



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y  
HUMANIDADES**



**DIRECCIÓN GENERAL  
SECRETARÍA ACADÉMICA**

**DEPARTAMENTO DE OPCIONES TÉCNICAS**

**GUÍA PARA EL EXAMEN DE  
CONOCIMIENTOS Y HABILIDADES  
DISCIPLINARIAS**

**Promoción XXXVIII**

**OPCIÓN TÉCNICA DE  
RECREACIÓN**

Febrero 2017



## Contenido

Antecedentes	3
Objetivos de las Opciones Técnicas	4
Perfil del docente de opciones técnicas	4
Características de la Opción Técnica	5
Enfoque de la Opción	5
Propósito general del programa	5
Perfil de egreso	5
Características del examen	7
Presentación	7
Acerca del examen	7
Recomendaciones para el aspirante	8
Temario	8
Reactivos muestra	10
Bibliografía	11

## ANTECEDENTES

El Colegio de Ciencias y Humanidades inició sus actividades en febrero de 1971, fue promovido por el Dr. Pablo González Casanova, Rector de la UNAM, para dar forma al anhelo de crear una nueva visión de la Universidad, cuestionándose la vieja tradición positivista de finales del siglo XIX y principios del XX, marco donde se creó la Escuela Nacional Preparatoria. El nuevo modelo nacía bajo los postulados de: aprender a aprender, aprender a hacer y aprender a ser, que los adopta como sus principios pedagógicos fundamentales.

Es hasta 1972 que dan inicio los programas de formación para el trabajo denominados **Opciones Técnicas**, debido a que se especifica como requisito de ingreso a esta preparación técnica, que los alumnos hayan cursado los dos primeros semestres del Plan de Estudios del Bachillerato, ya que deberán inicialmente consolidarse en el estudio de las materias correspondientes y por lo tanto en el modelo educativo del Colegio. Las Opciones Técnicas se incluyen en la formación integral que el Colegio ofrece a sus alumnos, los que al cursarlas adquieren competencias tanto para el trabajo como para su desarrollo académico.

Los alumnos tiene la posibilidad de optar libremente por incorporarse o no a estos programas, los cuales de ninguna manera se deben considerar como cursos aislados, sino que gran parte de sus objetivos, contenidos y recursos, tienen relación con materias que se cursan como asignaturas en el bachillerato y en esta transferencia se agregan y construyen los aprendizajes más eficientemente, beneficiándose el propio alumno pues incrementa sus recursos humanos y por ende su capital intelectual. Si no cursa alguna de las especialidades que se ofrecen, el alumno no tiene problema alguno en proseguir y terminar el Plan de Estudios, pero pierde la oportunidad de enriquecer su formación.

Visto lo anterior cabe destacar la presencia de las Opciones Técnicas, que como parte del CCH desde hace 45 años y hasta hoy, han venido contribuyendo de manera importante a la integración de los conocimientos, habilidades y valores con que se forman los alumnos a través de las asignaturas del plan de estudios y que paralelamente a las materias obligatorias del plan curricular, las Opciones Técnicas han sido una alternativa en la formación de los alumnos ya que las características del diseño de las mismas les permiten una aproximación realista a la consecución de los postulados pedagógicos que sustentan el modelo educativo del Colegio al lograr una vinculación más estrecha entre los contenidos teóricos y su aplicación específica en la solución de problemas, dado durante el transcurso de su formación técnica, el estudiante aplica diferentes saberes, teniendo oportunidad de verificar y contrastar la validez de sus conocimientos por medio de Actividades Prácticas en diversos centros laborales donde también demuestra los valores con que se ha formado.

Cabe mencionar que las Opciones Técnicas permiten al alumno aprovechar mejor lo aprendido en sus materias curriculares, ya que al potenciar sus conocimientos en aplicaciones concretas de la vida real los hacen más significativos, a la vez que les generan experiencia en la resolución de problemas que se presentan en el desarrollo de las actividades de las diferentes especialidades técnicas.

## **OBJETIVOS DE LAS OPCIONES TÉCNICAS**

1. Promocionar, implantar, desarrollar y evaluar programas de trabajo destinados a la formación de especialistas técnicos a nivel bachillerato útiles a la sociedad.
2. Promocionar, implantar, desarrollar y evaluar los planes y programas de actividades prácticas que capaciten a los especialistas técnicos.
3. Promocionar, implantar, desarrollar y evaluar los planes y programas interdisciplinarios de apoyo a la comunidad, que contribuyan a la capacitación de los alumnos.
4. Educar, a nivel bachillerato, a los alumnos que deseen libremente capacitarse como especialistas técnicos.
5. Apoyar en la orientación profesional a los alumnos del Colegio.
6. Desarrollar, en los alumnos, habilidades que les permitan insertarse al mundo laboral.

## **PERFIL DEL DOCENTE DE OPCIONES TÉCNICAS**

El perfil profesiográfico para el profesor de la Opción de Administración de Recursos Humanos es:

- † Ser egresado de las licenciaturas Educación Física o Recreación
- † Tener experiencia laboral y docente en el área
- † Ser sensible para establecer una buena comunicación y relación con los jóvenes estudiantes.
- † Propiciar el trabajo en equipo de los alumnos, apoyando la construcción de sus conocimientos y habilidades, para que adquieran las competencias de la especialidad técnica que elijan.
- † Ser capaz de trasladar su experiencia práctica profesional a la enseñanza de sus alumnos, facilitándoles la integración de la teoría y la práctica como un elemento fundamental en el logro de los aprendizajes que exige la Opción Técnica.
- † Mostrar interés por su constante actualización profesional y docente, además de su inclinación por participar en la vida académica de nuestro Colegio y de la Universidad.

## **OPCIÓN TÉCNICA RECREACIÓN**

### **Enfoque de la Opción**

Es un curso taller teórico práctico, en el cual el profesor es el guía del alumno, un agente catalizador que promueve la investigación y que parte de los conocimientos previos del alumnos para construir el nuevo aprendizaje, por tanto la experiencia educativa está centrada en el alumno. El enfoque humanista es la base para desarrollar los contenidos de las sesiones. El curso taller es teórico en la medida en que el alumno se adentra en las posturas filosóficas y pedagógicas que sustentan la recreación y los temas que de ella emanan; es práctico ya que la recreación se vive, se experimenta y se apropia a través de la vivencia personal de las actividades inherentes a ella tales como: cantos, juegos, grandes juegos, excursiones, visitas guiadas, entre otros. El uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) están presentes en todo momento, así como la investigación y descubrimiento de formas y saberes propios de la recreación. El conocer las formas jugadas y la experiencia de dirigir actividades ante público de diferentes edades dota al alumno de actitudes y aptitudes como la seguridad y la confianza, coadyuvando así a la consolidación de su personalidad.

### **Propósito general del programa**

El programa académico del Técnico Especializado en Recreación tiene como propósito preparar al alumno para la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes que le permitan desarrollar y operar con éxito programas recreativos en sus diferentes modalidades, en instalaciones cerradas o al aire libre de diversas instituciones públicas o privadas, tales como centros educativos, deportivos, recreativos, laborales y culturales. El alumno será capaz de dirigirse a personas de diferentes edades y grupos sociales para ofrecerles una experiencia de tiempo libre positiva.

### **Perfil de egreso**

El egresado de la opción técnica de Recreación es la persona del Nivel Medio Superior con los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para auxiliar al responsable del área recreativa, en una entidad pública o privada, apoyándose para ello de las competencias laborales–recreativas que la clase le aporten. El técnico en recreación contará con los elementos que le permitan poner en práctica los saberes que le permitan planear, ejecutar, evaluar y retroalimentar con éxito programas recreativos en diferentes modalidades, en diversas instalaciones y con diferentes individuos.

El técnico en recreación se desenvolverá con plenitud al dirigir actividades frente a grupos con condiciones, físicas, sociales, culturales e intelectuales diferentes, con la finalidad de fomentar en ellos un estilo de vida saludable y una calidad de vida mediante el aprovechamiento del tiempo libre. El técnico en recreación será un ejemplo de estilo de vida para la sociedad.

El técnico en recreación a nivel bachillerato contará con los siguientes aprendizajes:

Conocimientos	Actitudes	Habilidades	Valores
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Planear, ejecutar, dirigir y evaluar programas recreativos.</li> <li>▪ Diseñar, interpretar y ejecutar actividades recreativas.</li> <li>▪ Elaborar y preparar materiales para la ejecución y promoción de la recreación.</li> <li>▪ Conducir grupos de personas de diferentes edades, sexo, condiciones sociales, culturales, ideológicas y económicas.</li> <li>▪ Realizar actividades propias de campismo y excursionismo.</li> <li>▪ Tomar decisiones con base a prioridades.</li> <li>▪ Optimizar el uso racional de los recursos materiales, financieros y humanos.</li> <li>▪ Administrar convenientemente el tiempo libre mediante la planeación de actividades diversas.</li> <li>▪ Aplicar medidas de seguridad y prevención de accidentes.</li> <li>▪ Apoyar en el diseño, elaboración, organización y ejecución de eventos recreativos especiales.</li> <li>▪ Emplear adecuadamente las técnicas grupales.</li> <li>▪ Comunicar eficientemente instrucciones y mensajes.</li> <li>▪ Elaborar informes y reportes de actividades.</li> <li>▪ Auxiliar en actividades de recreación acuática y turismo recreativo.</li> <li>▪ Utilizar la recreación como recurso de salud y mejoramiento de la calidad de vida personal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Disposición para trabajar en equipo.</li> <li>▪ Responsabilidad para el estudio.</li> <li>▪ Interés por aprender por cuenta propia.</li> <li>▪ Aprendizaje autónomo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aprender por sí mismo</li> <li>▪ Tomar decisiones de manera informada y responsable</li> <li>▪ Relacionar conocimientos en diversas áreas</li> <li>▪ Analizar y argumentar sus puntos de vista</li> <li>▪ Resolver problemas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tolerancia</li> <li>▪ Respeto</li> <li>▪ Solidaridad</li> <li>▪ Honestidad</li> <li>▪ Responsabilidad</li> <li>▪ Libertad</li> <li>▪ Honradez</li> <li>▪ Igualdad</li> </ul>

## **CARACTERÍSTICAS DEL EXAMEN**

### **PRESENTACIÓN**

El Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Nacional Autónoma de México, mediante su plan curricular y su modelo pedagógico ofrece a sus alumnos una formación integradora de aquellos conocimientos, habilidades y actitudes que le confieran una cultura básica con la cual respondan a las exigencias de la cultura de su tiempo y construya las bases que les permitan lograr los aprendizajes y la apropiación del conocimiento a lo largo de su vida profesional y personal.

La formación para el trabajo es un elemento importante que se considera una finalidad del plan de estudios del bachillerato del colegio que se pretende forme parte del perfil del alumno egresado del CCH. Por esta razón el presente programa académico tiene la finalidad de formar “**Técnicos en Recreación**” es decir alumnos que se preparan en los principios técnico - científicos con los cuales sea posible llevar a cabo la promoción, gestión y administración del personal que labora en la empresa.

La guía incluye, en su apartado de desarrollo, orientaciones acerca de la estructura y condiciones de aplicación del examen, recomendaciones a los aspirantes, así como los temas y bibliografía sugerida para el estudio y desarrollo de los temas que abarcan la totalidad de las unidades del Programa de la Opción Técnica de Recreación, además ejemplos de los tipos de reactivos que se presentarán durante el examen como pueden ser de opción múltiple, relación y respuesta abierta, problemas a resolver y argumentar y ejercicios de aplicación práctica, según la naturaleza del contenido, con el propósito de apoyar a los aspirantes en su preparación para la presentación del examen.

Posteriormente se incluyen las referencias bibliográficas y cibergráficas consideradas en la elaboración del examen.

### **ACERCA DEL EXAMEN**

Con el propósito de evaluar tanto los conocimientos como las habilidades de los profesores en las disciplinas que integran los cursos de la Opción Técnica, el examen consta de los siguientes tipos de reactivos:

- a) Preguntas teórico-conceptuales de opción múltiple, relación y respuesta abierta.
- b) Problemas a resolver y argumentar.
- c) Ejercicios de aplicación práctica.

Con la finalidad de mayor comprensión de los contenidos a estudiar para la presentación del examen, en esta guía todos los ejemplos de reactivo de pregunta se presentan como preguntas abiertas. El examen combinará estas con preguntas de opción múltiple y relación.

## RECOMENDACIONES PARA EL ASPIRANTE

- ✍ Leer y analizar con detenimiento el Programa Indicativo de la Opción Técnica en Recreación, con la finalidad de identificar los enfoques disciplinario y didáctico de acuerdo con los cuales se abordan los contenidos de las disciplinas que considera, así como el alcance con el que se abordan en función de los aprendizajes señalados.
- ✍ Elaborar fichas de trabajo por cada punto del temario, ya sean de tipo textual, sintéticas, etc., éstas pueden servir como instrumentos guía y de repaso para reafirmar conocimientos.
- ✍ Siempre es necesario que se auxilie de algún diccionario de la especialidad y de consulta general, para aquellos términos que no resulten asequibles en una primera aproximación.
- ✍ Elaborar una serie de preguntas y respuestas por cada unidad, seleccionando los tópicos más importantes y atendiendo a dos vertientes: lo teórico conceptual por un lado y los métodos y procedimientos por el otro.
- ✍ Ubicar la finalidad que cumplen los contenidos pedagógicos, comunicativos, de diseño y tecnológicos y las relaciones que se establecen entre ellos en el contexto de la creación de empresas a nivel de microempresa, identificando la función didáctica como eje central de la Opción Técnica.
- ✍ El día del examen, presentarse puntualmente con pluma, lápiz, goma, sacapuntas y calculadora. No se permitirá el uso de dispositivos electrónicos móviles.

## TEMARIO

Modulo	Temas
<b>Fundamentos y teoría general de la recreación, tiempo libre y ocio</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Concepto de recreación, tiempo libre y ocio</li> <li>2. Antecedentes históricos de la recreación, tiempo libre y ocio</li> <li>3. La importancia en la sociedad actual de la recreación, tiempo libre y el ocio</li> <li>4. Enfoques y tendencias actuales de la recreación y ocio</li> <li>5. Beneficios y áreas de expresión de la recreación</li> <li>6. Valores en la recreación</li> </ol>
<b>El juego como herramienta fundamental del recreador</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Concepto de lúdico y juego</li> <li>2. Teorías del juego</li> <li>3. Características del juego</li> <li>4. Orientaciones, valores y formas de presentación de los juegos (formas jugadas , tradicionales /populares, pre deportivos , recreativos)</li> <li>5. Planteamientos didácticos (fichero de juegos, diseño y organización)</li> </ol>

<b>Creatividad</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Concepto de creatividad</li><li>2. Proceso creativo</li><li>3. Manualidades y artesanías como forma de estimulación de la creatividad</li><li>4. Creatividad y cultura</li></ol>
<b>El perfil del recreador y las formas de organización con fines recreativos</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. El liderazgo</li><li>2. Comunicación asertiva</li><li>3. La idea del equipo</li></ol>
<b>Administración de los servicios recreativos</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Conceptos y generalidades de la Administración</li><li>2. Planeación</li><li>3. Calidad</li><li>4. Programación de la recreación.</li><li>5. Eventos recreativos</li></ol>
<b>Programación de la recreación</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Elaboración de Programas Recreativos</li><li>2. Eventos recreativos</li></ol>
<b>Fundamentos pedagógicos y didácticos para el recreador</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Concepto de didáctica</li><li>2. Concepto de pedagogía</li><li>3. Estrategias didácticas</li><li>4. Estilos de enseñanza</li><li>5. Evaluación</li></ol>
<b>Medidas de seguridad y prevención de accidentes</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Introducción a la protección civil. Antes, durante y después, ¿qué hacer y qué no hacer?</li><li>2. Análisis de riesgos.</li><li>3. Plan de emergencia.</li><li>4. Primeros Auxilios.</li><li>5. Botiquín.</li></ol>

## REACTIVOS MUESTRA

### A) Sección conceptual

*Instrucciones:*

*A continuación relaciona ambas columnas escribiendo dentro del paréntesis la respuesta correcta.*

- |     |  |                       |
|-----|--|-----------------------|
| ( ) | 1. Son todas aquellas actividades y situaciones en las cuales está puesto el entretenimiento, la relajación y el desarrollo humano.  | a. Martin Luther King |
| ( ) | 2. Es el lapso de tiempo en el que no se tiene la obligación por cumplir.  | b. Ocio               |
| ( ) | 3. Es el descanso, cese o interrupción del trabajo donde el ser humano utiliza para su placer, de manera voluntaria y satisfactoria. | c. Ascholfa           |
| ( ) | 4. Para los Griegos significa cultivo del espíritu.  | d. Ocio Serio         |
| ( ) | 5. Precursor de la Reforma Protestante, enaltece el descanso más allá de la contemplación de lo divino.                              | e. Scholé             |
|     |  | f. Tiempo Libre       |
|     |  | g. Othium             |
|     |  | h. Martín Luthero     |
|     |  | i. Recreación         |
|     |  | j. Juego              |

*Instrucciones:*

*A continuación se le presenta una serie de reactivos de respuesta breve, por lo que se le solicita responda de manera clara y concreta a cada uno de ellos. Si necesita, utilice hojas blancas para responder.*

- 1) Explique el Método de espejo para poner una canción recreativa.
- 2) ¿Qué es el “Marco Romántico” en las canciones recreativas?
- 3) Menciona al menos 5 elementos que debes tomar en cuenta para la realización de un programa recreativo.
- 4) Ejemplifica una ficha ludográfica con el juego de “Los encantados”
- 5) Diseña una búsqueda del tesoro con 3 estaciones y 3 claves distintas.
- 6) Escribe los pasos a seguir en caso de accidente según el soporte básico de vida.
- 7) Qué es una moción de orden y escribe al menos 3.
- 8) ¿Cuál es la diferencia entre manualidad y artesanía?
- 9) Con una hoja de papel, realiza una manualidad de papiroflexia y has su ficha técnica con todos sus elementos.
- 10) Escribe una canción recreativa, describe y dibuja sus movimientos.

## MESOGRAFÍA

- 📖 Camerino, O. (2000). *Deporte Recreativo*. Barcelona, Inde.
- 📖 Jiménez, D. y Alvarado, L. (2000). *Lúdica y recreación*. Santafé de Bogotá, Magisterio.
- 📖 Clavijo R., Antonio. *Diplomado en planeación y operación de programas recreativos*. Coldeportes – Sena – Funlibre. Documento. Fusagasugá. 2002.
- 📖 Cuenca, M. (2000). *Ocio y desarrollo humano. Propuestas para el 6º Congreso Mundial de Ocio*. Bilbao, Universidad de Deusto.
- 📖 Munné, F. (1999). *Psicosociología del tiempo libre*. México, Trillas.
- 📖 Veblen, T. *Teoría de la clase ociosa*. (1971) México, Fondo de Cultura Económica.
- 📖 Lanfant, M. F. (1978). *Sociología del ocio*. Barcelona, Editoriales Península.
- 📖 Brinnitzer, M. (2008). *Juegos y Técnicas de Recreación* Buenos Aires, Bonum.
- 📖 Mesa, G. (2004). *La formación profesional en Recreación: ¿un sueño o una necesidad indiscutible?* Cali, Universidad del Valle.
- 📖 Ordoñez, R. (2010). *Cambio, creatividad e innovación*. Buenos Aires, Granica.
- 📖 Ortiz, A. (2009). *Educación Infantil: Inteligencia, creatividad, competencias, valores y actitudes intelectuales*. España, Litoral.
- 📖 Gómez, M. (1997). *El niño y sus primeros años en la escuela*. México, Biblioteca para la actualización del magisterio, México.

**ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**



**Dr. Jesús Salinas Herrera**  
**Director General**

**Ing. Miguel Ángel Rodríguez Chávez**  
**Secretario General**

**Mtro. José Ruiz Reynoso**  
**Secretario Académico**

**Med. Cir. Humberto Azar Castellanos**  
**Jefe del departamento de Opciones Técnicas**

**M. en A. Isaí Korina Ramos Bernal**  
**Secretaría Auxiliar Académica**