



TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA



GUÍA PRÁCTICA ASIGNATURA RECREACIÓN



Tema:

Recreación Infantil y juvenil.



Carrera:

Tecnología Superior en Actividad
Física Deportiva y Recreación

Número de práctica: 1

1.- Datos generales:



1.1 Asignatura: Recreación

1.2 Nivel académico: Tecero

1.3 Docente Responsable: MSc. Nancy Neira

2.- Datos específicos:



2.1 Título de la Práctica: Recreación Infantil y juvenil.



2.2 Tiempo de duración: 60 minutos.



2.3 Objetivo de la práctica: Comprender los fundamentos del ser humano en relación con la recreación, identificar las etapas de la vida y su influencia en actividades recreativas y definir los conceptos básicos de recreación, tiempo libre y ocio a través de la práctica recreativa.



2.4 Resultado de aprendizaje de la asignatura que tributa a la práctica: Los estudiantes han adquirido la capacidad de identificar y describir las características físicas, cognitivas, emocionales y sociales de niños, adolescentes, jóvenes adultos, así como comprenden sus necesidades específicas en términos de desarrollo, interacción social, diversión y aprendizaje. Además, se espera que puedan analizar cómo estas características y necesidades influyen en la planificación de actividades recreativas adecuadas, diseñar y planificar actividades recreativas apropiadas que satisfagan las necesidades y preferencias de cada grupo de edad, y evaluar la efectividad de estas actividades en promover el bienestar y la participación de cada grupo en la sociedad. Estos resultados de aprendizaje les permitirán desarrollar habilidades para diseñar y ejecutar programas recreativos efectivos y centrados en las necesidades específicas de cada grupo de edad.



3.- Materiales, recursos y equipos



- Globos
- Cintas
- Parlante
- Tizas
- Palos de escoba
- Pelotas
- Cuerdas
- Platos vasos desechables
- Pañuelos
- Pinzas
- Conos de papel higiénico

4.- Normas de seguridad:



- ▶ Que la superficie donde se encuentra ubicado se encuentre en óptimas condiciones para poder realizar las actividades planteadas.
- ▶ Que los espacios donde se realiza la actividad no estén mojados, porque podrían ser resbaladizos para los estudiantes.
- ▶ Evitar exponer a los estudiantes a altas temperaturas en días muy calurosos, dado que las barandas y las superficies pueden estar muy calientes, produciendo quemaduras.
- ▶ **ESTUDIANTE**
- ▶ Deberá llegar puntual según el horario establecido para poder rendir las evaluaciones.
- ▶ Deberá respetar las normas generales de comportamiento dentro y fuera de las instalaciones del instituto.
- ▶ Mantener una actitud positiva en el momento de la duración de la práctica. Usar el uniforme correcto del instituto.
- ▶ Debe tener gorra, protector solar, hidratación
- ▶ Llevar todos los materiales correspondientes a la materia y la clase que va a impartir.

LEER NORMAS

5.- Preparación previa:



- ▶ Al completar la asignatura, los estudiantes habrán adquirido una comprensión profunda de los conceptos fundamentales de la recreación y su aplicación práctica en diferentes contextos. Serán capaces de identificar y analizar las necesidades recreativas de diversas poblaciones, diseñar y ejecutar programas recreativos

efectivos, evaluar su impacto y gestionar proyectos recreativos de manera integral.

- ▶ Además, habrán desarrollado habilidades de liderazgo, trabajo en equipo y comunicación, así como una conciencia ambiental que los capacitará para promover prácticas sostenibles en el ámbito recreativo. En resumen, los estudiantes saldrán de la asignatura con las competencias necesarias para contribuir al bienestar y la calidad de vida de las comunidades a través de iniciativas recreativas significativas y sostenibles para la sociedad.

6.- Fundamentos teóricos:



- La recreación es un campo generador de aprendizaje en todas las áreas educativas, ya sean formales o no formales, por lo que es necesario otorgar centralidad a todo lo relacionado con las prácticas pedagógicas.
- La recreación ha traspasado la línea de ser una simple actividad lúdica, para constituirse progresivamente en un campo de estudio y de las prácticas con identidad propia, convirtiéndose en un instrumento de desarrollo humano y de calidad de vida, con importantes posibilidades culturales, educativas y sociales



Bibliografía

- Revista de Investigación (2013) Abril, vol.37 no.78 Caracas.
- * *La recreación, el uso del tiempo libre es un derecho que ampara a todos los ciudadanos, derecho a vacaciones, velar por el estado emocional de la persona. Según (Gerlero, 2011) "Tiempo Libre es el concepto que irrumpe tempranamente en las distintas formulaciones normativas internacionales*



7.- Descripción de la actividad práctica o descripción de procedimientos



▶ PARTE INICIAL

- Nombre de la actividad: El cartero
- Propósito: Conocer a las personas dentro del grupo para tener una mejor socialización entre los mismos.
- Área: Aire libre.
- Descripción de la actividad:
- Los participantes deberán formar un círculo alrededor del profesor.
- Los participantes deben cambiarse de puesto cuando el profesor diga la frase "Tengo una carta para todos aquellos que ..." acompañado de una característica que identifique a varios participantes.
- Al ser la última persona en sentarse deberá que decir su nombre y alguna actividad que le guste hacer o pasatiempo favorito.
- Esquema grafico:



▶ PARTE ROMPEHIELO

- Nombre de la actividad: ZIP, ZAP, BOING.
- Propósito: Participación de todo el grupo para poder romper esquema entre los participantes.

- Descripción de la actividad:
- Se forma un círculo entre todos los participantes.
- Consiste que cuando se dice la palabra ZIP giramos el tronco hacia la derecha y levantamos los brazos, de igual forma si la palabra es ZAP giramos el tronco hacia la izquierda y levantando los brazos, siguiendo la secuencia.
- La palabra BOING se va a utilizar por cualquiera de los participantes según vaya la secuencia, pero esta podrá pasarle a cualquier compañero que lo esté viendo directamente. Si se equivoca se va eliminando.
- Esquema grafico:



► PARTE PRINCIPAL

- Nombre de la actividad: Casa inquilino terremoto
- Propósito: Mantener el grupo unido para afianzar la confianza de cada uno de los integrantes.
- Área: Aire libre.
- Descripción de la actividad:
- Los participantes deberán formar grupos de 3, donde dos personas estarán agarrados las manos ellos serán la casa y uno deberá estar en la mitad siendo el inquilino.



- Los participantes que se encuentran dentro de los dos compañeros tendrán que cambiar de lugar siempre y cuando se diga inquilino, cuando la palabra pronunciada es casa deben de cambiar de inquilino las personas que están agarrados de manos. La última variante es que cuando la palabra pronunciada sea terremoto todos debe de mezclarse.
- Esquema grafico:



► **PARTE CIERRE**

- Nombre de la actividad: Circulo de confianza.
- Propósito: Los participantes se expresan y tienen más confianza entre ellos.
- Descripción de la actividad:
- El profesor dirá el nombre de cualquiera de los participantes y deben de expresar que tal le pareció las actividades realizadas.
- Al momento de salir del círculo deberá despedirse de una forma única y diferente. Confianza y expresar lo que sintieron al realizar las actividades.
- Esquema grafico:



8.- Mecanismo de evaluación y anexos:



Técnica: Observación

Instrumento:

Realizada por: MSc. Nancy Neira

Fecha:

Lugar:

Instrucciones:

La valoración es la siguiente:

Siempre: 2 Puntos

Casi siempre: 1,50 Puntos

A veces: 1,00 Puntos

Casi nunca: 0,50 puntos

Nunca: 0 Puntos

8

INDICADOR	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA	NUNCA
Identifica las fortalezas y dificultades del curso.					
Reconoce estilos cognitivos y de aprendizaje de los alumnos.					
Mantiene información actualizada de los estudiantes que presentan NEE.					
Conoce las áreas destacadas y deficitarias en relación a sus estudiantes.					



NORMAS DE SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y DEPORTES

1. Preparación antes de salir a Campo

- **Acceso Controlado.**- Solo estudiantes y personal autorizado pueden participar de las actividades programadas.
- **Identificación.** - Todos los usuarios deben portar la identificación visible de la institución.
- **Uniforme o Indumentaria adecuada.** – Los estudiantes usarán ropa y calzado apropiados para la actividad específica, esto puede incluir zapatillas deportivas, casos, rodilleras, trajes de baño etc.
- **Equipo de Protección Personal.** – El uso de guantes, cascos, rodilleras, coderas y protectores bucales según la actividad, además de protector solar que será obligatorio.
- **Estado de Salud.** - Se realizará una evaluación de salud básica para asegurarse de que los estudiantes se encuentren aptos para realizar actividades físicas. Aquellos con condiciones médicas, deben notificar al docente.

2. Seguridad en Campo

- **Supervisión.** - Deberá haber un docente o supervisor presente con el grupo de estudiantes.
- **Capacitación.** - Los estudiantes deben recibir capacitación sobre el uso seguro de equipos, materiales y accesorios, además deberán inspeccionar las mismas antes de usarlas y reportar cualquier daño o mal funcionamiento.
- **Alimentación e Hidratación.** - Los estudiantes deben mantenerse hidratados y consumir alimentos saludables durante las actividades físicas o de recreación.
- **Calentamiento y Enfriamiento.** - Los estudiantes recibirán indicaciones y realizarán ejercicios de calentamiento antes y de enfriamiento después de cada actividad física para prevenir lesiones.



NORMAS DE SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y DEPORTES

3. Seguridad durante las actividades

- **Comportamiento.** - Los estudiantes deberán cumplir normas de conducta y fair play (juego limpio) durante todas las actividades para prevenir accidentes y conflictos.
- **Zonas de Seguridad.** - La supervisión deberá delimitar las áreas de juego y las zonas seguras, mismas que se mantendrán libres de obstáculos y peligros potenciales.
- **Clima y Condiciones Meteorológicas.** - Monitorear el clima y suspender actividades en caso de condiciones extremas como tormentas, calor excesivo o frío intenso.
- **Primeros Auxilios.** - Garantizar un botiquín adecuado y accesible, y personal capacitado para auxilios oportunos e inmediatos como reanimación cardiopulmonar (RCP).
- **Jornada laboral.** - Establecer límites de trabajo para evitar fatiga, los descansos periódicos serán necesarios y obligatorios.

4. Comportamiento en Emergencias

- **Emergencia.** - Desarrollar y comunicar el plan de emergencia que incluya rutas de evacuación, puntos de encuentro y contactos de emergencia.
- **Comunicación.** - Contar con medios efectivos de comunicación como teléfonos móviles, radios etc. disponibles y operativos.
- **Señalética.** - Señales y carteles serán necesarios para indicar áreas peligrosas, rutas de evacuación y puntos de primeros auxilios entre otros.



NORMAS DE SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES DE RECREACIÓN Y DEPORTES

5. Responsabilidad Ambiental

- **Conservación.** - Las prácticas físicas y de recreación incluirán actividades educativas sobre la importancia de la conservación de la naturaleza y el impacto de las actividades humanas en el entorno.
- **Disposición de residuos.** - Los residuos durante las actividades seguirán una gestión incluyendo el reciclaje y la eliminación adecuada de desechos.

6. Educación Continua

- **Talleres.** - Realizar charlas o talleres periódicos sobre seguridad, salud y mejores prácticas en recreación y actividades deportivas.
- **Actualización.** - Revisar y actualizar normas de seguridad de acuerdo con nuevas investigaciones y cambios en la normativa legal.

<https://www.tecnologicopichincha.edu.ec/>



TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA

