - 1.3.3 Beneficios Económicos
  - 1.3.4 Beneficios Ambientales
- 1.4 Enfoques y tendencias actuales de la recreación y sus áreas de trabajo.
  - 1.4.1 Tendencia Nacional e Internacional
  - 1.4.2 Tendencia Humanística (Nivel familiar, comunitario y educativo)
  - 1.4.3 Tendencia Pragmática (Tradicional, hedonista y deportiva)
  - 1.4.4 Tendencia Institucional y Empresarial (Programática, turística, municipal, comercial, privada, laboral e institucional)
  - 1.4.5 Tendencia Terapéutica (Ecológica, de desarrollo humano o rehabilitación)
- 1.5 Clasificación de las áreas y actividades de la recreación
  - 1.5.1 Área Motriz: Características generales que distinguen a estas actividades
  - 1.5.2 Área Cultural: Características generales que distinguen a estas actividades
  - 1.5.3 Área Social: Características generales que distinguen a estas actividades
- 1.6 Variables que intervienen en la elección de las actividades de recreación
  - 1.6.1 Factores condicionantes: edad y situación laboral; género; estado civil y constitución del núcleo familiar; nivel cultural, social y económico; entorno geográfico: urbano y rural; periodos temporales.

## UNIDAD II. Formatos y tipos de actividades recreativas

### Competencia:

Diseñar diferentes programas recreativos de desarrollo integral para los miembros de la comunidad, mediante la selección de diferentes formatos recreativos y tipos de actividades que promueven el desarrollo motriz, cultural y social, para la promoción de un estilo de vida saludable y de aprovechamiento del tiempo libre de manera creativa, proactiva y con valores.

### Contenido:

**Duración:** 8 horas

- 2.1. Concepto de Creatividad
  - 2.1 El Proceso creativo dentro de las actividades recreativas
- 2.2 ¿Qué son y cuáles son los formatos recreativos?
  - 2.2.1 Clubes y Grupos con intereses sociales y específicos en común
  - 2.2.2 Competencias y Concursos
  - 2.2.3 Paseos y Excursiones
  - 2.2.4 Actividades Especiales
  - 2.2.5 Educación
  - 2.2.6 Instalación Abierta
  - 2.2.7 Servicio Voluntario
- 2.3 Tipos de actividades recreativas: Actividades del Área Motriz
  - 2.3.1. Recreación físico-deportiva.
    - 2.3.1.1 Funciones de las prácticas físico-deportivas
    - 2.3.1.2 Ejemplos de prácticas físico-deportivas y tendencias: Individuales, en parejas y en equipos
  - 2.3.2 Ejemplos de Juegos dirigidos/spontáneos:
    - 2.3.2.1 Individuales (se pueden practicar en solitario)
    - 2.3.2.2 Sociomotor de Cooperación (no existe oposición)
    - 2.3.2.3 Sociomotor de Oposición (no existe cooperación)
    - 2.3.2.4 Sociomotor de Cooperación/Oposición (Duelos por parejas o equipos)
  - 2.3.3 Ejemplos de Actividades en la naturaleza:
    - 2.3.3.1 Deportivas y predeportivas
    - 2.3.3.2 De aventura/ Extremas
    - 2.3.3.3 Campamentos y excursiones en sus diferentes modalidades (Educativos, Deportivos, Terapéuticos, Ecológico, Aventura terrestres, acuáticos y de aire)
  - 2.3.4 Ejemplos de Turismo Ecológico:

2.3.4.1 Talleres de Educación Ambiental

2.3.4.2 Paseos de observación/fotografía de la naturaleza (Fauna y/o Flora, Fenómenos y Maravillas Naturales, Fósiles, Geológica)

2.3.4.3 Participación en Programas de Rescate de Flora y/o Fauna)

2.3.5. Ejemplos de Danzas:

2.3.5.1 Folklorica

2.3.5.2 Moderna

2.3.5.3 Clásica

2.3.5.4 Contemporánea

2.3.6 Paseos urbanos y rurales (Sitios turísticos, visitas a ranchos, fábricas, etc)

2.4 Tipos de actividades recreativas: Actividades del Área Cultural:

2.4.1 Artes escénicas

2.4.2 Artes acústicas

2.4.2 Artes Visuales

2.4.2 Artes plásticas y manualidades

2.5 Tipos de actividades recreativas: Actividades del Área Social

2.5.1 Reuniones, Charlas, Comidas, Encuentros

2.5.2 Talleres, Mesas redondas, Debates, Coloquios, congresos

2.5.3 Celebraciones, Bailes conmemorativos, Festivales

2.6 Aplicación de los formatos recreativos a las actividades recreativas

## UNIDAD III. La animación y facilitación de procesos de recreación y ocio

### Competencia:

Diseñar actividades grupales e inclusivas, mediante la aplicación de las técnicas de manejo de grupos, para fomentar la convivencia y la socialización de las personas, con actitud proactiva, responsable y empática.

### Contenido:

**Duración:** 8 horas

- 3.1 Facilitación de procesos de recreación y ocio
  - 3.1.1 La recreación y su aplicación a grupos en condiciones diferenciales (Invitado especial).
  - 3.1.2 Manifestaciones de la recreación (Recreación espontánea y dirigida)
  - 3.1.3 Relaciones perceptivas entre los sujetos, los espacios y los objetos
  - 3.1.4 El juego Asistido, aplicativo, colaborativo, autónomo y dirigido
- 3.2 Características del Guía y Animador en la recreación
  - 3.2.1 Competencias de un facilitador de procesos organizacionales y comunitarios.
    - 3.2.1.1 Competencias del Educador Experiencial.
    - 3.2.1.2 Componentes del liderazgo de aventura.
    - 3.2.1.3 Características y competencias de un Líder
  - 3.2.2 Concepto de Dinamismo
  - 3.2.3 El proceso dinámico (Variantes) hacia la recreación
  - 3.2.4 Técnicas Metodológicas de intervención grupal y comunitaria
- 3.3 El Método de Manejo de grupo para sesiones lúdicas
  - 3.3.1 El programa siempre persigue un objetivo
  - 3.3.2 Elección de actividades que me permita alcanzar el objetivo
  - 3.3.3 Participación voluntaria
  - 3.3.4 Actividades al aire libre siempre que sea posible.
  - 3.3.5 Utilización de pequeños grupos (equipos)
  - 3.3.6 Animador motivante, no interferente
  - 3.3.7 Aprendizaje por medio de la acción
- 3.4 Estrategias didácticas de atención durante las sesiones recreativas.
- 3.5 Tipologías del participante y como tratarlos
- 3.6 Estrategias recreativas para la inclusión de personas con necesidades especiales
  - 3.6.1 Actividad física adaptada.
  - 3.6.2 Actividad física con capacidades diferentes.
  - 3.6.3 Calidad de vida

## UNIDAD IV. Planeación y operación de programas recreativos

### Competencia:

Diseñar programas recreativos integrales o específicos, mediante la aplicación procesos de diseño, planeación y operación de eventos, para promover gestión local y fortalecimiento de los mismos, al interior de las instituciones y las localidades beneficiadas, de manera colaborativa, creativa, respetuosa y con empatía.

### Contenido:

**Duración:** 8 horas

#### 4.1 Principios para planificar el programa

##### 4.1.1 Un programa que considera las finalidades que buscan los involucrados

4.1.1.1 La institución: A través de sus fines y objetivos

4.1.1.2 Los participantes: En su etapa de participación inicial y posterior desarrollo

4.1.1.3 Los dirigentes: Que determinan objetos específicos y orientan la acción

4.1.1.4 Los profesionales: Que tienen a su cargo la ejecución y convencimiento de las diferentes partes

##### 4.1.2 Un programa conformado con actividades basadas en los aspectos importantes del participante

4.1.2.1 Sus necesidades

4.1.2.2 Sus intereses

4.1.2.3 Sus habilidades

##### 4.1.3 Actividades que involucran una gran influencia positiva sobre el individuo

4.1.3.1 Mayor apertura de su nivel cultural

4.1.3.2 Desarrollo personal

4.1.3.3 Mayor nivel de participación social

4.1.3.4 Incremento en su condición de salud física y mental

4.1.3.5 Mayor tolerancia en su accionar

#### 4.2. Características de un programa: Equilibrio, diversidad, variedad y flexibilidad

#### 4.3 Diseño del proyecto

4.3.1 Diagnóstico y Estudio de factibilidad

4.3.2 Planteamiento-Ejes temáticos: Naturaleza del proyecto

4.3.3 Justificación: análisis de necesidades

4.3.4 Análisis de las dimensiones personales y sociales de los participantes

4.3.5 Establecer objetivos de las actividades físico-recreativas que se van a llevar a cabo

4.3.6 Metas Cuantitativa: porcentajes, cantidades, límites

4.3.7 Análisis del entorno geográfico, flora y fauna y qué actividades recreativas se pudieran desarrollar

4.3.8 Climatología e inconvenientes para realizar una actividad con seguridad

- 4.3.9 Recursos Humanos: Organigrama y descripción de funciones
- 4.3.10 Recursos Materiales e instrumentos específicos que se precisan para llevar a cabo las actividades
- 4.3.11 Planimetría (Logística): Definición y ventajas
- 4.3.12 Costos y Presupuesto
- 4.3.13 Metodología: Cronograma y programación de itinerario, estrategias organizativas y de animación.
- 4.3.14 Evaluaciones
- 4.4 Plan de contingencias para prevenir accidentes y atenderlos en caso de emergencia
  - 4.4.1 Importancia de los primeros auxilios en el marco de las actividades recreativas
- 4.5 Principios de seguridad para cualquier actividad físico-recreativa sin accidentes ni lesiones
- 4.6 Desarrollo sostenible en el deporte, el turismo y la educación física
  - 4.6.1 Programa de deportes y recreación sustentable
  - 4.6.2 Relación de la apropiación afectiva y efectiva de los espacios para la recreación físico-deportiva con la sustentabilidad de la recreación



## VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS DE CAMPO

No.	Nombre de la Práctica	Procedimiento	Recursos de Apoyo	Duración
UNIDAD I				
1	Pintura	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al iniciar la sesión el docente ambientará con diferentes tipos de música y les dará a los alumnos las siguientes instrucciones:</li> <li>2. Dibujar y pintar lo que desee.</li> <li>3. Cerrar los ojos e imaginar algún paisaje o lugar que deseen pintar y dibujar mientras mantienen los ojos cerrados.</li> <li>4. Dibujar lo que la música te haga sentir.</li> <li>5. Al finalizar el docente les pedirá a cada alumno que comente acerca de los diferentes tipos de dibujos que realizaron.</li> </ol>	<p>Bocina y celular con música previamente seleccionada para la sesión.</p> <p>Hojas blancas</p> <p>Diferentes tipos de colores</p> <p>Caja de lápices #2</p>	1 hora
2	Plastilina	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Al iniciar el docente dará las instrucciones del uso del alambre.</li> <li>2. Lo estudiantes utilizan su tabla como base para posteriormente usar el alambre para crear el esqueleto de la figura que deseen crear, misma que se sujetará a la base de madera con las tachuelas. Al final utilizará la plastilina para poder dar forma a la figura que desea crear.</li> </ol>	<p>1 tabla de 20cm x 20cm</p> <p>1 cuelga ropa o gancho de alambre.</p> <p>4 tachuelas de ½ pulgada</p> <p>1 barra de plastilina de color neutro</p> <p>Pinzas de punta</p> <p>1 martillo</p>	1 hora

		3. El alumno tendrá como consigna terminar su figura en casa.		
3	Máscara de Yeso	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Durante la sesión el docente dará indicaciones.</li> <li>2. Los alumnos se agruparán en parejas</li> <li>3. Cada quien trabajará en la cara de su compañero haciendo la máscara que le corresponde.</li> <li>4. Al terminar la máscara del primer compañero intercambiaran funciones hasta tener las dos máscaras por equipo.</li> <li>5. Cada alumno tendrá la consigna de terminar su máscara en casa</li> </ol>	<p>1 recipiente con agua  1 recipiente con vaselina  1 venda de yeso de 3 pulgadas  Tijeras  Secadora de pelo</p>	2 horas
4	Presentación de productos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Durante el transcurso de la unidad los alumnos irán desarrollando diversas actividades cuyos productos serán presentados en esta exposición en donde deberán expresar las razones y motivaciones para su realización.</li> </ol>	<p>Un aula vacía  Mesas para colocar los productos terminados  Cartel informativo sobre los productos.</p>	2 horas
5	Enfoques y tendencias actuales de la recreación y sus áreas de trabajo.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El docente preparará un programa de actividades recreativas en las que se incluya una actividad que tenga una clara tendencia de las vistas en clase  -Juego con Tendencia Nacional e Internacional  -Juego con Tendencia</li> </ol>	<p>* Áreas verdes de la facultad  * El material que requiera para practicar los juegos que haya escogido el maestro  * Silbato  * 5 Conos  * 1 Libreta  * 6 Lápices</p>	2 horas

		<p>Humanística</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Juego con Tendencia Pragmática</li> <li>-Juego con Tendencia Institucional y Empresarial</li> <li>-Juego con Tendencia Terapéutica</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. El docente implementa este programa recreativo organizando al grupo por equipos y utilizando estrategias y herramientas de atención, y de motivación, como demostración.</li> <li>3. Los jóvenes participan activamente en las actividades que implementa el docente</li> <li>4. Al final se invita a los jóvenes a identificar a qué tendencia corresponden cada una de las actividades del programa y a mencionar también las herramientas que se manejaron durante la sesión.</li> <li>5. Se cierra la actividad con una retroalimentación y contando los puntos</li> </ol>		
<b>UNIDAD II</b>				
6	Actividades deportivas y predeportivas	<p>El profesor explica algunos tipos de actividades deportivas y predeportivas relacionadas con la naturaleza.</p> <p>El estudiante:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Investiga algunas otras</li> </ol>	<p>-Rubricas de evaluación</p> <p>--El material que cada equipo necesite para implementar su segmento de programa. (a cargo de cada equipo)</p>	2 horas

		<p>actividades deportivas y predeportivas. que se desarrollan en el medio natural.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Se reúnen en equipos de 5.</li> <li>3. Los equipos planifican para su implementación, una actividad deportiva y una predeportiva de las que investigaron. Las planeaciones deben incluir: objetivo de la actividad, el material, la duración de cada actividad y referencias.</li> <li>4. Implementan las actividades que planearon el resto de sus compañeros como participantes.</li> </ol>		
7	Observación del ecosistema	<p>El profesor explica los diferentes ecosistemas que existen en la región aptos para realizar la actividad física.</p> <p>El estudiante:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifica los diferentes ecosistemas que existen en su región.</li> <li>2. Se reúnen en equipos de 5.</li> <li>3. Los equipos planifican para su implementación, dos actividades recreativas diseñadas para llevarse a cabo en un tipo de medio físico natural previamente asignado. Las planeaciones deben incluir: objetivo de la actividad, el material, la duración de cada actividad</li> </ol>	<p>-Rubricas de evaluación</p> <p>--El material que cada equipo necesite para implementar su segmento de programa. (a cargo de cada equipo)</p>	2 horas

		<p>y referencias.</p> <p>4. Implementan las actividades que planearon el resto de sus compañeros como participantes.</p>		
8	Juegos dirigidos	<p>El profesor explica qué son los juegos dirigidos.</p> <p>El estudiante:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Investiga los diferentes tipos de juegos dirigidos: en solitario, cooperativos, uno contra todos, duelos individuales, duelos por equipos, todos contra todos, uno contra todos-todos contra uno, todos contra todos por equipos y juegos ambivalentes.</li> <li>2. Se reúnen en equipos de 5.</li> <li>3. Eligen y planean un juego de cada tipo previamente asignado.</li> <li>4. Implementan las actividades que planearon el resto de sus compañeros como participantes.</li> </ol>	<p>-Rubricas de evaluación</p> <p>--El material que cada equipo necesite para implementar su segmento de programa. (a cargo de cada equipo)</p>	2 horas
<b>UNIDAD III</b>				
9	Técnicas y herramientas para manejo de grupos	<p>El profesor explica las técnicas y dinámicas grupales</p> <p>El estudiante:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analiza las técnicas rompe hielo, de integración y socialización entre grupos.</li> <li>2. Se reúnen en equipos de 5.</li> <li>3. Eligen y planean una</li> </ol>	<p>-Rubricas de evaluación</p> <p>--El material que cada equipo necesite para implementar su segmento de programa. (a cargo de cada equipo)</p>	2 horas

		<p>técnica de manejo de grupos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Aplican dos juegos a un grupo ajeno a los compañeros de su salón de clase.</li> <li>5. El profesor elige al azar la planeación que el grupo deberá aplicar</li> <li>6. El grupo entrega la planeación y la rúbrica de evaluación para la actividad entregada por el profesor</li> </ol>		
10	Plaza acuática de desafíos: Estrategias en el medio acuático	<p>El docente planifica e implementa un programa de actividades en el medio acuático para ejemplificar uno de los formatos recreativos para desempeño profesional “la alberca”:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bienvenida, Introducción general, toma de lista</li> <li>2. Organización de equipos y normas de seguridad</li> <li>3. Calentamiento</li> <li>4. Ejercicios de Buceo: hiperventilación y buzos</li> <li>5. Juego1: Cosechando perlas</li> <li>6. Juego2: La gruta subacuática</li> <li>7. Juego3: Acrosport acuático</li> <li>8. El naufrago</li> <li>9. Waterpolo</li> <li>10. Cierre y retroalimentación.</li> </ol>	<p>1 silbato 1 Programa de actividades 1 lista de asistencia 30 Pelotas de golf 4 baldes 4 pañuelos 2 pelotas medianas de hule 4 Conos 1 pelota de voleyball 4 cámaras de llanta infladas 4 remos</p>	2 horas
<b>UNIDAD IV</b>				
11	Elaboración y uso de materiales en actividades recreativas	El profesor explica la elaboración y aplicación de materiales	-Rubricas de evaluación --El material que cada equipo	4 horas

		recreativos El estudiante: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se reúnen en equipos de 5.</li> <li>2. Crea materiales sus materiales recreativos.</li> <li>3. Planea y aplica 5 actividades recreativas con cada material.</li> <li>4. Entrega la planeación y rúbrica de evaluación de las actividades.</li> </ol>	necesite para implementar su segmento de programa. (a cargo de cada equipo)	
12	Diseño y comercialización de proyecto de Actividades recreativas	PRIMERO: Siguiendo los siguientes pasos vistos en clase, cada equipo deberá hacer el proyecto de un curso de verano con duración de 4 días basado en actividades en el recreativas de las diferentes ramas (Motriz, cultural y social): <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planteamiento</li> <li>2. Justificación</li> <li>3. Características, necesidades y preferencias del participante, estrategias de mercadotecnia</li> <li>4. Objetivo general y particulares del proyecto</li> <li>5. Metas Cuantitativa: porcentajes, cantidades, límites.</li> <li>6. Lugar y fecha: Estudio integral del medio físico y la zona, como tipo de terreno, clima, Instalaciones flora y fauna</li> <li>7. Recursos Humanos: Organigrama y funciones</li> </ol>	-Archivo PPTX del tema, -Proyector, -Computadora, -Rubricas de evaluación -El material que cada equipo necesite para implementar su segmento de programa. (a cargo de cada equipo)	10 horas

		<p>8. Recursos Materiales</p> <p>9. Planimetría (Logística): Definición y ventajas</p> <p>10. Presupuesto</p> <p>11. Metodología y desarrollo: Programación de actividades del evento/ cronograma de actividades, estrategias organizativas y de animación.</p> <p>12. Evaluaciones</p> <p>SEGUNDO: IMPLEMENTACIÓN DE LA PRÁCTICA:</p> <p>Parte A</p> <p>1. Con base en esta propuesta por turnos de 1:30 horas, cada equipo implementará un segmento que consideren de los más relevantes de su propuesta de programa, organizando y animando al resto del grupo de compañeros a participar de él, utilizando técnicas y herramientas de conducción de sesiones.</p> <p>2. Se conduce al grupo en la participación de evaluación de pares y autoevaluación.</p> <p>Parte B</p> <p>3. El equipo expondrá su proyecto ante dos invitados que se desenvuelven en el ramo "clientes potenciales", con la finalidad de convencerlos de que es un proyecto productivo en el que</p>		
--	--	--	--	--



		conviene invertir y totalmente factible en su desarrollo, apoyados con presentaciones multimedia, y diseño de mercadotecnia.		
--	--	--	--	--

## VII. MÉTODO DE TRABAJO

**Encuadre:** El primer día de clase el docente debe establecer la forma de trabajo, criterios de evaluación, calidad de los trabajos académicos, derechos y obligaciones docente-alumno.

**Estrategia de enseñanza (docente):**

- Exposición teórico- práctica con apoyos multimedia
- Manejo de Equipos de trabajo.
- Prácticas
- Por modelaje:
- Panel de expertos
- Seguimiento

**Estrategia de aprendizaje (alumno):**

- Análisis de casos
- Investigación
- Mapas mentales y conceptuales
- Elaboración de videos
- Diseño e Implementación de programas recreativos
- Diseño y exposición de proyecto final.

## VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación será llevada a cabo de forma permanente durante el desarrollo de la unidad de aprendizaje de la siguiente manera:

### **Criterios de acreditación**

- Para tener derecho a examen ordinario y extraordinario, el estudiante debe cumplir con los porcentajes de asistencia que establece el Estatuto Escolar vigente.
- Calificación en escala del 0 al 100, con un mínimo aprobatorio de 60.

### **Criterios de evaluación**

Examen parcial - .....	10%
Prácticas - .....	35%
Exposiciones y Tareas- .....	25%
Proyecto final - .....	30%
<b>Total</b> .....	<b>100%</b>

## IX. REFERENCIAS

Básicas	Complementarias
<p>Camerino, O. y Catañer, M. (2015). <i>1001 Ejercicios y juegos de recreación</i>. Paidotribo.</p> <p>González, F. y Temprano, R. (2018). <i>Actividades de ocio y tiempo libre</i>. I Paraninfo.</p> <p>González-Vera, M. A. (2019). <i>Planificación, sustentabilidad e impacto de las actividades turísticas recreativas del pasajero de cruceros: estudio de caso Mahahual</i> (Quintana Roo, México) (Tesis Doctoral) Universitat Rovira i Virgili, Barcelona. Recuperado de <a href="file:///Users/robertoepinoza/Downloads/TESl.pdf">file:///Users/robertoepinoza/Downloads/TESl.pdf</a></p> <p>Humberstone, B. &amp; Konstantaki, M. (2016). <i>Ageing, physical activity, recreation and wellbeing</i>. Scholars Publishing.</p> <p>Martínez, J. J. (2011). Animación y recreación: Turística, escolar y extraescolar. Inde. [clásica].</p>	<p>Aguiar, M. &amp; Hurst, E. (2007). Measuring trends in leisure: the allocation of time over five decades. <i>The Quarterly Journal of Economics</i>, 122(3), 969–1006. [clásica]. Recuperado de <a href="https://www.nber.org/papers/w12082.pdf">https://www.nber.org/papers/w12082.pdf</a></p> <p>Baena-Extremera, A., Pérez, J. M. S., Baños, R. F., &amp; García, J. F. (2013). Adaptación de nuevos deportes de aventura a la educación física escolar: las vías ferratas. <i>Apunts. Educación física y deportes</i>, 4(114), 36-44. [clásica]. Recuperado de <a href="https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/274080/362174">https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/274080/362174</a></p> <p>Baena-Extremera, A., Baños, R. F., &amp; Serrano, J. M. (2014). Elaboración de una carrera de orientación para Educación Física en Sierra Nevada. <i>Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación</i>, (25), 136-139. [clásica]. Recuperado de <a href="file:///Users/robertoepinoza/Downloads/Dialnet-ElaboracionDeUnaCarreraDeOrientacionParaEducacionF-4555152%20(1).pdf">file:///Users/robertoepinoza/Downloads/Dialnet-ElaboracionDeUnaCarreraDeOrientacionParaEducacionF-4555152%20(1).pdf</a></p> <p>Carmen Grace Salazar Salas (2007) <i>Recreación</i> (100) 50-150 Edit. UCR,</p> <p>Escaravajal-Rodríguez, J. C., Baena-Extremera, A., Ayala-Jiménez, J. D., &amp; Ruiz-Fernández, Z. M. (2017). Propuesta de raid de aventura escolar en Educación Física. <i>Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores</i>, 5(1).</p> <p>Escarvajal- Rodríguez, J. C., &amp; García-Montes, M. E. (2018). "Openorienting Mapper: elaboración de mapas de orientación de centro escolares. <i>EmásF: revista digital de educación física</i>, (51), 79-88.</p> <p>García-Montes, M. E. (2009). Los espacios convencionales y no convencionales para la práctica físico-deportivo-recreativas. <i>Tándem</i>, 30, 9-21. [clásica].</p> <p>García-Montes, M. E. y Girela-Rejón, M. J. (2002). Tiempos recreativos. <i>Tándem</i>, 6, 7-17. [clásica].</p>

- González-Millán, I. (2000). Variables que intervienen en el grado de recreación físico-deportiva. *Tándem*, 6, 65-77. [clásica].
- Lema, R., & Monteagudo, M. J. (2016). Espacios de ocio y recreación para la construcción de ciudadanía. recuperado de <https://ebookcentral.proquest.com>
- Montero, P. J. R., Rodríguez, J. C. E., Baena, A., Fernández-Atienzar, D., González-Lázaro, J., Francisco, H., ... & Martín, J. M. (2018). Pablo Caballero Blanco. "La naturaleza como contexto privilegiado de aprendizaje" (Pp 5 a 7). *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 9(54).
- Peralta, R., Medina, R., Osorio, E., & Salazar, C. (2015). Aproximaciones para la construcción del campo de la recreación en latinoamérica. México: Puerta Abierta. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/281240878\\_Aproximaciones\\_para\\_la\\_construccion\\_del\\_campo\\_de\\_la\\_recreacion\\_en\\_Latinoamerica](https://www.researchgate.net/publication/281240878_Aproximaciones_para_la_construccion_del_campo_de_la_recreacion_en_Latinoamerica)
- Piercy, K.L., Troiano, R.P., Ballard, R.M., Carlson, S.A., Fulton, J.E., Galuska, D.A., et al. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020–2028. Recuperado de <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2712935>
- Sturm, R. & Cohen, D. (2019). Free Time and Physical Activity Among Americans 15 Years or Older: Cross-Sectional Analysis of the American Time Use Survey. *Preventing Chronic Disease*, 16:E133. doi: 10.5888/pcd16.190017. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6795070/pdf/PCD-16-E133.pdf>
- Waichman, P. (1974). *Tiempo Libre y Recreación. Un desafío pedagógico*. Armenia. Kinesis. 2000. [clásica].
- Waichman, P. (2009) ¿Cuál recreación para América Latina? *Espacio Abierto*, 18, (1), 101-108. [clásica].
- Zea-Montero, M. J. (2000). La recreación en busca del hilo conductor: "diseñando un traje a medida". *Tándem*, 6, 40-50. [clásica].

## **X. PERFIL DEL DOCENTE**

El docente de esta asignatura debe contar con título profesional relacionada con la cultura física, recreación o área afín, así como contar con cursos o certificaciones en temáticas relativas a la unidad de aprendizaje con un máximo de 2 años de haber sido emitidas. Preferentemente, deberá contar con posgrado, así como contar con al menos un año de experiencia acreditable en el desempeño de las actividades antes mencionadas. Asimismo, el docente deberá cumplimentar con al menos un curso de pedagogía y didáctica