



## 1. IDENTIFICACIÓN

|              |                              |            |       |                                 |
|--------------|------------------------------|------------|-------|---------------------------------|
| Facultad     | Educación y Ciencias Humanas |            |       |                                 |
| Departamento | Cultura física               |            |       |                                 |
| Componente   | Área                         | Recreación | Curso | Recreación, Ocio y Tiempo Libre |
| Código       | 216308                       |            |       |                                 |
| Semestre     | II                           |            |       |                                 |
| Créditos     | 3                            |            |       |                                 |

## 2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Recreación Ocio y Tiempo Libre es una asignatura básica del área de Recreación en el programa de formación docente que se desarrolla en la licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes vinculada a la Facultad de Educación y Ciencias Humanas de la Universidad de Córdoba. Se ubica en segundo semestre, promueve el desarrollo de habilidades teórico-conceptuales relacionadas con ocio, tiempo libre y recreación, a través de ejercicios reflexivos que conduzcan a la formación de una conciencia crítica frente a cada uno de estos contenidos asociados a la comprensión de la naturaleza lúdica del ser humano, desde referentes históricos, normativos y conceptuales, proporcionando habilidades para su aplicación en procesos de aprendizaje enseñanza relacionados con la Educación Física, Recreación y Deportes.

Uno de los principales beneficios que podría ofrecer la recreación en un país como Colombia, son los relacionados con el desarrollo Humano y social. La recreación como experiencia existencial y social de los seres humanos permite la construcción de espacios de socialización que contribuyen a no a perpetuar formas de interacción, patrones de comportamiento y valores que identifican a un grupo o comunidad.



**UNIVERSIDAD DE CORDOBA**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS**

*Universidad  
de Córdoba,  
comprometida  
con el  
desarrollo  
regional.*

NIT 891080031-3

**PROGRAMA DE CURSO RECREACIÓN, OCIO Y TIEMPO LIBRE**

El enfoque que el departamento de Cultura Física le da a la recreación, al ocio y tiempo libre, es eminentemente humanista, ello lo hace estar en consonancia con su modelo curricular, misión, visión y perfiles profesionales, le da una intencionalidad centrada en la persona humana que de hecho es un justificante de altísima relevancia y pertinencia.

De otro lado, es importante destacar que cuando se implementan programas de ocio, tiempo libre y recreación, se tiene la oportunidad a través de la vivencia generada en los mismos, de fortalecer, estimular o reconstruir valores y creencias, en la perspectiva de contribuir a la construcción de comunidades que convivan de manera pacífica, que puedan desarrollar habilidades para la vida, desde su propia identidad personal y cultural.

En consecuencia, esta asignatura entrega al futuro licenciado, una serie de conocimientos que no solo fortalecen su saber y su hacer, sino que también le hace una apuesta al ser y al convivir, pilares fundamentales de la educación para el siglo XXI.

### **3. OBJETIVO GENERAL**

Comprender los referentes teórico-conceptuales asociados a ocio, tiempo libre y recreación, a través de ejercicios reflexivos que conduzcan a la formación de una conciencia crítica frente a cada uno de estos contenidos, asociados a la comprensión de la naturaleza lúdica del ser humano, desde referentes históricos, normativos y conceptuales, proporcionando habilidades para su aplicación en procesos de aprendizaje enseñanza relacionados con la Educación Física, Recreación y Deportes.



**UNIVERSIDAD DE CORDOBA**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS**

*Universidad  
de Córdoba,  
comprometida  
con el  
desarrollo  
regional.*

NIT 891080031-3

PROGRAMA DE CURSO RECREACIÓN, OCIO Y TIEMPO LIBRE

## 1. COMPETENCIAS

### COMPETENCIAS GENÉRICAS

Comprendo y aplico los fundamentos epistemológicos de ocio, recreación y tiempo libre como medios educativos, para orientar procesos de aprendizaje-enseñanza de la Educación Física y el deporte escolar relacionados con la dimensión lúdica del ser humano.

Aplico habilidades para organizar, planificar, orientar y evaluar contenidos relacionados con ocio, recreación y tiempo libre en procesos de aprendizaje enseñanza en el contexto escolar y extra escolar.

Domino referentes teórico-conceptuales y procedimientos de intervención, que me permiten orientar didáctica y metodológicamente el proceso de aprendizaje-enseñanza de los fundamentos conceptuales y procedimentales de la educación física y el deporte escolar relacionados con ocio, recreación y tiempo libre.

### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Entiendo la importancia del ocio, la recreación, y el tiempo libre desde la perspectiva del desarrollo humano, conociendo sus características, propósitos y componentes específicos, facilitándome la mediación de actividades de docencia, investigación y extensión relacionadas con estos referentes.

Domino contenidos conceptuales y procedimentales a través de la reflexión colectiva y la comprensión individual respecto al papel de la recreación, el ocio y el tiempo libre como facilitadores del desarrollo humano y la calidad de vida, que me permiten planear, orientar y evaluar ambientes de aprendizaje enseñanza relacionadas con



estos temas.

Lidero procesos educativos y formativos centrados en la filosofía del ocio, la recreación y el tiempo libre para estimular la transformación de actitudes deseables para la convivencia, la autorrealización y la autogestión que contribuyan al desarrollo personal y profesional.

#### 4. UNIDADES DEL APRENDIZAJE

##### UNIDAD 1

**COMPETENCIA.** Comprendo los fundamentos epistemológicos del ocio, la recreación, y el tiempo libre como componentes fundamentales del área de Educación física Recreación y Deportes para integrarlos a procesos de formación pedagógica como futuro licenciado en el área de Educación Física, Recreación y Deportes.

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE.** Interpretar las generalidades del ocio, la recreación, y el tiempo libre desde sus antecedentes históricos, su aplicación y el valor de estos en la formación de la dimensión lúdica desde el área de Educación Física, Recreación y Deportes.

##### Referentes Históricos

- Antecedentes históricos del ocio
- Antecedentes históricos del tiempo libre
- Antecedentes históricos de la recreación

##### UNIDAD 2

**COMPETENCIA.** Entiendo la importancia epistemológica de la recreación, el ocio y el tiempo libre, como interpretaciones del ser humano desde su dimensión lúdica, a través de las diferentes explicaciones que se han construido sobre cada uno de estos temas, para vincularlas a la orientación del currículo del área de Educación Física, Recreación y Deportes.



**UNIVERSIDAD DE CORDOBA**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS**

*Universidad  
de Córdoba,  
comprometida  
con el  
desarrollo  
regional.*

NIT 891080031-3

PROGRAMA DE CURSO RECREACIÓN, OCIO Y TIEMPO LIBRE

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE.** Interpretar los fundamentos didácticos y metodológicos para el aprendizaje y la enseñanza de la recreación, el ocio y el tiempo libre para aplicarlos en la orientación de actividades formativas en el contexto escolar desde el área de Educación Física, Recreación y Deportes.

Referentes Conceptuales de Ocio, Tiempo Libre y Recreación

- Marco conceptual del ocio
  - Dimensiones del ocio
  - Educación para el ocio y el tiempo libre
  - El ocio como realidad educativa
  - El ocio un ámbito para la cohesión familiar
- Marco conceptual del tiempo libre
  - Carta internacional del tiempo libre
- Marco conceptual de la recreación
  - Beneficios de la recreación
  - Pedagogía de la recreación

Estrategias, instrumentos y medios de la recreación

UNIDAD 3

**COMPETENCIA.** Entiendo la importancia del conocimiento y la aplicación de los referentes normativos de la recreación, el ocio y el tiempo libre a través de la revisión de la normatividad existente, para orientar la formación ciudadana en la apropiación y el reconocimiento del derecho a la recreación y su relevancia social desde el currículo del área de Educación Física, Recreación y Deportes.

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE.** Interpretar los fundamentos legales asociados a la recreación, el ocio y el tiempo libre a través de la discusión y el debate que conduzca a la formación de una conciencia crítica frente a la normatividad que regula la recreación, para orientar el aprendizaje y la enseñanza en el contexto escolar desde el área de Educación Física, Recreación y Deportes.

- Marco legal y jurídico de la recreación, el ocio y el tiempo libre



**UNIVERSIDAD DE CORDOBA**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS**

*Universidad  
de Córdoba,  
comprometida  
con el  
desarrollo  
regional.*

NIT 891080031-3

PROGRAMA DE CURSO RECREACIÓN, OCIO Y TIEMPO LIBRE

3

Constitución política

Ley 115

Lineamientos Curriculares Educación Física, Recreación y Deportes



NIT 891080031-3

**UNIVERSIDAD DE CORDOBA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS**

*Universidad  
de Córdoba,  
comprometida  
con el  
desarrollo  
regional.*

**5. ORGANIZACIÓN DEL ACTO PEDAGÓGICO**

| Unidad de aprendizaje               | Semana | Contenidos   | Metodología  | Recursos/material  | Evaluación |
|-------------------------------------|--------|--|--|--|------------|
| 1.<br><b>REFERENTES HISTÓRICOS.</b> |        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antecedentes históricos del ocio</li> <li>• Antecedentes históricos del tiempo libre</li> <li>• Antecedentes históricos de la recreación</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapas conceptuales.</li> <li>• exposiciones por grupos.</li> <li>• Clase magistral.</li> <li>• Foro.</li> <li>• Clases prácticas.</li> <li>• Talleres.</li> <li>• Videos.</li> <li>• Observaciones de clases.</li> <li>•</li> </ul> | <p>Video beam.</p> <p>Salón de clases.</p> <p>Internet</p> <p>Multimedias.</p> <p>Bastones.</p> <p>Aros.</p> |            |



NIT 891080031-3

**UNIVERSIDAD DE CORDOBA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS**

*Universidad  
de Córdoba,  
comprometida  
con el  
desarrollo  
regional.*

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  |   | Base de datos biblioteca.<br>Consultas bibliográficas.   |  |
| 2. REFERENTES CONCEPTUALES DE OCIO, TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN. |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marco conceptual del ocio             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dimensiones del ocio</li> <li>▪ Educación para el ocio y el tiempo libre</li> <li>▪ El ocio como realidad educativa</li> <li>▪ El ocio un ámbito para la cohesión familiar</li> </ul> </li> <li>• Marco conceptual del tiempo libre             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Carta internacional del tiempo libre</li> </ul> </li> <li>• Marco conceptual de la</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapas conceptuales.</li> <li>• exposiciones por grupos.</li> <li>• Clase magistral.</li> <li>• Foro.</li> <li>• Clases prácticas.</li> <li>• Talleres.</li> <li>• Videos.</li> <li>• Observaciones de clases.</li> </ul> | <p>Video beam.</p> <p>Salón de clases.</p> <p>Internet</p> <p>Multimedias.</p> <p>Pelotas.</p> |  |



NIT 891080031-3

**UNIVERSIDAD DE CORDOBA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS**

*Universidad  
de Córdoba,  
comprometida  
con el  
desarrollo  
regional.*

|  |  |  |   |   |  |
|--|--|--|---|---|--|
|  |  | <p>recreación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Beneficios de la recreación</li> <li>▪ Pedagogía de la recreación</li> </ul> <p>Estrategias, instrumentos y medios de la recreación</p> | •   | <p>Cuerdas.</p> <p>Bastones.</p> <p>Aros.</p> <p>Base de datos biblioteca.</p> <p>Consultas bibliográficas.</p> |  |
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carta internacional del Ocio y el tiempo libre.</li> <li>• Constitución política.</li> <li>• Ley 115.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapas conceptuales.</li> <li>• exposiciones por grupos.</li> <li>• Clase magistral.</li> </ul> | <p>Video beam.</p> <p>Salón de clases.</p> <p>Internet</p>  |  |



UNIVERSIDAD DE CORDOBA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

Universidad  
de Córdoba,  
comprometida  
con el  
desarrollo  
regional.

NIT 891080031-3

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
| <p><b>3. REFERENTES LEGALES DE OCIO, TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN</b></p> |  | <ul style="list-style-type: none"><li>Lineamientos Curriculares Educación Física, Recreación y Deportes.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Foro.</li><li>Clases prácticas.</li><li>Talleres.</li><li>Videos.</li><li>Observaciones de clases.</li></ul> | <p>Multimedias.</p> <p>Pelotas.</p> <p>Cuerdas.</p> <p>Bastones.</p> <p>Aros.</p> <p>Base de datos biblioteca.</p> <p>Consultas bibliográficas.</p> |  |
|--|--|--|--|---|--|



## 6. REFERENCIAS

- Acosta Bautista, Luís. La recreación una estrategia para el aprendizaje. Ed Kinesis 2002
- Bolaño Mercado, Tomás. Que hacer del ocio, elementos teóricos de la recreación. Ed. Kinesis 2000
- Boullón, Roberto. Las actividades turísticas y recreacionales. El hombre como protagonista. Ed. Trillas 2002
- Constitución política colombiana
- Cuenca, Manuel. Ocio y desarrollo humano. Propuestas para el 6º Congreso Mundial de Ocio. Universidad de Deusto. Bilbao. 2000.
- Gil Morales, Pablo. Animación y dinámicas de grupos deportivos. Wanceulen Ed. Deportiva 2003
- Ley 181 de 1992
- Ley 115
- Munné, Frederick. Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México, Ed. Trillas.1980
- Plan Nacional de Recreación



NIT 891080031-3

**UNIVERSIDAD DE CORDOBA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS**

*Universidad  
de Córdoba,  
comprometida  
con el  
desarrollo  
regional.*