



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza



Plan de Estudios de la Licenciatura en
Desarrollo Comunitario para el Envejecimiento

Programa

Tiempo Libre y Recreación

Clave	Semestre 5°	Créditos 4	Duración	3 semanas	
			Campo de conocimiento	Promoción de la Salud; Gerontología Social y Comunitaria; Humanístico Social	
			Etapa		
Modalidad	Curso () Taller (X) Lab () Sem ()		Tipo	T () P () T/P (X)	
Carácter	Obligatoria (X) Optativo () para el Técnico Profesional		Horas		
	Obligatorio E () Optativo E ()				
			Semana	Semestre / Año	
			Teóricas 10	Teóricas 30	
			Prácticas 5	Prácticas 15	
			Total 15	Total 45	

Seriación

Ninguna (X)

Obligatoria ()

Asignatura antecedente	
Asignatura subsecuente	
Indicativa ()	
Asignatura antecedente	
Asignatura subsecuente	

Objetivo general: Analizar los fundamentos teóricos para elaborar planes para el uso del tiempo libre en las personas envejecidas.			
Objetivos específicos:			
1. Analizar los marcos conceptuales del tiempo libre, ocio y recreación.			
2. Identificar los aspectos culturales de las personas que envejecen para el ocio.			
3. Describir los elementos que caracterizan el uso del tiempo libre durante el envejecimiento.			
4. Analizar las oportunidades de ocio y recreación para las personas que envejecen.			
5. Describir los elementos que conforman un plan para el uso del ocio y del tiempo libre.			
Índice temático			
	Tema	Horas Semestre / Año	
		Teóricas	Prácticas
1	Fundamentos	10	3
2	Tiempo de ocio y cultura durante el envejecimiento	5	3
3	Tiempo libre durante el envejecimiento	5	3
4	Ocio y recreación durante el envejecimiento	5	3
5	Elementos de un plan para el uso del tiempo libre	5	3
Total		30	15
Contenido Temático			
Tema	Subtemas		
1	Fundamentos 1.1 Pedagogía del ocio y del tiempo libre. 1.2 Campos y contextos. 1.3 Ocio y valores.		
2	Tiempo de ocio y cultura durante el envejecimiento 2.1 Hacia un ocio creativo. 2.2 El arte de envejecer.		
3	Tiempo libre durante el envejecimiento 3.1 Ocupación del tiempo libre. 3.2 Aficiones y preferencias. 3.3 En qué cupan su tiempo libre las personas que envejecen.		
4	Ocio y recreación durante el envejecimiento 4.1 Actividades socioculturales. 4.2 Actividades deportivas. 4.3 Actividades ocupacionales. 4.4 Actividades artísticas. 4.5 Actividades lúdicas. 4.6 Actividades educacionales. 4.7 Actividades turísticas.		
5	Elementos de un plan para el uso del tiempo libre 5.1 Identificación de necesidades. 5.2 Objetivos. 5.2 Plan operativo.		
Estrategias didácticas		Evaluación del aprendizaje	
Exposición	()	Exámenes parciales	()
Trabajo en equipo	(X)	Examen final	()
Lecturas	(X)	Trabajos y tareas	(X)

Trabajo de investigación	()	Presentación de tema	(X)
Prácticas (taller o laboratorio)	()	Participación en clase	(X)
Prácticas de campo	(X)	Asistencia	()
Aprendizaje por proyectos	()	Rúbricas	()
Aprendizaje basado en problemas	()	Portafolios	(X)
Casos de enseñanza	()	Listas de cotejo	()
Otras (especificar)		Otras (especificar)	(X)
		Reporte de lecturas	
		Elaboración de plan personalizado	
Perfil profesiográfico			
Título o grado	Licenciado en tiempo libre y recreación		
Experiencia docente	Con experiencia docente		
Otra característica	Con conocimientos en gerontología social		
Bibliografía básica:			
Bofarull, I. (2005). <i>Ocio y tiempo libre: un reto para la familia</i> . España: EUNSA.			
Cuenca, M. (2003). <i>Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio</i> . Bilbao: Universidad de Deusto.			
Csikszentmihaly, M. (1997). <i>Fluir, una psicología de la felicidad</i> . España: Kairós.			
Csikszentmihaly, M. (1998). <i>Fluir</i> . España: Debolsillo.			
Csikszentmihaly, M. (2003). <i>Aprender a fluir</i> . España: Kairós.			
Fernández-Ballesteros, R. (2002). <i>Vivir con vitalidad</i> . Madrid: Pirámide.			
Bibliografía complementaria			
Santos, V. (1998). Algunas consideraciones sobre el tiempo libre en la ciudad de México. En <i>Reflexiones sobre el ocio y el tiempo libre</i> . (pp. 58-67). México: Trillas.			