

# Recreación

Guía general de estudios de la asignatura

Modalidad de Educación a Distancia

Tecnología en Actividad Física Deportiva y Recreación



Autor:

**Mgtr. Nancy  
M. Neira Guzmán**

Coautor:

**Mgtr. Pablo  
D. Dávila Tamayo**

Periodo académico  
octubre 2023 - marzo 2024

# TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO PICHINCHA



## Recreación

Guía general de estudios de la asignatura

© Mgtr. Nancy M. Neira Guzmán

© Mgtr. Pablo D. Dávila Tamayo

ISBN: 978-9942-672-51-3

Edición: Julio 2024

Texto digital proporcionado por los autores.

Esta obra no puede ser reproducida, total o parcialmente, sin autorización escrita de los autores.

**TALLPA** Publicidad Impresa - 2540 662 - 09 9561 4887  
Quito - Ecuador



## PRÓLOGO

Ha sido y es objetivo fundamental del instituto utilizar herramientas esenciales para que nuestros estudiantes logren alcanzar una formación integral. Bajo esta consideración ponemos a disposición estas guías de estudio que posibilitarán, sin duda, puedan organizarse para comprender el contenido de las diferentes asignaturas.

Estas guías han sido creadas por un equipo de profesionales altamente capacitados en cada asignatura, con el objetivo de convertir su proceso de aprendizaje en una experiencia enriquecedora.

Nuestros docentes han recopilado información, han sintetizado temas, organizado conceptos y aspectos relevantes para que cada guía se presente cuidadosamente elaborada para responder a la realidad actual, con contenidos actualizados y a la vanguardia del conocimiento. La didáctica empleada facilitará la comprensión y aprendizaje de cada tema, permitiéndoles avanzar de manera efectiva en su formación profesional. En la elaboración de estas guías se denota el compromiso del instituto para lograr el éxito académico.

La diagramación de estas guías ha sido pensada para ser clara y atractiva, transmitiendo los conocimientos de manera amena y accesible. Queremos que nuestros estudiantes disfruten del proceso de aprendizaje encontrando en cada página una herramienta útil que les motive a salir adelante en su camino educativo.

Estimados estudiantes: Les deseamos éxito en su recorrido académico, que el Instituto Tecnológico Universitario Pichincha estará siempre pendiente por vuestro éxito educativo.

Dr. Edgar Espinosa. MSc.  
RECTOR ISTP-U

# ÍNDICE

<b>ÍNDICE.....</b>	<b>2</b>
1. Presentación de la Asignatura.....	4
1.1 Competencias específicas de la asignatura para la carrera.....	6
2. Metodología de Aprendizaje .....	7
3. Orientaciones Didácticas por resultados de aprendizaje .....	7
<b>UNIDAD 1. BASES TEÓRICAS DE LA RECREACIÓN.....</b>	<b>8</b>
Resultado de aprendizaje .....	8
Antecedentes históricos.....	9
Revolución Industrial.....	12
Perspectiva humanística de la Recreación.....	13
El tiempo libre .....	15
EL SENTIDO DEL TIEMPO LIBRE (UN TIEMPO AUTÓNOMO).....	16
TIEMPO LIBRE Y OCIO, ASPECTOS PSICOSOCIALES.....	17
Condicionamientos.....	20
LA RECREACIÓN.....	22
DEFINICIÓN Y ORIGEN DEL OCIO.....	22
LAS FUNCIONES DEL OCIO .....	24
EL OCIO DESDE UNA VISIÓN HUMANISTA.....	26
ESTÉTICA DEL OCIO.....	31
OCIO, TIEMPO LIBRE, DISCAPACIDAD E INCLUSIÓN.....	32
RECREACION COMO ACTIVIDAD, PROGRAMA, SERVICIO.....	32
LA RECREACIÓN COMO ACTIVIDAD.....	32
ACTIVIDAD RECREATIVA.....	33
NATURALEZA DE LA ACTIVIDAD.....	34
ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:.....	34
LA RECREACIÓN COMO PROGRAMA.....	35
LA RECREACIÓN COMO SERVICIO .....	37
EXPRESIONES DE LA RECREACIÓN.....	38
EL PROFESIONAL DE RECREACIÓN .....	40
<b>UNIDAD 2. BASES TEÓRICAS DE LA RECREACIÓN.....</b>	<b>42</b>
Resultado de aprendizaje .....	42
ACTIVIDAD FÍSICA.....	43
Psicomotricidad.....	44



Importancia de la psicomotricidad.....	47
Motricidad Gruesa.....	52
Reflejo Incondicionado-Reflejo Condicionado .....	55
Habilidades motrices.....	56
Lateralidad.....	60
Ontogénesis motora .....	63
Procesos Organizativos .....	65
<b>UNIDAD 3. LA RECREACIÓN EN LA ETAPA DE LA VIDA .....</b>	<b>70</b>
Resultado de aprendizaje .....	70
Contextualización.....	70
EL JUEGO .....	71
CLASIFICACIÓN DEL JUEGO .....	71
RECREACIÓN LABORAL.....	75
Estrés laboral.....	77
RECREACIÓN COMUNITARIA .....	78
Educación, Recreación y Comunidad.....	80
<b>UNIDAD 4. RECREACIÓN PARA EL ADULTO MAYOR .....</b>	<b>82</b>
Resultado de aprendizaje .....	82
Contextualización.....	82
CONCEPTOS IMPORTANTES.....	83
Tipos de envejecimientos .....	83
FRAGILIDAD .....	85
SARCOPENIA .....	86
TÉCNICAS DE ANIMACIÓN GRUPAL.....	88
ADMINISTRACIÓN RECREATIVA.....	92
PROYECTO RECREATIVO .....	94
<b>UNIDAD 5. PROGRAMAS RECREATIVOS.....</b>	<b>96</b>
Resultado de aprendizaje .....	96
Elaboración de Programas recreativos.....	96
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>108</b>





La asignatura Recreación corresponde al eje de formación profesional y permitirá atender a los requerimientos de los estudiantes en cuanto al conocimiento y fundamento teórico para la formulación, ejecución y evaluación de planes, planes programas, proyectos en actividades físicas deportivas y recreativas, para intervenir en diferentes sectores y niveles tomando en cuenta la zonificación, sectorización y la población atendida de diferentes edades.

La sistematización en la planeación de las actividades físico-recreativas pertenece al área del diseño en su nivel micro. La misma constituye una de las partes fundamentales que el profesor de recreación física debe adquirir desde su formación profesional inicial. Sin embargo, dicha experiencia en su planeación constituye un problema profesional aún no resuelto. De aquí la necesidad de ahondar en este tema, el cual ha sido tratado por varios especialistas. Reflexionando acerca



de las diferentes fases y etapas de dicha sistematización en su planeación, tales como el análisis de las necesidades de la comunidad, el diseño de los objetivos, del contenido, la selección de métodos y técnicas, los tipos de actividades, la selección de los medios de enseñanza recreativas y la proyección de la evaluación del aprendizaje de los participantes.

La asignatura de Recreación debido a sus contenidos y al ser base de la carrera tiene particular interrelación con una gran cantidad de asignaturas, destacando las siguientes:

- Juegos Ancestrales Populares y autóctonos, fortalece los criterios elementales para identificar los diferentes tiempos que posee el ser humanos, utilizando los juegos como medio de fortalecimiento de la tradición, que son importantes para el análisis de la cultura de los pueblos y nacionalidades del Ecuador.
- Metodología de la Educación Física, brinda las nociones sobre la planificación pedagógica en el desarrollo de las actividades propuestas para las sesiones sean ejecutadas de una forma lúdica que realiza el participante.

Desde una forma discursiva hermenéutica, parte de la noción de transmetodología como concepto ordenador para estudiar la relación transdisciplina y recreación. Se trata de un giro global al interior de la configuración del saber que a través de lo transversal subjetivo pueda crear un escenario pedagógico definido como diálogo de saberes.

Considerando la modalidad en la que se desarrolla la carrera, se motiva al estudiante al trabajo autónomo, donde se le entrega material de apoyo relacionado a la materia para que el estudiante autorregule su proceso de aprendizaje, con el fin de lograr la construcción de conocimiento, donde encontraremos la reflexión, fundamentación de un razonamiento crítico y garantizar una participación asidua del estudiante.

Con la construcción de conocimiento generado el estudiante



logra un aprendizaje significativo. Otro aspecto a considerar en la materia de Recreación es el uso adecuado del tiempo libre en actividades que generan desarrollo por medio de aprendizaje colaborativo entregan conocimiento unos a otro.

## carrera

Diseñar planes, programas, proyectos y/o actividades de desarrollo del deporte, recreación y actividad física comunitaria, considerando los grupos etarios, sobre la base de los conocimientos científicos, tecnológicos y axiológicos, así como habilidades y destrezas.

Conducir con liderazgo el grupo deportivo a su responsabilidad en las diferentes etapas del desarrollo de la Actividad Física Deportiva y Recreación en búsqueda de altos logros a favor de la institución u organización deportiva en la cual desempeña su actividad profesional.

Implementar metodologías y técnicas deportivas en relación a la Actividad Física Deportiva y Recreación. Aplicar las diferentes manifestaciones de la Actividad Física Deportiva y Recreación a través de una actitud crítica, considerando los saberes ancestrales, autóctonos, tradicionales y populares a favor de la acción comunitaria, sin distinción de raza, etnia, género, condición social y capacidades diversas.

Planificar, ejecutar y evaluar, programas y planes de entrenamiento para generar un cambio de conducta deportiva y de rendimiento a favor de la búsqueda continua y progresiva de talentos y resultados deportivos.



El estudio de esta asignatura se fundamenta en aprendizajes y conocimientos a partir de estrategias didácticas colaborativas y experienciales, enfocadas en el análisis de casos y en la resolución de problemas, a través de la realización de talleres que son mediadas por recursos educativos abiertos dirigidos a una concienciación y desarrollo de saberes que permiten:

a. Aplicar métodos pedagógicos y didácticos para un adecuado desarrollo de los conceptos de la recreación como medio para el mejoramiento de la calidad de vida.

b. Desarrollar las estrategias que permita el entendimiento del uso adecuado del tiempo libre mediante la recreación, considerando los grupos etarios, sobre la base de los conocimientos científicos, tecnológicos y axiológicos.

c. Aplicar actividades de recreación y ocio empleando las técnicas, estilos y mejores prácticas de eventos de recreación para impartir a todos los grupos, en beneficio del desarrollo y mantenimiento las capacidades físicas y de salud.

Además, se basa en la revisión bibliográfica de programas que abordan entornos de la práctica física básica a fin de hacer reflexión y análisis crítico, materializado en la elaboración de ensayos, organizadores gráficos y resolución de casos prácticos.

## UNIDAD 1



# BASES TEÓRICAS DE LA RECREACIÓN

## *Resultado de aprendizaje*



Conoce la epistemología, etimología, tipología del juego y otros términos utilizados para el incremento del conocimiento de los estudiantes de la tecnología, diferenciando los conceptos básicos de la materia.

### ***Contextualización***

La asignatura busca desarrollar las capacidades cognitivas en el manejo del contenido de la recreación, para que el estudiante actúe con un nivel que satisfaga las expectativas propias y de terceros, las técnicas y procedimientos para que el estudiante asuma una actitud reflexiva, crítica y creativa cuando tenga que resolver casos de problemática organizacional, paralelamente debe desarrollar capaci-



dades de compromisos éticos y de responsabilidad persona

## Contenidos

### **BASES TEÓRICAS DE LA RECREACIÓN**

#### **Semana 1**

### Antecedentes históricos

#### **Paleolítico**

La palabra Paleolítico proviene del griego y significa "piedra antigua". Hace referencia al período del desarrollo humano de la Edad de Piedra antigua que antecedió al Mesolítico (que también corresponde a la Edad de Piedra, pero a la etapa media). La tercera y última etapa de esta Era de Piedra fue el período Neolítico.

El Paleolítico comenzó con la aparición del hombre hace unos 3 millones de años y se extendió hasta el 9000 a. C. Fue la etapa más prolongada de la Edad de Piedra, que se caracterizó por el uso de herramientas muy rudimentarias, como la piedra astillada.

Las herramientas de piedra resultaron los primeros artefactos culturales que los historiadores emplearon para reconstruir la vida del humano durante el Paleolítico. Además, se encontraron vestigios de pinturas rupestres en las cavernas, con escenas de recolección de frutos y de prácticas de cacería que realizaban conformados en grupos.

#### **El período del Paleolítico se divide en tres partes:**

**Paleolítico inferior.** Es la primera parte que abarcó desde 3 millones de años atrás hasta el 250.000 a. C. Los humanos eran nómades, se refugiaban en cuevas para protegerse del frío y de los animales salvajes. El gran aporte para la humanidad fue el descubrimiento del fuego.



**Paleolítico medio.** Es la segunda etapa que abarcó desde el 250.000 a. C. hasta el 30.000 a. C. Los humanos, en continua evolución, alcanzaron la fase de hombre de Neandertal, que se caracterizó por su sofisticada inteligencia y por mejorar las armas que utilizaban para la caza.

**Paleolítico superior.** Es la tercera etapa que abarcó desde 30.000 a. C. hasta el 10.000 a. C. Se encontró la mayor cantidad de evidencias del desarrollo artístico (como las pinturas rupestres y pequeñas esculturas de arcilla o de hueso). La evolución del humano alcanzó la fase de hombre de Cromañón, que tenía mayor capacidad para comunicarse.

#### **El período del Paleolítico se caracterizó por:**

- Las poblaciones eran nómades y solían movilizarse en pequeñas tribus o grupos reducidos.
- Las actividades principales eran la recolección de frutos y la caza.
- Se dio el descubrimiento del fuego, durante el Paleolítico inferior.
- El hombre se refugiaba en chozas precarias y cavernas (de allí el origen del nombre “cavernícolas” que también recibieron los humanos de este período).
- Se fabricaron las primeras herramientas rudimentarias, hechas con piedras partidas. Luego mejoraron e incluyeron materiales como la madera y el hueso.
- Surge el arte como evidencia del desarrollo cultural.
- Se practicaba la pesca, desarrollada por el hombre de Neandertal (durante el Paleolítico inferior).
- 

#### **El Medievo**

La Edad Media es el período de la historia comprendido entre la caída del Imperio Romano de Occidente, en 476 d. C., y la llegada de los españoles a América, en 1492. Este periodo histórico se encuentra entre la Edad Antigua y la Edad Moderna.



Esta periodización corresponde a los estudios sobre la historia de Occidente, centrados en el desarrollo de la cultura occidental europea. Tradicionalmente, se consideró que la Edad Media fue una época de opresión religiosa y restricción de la cultura, las ciencias y el conocimiento. Sin embargo, diferentes estudios académicos actuales matizan esta visión y proponen una explicación más profunda y compleja sobre el periodo.

Durante la Edad Media, el poder de los Estados europeos se vio debilitado a favor de señores feudales, grandes terratenientes que se ocupaban de la seguridad de sus tierras. La organización política, económica y social giró en torno a los feudos, en los que los campesinos trabajaban a cambio de la protección y el amparo de su señor feudal.

Además, durante este periodo surgió la religión musulmana y se expandió por la península arábiga, el Medio Oriente, el norte de África y el sur de Europa. En contraposición, la Iglesia cristiana se desarrolló como una fuerza fundamental en Europa, que dio identidad cultural a las diferentes unidades políticas en el continente.

**Entre las principales características de la Edad Media, podemos definir:**

- Comenzó en 476 d. C., con la caída del Imperio Romano de Occidente y finalizó en 1492 d. C., con la llegada de los colonizadores europeos a América.
- Pertenece a una periodización tradicional y se centra especialmente en estudios sobre la historia de las sociedades europeas y del Próximo Oriente.
- Durante sus más de diez siglos de historia, surgieron y cayeron diferentes Estados; en Europa predominó la fragmentación política y el establecimiento de un sistema político, económico y social llamado feudalismo.
- La religión cristiana dominó la escena europea como fuerza políti-



ca y generó una identidad cultural que se enfrentó a la expansión musulmana.

### **Los historiadores dividen la Edad Media en tres etapas:**

Temprana Edad Media (476-843 d. c.) Luego de la caída de Imperio Romano de Occidente, se conformaron tres grandes centros de poder: los reinos romano-germánicos, el Imperio bizantino y los califatos musulmanes. De esta etapa data el Imperio franco de Carlomagno, el reinado de Justiniano en Bizancio y la gran expansión de la fe musulmana.

Alta Edad Media (843-1100 d. c.) Durante este periodo tomó forma el sistema feudal, basado en las relaciones de fidelidad personal, la producción agrícola y la autosuficiencia económica. Las incesantes guerras y la pérdida de grandes unidades políticas llevaron al despoblamiento de las ciudades y la preponderancia de la vida rural. Se consolidó el poder del Papa cristiano sobre Occidente, en confrontación directa con el Imperio Bizantino, que fundó la Iglesia Ortodoxa.

Baja Edad Media (1100-1492 d. c.) En este periodo resurgieron las ciudades y apareció un nuevo grupo social: la burguesía. De este periodo datan las Guerras Cruzadas cristianas para recuperar territorios en Oriente, la crisis del siglo XIV, la peste negra de 1348, el fortalecimiento de las monarquías (Inglaterra, Francia y España) y el gran Cisma de la Iglesia cristiana. Finaliza con la llegada de Colón a América en 1492 d. n. e.

## **Revolución Industrial**

La Revolución Industrial se diferencia de una manera constante en los sectores de la producción partiendo desde el primario que es la agricultura, el sector secundario que se fundamenta en la industria y el sector Terciario que se basa en el de servicios. El trabajo realizado por las personas es el intercambio de un servicio o producto por una retri-



bución monetaria, al momento de la monotonía, alienación y la necesidad laboral surge de forma inhumana la explotación del hombre por el hombre, cambiando la estructura social.

Los procesos sindicalistas donde su base son los obreros consiguen la reducción de la jornada laboral, aumentando de esta manera el tiempo libre para realizar las actividades que le generen desarrollo. Mediante la lucha obrera se da mejores condiciones laborales También están las otras tres clases: el tiempo libre de fin de semana, el de vacaciones y el de jubilación. En el transcurso de la historia el ser humano se ha interesado por conquistar estas cantidades de tiempo; sin embargo, más cantidad de tiempo libre, no significa más calidad en sus contenidos.

### **Perspectiva humanística de la Recreación**

La psicología de ocio es un área de conocimiento nueva, se han realizado estudios de índole sociológica, antropológica y filosófica a partir de los años 80 en Estados Unidos, Canadá y Francia. Neulinger en 1974 realiza una investigación psicológica sobre el ocio. Iso-Ahola publicó dos libros en 1980, Mannell y Kleiber en 1997 publica un libro sobre psicología del ocio, y Jackson y Burton (2000) sobre la experiencia de ocio y el desarrollo humano.

Para Neulinger el ocio es “un estado mental de carácter subjetivo”, significa ser uno mismo, demostrar los talentos, capacidades y potencialidades. El trabajo puede ser una experiencia de ocio. Plantea dos criterios para definir el ocio: la libertad percibida (la considera más importante) y la motivación para la actividad (intrínseca o extrínseca). Establece tres tipos de ocio y tres de no ocio:

- Ocio puro (actividad libre y satisfactoria en sí misma)
- Ocio-trabajo (actividad libre con motivación intrínseca y extrínseca)
- Ocio-ocupación (actividad libre con recompensas externas)



- Puro trabajo (actividad no libre con motivación intrínseca)
- Trabajo-ocupación (actividad no libre con motivación intrínseca y extrínseca)
- Pura ocupación (actividad obligatoria realizada por recompensas)

Seppo E. Iso-Ahola (1980) tiene una concepción dialéctica del ocio, considera que cada individuo tiene una definición de ocio, producto de sus experiencias personales y las influencias situacionales y sociales. Sin embargo, las definiciones subjetivas de ocio tienen dos aspectos en común: la libertad percibida y la motivación intrínseca. Define al ocio como “un estado mental subjetivo experimentado en cierto grado cuando un individuo participa en actividades durante el tiempo libre u horas de no trabajo.” Señala que la teoría del ocio debe contemplar tres parámetros: la persona, la influencia social/situacional, y el tiempo.

Mihalyi Csikszentmihalyi (1993, 1997) psicólogo americano que desarrolla el concepto de experiencia óptima, estado óptimo de la experiencia humana, experiencia autotélica o flow. No separa ocio de trabajo; sostiene que definir ocio desde las perspectivas de libertad percibida y motivación intrínseca es limitado, pues las personas pueden manifestar que se sienten libres porque así lo establece la sociedad, y hay actividades nocivas elegidas libremente que no son ocio. Para el autor el ocio “implica un esfuerzo para alcanzar una sensación de logro y un aumento de la propia estima”, le interesa, sobre todo, el bienestar personal, el disfrute que es activo, contribuye al crecimiento, al cambio. Le interesa investigar las experiencias flujo (de conciencia) que tienen las siguientes características: desafiantes que requieren habilidades, unificación de acción y conciencia, metas claras y retroalimentación, concentración en la actividad, sensación de ejercer control, pérdida de la autoconciencia por fusión con la experiencia, pérdida de la conciencia del paso del tiempo.

Cuenca (2000) pedagogo que define al ocio desde una visión humanista, la considera “un área fundamental de la experiencia humana que favorece el desarrollo personal y social.” El ocio tiene una



direccionalidad negativa y otra positiva (lúdica, creativa, festiva, ambiental-ecológica y solidaria).

Un determinante psicológico de la experiencia de ocio es la libertad percibida, que hace referencia a la libre decisión y elección entre distintas opciones, está relacionada con la sensación de control de los actos, la autodeterminación de la conducta. Cuando las personas sienten amenazada su libertad, se produce una reactividad psicológica (Brehm, 1996) que es una reacción motivacional para restablecer su libertad, ya sea por restauración directa, restauración indirecta (actividades similares) o respuestas subjetivas (cambio en la evaluación de la libertad). La percepción de libertad también puede incrementarse por la cantidad y calidad de opciones disponibles.

Finalmente, el ocio genera beneficios sobre la salud, está vinculado con la percepción de felicidad, el desarrollo intelectual y social (Iso-Ahola, Jackson y Duna, 1994), y el bienestar espiritual de las personas (Heintzman, 2000)

Según la escala de satisfacción de ocio desarrollada por Beard y Ragheb (1980) hay seis tipos de beneficios o propiedades: psicológicas (sentimiento de libertad, diversión, pertenencia y cambio), educativas (progreso intelectual, conocimientos), sociales (relaciones interpersonales), relativas al relax (descanso, reducción de estrés), fisiológicas (físico, salud, control de peso) y estéticas (entornos placenteros y belleza del medio).

Driver y Bruns (1999) integran los beneficios del ocio en cuatro aspectos: personales (psicológico y fisiológico), sociales y culturales, económicos y medioambientales.

## El tiempo libre

No es posible hablar de Recreación sin hacer referencia al tiempo libre, ya que en este se da la Recreación, de igual forma el tiempo libre está relacionado con la revolución industrial, cuya base ideológica tomaba al trabajo como la actividad más dignificante y miraba al ocio



como un aspecto negativo en la vida del ser humano. Frases como “La ociosidad es la madre de todos los vicios”, eran referentes para negar tiempo libre a los trabajadores.

Con la Revolución Industrial surgen los conceptos de tiempo, trabajo y tiempo libre. Según Murphy (1976, citado por Lupe Aguilar) existen tres tipos de tiempo:

**CÍCLICO O NATURAL:** Este se establece por los ritmos de la naturaleza cíclica, tales como: el día, la noche, las estaciones del año. Desde esta perspectiva el tiempo no se pierde, ni se niega, pues se fundamenta en la repetición de actividades naturales y sociales. En esta impresión ecológica, el hombre comprende su relación con el mundo físico y puede vivir en armonía con el ambiente natural. Esa noción de tiempo persiste en algunas comunidades del medio rural cuya labor fundamental es la agricultura.

**TIEMPO MECÁNICO, DE RELOJ O LINEAL:** Con la revolución industrial surge la necesidad de dividir el tiempo y fijar claramente las jornadas de trabajo, entonces se mecaniza el tiempo, y el trabajo. Desde esta concepción el ser humano tiene tiempo para: laborar, estudiar, descansar, transportarse, etc. El tiempo se puede aprovechar o perder.

**TIEMPO PERSONAL O PSICOLÓGICO:** El tiempo psicológico es personal, interno, está acorde con la calidad de uso del tiempo, no con la cantidad. Se refiere a la satisfacción personal, es el individuo quien determina lo que es valioso y placentero para su vida, independientemente del reloj, calendario y horario.

### ***EL SENTIDO DEL TIEMPO LIBRE (UN TIEMPO AUTÓNOMO)***

La dificultad de comprender el tiempo libre en una sociedad dirigida al trabajo no permite vislumbrar que a pesar de esta concepción; la autonomía, que tienen los seres humanos para decidir aquello que les causa satisfacción, placer y, que los recrea, es una elección personal, voluntaria en relación con su tiempo libre.

Criterios comunes consideran al tiempo libre como un espacio



superficial y banal: en tanto al trabajo como “real” y al tiempo libre como “irreal”. Esto está ligado con tradiciones, valores de una sociedad que concibe al trabajo como algo primordial, mientras al tiempo libre como algo superficial e improductivo.

## TIEMPO LIBRE Y OCIO, ASPECTOS PSICOSOCIALES

En los tiempos actuales el ser humano dispone de mayor cantidad de tiempo no ocupado, que puede traer consecuencias negativas como: depresiones en los jubilados, adicciones (que son una muestra del empobrecimiento de los recursos internos y la ausencia de proyectos de vida), por ello adquiere trascendencia el tema de ocio.

Munné afirma que han existido cinco momentos históricos para entender el ocio y el tiempo libre.

1. *La skholé griega*: el ocio era una vía de conocimiento contemplativa, no utilitaria; se fundamentaba en la contemplación de los valores supremos: verdad, bondad y belleza, es decir, la sabiduría.
2. *El otium romano*: se refiere al ocio de masas, actividades organizadas por el Estado, como un tiempo de descanso del cuerpo y recreación espiritual, para luego retornar al trabajo. El ocio es un medio y el trabajo un fin.
3. *El ocio como ideal caballeresco*: concepto de ocio clasista, que desprecia el trabajo, propio de las clases sociales bajas, y el ocio es un privilegio de una clase económica y social alta.
4. *El ocio como un vicio en el puritanismo*: el puritanismo inglés del siglo XVII da un valor ético y religioso al trabajo, la ociosidad es considerada un camino hacia la condena eterna, el peor de los vicios.
5. *El ocio burgués como tiempo ganado al trabajo*: el incremento salarial, la reducción del tiempo de trabajo (logros de la Revolución Industrial) permiten el surgimiento del tiempo libre que no es considerado ni positivo ni negativo. Se desmitifica el trabajo y surge el concepto de calidad de vida.



## Relación ocio-trabajo

En la cultura occidental se considera tiempo libre el que no se dedica a trabajar ni a dormir, por lo tanto, el tiempo libre es de aquel que labora, y el ocio es un derecho del trabajador cansado que ha producido.

**Hipótesis de intercambio:** hay una relación inversa entre ocio y trabajo, la persona debe escoger entre menos tiempo libre y más recursos económicos o más tiempo libre y menos ingresos.

**Hipótesis de la compensación:** el ocio es un medio para compensar las deficiencias que el ser humano encuentra en su trabajo, a través del tiempo libre el individuo pretende adquirir: autorrealización, descanso, escapar de la rutina, emociones intensas, etc.

**Hipótesis de desplazamiento o generalización:** se da una continuación del ocio y el trabajo, pues el tipo de trabajo que realiza una persona influye en las actividades de ocio que ejecute en su tiempo libre, si la labor es pasiva y monótona su ocio es igual.

En la actualidad se considera el trabajo un medio de subsistencia, una faceta más de la vida cotidiana. Zuzanek y Mannell (1983) plantean la hipótesis neutral, en la que no existe relación entre trabajo y ocio, de esta manera el ocio tiene una entidad propia, es una actividad necesaria para los seres humanos.

## TIEMPO LIBRE Y AUTONOMÍA

Los textos clásicos plantean que del concepto ocio se desprenden las nociones de: tiempo libre, recreación, descanso, asueto (De Grazia, 1996).

Aristóteles relaciona el ocio con la contemplación, liberación del trabajo, calidad de vida y privilegio de los hombres (excluye a las mu-



jes). Cicerón introduce el concepto de recreación vinculado con el ocio, el hombre ocupado descansa y se recrea y estas son actividades placenteras. A mediados del siglo XX se retoma el concepto de recreación, las ideas de trabajo y juego están fusionadas en la noción de “hobby”. Joffre Dumazadier emplea el término recreación como sinónimo de tiempo libre.

En general el tiempo libre se define como tiempo residual y como medio para lograr un fin (descansar), no como fin en sí mismo. Para Monsiváis “el tiempo libre se somete al tiempo de trabajo y surge como un aprendizaje del capitalismo”. Para Elías y Dunning el tiempo libre engloba los conceptos ocio y recreación y lo que se debe considerar es el placer y la satisfacción de necesidades.

En la sociedad moderna mientras el tiempo de trabajo es real e importante, el tiempo libre es irreal, banal, trivial relacionado con lo inútil.

En la cultura masculina y femenina subsiste el grado de fragmentación del tiempo que se introdujo durante la mecanización industrial.

Ahora vivimos en la postmodernidad que convoca lo arcaico, la sabiduría ancestral, lo mítico (nada más contemporáneo que lo arcaico), el abordaje pluridimensional. Los asuntos del tiempo libre y ocio competen a múltiples disciplinas (antropología, sociología, psicología, biología, filosofía) ya que se observa al ser humano en su complejidad bio-psico-social-espiritual.

El tiempo libre puede ser un espacio de posible autonomía del ser humano, en donde él decide libremente (motivado por sus valores) actividades y experiencias que le recrean, le proporcionan placer, disfrute, satisfacción o bienestar. Es importante no confundir los términos recreación y entretenimiento, pues este último busca llenar el vacío de uno mismo, es un pseudo satisfactor.

En esta sociedad consumista el sentimiento de vacío y tedio seguirá si la persona no encuentra, conciencia y despierta la elaboración



de su propia recreación; si no cambia su forma de estar y ser. “Buscar dentro de ti mismo la fuerza y la respuesta para encontrar la salida” (Gandy). El hombre se hará libre en una sociedad o comunidad solo cuando pueda superar las condiciones exteriores que lo limitan. La esencia de la libertad reside en el hecho de condicionarse uno a sí mismo. “La libertad no es, va siendo” (Clerton)

¿Cuál es el papel de la recreación? Educar al ser humano en todas las etapas de la vida para la utilización del tiempo libre (que cada individuo se permite) y tener una vida plena, percibida en espiral (movimiento constante), demostrando una actitud de amor y alegría, sintiéndose útil, apto para hacer, capaz de dar a los otros toda la vida que contienen, sin pretender controlarlo todo (pues es imposible y ocasiona un sufrimiento psíquico generalizado en el mundo). Consciente de que desde que nace va muriendo.

## Condicionamientos

Autores como Munné (citado por Lupe Aguilar) destacan la manera en cómo se han dado los contenidos de este tiempo libre, clasificándolos en: Ocios heterocondicionados y Ocios autocondicionados. Los ocios heterocondicionados son establecidos por los medios de comunicación, la selección de las actividades, por lo general es inconsciente y ha generado una “sintomatología psicosocial de conductas”, repetitivas como: la espectadoritis, el apremio de ser espectador de las actividades, lo que lleva a la segunda: la pasivitis, la propensión a ser pasivo. Frente a estas dos están la activitis y la consumitis, esto es, pretender colmar de actividades las agendas, comúnmente relacionadas con el consumo. Los adictos al trabajo son los “trabajocólicos”, los ludópatas, adictos a los juegos de azar, los adictos a internet, etc. Ante esta realidad es necesario estimular y suscitar ocios autocondicionados, y es aquí, en donde la recreación adquiere trascendencia.

## APRENDIZAJE PRÁCTICO – EXPERIMENTAL





Resuma los principales elementos de la recreación.



Realice un organizador gráfico sobre los principios básicos del tiempo libre y recreación.



**TRABAJO AUTÓNOMO  
(ACTIVIDADES)**

Estudie los contenidos de la semana 1

**Contenidos**

**SEMANA 2**

**Principios básicos del tiempo libre y recreación.**

**LA RECREACIÓN**



Recreación se deriva del latín *recreatio*, históricamente se la considerado como una actividad que renueva al individuo del trabajo. Es una opción para elevar la calidad de vida. Es una actitud lúdica ante la vida. Es importante no confundir los términos recreación y entretenimiento, pues este último busca llenar el vacío de uno mismo, es un seudo satisfactor.

El objetivo de las actividades recreativas semi-estructuradas es involucrar a niños y adolescentes en juegos y actividades deportivas. Estas actividades tienen el múltiple objetivo de apoyar la liberación de energía y ansiedad mediante el juego físico, de promover el desarrollo de habilidades de vida importantes como el trabajo en equipo y la cooperación, negociación, empatía, y el manejo de la ira y estrés, y de construir redes y relaciones de confianza entre los participantes. Durante este encuentro informal inicial, los instructores también estarán apoyando la inscripción de niños en la educación no formal, en colaboración con las autoridades locales, la comunidad local, las familias.

Las actividades recreativas se dividen dependiendo si son actividades dentro o en el exterior. Es importante que usted y sus colegas (otros instructores y/o voluntarios) planifiquen las actividades cuidadosamente – prestando atención a las normas culturales locales y evitando dinámicas de grupo no deseadas. Las siguientes tablas indican el grupo de edades, el número de jugadores, los materiales y los pasos requeridos para implementar las actividades enumeradas. Tendrá que adaptar las actividades a su grupo objetivo y a su contexto local.

## DEFINICIÓN Y ORIGEN DEL OCIO.

Ocio es un fenómeno que su definición no es precisa, debe ser analizada desde diferentes puntos de vista, partiendo desde su origen etimológico, filosófico y operatorio con respecto al no trabajo. Etimológicamente "loisir" (ocio) viene del latín "licere" que significa lo que está permitido. Del griego "scolé" (ocio) que deriva de la palabra escuela y era el desarrollo de los valores supremos de la cultura griega (verdad,



belleza y bondad), permitiendo de esta forma la contemplación de la sabiduría, que únicamente estaba permitido para las clases superiores de la sociedad que disponían de riqueza y esclavos lo que posibilitaba un tiempo para el ocio, por lo tanto, para los griegos el ocio constituye un fin.

Los romanos encuentran en el “otium” (destinado a la clase alta), se utilizaba para el descanso y la renovación espiritual. Expuesto en grandes banquetes con opulencia y despilfarro. El Otium Populi, (para el pueblo) dedicado a la evasión y las fiestas. Un tiempo posterior a las actividades productivas, el ocio es un medio, no un fin. Surgen los ocios masivos como dominación, esto es diversión obligada para entretener al pueblo, como el Circo Romano.

En la Edad Media se confunden los términos ocio y ociosidad, relacionado este último con la decadencia de la moral y las buenas costumbres. Surge la frase “*ociosidad: la madre de todos los vicios*”. El Ocio para la Nobleza y el Clero, se dedicaba a la vida social, el despilfarro y la improductividad. El Ocio de los siervos, estaba determinado por los ciclos agrícolas, influenciado en su mayoría por el Clero. Dedicado a las fiestas, bailes, cantos, etc.

La WLRA (World Leisure and Recreation Association) señala que el ocio.

1. Es un área de la experiencia humana con sus propios beneficios (libertad de elección, creatividad, disfrute, placer, felicidad.)
2. Es un recurso trascendente para el desarrollo personal y social, un aspecto importante de la calidad de vida.
3. Fomenta el bienestar y un buen estado de salud.
4. Es un derecho humano básico.
5. Se facilita garantizando las condiciones elementales de vida (comida, seguridad, cobijo, ingresos, etc.)
6. Disminuye problemas sociales estructurales como: insatisfacción, estrés, aburrimiento, alienación, etc.



El ocio tiene cuatro coordenadas: Autotélica (verdadero ocio, libre, satisfactorio), Exotélica (práctica del ocio como medio para obtener una meta, no un fin en sí mismo), Ausente (percepción personal de un tiempo vacío y aburrido, carencia de ocio) y Nociva (experiencias de ocio dañinas individual o socialmente). (Cuenca, *Pedagogía del Ocio* 35).

Desde la visión formativa el desarrollo humano se fundamenta en el ocio autotélico o, de no ser posible, en el exotélico. Y la educación del ocio también es preventiva y terapéutica, en el caso de ausencia y ocio nocivo.

**EL OCIO AUTOTÉLICO.** – se desarrolla en cinco áreas: Lúdica, Ambiental-ecológica, Creativa, Festiva y Solidaria, las que facilitan la experiencia de un ocio entendido como desarrollo humano; esto es, una vivencia y una actitud física, intelectual, social, artística o espiritual, elegida libremente, motivadora, creativa, indispensable, placentera, enriquecedora, gratificante, que favorece el desarrollo personal y social, es decir, es una experiencia integral y un derecho humano. En la antigüedad para el filósofo griego Aristóteles el ocio era “el principio de todas las cosas, en cuanto sirve para lograr el fin supremo del hombre que es la felicidad (...) se refiere a la actividad humana no utilitaria, en la que el alma consigue su más alta y específica nobleza.” (*Ocio humanista*, 17).

## LAS FUNCIONES DEL OCIO

Jofre Dumazadier planteó tres funciones psicológicas que compensan el equilibrio del ser humano, conocidas como las tres D's estas son:

- **Descanso:** se relaciona con el ciclo biológico indispensable para la recuperación física y psicológica, necesaria para lograr el ocio, reparador, reposo y liberación.
- **Diversión:** complemento del descanso, está relacionado con el placer, el bienestar, vivir de acuerdo consigo mismo, alejarse del



aburrimiento a través de la lúdica, ruptura con la monotonía, a modo de catarsis (purificación, limpieza), implica potenciar las relaciones sociales.

- **Desarrollo personal:** del individuo en los aspectos intelectual, artístico y físico, esto depende de su nivel de educación. Favorece el perfeccionamiento profesional.

En los años ochenta Dumazedier piensa que la función de desarrollo personal se fundamenta en dos líneas de acción: liberadora (proyectarnos) y creadora (re-crearnos).

Roger Sue (1980) señala las siguientes funciones del ocio: psicológicas, sociales y económicas.

En el grupo de *funciones psicológicas* incluye las tres D de Dumazedier. Para él descanso y diversión son la evasión a través del ocio, mientras que la función de desarrollo personal es más «compensadora» con respecto al trabajo y sus consecuencias negativas. “La función de desarrollo se caracteriza por una «búsqueda dinámica de todas las actividades que puedan contribuir al desarrollo físico y mental»” (Cuenca, *Ocio humanista* 59)

### **Funciones sociales:**

- **De sociabilidad:** la dinámica de la sociedad contemporánea aísla a las personas, deteriora las relaciones interpersonales. Por ello son necesarias las actividades familiares (vacaciones, ver televisión), compartir con los amigos, visitas a cafés, restaurantes que favorecen los contactos sociales informales.
- **Simbólica:** El ocio es un factor de autoafirmación, el reconocimiento o prestigio social prima sobre el placer en la elección de actividades de ocio.



- **Terapéutica:** Incluye las funciones psicológicas: descanso y diversión. Proporciona buena salud.
- **Función Económica:** En el siglo XIX se concebía al ocio como tiempo improductivo, la función del ocio es antieconómica porque no contribuye al desarrollo del proceso de producción y promueve el consumismo.

## EL OCIO DESDE UNA VISIÓN HUMANISTA

La reflexión sobre el ocio humanista se sitúa en las nuevas concepciones de la década del 90. Como referencia, dos declaraciones mundiales realizadas por la WLRA (World Leisure and Recreation Association): la Carta sobre la Educación del Ocio y la Declaración de São Paulo de 1998. En los dos documentos el ocio se define como un derecho del ser humano, área específica de la experiencia, ámbito de libertad con una serie de beneficios propios, recurso de desarrollo personal y social, fuente de salud y bienestar.

El ocio no es tiempo libre ni una actividad, sino un modo de ser y percibir, un derecho o un ámbito de la experiencia humana (*Ocio humanista*, 70)

Es indudable que el ocio no debe ser determinado con el tiempo, pues no es suficiente disponer de tiempo libre para tener una experiencia de ocio, el tiempo es un eje vital presente en cualquier acto humano. La importancia del término “tiempo libre”, está en la palabra **libre**, que involucra una acción humana de identidad, autorreconocimiento y voluntad. Desde planteamientos psicológicos, el ocio ha sido definido como “libertad de elección”.

El ocio humanista no se desarrolla espontáneamente, es una experiencia basada en la formación. Hablar del ocio en la actualidad es departir de sentidos de vida, de ocupación gustosa y voluntaria, de derechos, de salud, de bienestar, de economía y de desarrollo personal y comunitario. El ocio humanista se diferencia de otras vivencias por su capacidad de sentido y la potencialidad de crear encuentros creativos



que originan desarrollo personal. El ocio vivido como encuentro permite la vinculación con la vida de los otros, abre perspectivas de comprensión y conocimiento. A mayor conocimiento más capacidad de comprensión y satisfacción.

La formación necesaria en la nueva cultura del ocio es una formación en valores, en el sentido de las acciones, en la libre inversión del tiempo, de la vida misma. El ocio humanista ha sido, desde siempre, un ocio formativo, es decir, un espacio en el que las personas han tomado las riendas de su propio ser y han salido de sí mismas encontrando espacios de diálogo común tales como el desarrollo del pensamiento, la cultura, las artes, los deportes, las vivencias altruistas, incluso, las vivencias religiosas.

### **RASGOS DEL OCIO HUMANISTA:**

Kriekemans plantea las siguientes características del ocio humanista:

**Vivencia lúdica:** El ocio es una necesidad vital básica, humana, corresponde a la madurez personal, la capacidad de revivir lo sustancial de la infancia como el juego y la risa. Kriekemas coincide con Huizinga, en que el juego debe ser considerado parte de la existencia humana, “la salvación de la persona moderna pasa por la recuperación del niño que hay en cada uno de nosotros. El juego nos devuelve a la naturaleza humana universal, enseñándonos a ser seres humanos y hermanándonos en esa condición: Gracias a la cultura del juego, debemos volver a la canción, la música, la imagen, el símbolo, la danza y otras actividades de expresión artística.” (Cuenca, *Ocio humanista* 66). La vivencia lúdica del ocio es esencial para la autorrealización, para acceder al mundo de la fantasía y para introducir la alegría en la cotidianidad. «La alegría del espíritu —dirá en un momento Kriekemans— es lo que caracteriza al hombre liberado»

**Liberación:** La vivencia de ocio se relaciona con la no obligatoriedad, con la voluntad y la satisfacción de realizar lo que se desea.



Se entiende que no es solo una libertad condicionada, sino también una libertad percibida. La experiencia de ocio guarda relación con la liberación de la persona. “«Solo el hombre liberado —dirá Kriekemans— puede disponer de su tiempo y hacer uso de los ocios». Los ocios son para él algo más que tiempo libre; para él los ocios están relacionados con la «libertad interior»” (Cuenca, *Ocio humanista* 67)

**Autotelismo:** Desde una perspectiva tradicional relacionada con las ideologías laborales, el ocio es sencillamente un medio para descansar y retornar al trabajo. Actualmente el ocio no se justifica por el trabajo y viceversa. El trabajo es un medio para subsistir, para producir y servir a los demás. El ocio, en su esencia, es un fin en sí mismo. La sociedad de consumo posibilita medios (avances tecnológicos) para lograr ocios, pero no fines, ni sentidos.

**Formación:** una formación humanista logra la autorrealización y liberación del ser humano, lo que le permite vivir un ocio auténtico. Cada generación tiene su visión sobre el ocio, en la actualidad se torna necesaria una educación para practicar ocios. En 1941 H. Dimock planteó cuatro criterios educativos para el uso de los ocios. El primero la *continuidad*: el ocio forma parte de nuestra existencia; el segundo la *globalidad*: destaca el ocio es pluridimensional, incluye repercusiones físicas, intelectuales y estéticas o sociales; el tercer criterio es la *diversidad* de intereses individuales y supraindividuales (ocio compartido); y el cuarto es la *práctica de ocio* orientada hacia la acción positiva y creadora, evitando ser solo espectador pasivo.

## DIMENSIONES DEL OCIO HUMANISTA

La vivencia de una experiencia de ocio puede empezar mucho antes de la ejecución de la actividad misma. El atractivo del tiempo que ha de llegar permite vivir la esperanza y llena de ilusión. Y el tiempo posterior a la realización de la actividad, que es el tiempo del recuerdo, del sentimiento que permite revivir mentalmente una experiencia satisfactoria y se convierte en motivación inicial de un nuevo proceso existencial. Por lo tanto, la experiencia (vivencia), cierra su ciclo en virtud



de un dinamismo temporal que une pasado, presente y futuro en una misma realidad. Esto posibilita entender el ocio como una experiencia dinámica y creativa.

A pesar de este carácter subjetivo, los estudios efectuados al respecto señalan que las características más habituales de estas experiencias positivas son las siguientes:

- Equilibrio entre retos y habilidades.
- Metas claras.
- Retroalimentación inmediata.
- Vivencias satisfactorias.
- Alta motivación.
- Olvido o distorsión del tiempo.

### **Dimensión Lúdica:**

En la dimensión lúdica, el ocio tiene un perfil de diversión y descanso que aporta estabilidad física y psíquica.

El juego en el tiempo libre no es un recurso, o una estrategia didáctica, ni un medio para alcanzar un fin, sino una actividad efectiva de ocio, espontánea, gratificante, voluntaria y elegida libremente.

### **Dimensión Deportiva:**

Las prácticas lúdicas - deportivas favorecen al desarrollo integral del ser humano, aumentan las capacidades motoras, impulsan las relaciones sociales, el trabajo en equipo y suscitan hábitos de higiene y salud.

### **Dimensión Creativa:**

Se resume en el ocio formativo, reflexivo, cultural, creativo y de desarrollo personal. Se subraya su carácter consciente, de apertura y encuentro, relacionado con la autorrealización, recalca el aprendizaje y



la formación. La recepción cultural y artística se inserta esencialmente en esta dimensión. El ocio creativo se diferencia de los demás por su naturaleza reflexiva y de conocimiento. Su práctica requiere una formación previa en la creatividad y un aprendizaje cultural básico, para poder apreciarlo y disfrutarlo. Pues la dimensión creativa tiene dos direcciones: una expresión creativa y una penetración receptiva.

Ejemplos de actividades creativas:

- Realizar trabajos manuales: pintura, costura, modelado, bricolaje (la creación, mejora, mantenimiento o reparación en especialidades como albañilería, carpintería, electricidad, fontanería...), etc.
- Hacer colecciones, leer cómics, revistas, periódicos, libros.
- Ejecutar pasatiempos: sopas de letras, crucigramas.
- Tocar un instrumento, realizar fotografía y vídeo.
- Concurrir a clases de pintura, baile, teatro, música, cerámica, etc.
- Acudir al cine, teatro, conciertos, visitar una exposición, un museo, etc.

### **Dimensión Ecológica:**

Facilita el acercamiento a la naturaleza, con el fin de disfrutar, divertirse, relajarse y recrearse, sin importar la actividad que se realice. Ejemplos de actividades saludables: paseos por los jardines, los parques naturales, el campo, el turismo rural, la jardinería y horticultura, los deportes al aire libre, la playa y la montaña, las granjas escuelas, las aulas de la naturaleza.

Los beneficios de esta clase de ocio están garantizados desde los principios de la Educación Ambiental, que defiende el contacto armónico con la naturaleza y la responsabilidad, individual y colectiva, de su óptima preservación.



### **Dimensión Festiva:**

La dimensión festiva del ocio facilita altos niveles de deleite, tanto en el momento de participación, como en la organización y luego al recordar el acto festivo, proporcionan sensaciones placenteras y de bienestar por la unión con los otros.

La fiesta implica un carácter comunitario la reunión de varias personas para festejar algún suceso. Involucra alegría, esparcimiento y gozo. Ejemplos: Celebrar fiestas en casa, salir a comer o a cenar con la familia, o con los amigos, ir a una discoteca, participar en fiestas organizadas en el barrio, la universidad, algún club, etc.

### **Dimensión Solidaria:**

Un ocio comunitario y solidario con un fin en sí mismo, que impulsa la entrega desinteresada en beneficio de otros, puede ser un ocio autotélico.

Las actividades solidarias van desde las más básicas, como colaborar con el arreglo de la casa, preparar los alimentos para la familia, cuidar a algún miembro de la familia, ayudar a algún vecino. Participar en alguna actividad solidaria organizada por una institución educativa, la parroquia, una ONG u otros organismos.

## **ESTÉTICA DEL OCIO**

¿Qué aporta la Estética a la reflexión del ocio? La experiencia estética se encuadra en el ocio autotélico. Las notas clave destacadas por los filósofos en torno a la vivencia estética han puesto de manifiesto rasgos que la caracterizan y la equiparan con la experiencia de ocio: la actitud, la libertad de elección y el autotelismo son algunos aspectos que comparten.

El pensamiento estético de Aristóteles, su contribución a la dimensión lúdica del ocio se puede concretar recordando que el arte proporciona una representación, un campo de juego, una ficción. Su experiencia permite disfrutar y ayuda al ser humano a conocerse me-



jor. El filósofo deslindó la autonomía del arte y lo comprendió como un espacio para la realización del ocio. Desde otra perspectiva también en la reflexión kantiana se encuentran rasgos valiosos para el fenómeno del ocio. Kant separó el espacio estético del conocimiento científico y de la moral, subrayando la autonomía de la experiencia estética.

## **OCIO, TIEMPO LIBRE, DISCAPACIDAD E INCLUSIÓN**

Las personas con discapacidades o capacidades diferentes tienen derecho a una calidad de vida óptima, lo que implica cubrir las necesidades básicas, su realización personal, disfrutar de su ocio y tiempo libre. Para ello es importante diseñar y ofertar programas recreativos desde su idiosincrasia, su visión del mundo, sus propios intereses y necesidades a fin de cubrirlos de forma satisfactoria, por lo tanto es fundamental involucrarlos en la programación de las actividades y experiencias de ocio, y utilizar los recursos, espacios y ambientes apropiados, así como el personal profesional capacitado para apoyarlos en el desarrollo de sus vivencias.

Por otro lado, es trascendente educar y sensibilizar a la sociedad sobre la realidad de las personas discapacitadas, a fin de facilitar su inclusión en el entorno socio-cultural.

Finalmente, lo que permite superar todos los obstáculos es esta maravillosa dimensión del amor a la vida de los seres humanos, el amor es el eje de la espiral, del caos, es el que alimenta los sueños y las utopías, es el que nos impide ser indiferentes al dolor, a la guerra y más.

## **RECREACION COMO ACTIVIDAD, PROGRAMA, SERVICIO**

### **LA RECREACIÓN COMO ACTIVIDAD**

La mayoría de las definiciones de recreación se orientan a verla como una actividad. Para Kraus: "La Recreación consiste de una actividad o experiencia, elegida voluntariamente por el participante ya sea porque recibe satisfacción inmediata de ella o porque percibe que



puede obtener valores personales o sociales. Se lleva a cabo en el tiempo libre, no tiene ninguna connotación laboral, regularmente se disfruta de ella y se ofrece como parte de un Programa de una agencia o institución pública, privada o comercial. Está diseñada para satisfacer metas constructivas y sociales para el participante, el grupo y la sociedad". Kraus señala que la recreación contiene un amplio abanico de actividades físicas, mentales, sociales y emocionales tales como: deportes, juegos, artesanías, artes escénicas, música, drama, viajes, pasatiempos y actividades sociales. En las que se interviene voluntariamente, por una sola vez o toda la vida. Responde a una motivación interna y al deseo de lograr satisfacción personal y experiencias positivas de ocio.

Neumeyer afirma que la recreación es cualquier actividad que se realiza durante el ocio, ya sea de forma individual o colectiva, que es libre y placentera y no se requiere de otro beneficio más que la participación en ella. Hutchinson, incluye un componente, la aceptación social, por lo que la recreación es una experiencia de ocio aceptada socialmente.

## ACTIVIDAD RECREATIVA

Las actividades recreativas se pueden ilustrar a través de tres variables:

ESPECIE DE LA ACTIVIDAD. - se clasifica en cinco categorías:

- Esparcimiento. - incluye actividades como: paseo, utilización de playas o piscinas, excursiones a las montañas o bosques que no demanden un adiestramiento concreto y actividades que sean atractivas para el participante.
- Las visitas culturales. - a museos, monumentos artísticos y culturales, iglesias, ruinas, zonas arqueológicas, lugares turísticos, sitios artesa-



nales, fiestas populares y tradiciones folklóricas.

- Sitios naturales. - conciernen a la observación y al deleite de la naturaleza en sus distintas expresiones.
- Actividades deportivas. - que impliquen una actividad física y deportiva.
- Asistencia a acontecimientos programados. - se relaciona con los espectáculos de luz y sonido, exposiciones, festivales, concursos de belleza, corridas de toros, partidos de fútbol, espectáculos nocturnos, etc.

## NATURALEZA DE LA ACTIVIDAD

Está relacionada con la actitud y comportamiento del participante durante la práctica de una actividad recreativa, se subdivide en:

- Actitud personal:
  - Ser protagonista, esto es participar en la actividad.
  - Ser espectador, observar la actividad de manera pasiva.
- Formas de realizar la actividad:
  - Las actividades individuales.
  - Las actividades grupales.

## ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD:

La intensidad (importancia) y la distribución en el espacio (adecuado para cada actividad).

CARACTERÍSTICAS DE LA RECREACIÓN:



- Una actividad: intervención de la persona.
- Tiempo libre: debe realizarse en el tiempo libre.
- Voluntaria: ser escogida libremente.
- No utilitaria: sin fines de lucro o beneficios.
- Placentera: atractiva a la persona.
- No sea antisocial: no ocasione daño a la sociedad.
- No sea autodestructiva: no cause daño a la persona.
- Un contenido: artesanías, juegos, bailes, deportes etc.

## LA RECREACIÓN COMO PROGRAMA

Desde la visión de donde reciben el financiamiento las organizaciones, se brindan programas de:

RECREACIÓN PÚBLICA

RECREACIÓN PRIVADA

RECREACIÓN COMERCIAL

## PROGRAMAS DE RECREACIÓN



	<b>PÚBLICA</b>	<b>PRIVADA</b>	<b>COMERCIAL</b>
<b>FILOSOFÍA</b>	Enriquece la vida de la comunidad, ofreciendo oportunidades para el uso de su tiempo libre. Su naturaleza es de no lucro.	Enriquece la vida de los miembros participantes ofreciendo oportunidades valiosas para el uso del tiempo libre. Frecuentemente con énfasis en el grupo y en el individuo. De no lucro.	Intentar satisfacer las demandas del público en un esfuerzo de producir lucro.
<b>OBJETIVOS</b>	Ofrecer actividades de tiempo libre que contribuyan al bienestar social, físico, cultural, educacional y general de la comunidad y de su gente.	Limitados a su membresía en función de raza, religión, edad, etc. Ofrecer oportunidades para la asociación de grupos cerrados con énfasis en la ciudadanía, en la conducta, y los valores filosóficos para ofrecer actividades que sean del gusto del miembro participante.	Ofrecer actividades o programas que sean del gusto del cliente para hacer frente a la competencia y servir al público y hacer lucro.
<b>ORGANIZACIÓN ADMINISTRATIVA</b>	Agencias gubernamentales a nivel estatal, municipal, etc.	Centros comunitarios, deportivos e instalaciones construidas para este efecto.	Corporaciones de televisión, boliches, pistas de patinar, balnearios, etc.
<b>FINANCIAMIENTO</b>	Impuestos, donaciones, pequeñas cuotas.	Cuotas de los miembros y donaciones.	Por los dueños, por los usuarios y por cuotas de admisión.
<b>INSTALACIONES</b>	Parques públicos, museos, playas, zoológicos, escuelas, etc.	Casas, iglesias, parques, clubes, etc.	Teatros, clubes, ludotecas, estudios, gimnasios.
<b>PERSONAL</b>	Personal preparado para programas con gran número de gente. El personal es voluntario y profesional.	Personal preparado para promover programas dirigidos a grupos específicos. Existe personal voluntario y preparado.	Frecuentemente capacitado y entrenado por la agencia. Contratado para garantizar grandes dividendos. No hay voluntarios.



<b>PROGRAMA</b>	Diseñado para proveer una gran variedad de actividades todo el año, sin importar edad, sexo, raza, religión o estatus económico.	Diseñado a proveer programas de naturaleza especializada de acuerdo con los intereses de la agencia y de los miembros participantes.	Programas diseñados para motivar el gasto o consumir.
<b>MEMBRESÍA</b>	Ilimitada. Abierto a todos.	Limitada por restricciones organizacionales tales como edad, sexo, religión, etc.	Limitada por las leyes, concepción económica, social y participa, quien pueda pagar.

## LA RECREACIÓN COMO SERVICIO

Para entender a la recreación como un servicio es preciso examinarla como parte de la oferta recreativa que está compuesta por:

<b>OFERTA RECREATIVA</b>	<b>RECURSOS RECREATIVOS</b>	ENTORNO ECOLÓGICO	MATERIALES: Elementos de la fauna y la flora. Elementos geológicos
			INMATERIALES: Paisaje Clima Aire
		ÁREAS VERDES PROVISTAS DE SERVICIOS	Campamentos Parques naturales Reservas, senderos y rutas Balnearios
		ÁREAS URBANAS HISTÓRICAS	Parques urbanos Instalaciones deportivas Instalaciones para difundir la cultura. Monumentos históricos: precolombinos, coloniales, contemporáneos.
	<b>SERVICIOS RECREATIVOS</b>	PLANEADOS, ORGANIZADOS, DIRIGIDOS Y CONTROLADOS POR: VOLUNTARIOS, TÉCNICOS Y PROFESIONALES.	A TRAVÉS DE PROGRAMAS DE RECREACIÓN: PÚBLICA, PRIVADA Y COMERCIAL



Los servicios recreativos se administran a través de un proceso que incluye varias etapas complementarias:

#### ADMINISTRAR LOS SERVICIOS RECREATIVOS

SE				
PLANEA	ORGANIZA	DIRIGE		CONTROLA, SUPERVISA Y EVALÚA
UN				
PROGRAMA +	ESPACIOS DE RECREACIÓN +	PERSONAL +	OTROS RECURSOS =	SERVICIO RECREATIVO

Se concluye que los servicios recreativos se ofertan de acuerdo con los espacios de tiempo libre: diario, de fin de semana, de vacaciones, de descanso, de jubilación.

Para facilitar estos servicios se necesita de profesionales capacitados, con aptitudes y conocimientos sobre los distintos programas de recreación, y sus áreas de expresión.

Son ejemplos de servicios recreativos: la recreación urbana, la recreación laboral, el turismo recreativo, aventura, deportivo.

### EXPRESIONES DE LA RECREACIÓN

Los contenidos de los programas de Recreación se sintetizan en 13 áreas o expresiones:

1. EXPRESIÓN FÍSICO DEPORTIVA: Deportes, y actividades de acondicionamiento, arquería, básquetbol, voleibol, etc.
2. EXPRESIÓN AL AIRE LIBRE: Actividades ambientales, montañismo, descenso en río, orientación, jardinería, etc.
3. EXPRESIÓN ACUÁTICA: Natación, buceo, surfing, waterpolo, acuaro-



bics, etc.

4. EXPRESIÓN LÚDICA: Todas las formas de juego, incluyendo proyectos elaborados como son las ludotecas.
5. EXPRESIÓN MANUAL: Actividades creativas, artesanías, artes y pasatiempos (escultura en metal, barro, madera y piedra, pintura de aceite, acuarela, etc.).
6. EXPRESIÓN ARTÍSTICA: Artes escénicas: música, drama, danza (música, bandas, coros, teatro para niños, teatro experimental, ballet, etc.).
7. EXPRESIÓN CONMEMORATIVA: Eventos especiales: carnavales, festivales de herencias étnicas, rodeos, etc.
8. EXPRESIÓN SOCIAL: actividades de club, banquetes, charadas, baile social, noche de talentos, juegos de mesa, etc.
9. EXPRESIÓN LITERARIA: Literatura, rompecabezas, radio clubs, juegos mentales, club de lectores, etc.
10. EXPRESIÓN DE ENTRETENIMIENTOS Y AFICIONES: Colecciones de todo tipo: numismática (monedas y medallas), filatelia (sellos, sobres, documentos postales), antigüedades, postales, llaves, etc.
11. EXPRESIÓN TÉCNICA: Actividades de crecimiento personal y ajuste a la vida habilidades de autodefensa, reparar cosas en casa, dinámicas sobre historia de la recreación, reducción de peso, etc.
12. EXPRESIÓN COMUNITARIA: Programas de servicio social: asesoría sobre aspectos vocacionales, programas nutricionales, talleres sobre pre jubilación, etc.
13. EXPRESIÓN DEL ÁREA DE LA SALUD: Jornadas de salud, programas de nutrición, asesoría para mantenimiento de la salud, talleres ecológicos, clubes de diabéticos, hipertensos, etc.



## EL PROFESIONAL DE RECREACIÓN

La Recreación ha sido desarrollada básicamente por los especialistas en educación física, desde hace poco tiempo se han formado profesionales (técnico, licenciatura, maestría y doctorado) en el área. Por algunos años se imaginó a la recreación solo como una serie de actividades y técnicas recreativas empleadas. Por lo que se cometieron los siguientes errores:

**ACTIVISMO.** - Plantear las actividades físicas como los contenidos substanciales en los programas vacacionales, campamentos, excursiones, etc. ofertados.

**JUEGUISMO.** - El juego, el recurso más empleado, y la recreación no es solo juego, sino una de las actividades y técnicas de apoyo.

**PAYASISMO.** - Entender la burla o el contexto relajado como mecanismos de la recreación, sobre todo, al abusar de las bromas de mal gusto, los sobrenombres de los participantes en las actividades recreativas.

**ABUSO DE PREMIACIÓN.** - Se promueve la constante competencia y por lo general las personas con mayores aptitudes físicas reciben estímulos, mientras que a los que poseen menos potencialidades no se les proporciona atención.

La recreación motiva cambiar la manera en cómo se percibe la premiación, es decir, se recompensa al que ayuda a finalizar a sus compañeros, la meta lograda, la sinergia o trabajo de equipo, etc.

**TODÓLOGO.** - Una falla frecuente del profesional del área recreativa es querer realizar todo, ser: entrenadores deportivos, metodólogos, recreólogos, gerentes, administrativos, etc., y es justamente por esto que se ha incidido en los errores ya citados.



**TRABAJO AUTÓNOMO  
(ACTIVIDADES)**



Estudie los  
contenidos de  
la semana 2.



Continúe con el análisis de contenidos de la semana 2.



Realice la autoevaluación de la unidad 1.



## UNIDAD 2

# BASES TEÓRICAS DE LA RECREACIÓN



### **Resultado de aprendizaje**

Aplica diferentes técnicas para el desarrollo de diferentes capacidades desde edades tempranas partiendo del análisis psicomotor en los componentes del desarrollo.

### **Contextualización**

Para definir psicomotricidad debemos aludir a la disciplina que, tomando como referencia una concepción integral, se encarga del vínculo que se produce entre el cuerpo y la psiquis. Se determina de esta forma la capacidad que tiene el sujeto de expresarse y relacionarse con su alrededor.



La psicomotricidad favorece el proceso de maduración necesario para el crecimiento del niño. Comenzando con la expresividad motriz, se pasa al desarrollo emocional y cognitivo, a la creación y la transformación de objetos o materiales, y a la formación del pensamiento operativo. Se trata de desarrollar un esquema corporal y contribuir a la creación de la identidad propia. Y es que la psicomotricidad no es una disciplina únicamente conceptual, sino que destaca por su carácter práctico y operativo. Es en este último aspecto en el que se pretende favorecer el desarrollo de las potencialidades del individuo.

### SEMANA 3

#### ACTIVIDAD FÍSICA

Es cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determina un gasto energético. Incluye al deporte y al ejercicio, pero también a las actividades diarias como subir escaleras, realizar tareas en el hogar o en el trabajo, trasladarse caminando o en bicicleta y las actividades recreativas.

La actividad física puede ser:

- No estructurada. Por ejemplo, trabajos de jardín o del hogar que impliquen movimiento. Usar las escaleras en lugar del ascensor. Poner música y bailar en casa. Desplazarse caminando para realizar tareas cotidianas.
- Estructurada. Por ejemplo, participar de clases de gimnasia o ejercicios de gimnasio bajo supervisión de un técnico, partidos de básquetbol, fútbol, vóleibol, etcétera, con reglas de juego, participación en carreras de calle. Destinar una parte de la jornada a caminar, con una longitud de recorrido, un tiempo y una intensidad prevista. Definimos como condición física al conjunto de capacidades físicas



fundamentales para un estilo de vida activo y saludable. Es decir, este estado es la respuesta que tiene nuestro cuerpo a la actividad física. Con ciertas prácticas, la persona puede acondicionarse y rendir más en varios componentes importantes para la vida y la salud. Los principales componentes de la condición física orientada a la salud son: la resistencia, especialmente la resistencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación. La condición física orientada al deporte de competencia requiere otras capacidades (por ejemplo, la velocidad) y niveles que se relacionan con el rendimiento deportivo, según cada disciplina.



## Psicomotricidad

El concepto de psicomotricidad no está claramente definido, puesto que poco a poco se incluyen más actividades y se va extendiendo a nuevos campos. Al principio, era un conjunto de ejercicios utilizados para corregir alguna debilidad, dificultad o discapacidad.

Pero, hoy en día, ocupa un lugar destacado en la educación infantil, sobre todo en los primeros años de la infancia, ya que existe una gran interdependencia entre el desarrollo motor, el afectivo y el intelectual.

La psicomotricidad es la acción del sistema nervioso central, que



crea una conciencia en el ser humano sobre los movimientos que realiza, a través de los patrones motores como la velocidad, el espacio y el tiempo.

### **Movimiento y actividad psíquica de los bebés**

El término psicomotricidad se divide en dos partes: el motriz y el psiquismo, que constituyen el proceso de desarrollo integral de la persona. La palabra motriz se refiere al movimiento, mientras que psico determina la actividad psíquica en dos fases: la socio-afectivo y la cognitiva. En otras palabras, en las acciones de los niños se articula toda su afectividad y sus deseos, pero también todas sus posibilidades de comunicación y conceptualización.

La teoría de Piaget afirma que la inteligencia se construye a partir de la actividad motriz de los niños. En los primeros años de vida, hasta los siete años aproximadamente, la educación del niño es psicomotriz. Todo, el conocimiento y el aprendizaje, se centra en la acción del niño sobre el medio, los demás y las experiencias, a través de su acción y movimiento.

### **Estimulación y reeducación para bebés**

A través de la psicomotricidad se puede estimular y reeducar los movimientos del niño. La estimulación psicomotriz educativa se dirige a individuos sanos, a través de un trabajo orientado a la actividad motriz y el juego, mientras que en la reeducación psicomotriz se trabaja con individuos que presentan alguna discapacidad, trastornos o retrasos en su evolución y se tratan corporalmente mediante una intervención clínica realizada por un personal especializado.

### **Principios y metas de la psicomotricidad infantil**

La psicomotricidad, como estimulación a los movimientos del niño, tiene como objetivo final:

Motivar la capacidad sensitiva a través de las sensaciones y relaciones entre el cuerpo y el exterior (el otro y las cosas).

Cultivar la capacidad perceptiva a través del conocimiento de



los movimientos y de la respuesta corporal.

Organizar la capacidad de los movimientos representados o expresados a través de signos, símbolos, planos, y de la utilización de objetos reales e imaginarios.

Hacer que los niños puedan descubrir y expresar sus capacidades, a través de la acción creativa y la expresión de la emoción.

Ampliar y valorar la identidad propia y la autoestima dentro de la pluralidad grupal.

Crear seguridad al expresarse a través de diversas formas como un ser valioso, único e irrepetible.

Crear una conciencia y un respeto a la presencia y al espacio de los demás.

### **El esquema corporal**

El esquema corporal es el conocimiento y conciencia que uno tiene de sí mismo en tanto que somos un cuerpo, con unos límites en el espacio; con unas posibilidades motrices, de relación y de expresión; con capacidad de percibir las diferentes partes del cuerpo y darles nombre, y con la posibilidad de representar gráfica o mentalmente nuestro cuerpo.

### **Importancia del esquema corporal**

Un esquema corporal mal definido representará un déficit en la relación sujeto-mundo exterior, y se puede manifestar en diversos planos:

- Percepción: déficit de la estructuración espacio-temporal.
- Motricidad: torpeza, descoordinación, etc
- Relación con el otro: dificultades de relación con el otro, inseguridad, perturbaciones afectivas, etc.

### **Etapas del desarrollo del esquema corporal**

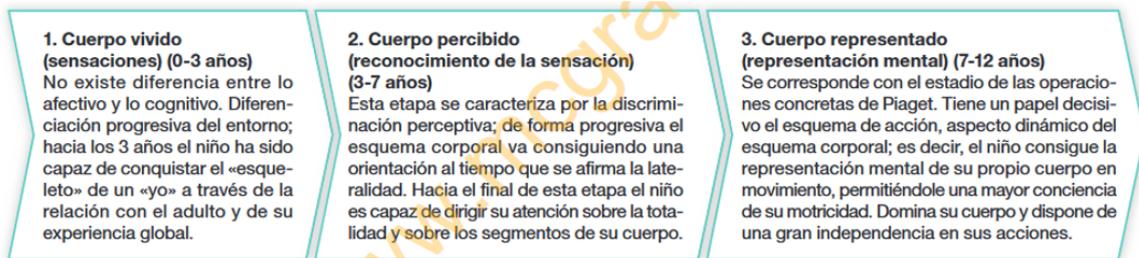
La noción de esquema corporal, en cada persona, se estructu-



ra progresivamente en función del conocimiento que alcanza de su propio cuerpo y de sus posibilidades funcionales o de acción.

Ajuriaguerra propone las siguientes etapas en relación con la evolución y formación del esquema corporal

Etapas de la evolución del esquema corporal, según Ajuriaguerra.



### Elementos del esquema corporal

Desde los modelos de intervención más próximos a la psicomotricidad dirigida, la observación e intervención psicomotriz se organiza en función de los contenidos psicomotores que configuran el esquema corporal.

El esquema corporal comprende los aspectos motores, afectivos y cognitivos, cada uno integrado por una serie de elementos



Fig. 8.5. Resumen de los componentes del esquema corporal (adaptado de Carmen Torres).

### Importancia de la psicomotricidad

La psicomotricidad no ha sido considerada siempre de la misma manera, no es hasta llegar al siglo XX cuando se reconoce su vertiente



psicológica. En dicho siglo aparecen numerosos movimientos, como la Escuela Nueva, que con su metodología activa, intenta convertir la educación en un campo de experiencias reales, vinculadas estrechamente al ambiente.

Poco a poco la psicomotricidad va adquiriendo una nueva concepción “la educación integral del individuo”. La educación psicomotriz, estará ya vinculada a una corriente pedagógica que tratará la educación corporal de manera globalizada.

En las últimas décadas, la Educación Infantil ha adquirido una importancia y consideración social relevantes, configurándose como una etapa educativa con entidad propia, dotada de unas características que la definen y, a su vez, diferencian de niveles posteriores.

La Educación Infantil adquiere importancia por sí misma si se respetan las peculiaridades y características propias de este ciclo educativo en cuanto a su funcionamiento, metodología y diferencias que existen en relación con otros tramos de la educación. Se trata de dotar al alumnado de las competencias, destrezas, hábitos y actitudes que puedan facilitar su posterior adaptación a la Educación Primaria.

A través del movimiento se va organizando mentalmente el mundo exterior por lo que las actividades de psicomotricidad en la Educación Infantil van encaminadas a conseguir, con el movimiento físico, la activación de lo mental. P. Picp y P. Vayer opinan que hay un estrecho paralelismo entre el desarrollo de las funciones motrices, del movimiento y de la acción, y el desarrollo de las funciones psíquicas.

El niño/a con las actividades de psicomotricidad, adquiere nociones espaciales, temporales, de lateralidad, relativas a su cuerpo, a los objetos, a situaciones que le facilitan la adquisición de nuevos aprendizajes, desarrolla sus capacidades.

El Dr. Le Boulch, en la “Educación por el movimiento” demuestra cómo el dominio corporal es el primer elemento del dominio del comportamiento. El niño/a a través de las conductas motrices y perceptivas motrices, adquiere las destrezas necesarias para conseguir apren-



dizajes:

### **1. A través de las conductas motrices**

- a. Organización del esquema corporal: percepción y control del cuerpo, relajación, equilibrio, respiración, etc.
- b. Organización dinámica general: saltos, marchas, etc.
- c. Coordinación viso-manual

### **2. A través de las conductas perceptivas motrices**

- a. Organización espacial del esquema corporal y su orientación, representación y expresión gráfica.
- b. Ritmo y actividad motriz.
- c. Organización y estructuración del tiempo.
- d. La percepción por los sentidos: color y sonido.

La intervención educativa en materia psicomotriz, irá encaminada hacia el siguiente tipo de actividades:

- Situaciones de contacto físico con otros niños/as y con adultos, juegos colectivos en los que hay que seguir normas, trabajo de postura, el tono, el movimiento, que le permitirán un mayor autocontrol y conocimiento de sí mismo.
- Observación y exploración sensorial como medio de conocimiento del propio cuerpo y el de los demás, en un contexto de respeto a la individualidad de cada uno, favoreciendo actitudes contrarias a la discriminación y a los estereotipos de cualquier género.
- Juegos de construcción, de montaje y desmontaje, puzzles y rompecabezas, que, además de los contenidos específicos, trabajan la precisión de movimientos, lo que repercutirá en la motricidad fina y por tanto en todas las actividades de representación gráfica.



Entre los criterios metodológicos y orientaciones didácticas que puedan contribuir a una mejor realización de las sesiones de psicomotricidad en Educación Infantil podemos destacar:

- Las actividades de psicomotricidad han de ser diarias.
- Se pueden realizar en un espacio cerrado o al aire libre.
- Los espacios deben ser amplios y no presentar peligros.
- Los niños/as deben llevar calzado y ropa adecuada.
- Debemos respetar tres fases fundamentales en las sesiones: Fase inicial o calentamiento, fase principal, fase final o vuelta a la calma.
- Las actividades se realizarán en forma de juego, con carácter lúdico (aprendizajes significativos).
- En los juegos colectivos se irán introduciendo normas y pautas nuevas (mayor capacidad de coordinación y control dinámico).
- En los primeros años de la etapa de Educación Infantil, es de gran importancia la relación afectiva y corporal entre educador/a y niño/a.
- De cara al descubrimiento del propio cuerpo, las actividades de observación y exploración sensorial son de gran utilidad.

Con respecto a la evaluación decir que la principal técnica de evaluación será la observación, la recogida sistemática de datos cobrará vital importancia y por último hay que destacar la importancia de observación para la detección precoz de aquellos desajustes que pudiera presentarse en torno a las capacidades motrices, con el fin de adoptar las medidas adecuadas y evitar que los problemas se agraven o instalen de forma más definitivas.

Un buen trabajo psicomotriz en la Etapa de Educación Infantil nos va a asegurar una evolución adecuada para realizar determinadas acciones y movimientos, así como la representación mental y conciencia de los mismos, preparando con éxito al niño/a para siguiente etapa



educativa.

1. Facilita la adquisición del esquema corporal, permite que el niño tome conciencia y percepción de su propio cuerpo.
2. Aborda los diferentes patrones motores como la marcha, la carrera, el salto, el lanzamiento y la recepción.
3. Favorece el control del cuerpo, a través de la psicomotricidad, el niño aprende a dominar y adaptar su movimiento corporal. Ayuda a afirmar
4. su lateralidad, control postural, equilibrio, coordinación, ubicación en tiempo y espacio. Estimula la percepción y discriminación de las
5. cualidades de los objetos, así como la exploración de los diferentes usos que se les puede dar. hábitos que facilitan el aprendizaje, mejora
6. la memoria, la atención y concentración, así como la creatividad del niño.
7. Introduce nociones espaciales como arriba-abajo, a un lado-al otro lado, delante-detrás, cerca-lejos y otros más, a partir de su propio cuerpo.
8. Refuerza nociones básicas de color, tamaño, forma y cantidad a través de la experiencia directa con los elementos del entorno.
9. Se integra a nivel social con sus compañeros, propicia el juego grupal.
10. Reafirma su autoconcepto y autoestima, al sentirse más seguro emocionalmente, como consecuencia de conocer sus propios límites y capacidades.

“Nada hay en el pensamiento que no haya pasado por los sentidos”, es una frase de Aristóteles que explica la importancia de en-



riquecer el pensamiento, por eso en la educación –y en las clases de desarrollo psicomotor– se vuelve fundamental realizar las siguientes actividades:

- Crear juegos y movimientos individuales o en grupos.
- Realizar juegos psicomotrices de equilibrio, esquema corporal, lateralidad, sensorialidad y ritmo.
- Enseñar destrezas físicas como rodar, saltar, girar y balancearse.
- Fomentar los juegos rítmicos, los cantos, las rondas y los bailes.
- Realizar actividades plásticas, de teatro y de dibujo.
- Llevar a cabo paseos y juegos al aire libre.

Todos estos conceptos y propuestas se fundamentan en que la importancia de la Práctica psicomotriz se basa en el juego espontáneo del niño, como bien lo dice Aucouturier (2018): “permite a los niños pasar del placer de actuar al placer de pensar” .

Permitamos que nuestros niños y niñas disfruten de su psicomotricidad con acompañamientos afectivos y únicos.

## **Motricidad Gruesa**

La vida de todo animal se basa en la continua adaptación de éste al medio, y el ser humano no iba a ser menos (Carrera Moreno, 2014a). Así, desde que se nace el niño/a comienza a moverse (movimientos reflejos y rudimentarios), adquiriendo poco a poco determinadas habilidades necesarias para la vida y su desarrollo (coger objetos, andar, saltar...). Con el paso de los años, se adquirirán habilidades más complejas y se irán perfeccionando poco a poco (conducir, escribir, tirar a canasta, remar...). Estas adquisiciones van a depender en gran medida del correcto desarrollo de las capacidades físico-motrices de éstos (resistencia, velocidad, percepción espacial y temporal, etc.).



Del párrafo anterior extraemos la importancia del movimiento, ya que a través de éste interaccionamos o nos comunicamos con el medio, y todo lo que de él se deriva. Aunque en la actualidad el ser humano tiende a ser pasivo motrizmente, llevando un estilo de vida más sedentario, el docente de Educación Física posee una herramienta clave, “la actividad física”, para tratar de que la conducta motriz de la persona no se vea limitada y se desarrolle armónicamente.

En este trabajo, vamos a comenzar estudiando el concepto de motricidad y, posteriormente hacer lo propio con aquellos elementos de los que se sirven los autores como objeto clasificatorio general (aspectos cualitativos y cuantitativos de la motricidad humana) y específico (movimiento, habilidad y capacidad). Tras ello, realizaremos las diferentes taxonomías que sirvan como “manual escueto” a los diferentes especialistas. Finalizaremos con algunas taxonomías que han tratado de englobar a todos los aspectos de la motricidad humana, especialmente, aquellas que han tratado de interaccionarlos.

**Habilidades motrices gruesas.** Se corresponde con la anterior taxonomía de habilidades motrices básicas, genéricas, específicas y especializadas. Exigen la movilización de grandes masas musculares (movimientos más globales): saltar, correr, lanzar, golpear, pedalear, remar, etc. Corresponde específicamente a la Educación Física el desarrollo de las mismas.

**Habilidades motrices finas.** *“Precisan de un mayor grado de coordinación de músculos pequeños y entre ojo y mano”* (Cidoncha y Díaz, 2012). Algunas habilidades motrices finas aprendidas con la experiencia pueden ser: usar una cuchara, coser, escribir con bolígrafo o teclado, atarse los cordones, pintar, hacer sombras con las manos o manualidades, el lenguaje de signos, usar marionetas, etc. La Educación Física, es una de las áreas que contribuye al desarrollo de estas habilidades, pero no de forma tan específica como las anteriores.



## El concepto de motricidad humana

Uno de los términos relacionados con la Educación Física que aún hoy en día crea mucha controversia en nuestra área es el de motricidad. Para Pastor (2007) ha pasado de describir simplemente el desplazamiento del centro de masas o de los segmentos de un cuerpo a un concepto cada vez más complejo. Herrera (2011) lo entiende como un concepto integrador que al agregar la palabra humana cambia de forma espontánea su significado, insertando de lo humano al movimiento, es decir, ya no podemos hablar de un movimiento, de sus fuerzas y desplazamientos, sin considerar que ese movimiento no se puede separar lo cognitivo, afectivo, social, del mundo y del universo.

En la misma línea, Trigo (2000) define la motricidad *“como vivencia de la corporeidad para expresar acciones que implican desarrollo del ser humano”*, y la corporeidad como *“la vivenciación del hacer, sentir, pensar y querer”*, e incluye el término de creatividad motriz, que influye en el desarrollo de la creatividad y también de la motricidad.

Para Rey y Trigo (2000), la dimensión conceptual de la motricidad excede del simple proceso espacio-temporal, para situarse en un proceso de complejidad humana: cultural, simbólico, social, volitivo, afectivo, intelectual, motor, etc., siendo el movimiento una manifestación de la motricidad. Es más, van a añadir el término Paidomotricidad (de paidos –niño– y paidea –educación–) como *“la vivencia de la corporeidad para significar acciones potencialmente educativas para el ser humano”*.

En otras palabras, mientras que movimiento solo implica cambio de lugar o posición, la motricidad conlleva a todas las posibilidades de acción y desarrollo de la persona, tratando a ésta como una unidad funcional en todos sus ámbitos y no como un “conjunto de palancas, bisagras y músculos”; aunque en este trabajo nos centremos en el ámbito motor.

En relación a esto, Contreras (1998) especifica que:

*“La Educación física es educar a través de la motricidad. El mov-*



*imiento no hay que entenderlo como movilización mecánica de segmentos corporales, si no como la expresión de percepciones y sentimientos, de tal manera que el movimiento consciente y voluntario es un aspecto significativo de la motricidad humana”.*

Por lo tanto, a partir de ahora en el presente artículo, cuando hablemos de motricidad nos estaremos refiriendo a la propia del ser humano. Para el tema, serán conceptos clave los siguientes:

**Desarrollo motor:** que se refiere al proceso evolutivo de la capacidad de movimiento en los seres humanos, influido por las características biológicas de cada uno y el ambiente externo (alimentación, ejercicio, lugar donde reside...).

**Aprendizaje motor:** que siguiendo a autores como Oña (1999) y Gutiérrez (2004) lo entendemos como cambios relativamente estables y duraderos en la conducta a causa de la práctica, la experiencia, el entrenamiento.

## Reflejo Incondicionado-Reflejo Condicionado

### Movimientos reflejos

Díaz (1999) entiende por movimiento reflejo a *“aquel comportamiento motor involuntario y no consciente, caracterizado por su alta velocidad de ejecución. Son innatos en los individuos y por tanto, no son aprendidos previamente, respondiendo todos ellos al esquema de que ante un estímulo concreto se produce una respuesta concreta”.*

Ruiz Pérez (2001) nos habla de tres tipos de reflejos:

**Primitivos:** los relacionados con la supervivencia.

**Posturales:** los que sirven para reaccionar frente a cambios en la postura y el equilibrio.

**Locomotoras:** los que se parecen a posteriores comportamientos motrices voluntarios.



**Tabla 3.** Taxonomía elemental de movimientos reflejos (descripción y otros en: Monroy y Sáez, 2012)

Primitivos	Posturales	Locomotorices
Succión	Enderezamiento de cabeza y tronco	Gateo
Puntos cardinales	Enderezamiento laberíntico	Marcha
Moro	Extensión de brazos	Natatoria
Agarre palmar	Paracaídas	
Magnus o Tónico cervical		
Babinski o cutáneo plantar		
Babkin		
Agarre palmar		

### Habilidades motrices

Uno de los principales autores al respecto, Sánchez Bañuelos (1984), define las habilidades motrices como conjuntos organizados jerárquicamente y compuestos por módulos que se integran unos con otros. El conjunto de todas las habilidades motrices de la persona conforma su repertorio motor, y en nuestro ámbito este repertorio motor tiende a dividirse en los siguientes módulos, en función del grado de complejidad o momento de adquisición (consideramos a todas las habilidades como patrones motores adquiridos o aprendidos gracias a la experiencia motriz):

**Básicas:** lo más primitivo de la persona. Las tradicionales son las cinco primeras de la tabla 4 (primera columna). No obstante, otros autores como Gallahue (1982) también consideran el pateo, lo cual nos parece lógico no como patrón motriz primitivo pero sí en el niño/a contemporáneo; ya que actualmente se dispone de elementos de poca dureza y peso (pelotas, globos...) que todo niño/a utiliza en sus primeros años para golpear con los pies (pateo) y en un estadio superior con todas las partes corporales (nos referiremos entonces al golpeo). Este pateo nos llevará también a conducción como habilidad



de mayor complejidad motriz. Resaltar que diversos autores consideran destreza a las habilidades manipulativas (lanzamiento y recepción).

**Genéricas:** son comunes en más de un deporte y requieren de mayor madurez para su desarrollo, que las anteriores. Serra (2001 citado en Cañizares y Carbonero, 2009) las diferencias por la utilización o no de móvil. Dos aclaraciones: por un lado, la interceptación supone cortar o desviar la trayectoria de un móvil antes de que llegue a su destino, sin pretender control; mientras que en las paradas el móvil queda controlado y a disposición de ser empleado. Por otro lado, la finta, el regate y el dribling suponen engañar al oponente para situarse en una posición ventajosa, se suele decir que la finta se realiza sin móvil, el regate con un balón en los pies, y el dribling con un balón en las manos.

**Específicas:** propias de la especialidad deportiva, supone añadir los elementos técnicos específicos del deporte a una habilidad genérica (por ejemplo, del golpeo que sería una habilidad genérica pasamos al remate de cabeza en fútbol). Nosotros incluimos aquí la conducción del cuerpo con un medio de transporte, se puede considerar también como genéricas, dado que cada uno de estos medios pueden utilizarse a su vez en diferentes deportes o modalidades (bicicleta, triciclo, patines, piragua, kayak, motocicleta, monopatín, esquíes, etc.). Hay autores que consideran además elementos propios de la danza, el mimo o actividades laborales.

**Especializadas:** dos tendencias según la corriente. Por un lado se entiende como aspectos concretos de las específicas y que surgen con la aparición de sujetos especialistas (Serra, 2001 citado en Cañizares y Carbonero, 2009), y por otro lado supone llevar la habilidad específica a un determinado puesto (Rabadán y Rodríguez, 2010) como puede ser el defensa central en fútbol o el base en baloncesto o rol ocupado en el campo de juego.



## Capacidades motrices coordinativas

Durante la actividad física, el deporte, los juegos, la danza, etc., los niños y niñas saltan, corren, giran, lanzan, golpean... Esos niños/as precisan de un adecuado desarrollo de las capacidades coordinativas para ejecutar eficazmente dichas habilidades motrices. Estas capacidades coordinativas (coordinación y equilibrio) son factores intrínsecos al movimiento, determinarán la acción motriz, encargándose de organizar y regular el movimiento, sus aspectos cualitativos. De esta manera, podemos decir que estas capacidades constituyen la base o soporte motriz de todas las habilidades y destrezas ya mencionadas. Las capacidades motrices coordinativas son:

**Coordinación:** es la *"interacción entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética en la ejecución del movimiento"* (Le Boulch, 1986); o el *"ajuste espacio-temporal de las contracciones musculares para generar una acción adaptada a la meta perseguida"* (Rigal, 2006).

**Equilibrio:** es la *"habilidad de mantener el cuerpo compensado tanto en situaciones estáticas como dinámicas"* (Torres, 2005); o la capacidad que permite luchar contra fuerzas externas con el fin de mantener la postura o posición de todas las articulaciones y segmentos corporales involucrados en la acción motriz.

Un buen desarrollo de las capacidades coordinativas depende de la mielinización (formación de una capa de mielina en las redes nerviosas), que hace más eficaz al impulso nervioso. Lo que favorece la maduración de las habilidades motrices, así como el desarrollo de las capacidades físicas básicas (con gran relevancia en la fuerza y la velocidad).

Se clasifican las capacidades coordinativas en la siguiente tab-



la, siguiendo especialmente a Carrera Moreno (2014b).

**Tabla 6.** Taxonomía elemental de las capacidades coordinativas

Coordinación		Equilibrio	
Dinámica general	Óculo-segmentaria	Equilibrar objetos	Equilibrar el cuerpo
Participación de grandes masas musculares (ejemplo: saltar a la comba)	Óculo-manual (ejemplo: lanzar un dardo).	Mantener objetos con el cuerpo, o alguna de sus partes, sin que se caigan. Ejemplo: mantener una pica vertical en la palma de la mano sin llegar a agarrarla.	Estático o sin movimiento. Ejemplo: pirámide de acrosport.
	Óculo-pédica (ejemplo: conducir una pelota).		Dinámico o con movimiento. Ejemplo: andar sobre una línea.
	Óculo-cefálica* (ejemplo: rematar de cabeza)		En suspensión. Mientras se está en el aire. Ejemplo: durante remate de voleibol
Otros componentes: dirección-control, adaptación, reacción, motor, equilibrio, ritmo, orientación, acoplamiento...		Castañer y Camerino (1993) distinguen, además, tres tipos de equilibrio: reflejo, automático y voluntario.	

\*Concepto apoyado por Ureña (1999), Blázquez (2006) y Carrera Moreno (2014b)

## APRENDIZAJE PRÁCTICO – EXPERIMENTAL



Foro calificado. Realice un mapa mental sobre la psicomotricidad y su importancia





Realice un organizador gráfico que permita resumir la importancia de la psicomotricidad



### TRABAJO AUTÓNOMO



Revise los contenidos de la semana 3.

### SEMANA 4

#### Lateralidad

El eje corporal es el plano imaginario que atraviesa nuestro cuerpo de arriba abajo dividiéndolo en dos mitades iguales (derecha e izquierda) y está materializado por la línea media que representa la columna vertebral.

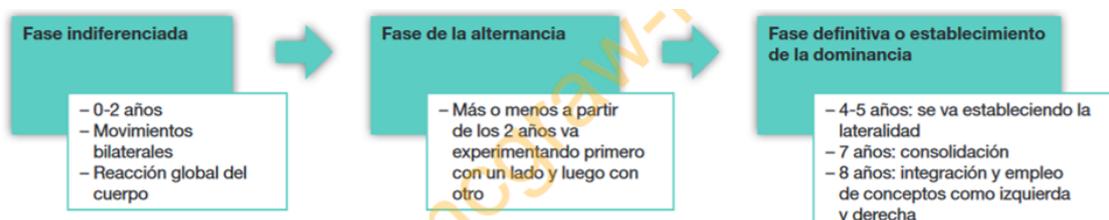
Hasta alrededor de los 3 años, los niños no pueden tener vivencia de la simetría de su cuerpo, determinada por la maduración del sistema nervioso y la estimulación del medio.

La integración del eje corporal posibilita la adquisición de la lat-



eralidad, permitiendo que el niño distinga entre la derecha y la izquierda de su cuerpo (Fig. 8.7). Permite, posteriormente, la proyección de estas referencias sobre el mundo y sobre los demás y, por tanto, permite la organización del espacio. La orientación espacial se produce por referencia a este eje corporal.

La lateralidad es la tendencia a utilizar un lado del cuerpo con preferencia del otro a nivel motor (pie, mano) y perceptivo (ojo, oído). Respecto al desarrollo del proceso de lateralización existe un acuerdo entre diferentes autores que establecen las siguientes etapas:



Se distinguen varios tipos de lateralidad

<b>Diestro</b>	Predominio cerebral izquierdo. La parte derecha del cuerpo es la que se usa con preferencia (predominio del ojo, el oído, la mano y el pie derechos).
<b>Zurdo</b>	Predominio cerebral derecho. La parte izquierda del cuerpo es la que se usa con preferencia (predominio del ojo, el oído, la mano y el pie izquierdos).
<b>Derecho falso o zurdo contrariado</b>	Se da sobre todo en personas que, siendo zurdas, se les obligó en su día a utilizar el lado derecho.
<b>Zurdo falso</b>	Suele ser producto de algún impedimento de importancia temporal o total.
<b>Ambidiestro</b>	Son casos atípicos; no existe ninguna dominancia manual, pudiendo usar por igual la mano derecha y la izquierda.
<b>Lateralidad cruzada</b>	Propia de los que presentan un predominio lateral distinto a nivel de rostro, de miembros superiores y de miembros inferiores. Por ejemplo: un niño con predominio de la mano derecha y el pie izquierdo.

### Tono, equilibrio y postura

El tono, el equilibrio y la postura son elementos del esquema corporal que van a permitir el control corporal, es decir, la realización de



movimientos voluntarios y automáticos.

El tono es un estado permanente de ligera contracción de los músculos estriados que permite el mantenimiento de la postura y el equilibrio. Además de la función motriz, el tono tiene una función cognitiva ligada a la atención y una función afectiva ligada a la comunicación no verbal, a la expresión y a la regulación de las emociones.

El equilibrio es el mantenimiento estable del centro de gravedad del cuerpo en situaciones estáticas o de desplazamiento en el espacio, resistiéndose o ayudándose en la fuerza de gravedad. Depende del sistema vestibular, plantar y de la vista.

La postura se refiere a la posibilidad de adoptar distintas posiciones y a la forma en la cual se relacionan los distintos segmentos del cuerpo para realizar una acción o mantener una posición del cuerpo. El tono guarda una estrecha relación con la postura, a la que en gran medida determina, constituyendo así una unidad tónico-postural.

El control tónico-postural depende de varios factores, entre los que destacan: el nivel de maduración, la fuerza muscular, las características psicomotrices propias de cada individuo, una buena adaptación del esquema corporal al espacio y unas buenas relaciones afectivas con los demás.

Dos aspectos relacionados con la tensión tónica son: La relajación, que permite mejorar la postura, eliminar tensiones y contribuir a la elaboración de la imagen corporal. El control respiratorio, que está relacionado con procesos psicológicos como la atención y las emociones.

### **Estructuración espacio-temporal**

La estructuración espacio-temporal implica localizar, organizar y orientar el propio cuerpo en relación con el mundo exterior: en relación con los objetos y las situaciones en el espacio y en el tiempo. La acción se desarrolla en un espacio y en un tiempo. Los niños construy-

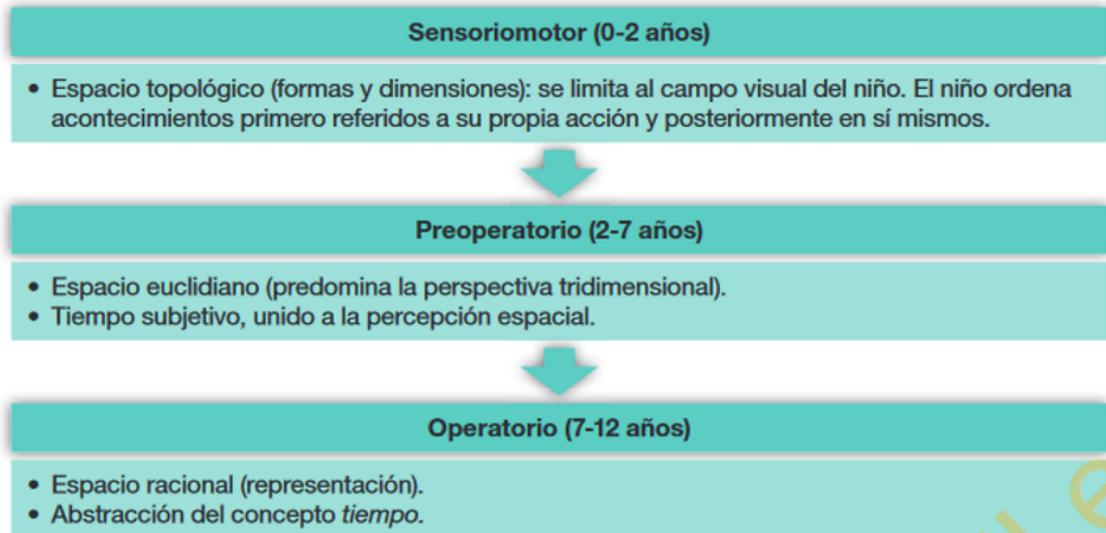


en, en interacción con los demás, un «espacio interior» que posibilitará posteriormente apropiarse de un «espacio externo» que corresponde al de los objetos y al de las personas. Se produce una diferenciación del yo corporal (esquema corporal) con respecto al mundo físico exterior (espacio circundante).

Gracias a la información propioceptiva y exteroceptiva, y a nuestra simetría corporal lateralizada, somos capaces de organizar el espacio, de orientarlo, de estructurarlo en función de la situación con referencia a nuestro cuerpo, al de los otros o a los objetos. Este proceso implica una evolución de un espacio de acción (donde actuamos) a un espacio de representación (que puede ser pensado).

Para los niños la noción del tiempo es de difícil adquisición, ya que no pueden tener una percepción concreta del mismo. Se estructura más tarde que el espacio y se apoya en él para organizarse.

Etapas que propuso Piaget sobre la estructuración espacio-temporal



## Ontogénesis motora

Aspecto del desarrollo individual del hombre durante su vida, está dado por las dos transfiguraciones. Primera y segunda transfiguración.



La ontogénesis es una parte de la biología que trata del desarrollo individual, desde la fecundación hasta el estado adulto.

### **1ª Transfiguración: Niño preescolar- niño escolar de 4 a 12 años.**

Es la edad de oro.

Se crea las bases del desarrollo.

Se presentan las siguientes manifestaciones: Modificaciones proporcionales del tronco y cabeza Elongación de la cara y de las extremidades Desarrollo proporcional de la cabeza y las extremidades. Desarrollo: armónico-paulatino y sincronizado.

Enseñar la técnica creando las bases bien sólidas del desarrollo multilateral y multifacético

### **2ª Transfiguración:**

Escolar-juvenil: 11-13 años mujeres 13-15/16 hombres (comienzo de la maduración).

Es la edad de diamante. Se presentan las siguientes manifestaciones:

Aceleración rápida del crecimiento: especialmente en las extremidades y órganos.

Mujer: 11 a 13 años, inicia la menarca.

Hombre: 13 a 15/16 años, inicia la espermarca.

Existen cambios hormonales y psicológicos. Desarrollo longitudinal de las extremidades inferiores y superiores. Desarrollo precoz, crecimiento de los órganos.

En esta transfiguración la técnica se debe trabajar despacio: pulir, enfatizar, reforzar.



En los deportes colectivos, se desarrolla la polifuncionalidad.

CAPACIDADES TEMPRANAS	CAPACIDADES TARDIAS	CAPACIDADES NEUTRAS
<u>Pre – Escolar</u> 4 – 6 años	<u>I Fase Puberal</u> ♀ 11 – 13 años ♂ 13 – 15/16 años	Desarrollo independiente de la Edad
<u>I Edad Escolar</u> 7 – 9 años		
<u>II Edad Escolar</u> ♀ 9 – 11 años ♂ 9 – 13 años	<u>II Fase Puberal</u> ♀ 13 – 16/17 años ♂ 15 – 18/20 años	
Flexibilidad Coordinación Velocidad Aprendizaje Motor Fuerza Explosiva	R. Anaeróbica: Láctica Aláctica Fuerza Máxima	

## Procesos Organizativos

La Educación Física siendo una disciplina que aborda al ser humano en sus diferentes dimensiones debe ser asumida como una necesidad personal y colectiva que permita enriquecer la cultura y la convivencia a través de la implementación de herramientas que le lleven a intervenir de una manera adecuada en la formación de niños/niñas, jóvenes, capaces de ser agentes reguladores en su interacción con la realidad actual del país.

Todo lo ante expuesto refleja la importancia estratégica que tiene el proceso de Educación Física en el marco del desarrollo de niños/niñas y jóvenes, la correcta planificación que garantice que dicha actividad sea más eficiente y se ajuste con facilidad a las necesidades reales.

Se hace necesario que los profesores de Educación Física dominen toda la gama de procedimientos organizativos inherentes a la asignatura para poder desarrollar clases variadas, que respondan a



los objetivos propuestos, a un mayor aprovechamiento de los medios de enseñanza, del espacio, y del tiempo de trabajo de los alumnos, además de contribuir al incremento de la influencia educativa que las actividades físicas pueden propiciar.

### **Desarrollo**

La guía metodológica es una herramienta para desarrollar un conjunto de pasos y procedimientos que permiten la preparación de los profesores. Su utilidad radica en la posibilidad de brindar un camino factible en la toma de decisiones, en este caso particular con respecto a la preparación como proceso que acontece dentro de otros procesos y cuyos resultados cambian la dinámica con los que interactúan.

La guía metodológica se ha organizado de forma tal que sea leída independientemente de las consultas específicas que se necesite, para ello, el documento se ha estructurado en cuatro partes.

1. Objetivo general.
2. Contenidos a trabajar con un ejemplo en cada caso.
3. Formas de organización a utilizar según el contenido.
4. Procedimientos organizativos a utilizar según contenido.

La que se describe a continuación ha sido concebida para los profesores de Educación Física de la Enseñanza Secundaria la cual se valoro con los metodólogos de este nivel de enseñanza y constituye un material de apoyo unido al programa y las orientaciones metodológicas del grado para la planificación de sus clases, solo deben conocer que los ejemplos aquí presentes se realizaron teniendo en cuenta el contenido del programa del grado con que trabaja la muestra de la investigación, también puede ser utilizada por los metodólogos o jefes de departamento de la asignatura para realizar sus actividades metodológicas.



## Guía metodológica

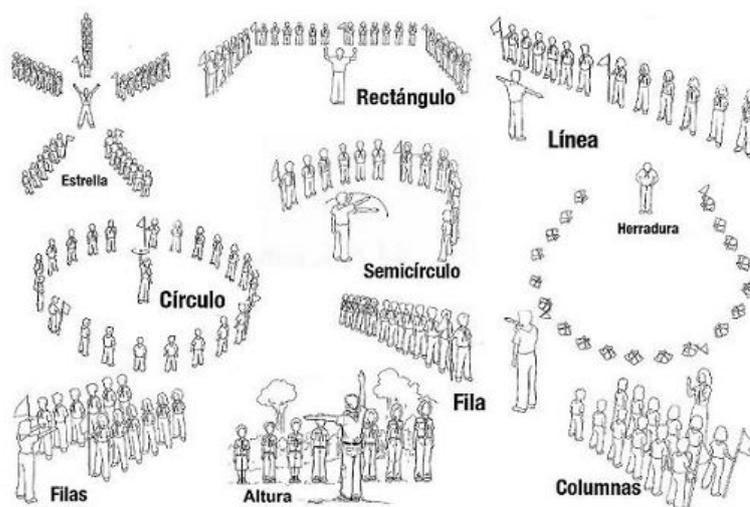
Objetivo general: Desarrollar un conjunto de pasos y procedimientos que permiten a los profesores una correcta utilización de las formas de organización y procedimientos organizativos en las clases.

Contenido	Formas de organización	Procedimientos organizativos
<p>Desarrollo de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Capacidades Físicas</li> <li>· Habilidades motrices básicas</li> <li>· Habilidades motrices deportivas</li> </ul> <p>Ejemplo: Gimnasia básica, capacidad fuerza rápida</p> <p>Ejercicio: salto buscando altura, un alumno realiza 10 repeticiones mientras que el grupo realiza 8.</p>	<p>Dispersos</p>	<p>Individual (Cada alumno realiza una actividad de forma individual)</p>
<p>Desarrollo de:</p> <p>el calentamiento Capacidades física Habilidades motrices básicas y deportivas</p> <p>Ejemplo: En la unidad de Voleibol, el saque</p> <p>Ejercicio: Realizar saque por arriba desde la línea final pasando el balón por encima de la net.</p>	<p>Círculo, semicírculo, hileras o dispersos</p> <p>Fila</p>	<p>Frontal (Todos los alumnos efectúan simultáneamente los mismos ejercicios)</p>
<p>Desarrollo de:</p> <p>El calentamiento Capacidades físicas Habilidades motrices básicas y deportivas</p> <p>Ejemplo: Gimnasia básica, capacidad fuerza Carretillas hasta 20 mts Caballitos hasta 20 mts</p>	<p>Hilera</p>	<p>Grupos (dúos, tríos o cuartetos) Existe una relación de trabajo entre los alumnos</p>
<p>Desarrollo de:</p> <p>El calentamiento Capacidades físicas Habilidades motrices básicas y deportivas</p> <p>Ejemplo: En la unidad de Voleibol, Desplazamientos</p> <p>Ejercicio: Desplazamientos laterales.</p>	<p>Hilera o Fila</p>	<p>Onda: ejecución de forma alterna de los ejercicios</p>



<p>Desarrollo de: Capacidades físicas Habilidades motrices deportivas Habilidades motrices básicas</p> <p>Ejemplo: Gimnasia básica, capacidad fuerza Subgrupo 1. Plancha Subgrupo 2. Salto buscando altura Subgrupo 3. Abdominales de tronco</p>	<p>2 hileras o más 2 filas o más</p>	<p>Secciones (se divide este grupo en 2 o más subgrupos) Simples (talla, peso, sexo) Complejas (por rendimiento)</p> <p>No se realiza rotación entre los subgrupos de trabajo y se pueden ejecutar las mismas actividades o diferentes</p>
<p>Aprendizaje, ejecución y perfeccionamiento de: Habilidades motrices básicas Habilidades motrices deportivas</p> <p>Ejemplo: En la unidad de Voleibol, el voleo Subgrupo 1. Voleo por arriba en círculo Subgrupo 2. Voleo por arriba combinado con remate en el lugar Subgrupo 3. Voleo sobre bolas lanzadas que permitan el desplazamiento</p>	<p>Círculo Fila Hilera</p>	<p>Estaciones (se divide el grupo en subgrupo entre 2 y 4) por toda el área de clase</p> <p>Se realiza rotación por cada una de las áreas, se realizan en un mismo tiempo de duración</p>
<p>Desarrollo de: capacidades físicas</p> <p>Ejemplo: Gimnasia básica, capacidad fuerza</p> <p>Ejercicio: Subgrupo 1. Lanzamiento de pelotas medicinales Subgrupo 2. Abdominales de piernas Subgrupo 3. Carretilla Subgrupo 4. Salto de rana</p>		<p>Circuito (la misma estructura al anterior) se permiten de 3 a 12 subgrupos atendiendo a la capacidad física, según la cantidad de alumnos y el espacio del área.</p> <p>Se puede dosificar por tiempo o por repeticiones. Permite rotaciones entre los subgrupos y el control de la relación de trabajo-descanso</p>
<p>Desarrollo de capacidades físicas (resistencia) Capacidades físicas condicionales y coordinativas</p> <p>Ejemplo: Gimnasia básica, capacidad resistencia de larga duración.</p> <p>Ejercicio: carrera de 1000 metros con obstáculos</p>	<p>Hilera</p>	<p>Recorrido: se distribuyen por el terreno todos los medios de enseñanza de que se dispongan para apoyar el trabajo de los alumnos, salen en hilera, detrás del otro.</p>
<p>Desarrollo del deporte participativo en las escuelas.</p>		<p>Área: se distribuye a los alumnos por deportes o aparatos o eventos</p>





## TRABAJO AUTÓNOMO



Revise los  
contenidos de la  
unidad 2.



Realice la  
autoevaluación  
de la unidad 2.



## UNIDAD 3

# LA RECREACIÓN EN LA ETAPA DE LA VIDA



### ***Resultado de aprendizaje***

Propone actividades recreativas de una forma planificada para la ejecución en grupos poblacionales.

### ***Contextualización***

Gran parte del contenido y significado del juego infantil está constituido por las actividades lúdicas en las que el niño representa algún papel e imita aquel aspecto más significativo de las actividades adultas y de su contacto con ellas. La evolución del niño y el juego está relacionada con el medio en que se desenvuelva, el cual va a mediar en el desarrollo de las habilidades y destrezas.



## SEMANA 5

### EL JUEGO

El juego resulta de una actividad creativa natural, sin aprendizaje anticipado, que proviene de la vida misma. Tanto para el ser humano como para el animal, el juego es una función necesaria y vital. La acción de jugar es automotivada de acuerdo con los intereses personales o impulsos expresivos. El juego natural tolera todo el rango de habilidades de movimiento, las normas o reglas son autodefinidas, la actividad es espontánea e individual. Es en parte un reflejo del entorno que rodea al individuo; una actividad necesaria, ya que contribuye al desarrollo integral del infante.

### CLASIFICACIÓN DEL JUEGO

Existen varios criterios por los que se pueden establecer clasificaciones del juego. Algunos de ellos se basan en:

- La capacidad que se desarrolla.
- La intervención del adulto.
- El espacio físico donde ocurre.
- La dimensión social.
- El número de participantes.
- El material que se usa.

Tipos de juego según la capacidad que se desarrolla

Pueden diferenciarse cuatro juegos: juego psicomotor, juego cognitivo, juego afectivo y juego social. A continuación se describe cada uno de ellos.



## **Juego psicomotor**

El juego psicomotor expresa la relación entre los procesos psíquico y motor. Desarrolla la capacidad motora a través del movimiento y la acción corporal.

Dentro de esta categoría se diferencian los juegos siguientes:

- Juegos sensoriales y perceptivos: favorecen la discriminación sensorial y actúan como elementos fundamentales de conocimiento.
- Juegos motores: desarrollan el conocimiento del esquema corporal, la coordinación y la expresión corporal.

## **Juego cognitivo**

El juego cognitivo desarrolla las capacidades intelectuales. Algunos tipos de juegos cognitivos son:

- Juegos de manipulación y construcción: potencian la creatividad, la atención y la concentración.
- Juegos de experimentación: favorecen la capacidad de descubrimiento e incitan a la manipulación.
- Juegos de atención y memoria: fomentan la observación y la concentración.
- Juegos lingüísticos: mejoran la capacidad de comunicación, la expresión verbal y aumentan el vocabulario.
- Juegos imaginativos: desarrollan la capacidad de representación, la expresión verbal, la capacidad para resolver problemas y la creatividad.

Los niños aprenden por medio de la acción. Por esta razón, es importante proporcionarles juguetes que estimulen la atención, la memoria, el pensamiento creativo y la habilidad para resolver problemas.



## Juego social

El juego social es el que se desarrolla en grupo y favorece las relaciones sociales, la integración grupal y el proceso de socialización. Los juegos considerados sociales son los siguientes:

- Juegos simbólicos: consisten en simular situaciones, objetos y personajes (reales o imaginarios) que no están presentes en el momento de juego. Es el juego de “hacer como si fuera”.
- Juegos de reglas: son aquellos en los que existen una serie de instrucciones o normas que los jugadores deben conocer y respetar para, conseguir el objetivo previsto.
- Juegos cooperativos: son los que requieren jugar en equipo para lograr un objetivo común.

El juego social permite relacionarse y empatizar con los demás.

## Juego afectivo

El juego afectivo es el que implica emociones, sentimientos, afecto y desarrollo del autoconcepto y la autoestima.

En la etapa de infantil destacan los siguientes juegos afectivos:

- Juegos de rol o dramáticos: facilitan el desarrollo emocional, permiten superar preocupaciones, frustraciones y tensiones modificando la realidad a través de la representación de situaciones.
- Juegos de autoestima: mejoran la percepción y la valoración personal.

Autoconcepto: percepción que se tiene de uno mismo.

Vocabulario

Ejemplos

Mejoramos la autoestima y el autoconcepto  
El autoconcepto y la autoestima positiva tienen un papel decisivo en



el niño ya que favorecen la propia identidad y determinan la forma en la que interpreta y se enfrenta a las situaciones, la manera de relacionarse, etc. Identificar aspectos relativos a su persona, como su nombre y apellidos; trabajar la pertenencia al grupo familiar, mediante imágenes significativas de diferentes momentos evolutivos; y destacar aspectos especiales que le diferencien de los demás, contribuye a mejorar la autoestima y el autoconcepto del niño.

El juego puede clasificarse de acuerdo con otros criterios:

Criterios de clasificación del juego	Características del juego
Intervención del adulto	
Juego libre	El niño juega libremente; mientras, el adulto ejerce un papel de control sin participación directa.
Juego dirigido	El adulto propone, dirige y anima el juego que desarrollan los participantes.
Juego presenciado	El adulto observa el desarrollo del juego e interviene en momentos puntuales, para facilitar recursos, motivar a los participantes, etc.
El espacio físico	
Juego de interior	Ocurre en espacios cerrados, como el aula.
Juego de exterior	Se desarrolla en espacios abiertos. Requiere lugares amplios, como el patio.
La dimensión social	
Espectador	El niño observa el juego de otros, pero no participa de forma activa.
Juego solitario	El niño juega solo.
Juego paralelo	Los niños juegan en compañía, pero sin interactuar unos con otros.
Juego asociativo	Varios niños juegan juntos al mismo juego e interactúan, pero el juego no depende de la participación continuada de ninguno de ellos.
Juego cooperativo	Los niños juegan juntos y se produce una verdadera interacción.
Juego socializado con adultos	Cuando el niño juega con una persona adulta.
El número de participantes	
Juego individual	El niño juega sin interactuar con otros, aunque compartan el mismo espacio físico.
Juego de pareja	Se realiza en grupos de dos.
Juego de grupo	Se hace en grupos de más de dos niños y la participación de todos se considera necesaria para el desarrollo del juego.
El material que se utiliza	
Con soporte material	Los juegos requieren recursos materiales para su desarrollo.
Sin soporte material	Los juegos no precisan recursos materiales para su desarrollo.



## RECREACIÓN LABORAL

En la época de la Revolución Industrial el hombre vivió la explotación, ya que las fábricas demandaban muchas horas de trabajo, fue así como el hombre comienza a necesitar tiempo para descansar y satisfacer sus necesidades sociales, culturales e intelectuales, a este tiempo se le dominó “Tiempo Libre”, es decir: “El espacio de tiempo empleado en realizar lo que más les guste, haciendo uso de su tiempo a libre albedrío, para disponer y distribuirlo según más le convenga”. Sin embargo, conforme ha pasado el tiempo el hombre ha tomado conductas que lo llevan a vivir un ocio negativo durante su tiempo libre, afectando a su vez a los que lo rodean, por lo que surge la recreación, con la finalidad de guiarlo para que su tiempo libre lo empleara con un ocio sano.

Existen muchas definiciones de la recreación, que la enfocan como una actividad de aceptación social, practicada durante el tiempo libre, ya sea de forma individual o en grupo, se realiza de forma libre y placentera, sin embargo, en la convención internacional sobre ocio y recreación, realizada en Argentina (1967) se creó un concepto de recreación, dónde será toda aquella actividad humana, libre y placentera realizada de forma individual o colectivamente, la cual, le brindará al hombre la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas y organizadas que le permitirán reintegrarse al mundo vital de la naturaleza y de la cultura, que a su ayudará a integrarse a la sociedad y al encuentro de su propio yo, dando como resultado su plenitud y su felicidad.

Por lo tanto, al hablar de recreación laboral nos referimos una herramienta de motivación, la cual permite que el hombre satisfaga sus necesidades emocionales y a la vez este realice sus labores sin estrés y con eficiencia.

Estudios comprueban que la recreación laboral es un elemento útil y necesario para mantener las buenas relaciones, la concentración y el bienestar de una persona, permiten recargar energías para continuar con las labores con entusiasmo y manejar problemas. Es por eso,



que actualmente las organizaciones incentivan a sus trabajadores, ofreciéndoles la oportunidad realizar actividades físicas, culturales y de recreación, para que logren un ambiente armonioso y se motiven a realizar sus labores.

La Recreación como parte del bienestar laboral es un componente de Responsabilidad Social en las organizaciones; es una actividad humana necesaria y placentera que es realizada durante el tiempo libre, de forma individual o colectiva y permite que el cuerpo y la mente puedan descansar. Los efectos de la recreación en los empleados garantiza a la organización un equipo de trabajo motivado, feliz, saludable y propiciando un entorno laboral favorable.

Desde la antigua Grecia Filósofos pensadores como Epicuro, Platón y Aristóteles idealizaban en sus enseñanzas al ocio (o tiempo libre) y establecían que debía ser utilizado para contemplar los valores más hermosos del mundo como lo son la belleza, la sabiduría, la bondad y la verdad. El tiempo de ocio griego era usado en las artes, el conocimiento y actividades anheladas por las personas, para el logro pleno de la felicidad.

La recreación laboral tiene sus antecedentes en el año 1954 en Estados Unidos, donde un movimiento empresarial con tendencia a favorecer a los trabajadores, ofreció un programa que se extendía a la comunidad y familiares de los empleados. Dicho programa incluía una biblioteca, formación religiosa y musical. Más reciente, para el año 1968 ya las compañías organizaban excursiones anuales, días de campo y actividades deportivas.

En el ámbito laboral, la Recreación consiste en actividades planificadas por el Departamento de Recursos Humanos, que se encarga de velar por el desarrollo integral del trabajador. Estas actividades son realizadas en las instalaciones de las empresas o fuera de ellas y están adaptadas a las necesidades y características de los colaboradores, con el propósito de desarrollar y mantener el equilibrio emocional, social y físico del empleado, para de esta forma, crear un ambiente laboral satisfactorio, disminuir las enfermedades ocupacio-



nales, los accidentes de trabajo y propiciar el aumento de la calidad de vida de los empleados y por lo tanto su productividad.

Considerando la importancia, a nivel mundial, del descanso y la recreación en el ambiente laboral, es necesario conocer los beneficios psicológicos y fisiológicos que adquiere el trabajador con la recreación, conviene destacar el aumento de la autoestima, la disminución del estrés, cambios positivos en los estados de ánimo, adaptación a los cambios, manejo efectivo de la paciencia, estímulo a la creatividad, relación exitosa con sus compañeros de trabajo y con su entorno familiar, mejora de la calidad de vida, beneficios cardiovasculares, disminución de la hipertensión, fortalecimiento del sistema inmunológico, aumento en la esperanza de vida y reducción de enfermedades ocupacionales.

Por otra parte, las organizaciones al implementar su Programa Recreativo Laboral deben instruir a los colaboradores sobre lo conveniente que es aprovechar su tiempo libre y los beneficios de la recreación.

### **Estrés laboral**

El estrés es un fenómeno cada vez más frecuente y con consecuencias importantes, ya que puede afectar al bienestar físico y psicológico y también deteriorar la salud de las organizaciones. Es un elemento empobrecedor de la salud y la eficiencia, tanto individual como social, y actúa en gran medida en el lugar de trabajo, convirtiéndose en un aspecto principal de la seguridad y la salud laboral. La magnitud de los problemas relacionados con el estrés va en aumento debido a que el carácter del trabajo ha cambiado radicalmente en las últimas décadas.

Tareas de todo tipo, que tradicionalmente requerían fuerza muscular, precisan ahora, muchas veces, un esfuerzo mental motivado en gran medida por la informatización del proceso de producción. Por otro lado, el ritmo de trabajo ha ido incrementándose constantemente, y con un número menor de trabajadores se deben alcanzar los mismos resultados e incluso mayores. El estrés es el resultado de la adaptación



de nuestro cuerpo y nuestra mente al cambio, adaptación que exige un esfuerzo físico, psicológico y emocional.

**EUSTRESS** o estrés “bueno”: Es necesario en nuestra vida cotidiana y ejerce una función de protección del organismo. Gracias a el podemos progresar en todos los sentidos.

**DISTRESS** o estrés negativo: Se produce por una excesiva reacción al estrés, que se manifiesta en una demanda muy intensa o prolongada de actividad.

Puede afectarnos física y psicológicamente por el exceso de energía que se produce y no se consume.

En general se utilizará el termino estrés para referirnos al estrés negativo o distress, se aborda el estrés describiendo sus consecuencias, tanto para el individuo como para la empresa, y su evaluación y prevención en las organizaciones.

## RECREACIÓN COMUNITARIA

La Recreación Comunitaria como lo establece Martínez (2003), se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de nuestra Ciudad, la cual responde a los objetivos de justicia social y cultura ciudadana.

La Recreación Comunitaria considera Martínez (2003), plantea una serie de actividades secuenciales a largo plazo organizada voluntariamente con la intención de mejorar su calidad de vida para logro integral del bienestar humano y de su entorno.

Los Líderes comunitarios desarrollan esta visión por medio de la puesta en práctica de Plan de Desarrollo Barrial en Recreación conformado por diversos proyectos integrados en las dimensiones Físico-ambiental, económica, social y Espiritual.



Según Martínez, la recreación comunitaria se caracteriza por:

- Tener un ideal de desarrollo que se basa en el respeto y armonía de las personas y del medio comunitario.
- Conformar una Junta de Acción Comunal que se convierta en eje dinamizador del Barrio, a través de la cual se elabora, con la activa participación de la comunidad, un Plan de Desarrollo en Recreación a largo plazo que sea luego ejecutado en la comunidad.
- Adelantar intencionalmente acciones que involucran y benefician a todos los grupos sociales del Barrio.
- Ejecutar todos los proyectos recreativos pensando en el impacto positivo que puede tener sobre la realidad social.
- Vista de este modo, la recreación comunitaria contribuye a la ejecución de proyectos económicamente viables y sostenibles a largo plazo, que satisfagan las necesidades de la comunidad así como el fortalecimiento de la dimensión espiritual de los seres humanos.

La Recreación Comunitaria busca:

- Propiciar las oportunidades de contacto, comunicación y toma de decisiones comunitarias para fortalecer de esta manera la identidad y pertenencia al Barrio.
- Facilitar el acceso a las dotaciones, equipamientos y centros de trabajo y la reducción de las necesidades de desplazamiento.
- Valorizar el espacio público como espacio con diversas funciones (de estancia, de socialización, de intercambio, de juego) no exclusivamente destinado al movimiento.

Mediante la recreación comunitaria considera Martínez (2003), que se adquieren valores que benefician el desarrollo comunitario, pues los objetivos están puestos en primera instancia en el colectivo, una comunidad amplia formada por mujeres, hombres, niños, niñas y



adolescentes, repercutiendo positivamente en la calidad de vida de la ciudadanía y por ende en el desarrollo del país que queremos.

## **Educación, Recreación y Comunidad**

En este sentido Estrada (1994) plantea, que la calidad y la productividad dependen de un factor primordial: el recurso humano y la competitividad del país dependen en gran medida, de la calidad de los recursos humanos con que cuenta, por tal razón, es importante prestar atención al papel fundamental que juega la educación en el proceso de transformación social ya que debe responder a las exigencias de la sociedad civil que reclama la apertura de espacio a todos los sectores, proporcionando el encuentro con las comunidades a través de la puesta en práctica de programas que contribuyen al rescate de valores que han venido quebrantando al pueblo venezolano, sin olvidar, como lo establece Vera Guardia (1992) que “las escasas ofertas de servicio en materia recreativa, proviene en su mayoría del sector privado y estos por lo general no terminan de llenar las expectativas ni responden a las necesidades básicas planteadas así como tampoco están al alcance de los estratos sociales de menores recursos”.



## APRENDIZAJE PRÁCTICO – EXPERIMENTAL



Prepare un mapa conceptual sobre la recreación en la etapa de la vida.



Prepare un organizador gráfico sobre el juego



## TRABAJO AUTÓNOMO



Estudie los contenidos de la semana 5.



## UNIDAD 4

# RECREACIÓN PARA EL ADULTO MAYOR



### *Resultado de aprendizaje*

Conocer los conceptos del adulto mayor en la búsqueda de la aplicación de actividades recreativas para el mejoramiento del buen vivir y la calidad de vida.

### *Contextualización*

Las actividades recreativas en la vejez, brindan grandes beneficios a nivel físico, social y emocional. Potenciar la creatividad, fomenta las relaciones interpersonales, fortaleciendo los vínculos sociales y la autoestima en el adulto mayor.



Explorar y disfrutar nuevos conocimientos a través de la recreación, eleva la autoestima, genera bienestar y satisfacción y mantiene las habilidades cognitivas y psicomotrices mediante el aprendizaje, la diversión y el relacionamiento durante esta etapa de la vida.

## SEMANA 6

### CONCEPTOS IMPORTANTES

La **vejez** podría describirse como la percepción individual del propio envejecimiento. No es una enfermedad en si misma, pero la probabilidad de enfermarse en la vejez es mayor que en otras etapas de la vida.

- **Geriatría:** rama de la medicina que se ocupa de la prevención, rehabilitación y tratamiento de las enfermedades más frecuentes de los ancianos y de su reinserción social en la comunidad
- **Gerontología :** disciplina que estudia el envejecimiento desde el punto de vista biológico, psicológico funcional y social.
- **Gerontología social:** estudia las repercusiones sociales de una población que envejece.
- **Expectativa de vida:** predicción matemática de los años de vida que le quedan a una persona por vivir.

### Tipos de envejecimientos

#### ENVEJECIMIENTO NORMAL

El envejecimiento normal es aquel que se produce sin que se den patologías mentales o biológicas, implica una serie de cambios graduales biológicos, psicológicos y sociales asociados a la edad, que son intrínsecos e inevitables, y que ocurren como consecuencia del paso



del tiempo (por ejemplo, el encanecimiento del pelo).

### **ENVEJECIMIENTO PATOLÓGICO**

Por el contrario, el envejecimiento patológico se refiere a los cambios que se producen como consecuencia de enfermedades, malos hábitos, estilos de vida, etc., y, que no forman parte del envejecimiento normal (por ejemplo, cataratas, enfermedad de Alzheimer) y que, en algunos casos pueden prevenirse o son reversibles.

### **ENVEJECIMIENTO ÓPTIMO – ACTIVO**

- Es el envejecimiento deseable por todas las personas ya que implica pocas pérdidas o ninguna e incluye una baja probabilidad de presencia de enfermedades. Lo obtienen aquellas personas mayores que favorecen:
- La promoción de su salud (física y psicológica), fomentando su autonomía, mediante la práctica de ejercicio físico
- El entrenamiento de sus capacidades cognitivas, mejorando su autoestima,
- Manteniendo hábitos de vida saludables, etc., de forma que eviten, en la medida de lo posible la dependencia.

### **ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

Fue definido en 1999 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”.



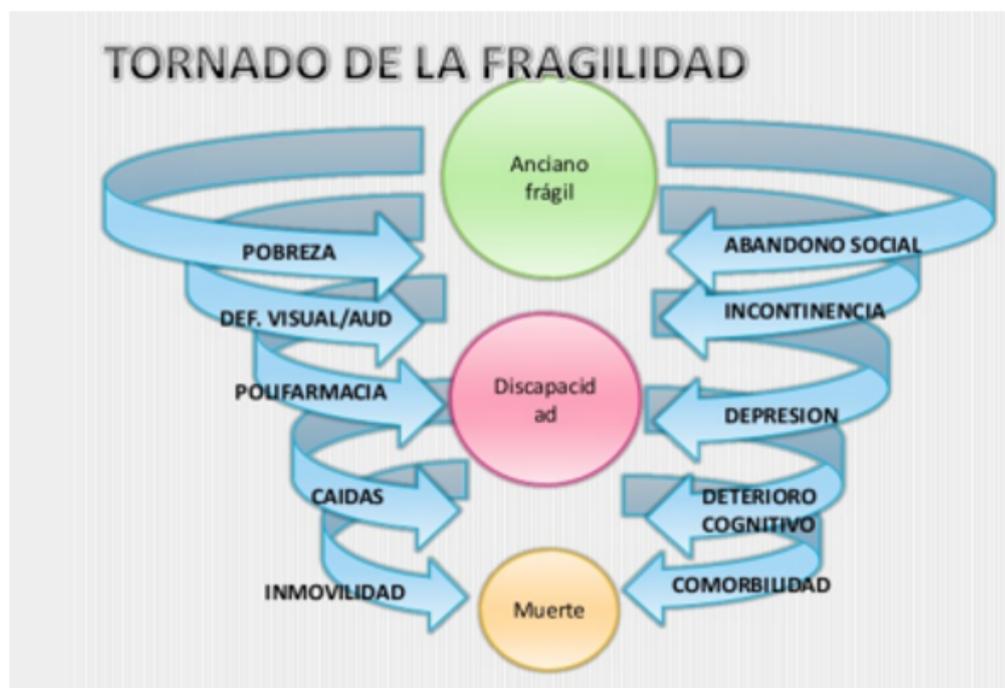
## FRAGILIDAD

Síndrome caracterizado por:

Disminución de la reserva y resistencia del organismo, los cuales se relacionan con un ciclo de declives en múltiples sistemas que resultan en:

- Balance de energía negativo
- Sarcopenia
- Menor tolerancia al esfuerzo
- Disminución de la fuerza

Síndrome biológico que resulta de la disminución de la homeostasis y de la resistencia frente al estrés, y que además incrementa la vulnerabilidad, la discapacidad y favorece la muerte prematura.



## SARCOPENIA

- Disminución de la masa magra – entre los 30 a 80 años disminuye el 40 %
- Debido a pérdida de hormonas miotrópicas, menos actividad física, menos inervación de moto neuronas , menos fibras

Consecuencias de la sarcopenia:

Menor velocidad al caminar

Debilidad muscular

Sensación de agotamiento

Menos capacidad de termoregulación

Menos sensibilidad a la insulina

Menos tolerancia al ejercicio

Caidas

### **Propuesta de actividades recreativas para el adulto mayor**

Las actividades recreativas y sociales ayudan al adulto a potenciar su creatividad, sentirse útiles, elevar su autoestima, disfrutar de nuevos intereses, fomentar las relaciones interpersonales, fomentar el bienestar y la satisfacción así como mantener las habilidades cognitivas y psicomotrices.

La recreación a su vez es la manera de escapar de las presiones que generan desánimo y de la monotonía. Ayudan al adulto mayor a activar su cuerpo, buscar el equilibrio y el placer de forma tanto individual como grupal. Las experiencias lúdicas, artísticas y culturales (jugar, bailar, pasear, reuniones sociales, escuchar música o realizar actividades físicas), permiten al individuo salir de la rutina, cargarse de energía y tener una motivación que lo ayude a envejecer de forma positiva.



A su vez los ejercicios de agilidad mental, los clubes de lectura o bingo ayudan a mantener la buena memoria, además de cambiar la rutina y tener un momento de ocio.

Las personas mayores necesitan dedicarle tiempo a las actividades recreativas, teniendo en cuenta sus gustos así como sus condiciones físicas para optar entre distintas actividades y hobbies.

Por otra parte, es importante que las familias fomenten este tipo de actividades, que pueden no solo ayudar al adulto mayor a llevar con ánimo su envejecimiento, sino que además pueden ser actividades que los integren a la familia. Evitando así que se sienten aislados, deprimidos y solos, y puedan aprender a divertirse y relacionarse. Lejos de ser una edad para el reposo y la quietud, la tercera edad puede ser una etapa positiva, divertida y de bienestar. La clave es que el adulto mayor realice actividades que le gusten, le motiven y le permitan mejorar su bienestar emocional, físico y mental.

Características del adulto mayor y su socialización en los círculos de abuelos

La necesidad de socializarse con personas que tengan sus mismos intereses, gustos y preferencias y el empleo del tiempo libre fueron algunos de los motivos por los que se fundaron los círculos de abuelos, lo cuales surgen con la creación de los consultorios del médico de la familia en 1984, llevando a cabo un trabajo de estrecha vinculación del médico de la familia con el técnico comunitario del INDER, con el propósito de mejorar la calidad de vida de los ciudadanos de la comunidad y en especial a los adultos mayores en el tránsito hacia una vejez más satisfactoria.

En el aspecto sociopsicológico, el adulto mayor se enfrenta a nuevas condiciones de vida por la pérdida de roles familiares y sociales que se agregan a un trasfondo de enfermedades y a una disminución de sus capacidades de adaptación. Resultan frecuentes los problemas de autoestima, depresión, distracción (diversión) y relaciones sociales.



## APRENDIZAJE PRÁCTICO – EXPERIMENTAL



Haga un mapa mental sobre las definiciones del adulto mayor.

## TRABAJO AUTÓNOMO



Inicio de estudio de la unidad 4.

## SEMANA 7

### TÉCNICAS DE ANIMACIÓN GRUPAL

Las siguientes dinámicas de grupo o técnicas de animación grupal permiten obtener diferentes resultados, según el propósito de cada una. Ya sea para romper el hielo, para que cada uno de los individuos del colectivo conozca a los demás o para conformar equipos de trabajo y resolución de problemas, entre otros.

Las dinámicas de grupo presentadas se clasifican en la siguientes técnicas:



Facilitan la interacción, la identificación de metas, el reconocimiento de logros y el manejo de recompensas y catalizan el alcance de objetivos educativos con mayor facilidad.

Permitir la aportación de todos y cada uno de los integrantes del grupo, ya que el carácter informal promueve la participación activa.

### **Animación**

Animación significa dar movimiento, de esta manera en recreación se considera como una forma para crear un ambiente festivo, cuidando de no caer en el animismo eufórico, que no guarda respeto ni consideración por las personas y por su necesidad de recreo.

### **Animador Recreativo**

Animador se considera al profesional, que domina diversas técnicas para conducir un grupo y crear el ambiente lúdico propicio para la participación activa en las actividades que se propongan.

### **Técnicas de Atención**

Se da a través de una consigna la cual otorga la posibilidad de ser escuchado por los integrantes del grupo.

Estas técnicas se fundamentan en el condicionamiento operante permiten captar el interés de los participantes.

### **Técnicas de Agrupamiento**

Son técnicas que facilitan el principio de orden en los grupos, esto es, que permiten integrar equipos o subgrupos de manera aleatoria, promoviendo el principio de apertura.



## **Técnicas de Presentación**

Su función es la de facilitar la comunicación y la sociabilidad de los participantes.

En este sentido, es recomendable que se agilice el conocimiento y confianza necesaria entre los participantes para jugar o trabajar juntos.

## **Técnicas de Movimiento**

Se utilizan en animación para vencer la apatía de las personas para moverse, también son gran utilidad para iniciar una sesión motriz intensa, como calentamiento.

## **Técnicas de Celebración**

Se emplean para festejar o celebrar algún acontecimiento que sea significativo para el grupo, otorgar un reconocimiento o bien recompensar alguna acción o actitud.

## **Las porras**

Usadas comúnmente en el ámbito deportivo, y el académico, esto destaca su generalidad, como una manifestación de gusto por los resultados o bien como forma de manifestar un apoyo o consentimiento aprobación de actitudes o acciones, logrando ser efectiva como técnica de motivación.

## **Los Aplausos**

Técnicas compuestas de palabras, movimientos, sonidos y mímica. que simulan acciones cotidianas que realizadas de manera simultánea por todos los participantes, pueden crear un ambiente de apoyo, son como palmadas a los compañeros o a los equipos por un logro.



También incluyen el sentido lúdico y la creatividad integral, de movimientos, sonidos y composición, para crear aplausos en los que se viva e intervenga de forma total.

### **Técnicas de presentación grupal**

Pueden ser comerciales, se pueden utilizar canciones de diversos géneros para hacerlas propias adaptadas, pueden adaptar incluyendo nombres o situaciones creadas, personas que tengan facilidad para expresar su creatividad en la composición de frases, prosas o versos.

### **Técnicas de escenificación**

Denominadas así porque requiere de la personificación de personajes diversos a través del disfraz o de la participación de personajes que jueguen un papel protagónico.

### **Disfraces, máscaras y antifaces**

Una de las formas de manifestar libremente su alegría en festivales, carnavales y festejos en general, se han empleado elementos como el disfraz, las máscaras y el antifaz, todos ellos con el propósito de brindar un anonimato temporal a las personas, teniendo un matiz de misterio y secreto lo que bien dirigido puede ser un elemento excelente de animación.



## ADMINISTRACIÓN RECREATIVA

### ENTENDIMIENTOS BÁSICOS DE LA ADMINISTRACIÓN

Este es un proceso de:

- PLANEAR
- ORGANIZAR
- DIRIGIR Y
- CONTROLAR

#### AL PLANEAR.-

Se anticipa el futuro, se establecen metas y objetivos para la acción de la organización e identificar las acciones requeridas para lograr estas metas y objetivos.

#### AL ORGANIZAR.-

Los administradores desarrollan una estructura de tareas interrelacionadas, asignan gente y recursos dentro de la estructura, la cual conduce al logro de las metas y objetivos de la organización.

#### AL DIRIGIR.-

Es el incentivo (estímulo) y la dirección de los esfuerzos de los empleados hacia el logro de las metas y objetivos de la organización.

#### AL CONTROLAR.-

Se involucra el evaluar la acción de una organización y de sus unidades para ver si la organización progresa en la dirección deseada y se tomen acciones correctivas cuando sea necesario.



Aun cuando los administradores son gente que planea, organiza, dirige y controla, no es fácil definir si las mismas funciones las desarrollan exactamente igual, ya que cada uno ejecuta habilidades básicas, que aún cuando son independientes una de otra, se encuentran en combinación con las siguientes tres habilidades:

**HABILIDADES TÉCNICAS.-** conocimientos especializados en los procedimientos, operaciones, pericia y técnicas de campo.

**HABILIDADES HUMANAS.-** involucra el trabajar con, entender y motivar a los empleados, incluye la generación y consolidación de un equipo de trabajo.

**HABILIDADES CONCEPTUALES.-** describen la filosofía, la misión, las metas y el desarrollo objetivo de responsabilidades, que regularmente tiene el administrador en la organización.

## LA ELABORACIÓN DE UN PROYECTO

### QUÉ ES UN PROYECTO

Para algunos un proyecto es la búsqueda de soluciones a problemas que requieren satisfacer necesidades humanas.

Para otros tiene que ver con planes para prevenir y buscar alternativas para materializar algún aspecto del desarrollo económico o social.

De los proyectos recreativos se puede decir:

- “Proyecto es un conjunto de actividades interrelacionadas con cuya aplicación se pretende solucionar un problema, una carencia o una necesidad previamente diagnosticada, aplicando unos recursos limitados dentro de un tiempo determinado”
- PROYECTO RECREATIVO
- La definición previa incluye varios elementos precisos que componen un proyecto recreativo



- CONJUNTO DE ACTIVIDADES
- PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS, CARENCIAS O NECESIDADES
- PREVIAMENTE DIAGNOSTICADAS
- APLICANDO
- RECURSOS LIMITADOS EN UN TIEMPO DETERMINADO

## PROYECTO RECREATIVO

Los proyectos de recreación responden a necesidades

- ❖ Sociales,
- ❖ Comunitarias, entendiendo por comunidad cualquier tipo de agrupación de personas que se perciben como unidad social y que comparten objetivos, contextos y características, por esta razón es necesario integrar la comunidad a participar en el diagnóstico, en la formulación y desarrollo del proyecto.

### CLASIFICACIÓN DE LOS PROYECTOS

1. Por su cobertura
2. Por el sector que atiende
3. Por su producto
4. Por su origen
5. Por su duración
6. Por su método

### CICLO DE VIDA DE UN PROYECTO

Uno de los componentes más importantes en un proyecto es el tiempo disponible, casi siempre limitado en el que se desarrolla,



ya que va desde la idea inicial a la evaluación de los resultados o, desde su gestación a su terminación.

GESTACIÓN

PLANEACIÓN PROGRAMACIÓN ORGANIZACIÓN

EJECUCIÓN

CONTROL

TERMINACIÓN

### APRENDIZAJE PRÁCTICO – EXPERIMENTAL



Realice un video sobre las técnicas de animación grupal.

### TRABAJO AUTÓNOMO



Estudie los contenidos de la semana 7.



## UNIDAD 5

### PROGRAMAS RECREATIVOS



#### *Resultado de aprendizaje*

Planificar, ejecutar programas recreativos con el uso de las expresiones de la recreación aplicado a niños, adolescentes, adultos, adultos mayores y discapacidades.

#### **SEMANA 8**

#### **Elaboración de Programas recreativos**



## PROGRAMA RECREATIVO DE DANZA FOLKLÓRICA

### “DIABLADA COLEGIAL”

#### PARA DISMINUIR EL SEDENTARISMO JUVENIL EN CUARENTENA

##### El colegio

Con 85 años de vida institucional, ofrece las especialidades de, Secretariado, Contabilidad y Bachillerato en Ciencias se encuentra, en la mencionada institución se realizará el proyecto dancístico, es de sostenimiento fiscal donde sus entes rectores es el Distrito de Educación 17D05 y su máximo Organismo el MINEDUC.

- Total de estudiantes matriculados en bachillerato: **1136**
- Total hombres matriculados bachillerato: **385**
- total mujeres matriculadas bachillerato: **751**
- Estudiantes que pertenecen a pueblos indígenas: **20**
- Estudiantes que pertenecen al pueblo afrodescendiente: **18**
- Estudiantes de otras provincias del país y otras nacionalidades: **275**
- Rangos de edades de los estudiantes de bachillerato: **de 15 a 19 años**
- El 95% de los estudiantes tienen las facilidades tecnológicas para acceder a clases

Con el programa recreativo encaminado a la danza folklórica, como medio de disminución de los niveles de sedentarismo, podemos realizar un análisis en algunos aspectos como:

##### Económicos:

Los estudiantes de la Es una población de clase media y clase media baja, según previa consulta con secretaria general del plantel se puede apreciar que de 1136 estudiantes 112 estudiantes se encuentran en situación económica precaria, y a través de estamentos gubernamentales reciben una ayuda social.



**Demografía:** La Institución tiene una población en el bachillerato de 1136 estudiantes de las cuales 25 estudiantes son madres adolescentes y 10 estudiantes son padres adolescentes 116 docentes, 10 integrantes del personal administrativo, 5 personas de apoyo.

**Social:** Al encontrarse en una zona peligrosa como es la comuna, influye mucho en su crecimiento personal debemos tener en cuenta, con la aplicación de la actividad dancística se disminuirá los niveles de sedentarismo en los estudiantes participantes de este proyecto, mejorando su salud, su nivel académico, sus relaciones familiares e interpersonales y sobre todo la comunidad educativa se posicionará en los mejores pódiums de eventos internos y externo de danza.

### **Justificación**

La falta de proyectos recreativos en la parte educativa ha generado que algunas personas se han dejado llevar por el empirismo de algunos pseudo-recreadores ha provocado que las personas tomen sin responsabilidad, sin normas de seguridad, la verdadera práctica lúdica, artística, dancística. El sedentarismo es la causa de muchas enfermedades por la nula práctica recreativa al no dosificar su tiempo no existe el uso adecuado del tiempo libre propendiendo a una cultura sedentaria, conformista, consumista, escasa convivencia con el resto de personas por las nuevas tecnologías mal empleadas.

Por estas razones se hace necesario incluir un programa recreativo de encaminado a la danza folklórica para disminuir el sedentarismo de los estudiantes de bachillerato de manera planificada, organizada y dirigida por profesionales capacitados en recreación; encaminadas al desarrollo integral de la comunidad educativa ya que con este proyecto tendremos beneficiarios directos e indirectos en desarrollo proactivo de la institución, través del juego, actividades culturales, artísticas y sobre todo que sepan utilizar de manera adecuada el tiempo libre dando como resultado la disminución del sedentarismo y crear un hábito de la actividad física.



## Objetivos del programa

### Objetivo general

Disminuir los niveles de sedentarismo en los estudiantes de la Institución., mediante actividades artísticas, culturales, dancísticas dirigido a los estudiantes que se encuentran en cuarentena, para mejorar su estilo de vida.

### Objetivos específicos

- Motivar a los estudiantes a la práctica dancística, para disminuir el sedentarismo.
- Fortalecer las actividades recreativas culturales, como medio del fortalecimiento de tradiciones.
- Aplicar un programa recreativo para los estudiantes para el uso adecuado del tiempo libre, en tiempo de cuarentena

### Fundamentación de la Propuesta

Son las actividades que ayudan a desarrollar la imaginación, la creatividad, la sensibilidad a través de escenas u obras por medio de la expresión oral, la parte corporal y la habilidad manual. Estas son:

- **LA DANZA:** Es el arte más antiguo de todos. la danza es un medio esencial de participar en las manifestaciones del sentido emocional de la tribu, es también considerada como un lenguaje social y religioso. En este arte se utiliza la expresión del cuerpo es utilizada como modo típico de manifestación de los efectos vividos en común.
- **LA MÚSICA:** Ha sido compañera del ser humano desde los comienzos de su historia. Se especula que los comienzos de su historia tienen relación con la imitación de los sonidos de la naturaleza, como el canto de las aves y también de la naturaleza interna del ser humano, por ejemplo el ritmo natural de los latidos del cora-



zón; las últimas teorías concernientes a los comienzos del arte le dan muchísima importancia a este último punto (formas percibidas internamente), refiriéndose a estas influencias como “entrópicas”.

### **Metodología para ejecutar la propuesta**

El diseño del programa que sigue un método analítico, una categoría cualitativa, la metodología utilizada es la analítica, evaluativa, en base a la aplicación de la técnica Análisis de documentos Actividades Técnica Recreativa “Pienso Comparto y Actuó.” Y con las siguientes estrategias Revisión de documentos sobre Recreación y su incidencia en las enfermedades no transmisibles. Expresiones de la recreación, como es Aeróbicos, Juegos tradicionales Grandes juegos, Danza y Talleres de actividad física y salud. La aplicación de la prueba piloto del programa, mismo que sigue un método analítico, una categoría cualitativa, la metodología es Analítica Evaluativa, que aplica la técnica de Observación Directa Ejecución de actividades técnicas recreativas Grabaciones de video Notas de campo y con las siguientes estrategias, Mediante rubricas Aplicación de las actividades técnicas recreativas. Cámara de video Fichas informativas estructuradas. Para culminar se realizará el rediseño del programa, mismo que sigue un método analítico, una categoría cualitativa, una metodología analítica, que aplica la técnica de cuaderno de notas y con las siguientes estrategias, Sistematización de experiencias Resultados de la evaluación del programa.



## Cronograma de Actividades Recreativas

### Planificación Mensual Propuesta de Programa Recreativo

Programa	Actividades	Mes	SEMANA	Lugar	Tiempo de Duración
Expresión Artística	<b>Danza Popular Ecuador</b>	Febrero	SEMANA 1	Encuentro sincrónico Plataforma Virtual Zoom	80 minutos por cada clase
	Fitness Folklore San Juanito		SEMANA 2		
	Fitness Folklore Fandango		SEMANA 3		
	Fitness Folklore Aya Huma		SEMANA 4		
	Fitness Folklore Diablol Pillareño				
Expresión Lúdica	<b>Dinámicas de Integración</b>	Marzo	SEMANA 1	Encuentro sincrónico Plataforma Virtual Zoom	80 minutos por cada clase
	Mi barquito de Papel (Reacción cognitiva)		SEMANA 2		
	Piano, Guitarra, Maracas, Rondador (Ritmo)		SEMANA 3		
	Tengo un tick( Ritmo)		SEMANA 4		
	Very One, Two, Three (Coordinación)				
Expresión Artística	<b>Danza Popular Latinoamericana</b>	Marzo	SEMANA 1	Encuentro sincrónico Plataforma Virtual Zoom	80 minutos por cada clase
	Fitness Folklore Tinku		SEMANA 2		
	Fitness Folklore Tabas		SEMANA 3		
	Fitness Folklore Mapalé		SEMANA 3		
	Fitness Folklore Huayno				
Expresión Manual	<b>Elaboración de Trajes y Presentación</b>	Marzo	SEMANA 1	Encuentro sincrónico Plataforma Virtual Zoom	80 minutos por cada clase
	Elaboración zamarros material alternativo		SEMANA 2		
	Elaboración máscara de Diablol Huma		SEMANA 3		
	Elaboración Traje Mapalé material alternativo		SEMANA 4		
	<b>Presentación virtual estudiantil</b>				



## Ficha de Actividades de la Propuesta de Programa Recreativo

### FEBRERO

#### Tabla

#### FITFOLKLORE SAN JUAN

Maestría en Recreación y Tiempo Libre ESPE	Actividades Dancísticas	Fitness Folklore N° 1
<b>Nombre de la Actividad</b>	Fitness Folklore San Juanito	
<b>Técnica</b>	Activación	
<b>N° de Participantes</b>	40	
<b>Propósito</b>	Realizar actividad física mediante el fitness folklore reconociendo el ritmo de San Juanito, como medio para disminuir el sedentarismo	
<b>Áreas y Material</b>	Espacio Amplio, reproductor de música mp3, plataforma virtual Zoom	
<b>Preparación Desarrollo</b>	Al ritmo de San Juanito, Iniciamos con la resortera, flexionando rodillas Paso básico zapateando Desplazamiento en distintas direcciones Paso lateral, extensión del tren superior y desplazamiento lateral Punta de pie en diagonal cambio de dirección en tres tiempos Punta de pie derecho adelante, punta de pie izquierdo atrás	
<b>Esquema Gráfico</b>		
<b>Reglas</b>	Respeto a los compañeros Propia hidratación Cambio de indumentaria	
<b>Variantes</b>	La creación de series, se las puede realizar en función de la necesidad de los participantes o el año de estudio que cursa el estudiante	
<b>Aspectos a Considerar</b>	La intensidad de trabajo responde a la edad y nivel de actividad física del participante.	



Propaganda



PUKLLAY

Tú salud a través del juego



## DIABLADA DEL DORADO

La Directiva del Barrio EL DORADO, invita a todos los moradores a participar en las diferentes actividades recreativas-culturales sin límite de edad.



**LUGAR:** Casa barrial

**DIAS:** lunes a viernes

(DESDE EL 25 DE NOVIEMBRE DEL 2019)

**HORA:** De 15:00/17:00

**ENTRADA GRATUITA**

**¡TE ESPERAMOS!**



## PLANIMETRIA DE LA CASA BARRIAL DEL SECTOR EL DORADO

**Dirección:**

**Presidente:**

**Expresiones de la recreación a desarrollar:** Lúdica, Artística, Conmemorativa, Aire libre

AMPLIFICACION

TOMA  
CORRIENTE

TARIMA

AMPLIFICACIÓN

# ESPACIO DE ACTIVIDADES

MESA  
SONIDO

TOMA  
CORRIENTE



## EVALUACIÓN DEL PROGRAMA RECREATIVO

### DIABLADA DEL DORADO

COMISIONES O ACTIVIDADES	E	MB	B	A	D
Coordinador General					
Coordinador Operativo					
Comité de Logística					
Grupo de Montaje					
Grupo de Seguridad					
Grupo de ambientación					
Comité de Divulgación y Promoción					
Comité de Gestión					
Dinamizadores					
Según cumplimiento de objetivos					
Funciones asignadas					
Receptividad del programa en la comunidad					

**E:** EXCELENTE

**MB:** MUY BUENO

**B:** BUENO

**A:** ACEPTABLE

**D:** DEFICIENTE



**MATERIALES PARA LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA  
RECREATIVO-CULTURAL  
DIABLADA DEL DORADO**

<b>MATERIALES ACTIVIDADES</b>	<b>VALOR APROXIMADO</b>
Tizas de polvo	\$2.00
Parlante	\$50.00
Flash memory	\$10.00
Canicas	\$5.00
Cucharas	\$2.00
Limonas	\$1.00
Diez metros de elástico	\$2.00
Naipes	\$4.00
Marcadores tiza líquida	\$5.00
Resma de papel	\$3.00
Papelotes	\$2.00
Afiches	\$25.00
Botiquín	\$15.00
Útiles de aseo	\$5.00
Hidratación	\$20.00
Impresiones (encuestas)	\$3.00
Telas (banderolas)	\$5.00
Refrigerio (senderismo/campamento)	\$100.00
Identificaciones	\$5.00
<b>TOTAL</b>	<b>\$264.00</b>

El valor total de \$264 dólares será financiado por la directiva del barrio y este valor cubrirá las 4 semanas que se realizará el programa recreativo-cultural.

Además, para la creación de la DIABLADA DEL DORADO los gastos serán efectuados con autofinanciamiento en un trabajo mancomunado, donde se invertirá en trajes, presentaciones, transporte, refrigerios, entre otros gastos

El objetivo principal es reducir el sedentarismo, mejorar las rel-



aciones del vecindario, fortalecer los valores, entre los moradores del sector mediante actividades recreativas y además la creación de un grupo de danza folclórica dando énfasis en la Diablada donde abarca algunas costumbres y tradiciones de las diferentes localidades.

### APRENDIZAJE PRÁCTICO – EXPERIMENTAL



### TRABAJO AUTÓNOMO



## BIBLIOGRAFÍA

Aguilar Chasipanta, W., Bayas Cano, A., Balarezo Mendoza, E., & Galarza, C. (2017). Danza folklórica ecuatoriana: Estudio comparativo para mejorar su enseñanza. *Educación Física y Ciencia*, 19(1), 027. <https://doi.org/10.24215/23142561e027>

Aldas, H. (2014). *La-Cultura-Fisica-y-su-formacion-profesional-en-la-Republica-del-Ecuador-Physical-Culture-and-his-job-training-in-the-Republic-of-Ecuador-Ambitos-de-la-Cultura-Fisica.pdf*. [https://www.researchgate.net/profile/Henry\\_Cayo/publication/329609209\\_La\\_Cultura\\_Fisica\\_y\\_su\\_formacion\\_profesional\\_en\\_la\\_Republica\\_del\\_Ecuador\\_Physical\\_Culture\\_and\\_his\\_job\\_training\\_in\\_the\\_Republic\\_of\\_Ecuador\\_Ambitos\\_de\\_la\\_Cultura\\_Fisica/links/5c11ec5692851c39ebe92da4/La-Cultura-Fisica-y-su-formacion-profesional-en-la-Republica-del-Ecuador-Physical-Culture-and-his-job-training-in-the-Republic-of-Ecuador-Ambitos-de-la-Cultura-Fisica.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Henry_Cayo/publication/329609209_La_Cultura_Fisica_y_su_formacion_profesional_en_la_Republica_del_Ecuador_Physical_Culture_and_his_job_training_in_the_Republic_of_Ecuador_Ambitos_de_la_Cultura_Fisica/links/5c11ec5692851c39ebe92da4/La-Cultura-Fisica-y-su-formacion-profesional-en-la-Republica-del-Ecuador-Physical-Culture-and-his-job-training-in-the-Republic-of-Ecuador-Ambitos-de-la-Cultura-Fisica.pdf)

Álvarez Castro, S., & Domínguez Lacayo, M. D. C. (2012). La expresión artística: Otro desafío para la educación rural. *Revista Electrónica Educare*, 16(3), 115-126. <https://doi.org/10.15359/ree.16-3.7>

Arias Odón, F. (2012). *EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN 6a EDICIÓN*. [https://www.researchgate.net/publication/301894369\\_EL\\_PROYECTO\\_DE\\_INVESTIGACION\\_6a\\_EDICION](https://www.researchgate.net/publication/301894369_EL_PROYECTO_DE_INVESTIGACION_6a_EDICION)

Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., & Miranda-Novales, M. G. (2016). El protocolo de investigación III: La población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201. <https://doi.org/10.29262/ram.v63i2.181>

Asensi-Artiga, V., & Parra-Pujante, A. (2002). El método científico y la nueva filosofía de la ciencia. *Anales de Documentación*, 5, 9-19.

Baldeón, M., & Ximena, J. (2019). *Danza folklórica ecuatoriana y convivencia escolar de las niñas y niños de 3 a 5 años del Centro de Desarrollo Infantil "San Andrés" del Distrito Metropolitano de Quito*



en el periodo lectivo 2018–2019. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/19624>

Castán, Y. (2012). *INTRODUCCIÓN AL MÉTODO CIENTÍFICO Y SUS ETAPAS*. 6.

Cortés, M., Iglesias, M., & Universidad Autónoma del Carmen (Campeche). (2005). *Generalidades sobre metodología de la investigación*. Universidad Autónoma del Carmen.

Cortés, Manuel, & Iglesias, M. (2004). *Generalidades sobre metodología de la investigación*. <https://www.rua.unam.mx/portal/recursos/ficha/16760/generalidades-sobre-metodologia-de-la-investigacion>

Cossio-Bolaños, M. (2020). Actividad física en tiempos de cuarentena por el COVID-19 en niños y adolescentes. *Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, 7(2), 2-2.

Cuenca, M. (2019, octubre 21). *El ocio como derecho*. Manuel Cuenca. <https://manuelcuenca.es/el-ocio-como-derecho/>

Delgado, Á. A., & Gómez, E. A. (2011). Bases teórico-metodológicas para el estudio semiológico y contextual de la danza folclórica. *Gazeta de Antropología*, 27(2). <http://www.gazeta-antropologia.es/?p=1418>

Díez-Palomar, J., & García, R. F. (2010). *Comunidades de Aprendizaje: Un proyecto de transformación social y educativa*. 13.

Galvan, M. (2015). *¿QUE ES CALIDAD DE VIDA?* <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html>

Garay, G. (1996). *Danzante*. <https://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&auth-type=crawler&jrnl=20077890&AN=139571860&h=dydkLfoob-j2Cah76K0PnzBANzunY1UFMXY1paZytBWXMI2pm6HKnXHgKicIT-mEaizfeCxWN3%2fDjCXDEKlk%2bZZQ%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d20077890%26AN%3d139571860>

Gerlero, J. C. (2011). *La Recreación como derecho constitucional*



en América Latina. Un estudio para reflexionar sobre el alcance de la recreación en Latinoamérica. 16.

Guerrero, F. (16d. C.). «Fitness Folklore»: La entretenida forma de buscar la salud, el movimiento y la cultura—Salud y Bienestar—24horas. <https://www.24horas.cl/tendencias/salud-bienestar/fitness-folklore-la-entretendida-forma-de-buscar-la-salud-el-movimiento-y-la-cultura-2109844>

Heras, A., Carrión, T., Largo, N., García, D., Flores, E., Bautista, D., Guzñay, X., Ávila, F., & Cárdenas, D. (2019). *Con la danza folklórica se forma disciplina y se fortalece nuestra identidad*. <http://repositorio.unae.edu.ec/handle/56000/1258>

Hidalgo, I. I. V. (2005). *Tipos de estudio y métodos de investigación*. 12.

ICIM. (2020, abril 13). Cuarentena: Origen del concepto, qué significa y cuál es su implicancia como medida sanitaria. *Instituto de Ciencias e Innovación en Medicina*. <https://medicina.udd.cl/icim/2020/04/13/cuarentena-origen-del-concepto-que-significa-y-cual-es-su-implicancia-como-medida-sanitaria/>

Izurieta-Monar, A. (2019). Causas y consecuencias del sedentarismo: *Más Vita*, 1(2), 26-31.

Jesús, G. (2015). *La Recreación y su Valor Educativo*. [http://jesusgerardosoto.blogspot.com/2015/07/recreacion-valor-educativo\\_12.html](http://jesusgerardosoto.blogspot.com/2015/07/recreacion-valor-educativo_12.html)

Lopategui, E. (2000). *RECREACIÓN © 2000 Edgar Lopategui Corsino*. <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/Recrear.html>

Malina, C. (2002). *¿Qué es el sedentarismo? - Universidad del Rosario*. <https://www.urosario.edu.co/Universidad-Ciencia-Desarrollo/ur/Fasciculos-Anteriores/Tomo-II-2007/Fasciculo-7/ur/Que-es-el-sedentarismo/>

Marianella, M. (2020, agosto 12). 7 Características de la Danza. *Lifeder*. <https://www.lifeder.com/caracteristicas-danza/>



Montoya, L. R. G. (2010). *Health and Lifestyle, an Education and Social Problem. Some Antecedents*. 11.

Motos, T. (2009). *El teatro en la educación secundaria: Fundamentos y retos*. 35.

OMS | 10 datos sobre las enfermedades no transmisibles. (2013). WHO; World Health Organization. [https://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable\\_diseases/es/](https://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable_diseases/es/)

OMS, M. (2018, enero 8). *Sedentarismo y Salud I*. Página de Salud Pública del Ayuntamiento de Madrid. <http://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>

OPS/OMS. (2014, agosto 4). *OPS/OMS Ecuador—Mayo 21, 2014 | OPS/OMS*. Pan American Health Organization / World Health Organization. [https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1234:mayo-21-2014&Itemid=972](https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1234:mayo-21-2014&Itemid=972)

Osorio, A. G., Rosero, M. Y. T., Ladino, A. M. M., Garcés, C. A. V., & Rodríguez, S. P. (2010). LA PROMOCIÓN DE LA SALUD COMO ESTRATEGIA PARA EL FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17.

Osorio, E. (2005). *La Recreación y sus aportes al desarrollo humano*. <http://www.redcreacion.org/documentos/cmeta1/EOsorio.html>

Peña, P. C. A. (2010). *LAS EXPRESIONES ARTÍSTICAS COMO MEDIADORAS DE LOS PRINCIPIOS FILOSÓFICOS Y EPISTEMOLÓGICOS DE LA MOTRICIDAD HUMANA, EN LA LICENCIATURA EN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD DEL CAUCA*. 222.

Pereira Valarezo, J., & Escobar, T. (2009). *La fiesta popular tradicional del Ecuador* (1. ed). Fondo Editorial Ministerio de Cultura.

Quinto, T., & Carolina, P. (2016). *Actividades lúdicas en la clase de Educación física para la motivación por la Danza Folclórica Ecuatoriana en la Escuela de Educación Básica Particular «Dr. Agustín Cueva Tamariz» de la Ciudad de Guayaquil*. <http://repositorio.ug.edu.ec/han->



dle/redug/26746

Ramos, A., Ojeda I, R., Baez, D., & Martinez, R. (2011). *La Recreación: Necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades*. <https://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm>

Ramos, W., Venegas, D., Honorio, H., Pesantes, J., Arrasco, J., & Yagui, M. (2014). *Enfermedades no transmisibles: Efecto de las grandes transiciones y los determinantes sociales*. 18, 11.

Rico, C. D. (2017). Inactividad física y sedentarismo en la población española. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*, 2(1), 41-48. <https://doi.org/10.37536/RIECS.2017.2.1.18>

Rodríguez, M. (2018). El concepto de danza educativa. <https://www.efdeportes.com/efd145/el-concepto-de-danza-educativa.htm>

Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. *Revista chilena de cardiología*, 28(4), 409-413. <https://doi.org/10.4067/S0718-85602009000300014>

Ros, N. (2003). Expresión corporal en educación: Aportes para la formación docente. *Revista Iberoamericana de Educación*, 33(2), 1-10. <https://doi.org/10.35362/rie3322967>

Sánchez, J. (2014). *Las actividades recreativas: Sus características, clasificación y beneficios*. <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>

Tancara Q, C. (1993). LA INVESTIGACION DOCUMENTAL. *Temas Sociales*, 17, 91-106.

Theimer, S. (2020). *COVID-19: ¿cuál es la diferencia entre cuarentena y aislamiento?* <https://Newsnetwork.MayoClinic.Org/>. <https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/covid-19-cual-es-la-diferencia-entre-cuarentena-y-aislamiento/>

Toro, E. R. (2017). Ocio, ociosidad y recreación en América Latina. . ISSN, 17.



Vidarte-Claros, J. A., Vélez-Álvarez, C., & Parra-Sánchez, J. H. (2012). Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 14, 417-428.

Villena, S. (2019). *COVIDO ERGO ZOOM: La cultura en tiempos de Pandemia*. <https://repositorio.iis.ucr.ac.cr/handle/123456789/674>





FORMATO DE REVISIÓN DE GUÍAS GENERAL DE ESTUDIOS POR PARES ACADÉMICOS  
(MODALIDAD A DISTANCIA)

IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA GENERAL DE ESTUDIOS		
TÍTULO DE LA GUÍA GENERAL DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA: RECREACIÓN		
FECHA DE ENTREGA DE LA GUÍA GENERAL DE ESTUDIOS DE LA ASIGNATURA: 31/8/2023	FECHA DE ENTREGA DE LA REVISIÓN REALIZADA: 17/10/2023	
<b>2. DATOS DEL PAR ACADÉMICO (Los siguientes datos deben ser suministrados por el para académico y son de carácter obligatorio)</b>		
NOMBRE Y APELLIDOS: Pablo Damián Dávila Tamayo	DIRECCIÓN: Av. Buenos Aires OE1-16 y Av. 10 de agosto	TELÉFONOS: 0995825364
CORREO ELECTRÓNICO: padavila@tecnologicopichincha.edu.ec	CIUDAD: Quito	PAÍS: Ecuador
CARGO: Docente medio tiempo	INSTITUCIÓN: Instituto Universitario Pichincha	ÁREAS DE INTERÉS: Deportes recreación
ÚLTIMO TÍTULO ACADÉMICO OBTENIDO: Cuarto Nivel: Magister en recreación y tiempo libre	Nº. DE IDENTIFICACIÓN/PASAPORTE: 1719165456	

### I. INSTRUCCIONES

1. Por favor responda **todas** las preguntas de este formulario.
2. Diligencie el formulario en computador.
3. **No modifique o altere las preguntas u opciones de este formulario.** La estructura de esta evaluación está planificada y responde a las políticas de publicación de las Guías General de Estudios de la MED.
4. Una vez finalice su diligenciamiento, debe devolverlo firmado vía e-mail a la persona que lo contactó.
5. Sea claro y preciso en sus respuestas.



6. Las respuestas del aparte de la fundamentación científica deben ser detalladas.
7. En caso de no poder cumplir con el plazo establecido, por favor informar oportunamente al equipo editorial de la MED.
8. En caso de detectar plagio, citación indebida o cualquier mala práctica, por favor comunicarlo al equipo editorial.

II. La guía de aprendizaje contiene:

ASPECTOS DE ESTILO A REVISAR	SI CUMPLE	NO CUMPLE
Márgenes	OK	
Numeración de páginas	OK	
Jerarquización de títulos	OK	
Tipo de letra	OK	
No existencia de encabezados o pies de páginas	OK	
Viñetas estandarizadas	OK	
Referencias de cuadros / Gráficos	OK	
Portada en acuerdo a Manual de estilo	OK	
Índice	OK	
<b>Estructura de la guía</b>		
4 unidades	OK	
Resultados de aprendizaje	OK	
Autoevaluación por cada unidad		OK
Recursos de la guía	OK	
Redacción	OK	
Ortografía	OK	
Referencia Bibliográfica Norma APA séptima edición	OK	
Informe anti-plagio	OK	



### III. Fundamentación científica

ASPECTOS DE ESTILO A REVISAR	SI CUMPLE	NO CUMPLE
¿Los objetivos del texto están claramente enunciados y sustentados?	OK	
¿Utiliza una metodología adecuada para el desarrollo de los objetivos?	OK	
¿La presentación y argumentación de las ideas es coherente?	OK	
¿El manejo de conceptos, teorías y datos es preciso?	OK	
¿Existe relación entre el título, el problema, los objetivos, el marco teórico o metodológico y las conclusiones?	OK	
¿El tema es pertinente y brinda aportes a su área de conocimiento?	OK	

### IV. Presentación de la información

ASPECTOS DE ESTILO A REVISAR	SI CUMPLE	NO CUMPLE
¿El autor utiliza un lenguaje claro y conciso?	OK	
¿Hay coherencia en la presentación y desarrollo de las ideas?	OK	
¿Las partes del trabajo se articulan entre sí y responden a los objetivos planteados?	OK	
¿Utiliza fuentes bibliográficas actualizadas (últimos tres años)?	OK	



¿Es adecuado el manejo del idioma por parte el autor (ortografía, redacción, sintaxis, puntuación)?	OK
¿El texto se puede considerar original?	OK

**V. Recomendaciones**

- Publicar sin modificaciones:
- Publicar con modificaciones:
- No publicar:

**V. Comentarios adicionales**

El trabajo es coherente y reúne los requisitos para su publicación:

**FIRMA DEL EVALUADOR**

**Nombre: Mgtr. Pablo Damián Dávila Tamayo**

**ID: 1719165456**



# GUIA RECREACIÓN 1 N.NEIRA-P.DAVILA actu

**16%**  
Textos  
sospechosos



**15% Similitudes**  
< 1% similitudes entre  
comillas  
0% entre las fuentes  
mencionadas  
**< 1% Idiomas no reconocidos**

Nombre del documento: GUIA RECREACIÓN 1 N.NEIRA-P.DAVILA actu.docx  
ID del documento: 4abd9faed3c59d35a5ce8684b00b92bf32aa222d  
Tamaño del documento original: 21,51 MB

Depositante: PABLO FABIAN CARRERA TOAPANTA  
Fecha de depósito: 18/3/2024  
Tipo de carga: interface  
fecha de fin de análisis: 18/3/2024

Número de palabras: 23.721  
Número de caracteres: 161.155

Ubicación de las similitudes en el documento:



## Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<a href="https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/25236/5/T-ESPE-044606.pdf.txt">repositorio.espe.edu.ec</a> 14 fuentes similares	10%		Palabras idénticas: 10% (2147 palabras)
2	<a href="https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/25236/1/T-ESPE-044606.pdf">repositorio.espe.edu.ec</a> 12 fuentes similares	10%		Palabras idénticas: 10% (2107 palabras)
3	<a href="https://efdeportes.com/efd204/taxonomias-sobre-motricidad-humana.htm">efdeportes.com</a> 7 fuentes similares	7%		Palabras idénticas: 7% (1809 palabras)
4	<a href="https://www.efdeportes.com/efd160/guia-metodologica-para-las-clases-de-educacion-fisica.htm">www.efdeportes.com</a> 6 fuentes similares	4%		Palabras idénticas: 4% (913 palabras)
5	<a href="https://efdeportes.com/efd132/la-psicomotricidad-en-educacion-infantil.htm">efdeportes.com</a> 14 fuentes similares	3%		Palabras idénticas: 3% (803 palabras)

## Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<a href="https://inteligenciaactiva.com/blog/beneficios-de-la-psicomotricidad-en-la-etapa-de-educacion-infantil...">inteligenciaactiva.com</a>   Beneficios de la psicomotricidad en la etapa de Educación ... https://inteligenciaactiva.com/blog/beneficios-de-la-psicomotricidad-en-la-etapa-de-educacion-infantil...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (38 palabras)
2	<a href="https://www.eumed.net/rev/ced/27/stb.htm">www.eumed.net</a>   PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS, PARA FAVORECER LA... https://www.eumed.net/rev/ced/27/stb.htm	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (32 palabras)
3	<a href="https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832310031.pdf">www.redalyc.org</a> https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832310031.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (31 palabras)
4	<a href="https://www.grupoeducar.cl/noticia/el-juego-y-el-rol-educativo/">www.grupoeducar.cl</a>   El juego y el rol educativo https://www.grupoeducar.cl/noticia/el-juego-y-el-rol-educativo/	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (35 palabras)
5	<a href="https://blogs.deusto.es/EstudiosOcio/wp-content/uploads/sites/65/2010/04/Una-forma-de-entender-...">blogs.deusto.es</a> https://blogs.deusto.es/EstudiosOcio/wp-content/uploads/sites/65/2010/04/Una-forma-de-entender-...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (30 palabras)

## Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas) Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

1	<a href="https://www.researchgate.net/profile/Henry_Cayo/publication/329609209_La_Cultura_Fisica_y_su_formacion_profesional_en_la_Republica_del_Ecuador_Physical_Culture...">https://www.researchgate.net/profile/Henry_Cayo/publication/329609209_La_Cultura_Fisica_y_su_formacion_profesional_en_la_Republica_del_Ecuador_Physical_Culture...</a>
2	<a href="https://doi.org/10.15359/ree.16-3.7">https://doi.org/10.15359/ree.16-3.7</a>
3	<a href="https://www.researchgate.net/publication/301894369_EL_PROYECTO_DE_INVESTIGACION_6a_EDICION">https://www.researchgate.net/publication/301894369_EL_PROYECTO_DE_INVESTIGACION_6a_EDICION</a>
4	<a href="https://www.rua.unam.mx/portal/recursos/ficha/16760/generalidades-sobre-metodologia-de-la-investigacion">https://www.rua.unam.mx/portal/recursos/ficha/16760/generalidades-sobre-metodologia-de-la-investigacion</a>
5	<a href="https://manuelcuenca.es/el-ocio-como-derecho/">https://manuelcuenca.es/el-ocio-como-derecho/</a>

# TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO PICHINCHA



Buenos Aires OEI-16 y Av. 10 de Agosto



09123 456 789



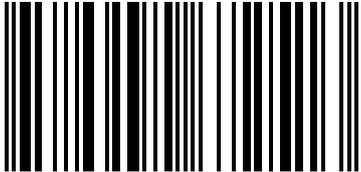
(02) 2 238 291



[www.tecnologicopichincha.edu.ec](http://www.tecnologicopichincha.edu.ec)



ISBN: 978-9942-672-51-3



9789942672513

