



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

**Proyecto de Investigación previo a la obtención del Título de Licenciado en**  
**Ciencias de la Educación,**  
**Mención: Cultura Física**

**TEMA:**

---

**“LA RECREACIÓN EN EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MILENIO SIMIATUG PARROQUIA SIMIATUG, CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR.”**

---

**Autor:** Jhordan Octavio Poaquiza Chimborazo

**Tutor:** Mg. Edwin Fabricio Lozada Torres

**Ambato-Ecuador**

**2016**

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O  
TITULACIÓN**

**CERTIFICA:**

Yo, Mg. Fabricio Lozada, con C.C. 1802313740, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el Tema: “LA RECREACIÓN EN EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MILENIO SIMIATUG PARROQUIA SIMIATUG, CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR.” desarrollado por Poaquiza Chimborazo Octavio , egresada de la carrera de Cultura Física, considerando que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



---

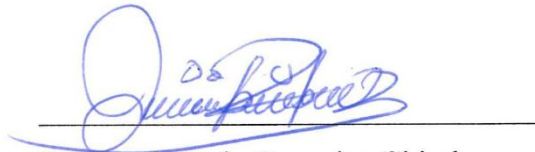
Mg. Edwin Fabricio Lozada Torres

C.C.1802313740

**TUTOR**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera; además de la revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son exclusiva responsabilidad de su autor.



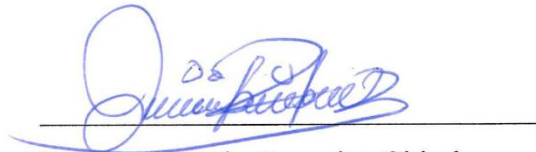
Jhordan Octavio Poaquiza Chimborazo

C.C.020198406-9

**AUTOR**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA RECREACIÓN EN EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MILENIO SIMIATUG PARROQUIA SIMIATUG, CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR.”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Jhordan Octavio Poaquiza Chimborazo

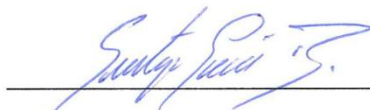
C.C.020198406-9

**AUTOR**

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS  
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA RECREACIÓN EN EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MILENIO SIMIATUG PARROQUIA SIMIATUG, CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR.”, presentado por Octavio Poaquiza Chimborazo, egresado de la Carrera de Cultura Física, de la promoción: Octubre 2015 – Marzo 2016, una vez revisada la investigación, se aprueba en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

**LA COMISIÓN**



Mg. Santiago Ernesto Garcés Duran

180294390-0

MIEMBRO



Mg. Segundo Víctor Medina Paredes

180184288-4

MIEMBRO

## **DEDICATORIA**

Esta tesis dedico a Dios por haberme regalado la vida, por ser mi fortaleza en mis momentos de debilidad y por hacer de mi viaje en este mundo lleno de experiencia, felicidad y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mis padres, porque creyeron en mí y me apoyaron para emprender y hacer realidad cada sueño dándome ese ejemplo digno de admiración y gracias a ello hoy puedo ver alcanzada mi meta, ya que siempre estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles y porque el orgullo que sienten por mí fue lo que hizo que culminara con éxito. Va por ustedes, por lo que valen, porque admiro su fortaleza, trabajo y por todo lo que han hecho y son capaces de hacer por mí.

A esa persona especial que llego en el momento perfecto y que lucho conmigo enseñándome el valor de la vida y que fue quien me apoyo y alentó para continuar cuando parecía que me iba a rendir y que con su bondad y amor me inspiró a ser mejor, ahora puedo decir que esta tesis lleva mucho de ti, gracias por estar siempre a mi lado

Jhordan Octavio Poaquiza Chimborazo

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios y a ese hermoso ángel que está en algún lugar por protegerme durante mi camino y darme fuerzas para superar los obstáculos y las dificultades a lo largo de mi vida.

A mis padres por la confianza y el apoyo brindado, que sin duda alguna en el trayecto de mi vida les han demostrado su amor incondicional corrigiendo mis faltas y celebrando cada uno de mis triunfos académicos y deportivos.

A ti, que has sido fiel amigo y compañero, que me has ayudado a continuar y nunca renunciar, haciéndome vivir los mejores momentos de mi vida. Gracias a ti por tu cariño y comprensión, porque sé que siempre contaré contigo.

Gracias a todas las personas que me ayudaron directa e indirectamente en la realización de este trabajo.

Jhordan Octavio Poaquiza Chimborazo

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN: .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
RESUMEN EJECUTIVO .....	xiv
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPITULO I.....	3
EL PROBLEMA .....	3
1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Análisis crítico .....	7
1.2.3 Prognosis .....	8
1.2.4 Formulación del Problema .....	8
1.2.5 Interrogantes.....	8
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	9
1.2.6.1 Delimitación Espacial .....	9
1.2.6.2 Delimitación Temporal .....	9
1.2.6.3 Unidades de Observación.....	9
1.3 Justificación.....	9
1.4 Objetivos .....	11
1.4.1 Objetivo General .....	11
1.4.2 Objetivos Específicos.....	11
CAPITULO II .....	12
MARCO TEÓRICO.....	12
2.1 Antecedentes Investigativos.....	12
2.2 Fundamentación Filosófica .....	13



2.3 Fundamentación Legal .....	17
2.4 Categorías Fundamentales .....	19
2.4.1 Fundamentación teórica variable independiente.....	22
2.4.2 Fundamentación variable dependiente, uso del tiempo libre .....	48
2.5 Hipótesis.....	65
2.6 Señalamiento de variables.....	65
CAPITULO III .....	66
METODOLOGÍA .....	66
3.1 Enfoque de la investigación .....	66
3.2 Metodología de la Investigación .....	66
3.3 Nivel o tipo de investigación.....	67
3.4 Población y Muestra.....	68
3.5 Operacionalización de variables .....	69
3.6 Plan de recolección de la información .....	71
3.6.1 Técnica e instrumentos de la recolección de información .....	72
3.7 Plan de procesamiento de información .....	72
CAPITULO IV.....	74
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADO.....	74
4.1 Análisis e interpretación de resultados.....	74
4.2 Verificación de Hipótesis .....	85
CAPITULO V .....	91
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	91
5.1 Conclusiones .....	91
5.2 Recomendaciones.....	91
BIBLIOGRAFÍA .....	92
ANEXOS .....	98

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Expresión cultural .....	39
Tabla 2. Estrategia para ayudar a ser activos .....	61
Tabla 3. Población.....	68
Tabla 4. Operacionalización Variable Independiente .....	69
Tabla 5. Operacionalización Variable Dependiente.....	70
Tabla 6. Plan de recolección de la información .....	71
Tabla 7. Test de cooper .....	73
Tabla 8. Cree Ud. que las actividades recreativas son de mucha importancia para el mejoramiento del estado físico.....	74
Tabla 9. ¿Conoce Ud. algunos tipos de actividades recreativas?.....	76
Tabla 10. ¿Piensa usted que las prácticas de juegos recreativos conllevan a una vida activa y participativa?.....	77
Tabla 11. ¿Piensa usted que las actividades recreativas ayudan a tener un lazo de amistad con los demás?.....	78
Tabla 12.¿Le gustaría que sus compañeros se sientan motivados en asistir tanto a las actividades educativas como a las recreativas en sus estudios? .....	79
Tabla 13. ¿Considera Ud. que aprovecha el tiempo libre en alguna actividad para su beneficio?.....	80
Tabla 14. ¿En su tiempo libre mira televisión o usa internet y redes sociales? ....	81
Tabla 15. ¿Cree usted que es importante estar involucrado con alguna actividad recreativa en su tiempo libre? .....	82
Tabla 16. ¿Considera Ud. con la práctica de las actividades recreativas en su tiempo libre mejoraría positivamente su desempeño académico? .....	83

Tabla 17. ¿Utiliza Ud. adecuadamente el tiempo libre para su superación personal? .....	84
Tabla 18. Pregunta 1 Verificación de Hipótesis.....	85
Tabla 19. Pregunta 5 verificación de Hipótesis .....	86
Tabla 20. Pregunta 7 Verificación de Hipótesis.....	86
Tabla 21. Pregunta 10 Verificación de Hipótesis.....	86
Tabla 22. Frecuencias Observadas .....	87
Tabla 23. Frecuencias esperadas .....	88
Tabla 24. Cálculo del Chi cuadrado.....	88
Tabla 25. Tabla Chi Cuadrado .....	89

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Árbol de problemas.....	6
Ilustración 2. Categorías Fundamentales .....	19
Ilustración 3. Constelación Variable Independiente .....	20
Ilustración 4. Constelación Variable Dependiente.....	21
Ilustración 5. Bienestar social. ....	51
Ilustración 6. Cree Ud. que las actividades recreativas son de mucha importancia para el mejoramiento del estado físico.....	74
Ilustración 7. ¿Conoce Ud. algunos tipos de actividades recreativas?.....	76
Ilustración 8. ¿Piensa usted que las prácticas de juegos recreativos conllevan a una vida activa y participativa?.....	77
Ilustración 9. ¿Piensa usted que las actividades recreativas ayudan a tener un lazo de amistad con los demás? .....	78
Ilustración 10. ¿Le gustaría que sus compañeros se sientan motivados en asistir tanto a las actividades educativas como a las recreativas en sus estudios? .....	79
Ilustración 11. ¿Considera Ud. que aprovecha el tiempo libre en alguna actividad para su beneficio?.....	80
Ilustración 12. ¿En su tiempo libre mira televisión o usa internet y redes sociales? .....	81
Ilustración 13. ¿Cree usted que es importante estar involucrado con alguna actividad recreativa en su tiempo libre?.....	82
Ilustración 14.¿Considera Ud. con la práctica de las actividades recreativas en su tiempo libre mejoraría positivamente su desempeño académico? .....	83

Ilustración 15. ¿Utiliza Ud. adecuadamente el tiempo libre para su superación personal? .....	84
Ilustración 16. Campana de Gauss .....	90

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE: CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD SEMI-PRESENCIAL**

**TEMA:** “LA RECREACIÓN EN EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA MILENIO SIMIATUG PARROQUIA SIMIATUG, CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR.”

**AUTOR:** Octavio Poaquiza Chimborazo

**TUTOR:** Mg. Fabricio Lozada

**RESUMEN EJECUTIVO**

El presente trabajo de investigación sobre el tema: La recreación en el uso del tiempo libre de los estudiantes de primer año de bachillerato de la unidad educativa milenio Simiatug Parroquia Simiatug, Cantón Guaranda, Provincia Bolívar, tiene como objetivo contribuir la recreación en el uso del tiempo libre, para la cual se procedió a determinar las dos variables de la investigación para fundamentarlas bibliográficamente, y se procede a realizar la operacionalización y ver la incidencia de la variable independiente en relación sobre las variable dependiente; para ello se aplicó la encuesta como medio de recolección de información, la cual es la base fundamental para establecer la conclusión y las recomendaciones, y contribuyo como aporte para la redacción de artículo académico, con el fin de proponer una solución ante el problema identificado, que permitirá que las autoridades y los estudiantes tomen en cuenta las conclusiones y recomendación, y contribuye como aporte de la redacción de artículo académico, con el fin de proponer una solución ante el problema identificado, que permitirá que las autoridades y estudiantes tomen en cuenta las recomendaciones citadas, para así ayudar a desarrollar a los estudiantes las habilidades motrices básicas en relación a las edades tempranas; teniendo en cuenta que con la práctica de los juegos recreativos durante su tiempo libre se mejoraran el estado físico y como también la expresión corporal.

**Palabras claves:** juegos recreativos, habilidades motrices, edades tempranas, estado físico, expresión corporal.

## INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación está encaminado a evidenciar “La recreación en el uso del tiempo libre de los estudiantes de primer año de bachillerato de la unidad educativa milenio Simiatug Parroquia Simiatug, Cantón Guaranda, Provincia Bolívar.”

El trabajo de graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

CAPITULO I, EL PROBLEMA: contiene el planteamiento del problema, las contextualización a nivel marco, meso, micro, a continuación se expone el árbol de problema, y el correspondiente análisis crítico, la prognosis y la formulación del problema las interrogantes de la investigación, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específico.

CAPITULO II; EL MARCO TEÓRICO: comprende los antecedentes de la investigación. La fundamentación, la red de inclusiones conceptuales, las constelaciones de ideas de cada variable, el desarrollo de las categorías de la variable independiente y de la variable dependiente y finalmente se plantea la hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPITULO III, LA METODOLOGÍA: abarca las modalidades de investigación, los niveles o tipos, la población , la operacionalizacion de los dos variables independientes y dependientes, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de procesamiento de la información y análisis e interpretación de los resultados

CAPITULO IV, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS: en este capítulo se explica el análisis e interpretación de resultados mediante la tabla y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los estudiantes de

la unidad educativa milenio Simiatug parroquia Simiatug, cantón Guaranda, provincia bolívar, para comprobar con las comprobación de la hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

CAPITULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: en esta parte del trabajo se especifica las conclusiones a las que se han llegado mediante la indagación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

Finalmente se hace constar la bibliografía, así como los anexos correspondientes.



## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 Tema**

La recreación en el uso del tiempo libre de los estudiantes de primer año de bachillerato de la unidad educativa milenio Simiatug Parroquia Simiatug, Cantón Guaranda, Provincia Bolívar.

#### **1.2 Planteamiento del Problema**

##### **1.2.1 Contextualización**

La recreación es un término que se da a todo tipo de actividad que se realiza en el tiempo libre a voluntad de los participantes, puede efectuarse de forma individual o colectiva brindando satisfacción inmediata, con diversas formas de la actividad recreativas, de acuerdo con los intereses o aptitudes de la población. En el **Ecuador** gracias al ministerio de deportes se ejecutan diversos proyectos con relación a la actividad deportiva recreativa tal como el programa Ecuador Ejercítate y vive sano, con la colaboración de las federaciones provinciales y algunos municipios, cada provincia del país será parte de este programa que tiene como objetivo reducir el sedentarismo en el país a través de la bailoterapia y ejercicios aeróbicos, dirigidos por profesionales, los mismos que se realizan en lugares públicos estratégicos de varios cantones del país.

La recreación es de mucha importancia para los seres humanos y especialmente en edades tempranas puesto que permite formar al estudiante de una manera integral para ir adquiriendo y desarrollando capacidades motoras, físicas y afectivas, de una manera libre y espontánea, sin sentirse obligado.

Por todo esto se ha tomado al juego como parte primordial de la enseñanza ecuatoriana por ser un medio educativo que permite al estudiante socializar y adquirir conocimientos, controlar su cuerpo y relacionarse con los compañeros. Por ser esta una herramienta que suele tener pocas reglas, y en el cual se puede utilizar todo tipo de material y utilizar la creatividad del estudiante. Por esta razón se ha convertido en un apoyo muy importante dentro de las clases de Educación Física, para el desarrollo físico y las cualidades motrices, al mismo tiempo sirve como base de otras disciplinas y así fomenta la actividad recreativa en las instituciones educativas

En la **provincia de Bolívar** no existe un programa que contribuya al desarrollo deportivo de los estudiantes, a pesar de su importancia para la salud física y mental. Estos programas deben incluirse en las edades preescolares donde debe velarse por el desarrollo de las capacidades físicas de los niños, principalmente mediante aquellas actividades de recreación, donde se propicia la realización de las habilidades físicas que caracterizan en esta etapa, que es primordial para los estudiantes de todas las unidades educativas de la provincias. Es necesario que los estudiantes aprendan a convivir con el medio natural y por medio de estas actividades puedan vivir nuevas experiencias, practiquen valores, desarrollen habilidades, demuestren su creatividad y lo más importante se mantenga en un buen estado de salud, las actividades recreativas son de mucha importancia para los seres humanos y especialmente en edades tempranas puesto que permite a formar al niño de una manera integral para ir adquiriendo y desarrollando capacidades motoras, físicas y afectivas, de una manera libre y espontánea, sin sentirse obligado de ningún tipo.

En el caso de la **Unidad Educativa Milenio Simiatug de** la Parroquia Simiatug se puede palpar el desinterés por los familiares o tutores de los estudiantes en lo que respecta al aprovechamiento del tiempo libre de ocio. El tiempo libre se toma como si fuera un no hacer nada, por lo contrario, esto es un tiempo de ocio donde todos deben aprovechar al máximo sus potencialidades físicas y mentales.

Las autoridades tienen desconocimiento del tema recreativo por lo que no desarrollan procesos para el buen uso de las actividades físicas y recreativas. En ciertos casos las clases son muy dirigidas y hasta monótonas por lo que los niños no realizan las actividades de una forma placentera.

Los docentes reconocen que no han encontrado soluciones factibles a esta problemática, la institución maneja un código de convivencia en el que trata de solucionar los diferentes conflictos que se suscitan en el contexto escolar, este es conocido por todos los maestros, pero en la práctica no se cumplen.

Una de las principales causas que conducen al desarrollo de una conducta no adecuada en los estudiantes es la escasa realización de actividades recreativas, dentro o fuera de la institución, ya que los docentes se limitan a cumplir con lo propuesto en los bloques curriculares y no dejan tiempo para liberar el estrés de los estudiantes por miedo de la actividad lúdica. En los hogares los padres no comparten el tiempo adecuado para afianzar los lazos de afectividad a través del juego, convirtiendo cada día un momento de rutina donde el tiempo que comparten con sus hijos es mínimo.

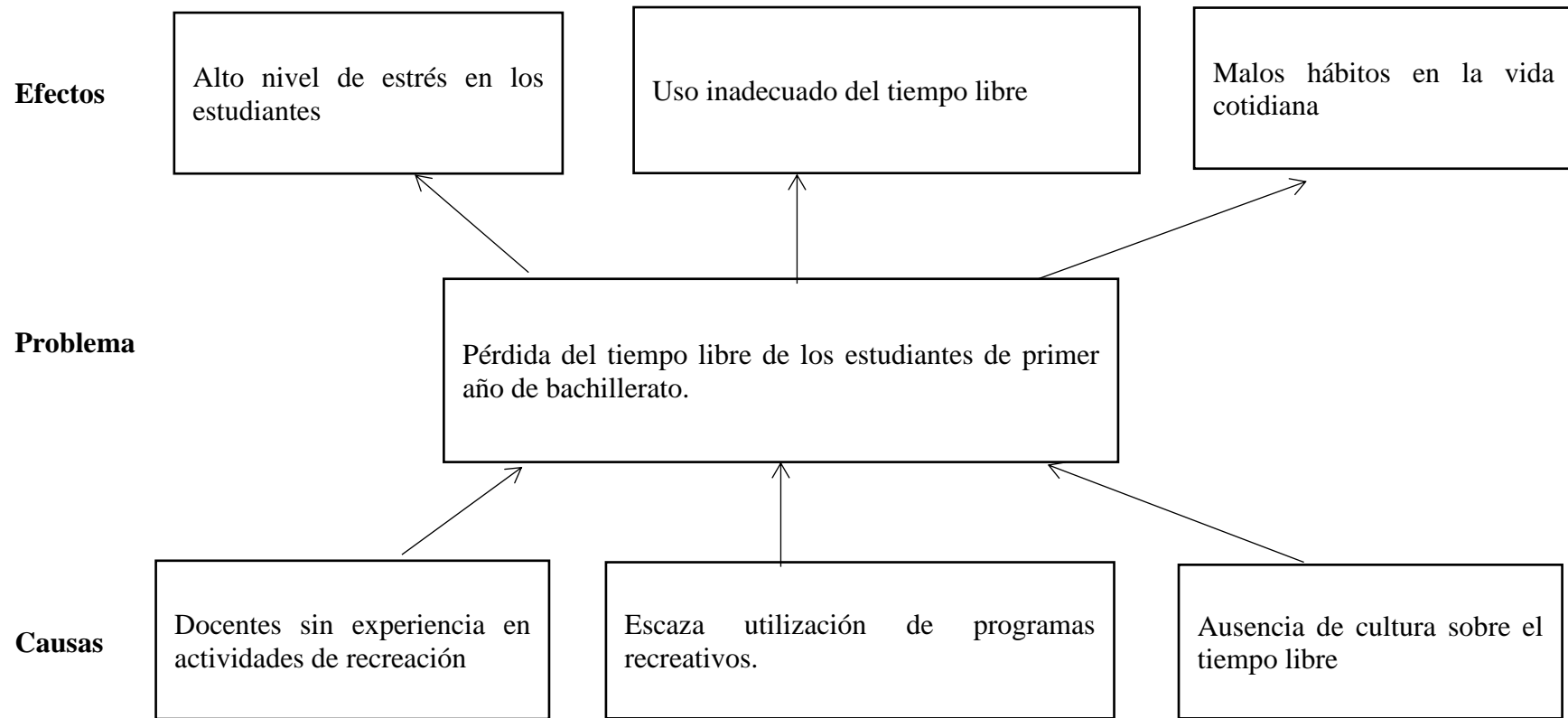


Ilustración 1. Árbol de problemas  
 Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio  
 Fuente: La investigación

### **1.2.2 Análisis crítico**

El problema del presente trabajo de investigación es la pérdida del tiempo libre de los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Milenio Simiatug, esto se debe a las siguientes causas con sus efectos:

Los docentes de la Unidad educativa no tienen experiencia en actividades recreativas por lo que existe una escasa utilización de programas lúdicos en esta unidad. Debido a la ausencia de un buen uso del tiempo libre los estudiantes sufren de un alto nivel de estrés que afectan no solo en sus estudios, sino también en su comportamiento y hasta en su salud.

Además una causa del problema es la escasa utilización de programas recreativos por falta de la orientación basada a la actividad recreativa, la evolución de la tecnología es inevitable para las sociedades y ha provocado que los jóvenes hagan mal uso del tiempo libre. Por esta razón es necesario educar en su uso adecuado, el internet, el celular, los videojuegos, las redes sociales, se han convertido en factores indispensables en la vida de las personas provocando así un aislamiento social, por tal razón la utilización de estos es un claro problema de salud pública y debe ser atendido a la brevedad posible.

Sin embargo una de las terribles causas es la ausencia de la cultura del tiempo libre en cada uno de los hogares de los estudiantes de la Unidad Educativa Milenio Simiatug ya que el desperdiciar el tiempo es uno de los errores más comunes e irreversible que mayor consecuencia nos trae corto y largo plazo, cultivando de esta manera malos hábitos cotidianos en nuestro niños los mismo que serán persistentes en sus vidas.

### **1.2.3 Prognosis**

De no solucionarse este problema se continuará con la inadecuada aplicación de actividades de recreación y no se conocerá el aporte que este genera en el uso del tiempo libre de los estudiantes, provocando de esta manera que los mismos no se desarrollen adecuadamente en sus etapas de crecimiento, desperdiciando un tiempo que jamás será recuperado, llevándolo al peor de los casos a cultivar malos hábitos en su vida cotidiana.

Si se sigue con la incorrecta aplicación de las actividades de recreación, esto influirá también en el desarrollo físico de los niños, lo que a la larga afectará en la autoestima de los mismos y en el gusto por la práctica de la cultura física. Al mismo tiempo se corre el riesgo de que las clases sean muy monótonas y tradicionales por lo que los estudiantes con el tiempo demostraran apatía a los ejercicios físicos y a las actividades de recreación.

### **1.2.4 Formulación del Problema**

¿Cómo aporta la recreación en el uso del tiempo libre de los estudiantes de primer año de bachillerato de la unidad educativa milenio Simiatug Parroquia Simiatug?

### **1.2.5 Interrogantes**

- ¿De qué manera se desarrollan las actividades de recreación en la unidad educativa Milenio Simiatug Parroquia Simiatug?
- ¿En qué se usa del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa Milenio Simiatug parroquia Simiatug?
- ¿Qué alternativa de solución se puede plantear ante la problemática encontrada?

## **1.2.6 Delimitación del objeto de investigación**

Campo: Educativo

Área: Cultura Física

Aspecto: Recreación en el uso del tiempo libre.

### **1.2.6.1 Delimitación Espacial**

La investigación se realizó en la unidad educativa Milenio Simiatug parroquia Simiatug, Cantón Guaranda, Provincia Bolívar

### **1.2.6.2 Delimitación Temporal**

La investigación se realizó durante los meses abril 2016 a septiembre 2016.

### **1.2.6.3 Unidades de Observación**

Estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Milenio Simiatug.

## **1.3 Justificación**

La investigación es **importante** no solo para los estudiantes de la institución, sino también para los sectores aledaños y otras instituciones educativas que también querrán inmiscuirse de manera activa participando en actividades de acuerdo a sus afinidades, de esta manera se pretende crear una cultura para aprovechar el tiempo libre.

El presente trabajo de investigación, por su contenido es **interesante**, pues trata de una problemática social en la que están inmiscuidas autoridades, maestros y familias con niños que poseen un futuro por delante y tienen derecho a un buen recibiendo orientaciones y un adecuado manejo de la recreación, las mismas que nos encamina al fortalecimiento y desarrollo de sus habilidades.

De esta manera se pretende provocar un **impacto** positivo en la unidad educativa Milenio Simiatug a fin de mejorar el futuro de los jóvenes de la Parroquia y que esta buena práctica pueda extender a otras unidades educativas, barrios, entre otras; conservándose como un eje principal en la enseñanza de los estudiantes tomándose como una herramienta eficaz u útil a la hora de manejarnos con nuestro tempo adecuado a nuestras necesidades.

El aporte **teórico y práctico** es una herramienta fundamental de las actividades recreativas durante el uso del tiempo libre en los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Milenio Simiatug, ya que esto podría ayudar a llevar una vida social dentro de la comunidad educativa y así tendrá una vida saludable en el futuro.

Los **beneficiarios** inmediatos del presente trabajo son los estudiantes primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Milenio Simiatug Parroquia Simiatug, pero a su vez también quien se encuentra en el medio social puesto que se produce armonía en cada lugar si este es llevado con la misma disciplina e interés en cada actividad cotidiana, para ello hoy en día debemos guiarlos a la excelencia y un buen empiezo en inculcándoles la cultura del tiempo libre con la adecuada practica de actividad recreativa desde su niñez para que cuando sean grandes sea uno de sus hábitos de pasar sus tiempo en la actividad recreativa.

La investigación es **factible** ya que se cuenta con el apoyo de la Unidad Educativa Milenio Simiatug y por la apertura que brinda sus autoridades, además por el corto periodo de estudio y el punto específico a estudiantes contado con la colaboración de padres de familia, tutores y maestros de los estudiantes.



## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

Analizar la recreación en el uso del tiempo libre de los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Milenio Simiatug Parroquia Simiatug, Cantón Guaranda, Provincia Bolívar.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Identificar las actividades recreativas aplicadas por los docentes de la unidad educativa milenio Simiatug
- Determinar el uso del tiempo libre de los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Milenio Simiatug de la Parroquia Simiatug.
- Presentar el resultado de la investigación sobre la recreación en el uso del tiempo libre de los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Milenio Simiatug Parroquia Simiatug, Cantón Guaranda, Provincia Bolívar

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes Investigativos

(Zapata Calvopiña, 2016), en su trabajo investigativo realizado en la Universidad Técnica de Ambato con el tema Actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de julio del cantón Latacunga, obtiene las siguientes conclusiones

- Se debe fomentar la práctica de actividades recreativas con la finalidad de aprovechar el tiempo libre de los estudiantes y mejorar su calidad de vida.
- El nivel de aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio es muy limitado, por lo cual es necesario la concientización en las autoridades, para la ejecución de un desarrollo adecuado de distribución de tiempo según actividades extra curriculares.
- Las actividades recreativas apropiadas y ejecutadas adecuadamente son un gran instrumento para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio.

De acuerdo a la investigación de (Del Salto Zurita, 2016), con el tema La recreación en la conducta de los niños de quinto y sexto año de educación básica de la Unidad Educativa “Joaquín Lalama” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua concluye que:

- Se determinó que la recreación si tiene incidencia sobre la conducta de los estudiantes del plantel, En la Institución seno toque no se empleen actividades de recreación como medio para desarrollar la conducta dentro del proceso educativo de manera dinámica y con innovación; siendo

persistente el tradicionalismo por parte de los docentes y desinterés por evidenciar una educación de calidad y calidez; esto ha llevado en los estudiantes a estar estresados y, por consiguiente desmotivados y desinteresados dentro del proceso educativo.

- Analizados los recursos que utilizan los docentes para manejar la conducta de los estudiantes se ha podido notar que no les han resultado de mucha ayuda ya que es observable conductas negativas dentro del plantel por parte de los estudiantes debido al escaso desarrollo de las relaciones interpersonales entre ellos y, también por la escasa formación en valores que algunos han recibido en sus respectivos hogares. Sin embargo, existe la predisposición por afianzar lazos de amistad mediante el diálogo y cooperación en las jornadas de clases.
- Por lo tanto, se debe diseñar una alternativa en la cual se pueda aplicar actividades de recreación con mayor frecuencia dentro del plantel educativo, en cada momento de actividad escolar y más aún para propiciar un comportamiento positivo entre los estudiantes, en base a aquello, los docentes no cuentan con herramientas didácticas para cumplir con dicha actividad de manera dinámica mediante el empleo de diferentes estrategias para sus estudiantes.

## **2.2 Fundamentación Filosófica**

De acuerdo a (Neus, 2014), indica que las actividades de recreación que realizan durante el tiempo libre señala muy gradualmente nuestras condiciones sociales y culturales. Dicho en otras palabras: el análisis del tiempo libre permite comprender en profundidad la identidad de un sujeto y del grupo que pretende. En antropología esto se ha denominado estudio del consumo del tiempo libre.

De acuerdo a (Borbor, 2013), indica que la recreación como una disciplina que declara y enriquecedora de la vida humana, puede ser utilizada como una herramienta pedagógica en el proceso de formación de fumadores, toda vez que su desarrollo y aplicabilidad en una educación de calidad está dada ya que rompe con

los esquemas rígidos de la pedagogía tradicional, permitiendo explorar y desarrollar la potencialidad lúdica y creativa del hombre en un ambiente de doce, placer y satisfacción.

La recreación en el uso del tiempo libre de los estudiantes es el ámbito mundial, ha venido tomando fuerza y relevancia en todo los estratos socio, así como el sector educativo, social-comunitario y empresarial, los desarrollos derivados del reconocimientos de la recreación como derecho social a la importancia de las actividades lúdicos-recreativas y uso de tiempo libre donde tienen proceso de planeación, organización, dirección, ejecución y control de actividades recreativas, que amen de propiciar el descanso, el goce, el placer y la diversión, también eduquen y formen al individuo a ocupar el tiempo libres con un actividad recreativa.

De acuerdo a (Olarde, 1982), indica que la actividad lúdica en todas sus dimensiones facilita el aprendizaje escolar, el juego permite además la adquisición de conocimiento y el paso de lo concreto a lo abstracto, permite la formación del carácter y de los hábitos del niño, afirma su personalidad, desarrolla la imaginación y enriquece los vínculos y manifestaciones sociales.

Como epistemológica se denomina la disciplina cuyo objetivo de estudio es la naturaleza, el origen y la validez de conocimiento. Según la teoría de platón el conocimiento es el conjunto de todas las informaciones que describen y explican el mundo natural y social que rodean.

De acuerdo a (Congo, 2010), indica que es muy importante analizar que una parte de la sociedad desea ver a sus hijos como protagonistas de campeonato en diferentes disciplinas deportivas, sin importar las consecuencias negativas que esto podría acarrear en una etapa que es el ciclo de vida más importante en el desarrollo humano.

El conocimiento del presente estudio estará sujeto al criterio de la totalidad completa, por cuanto el problema de investigación planteado tiene diversas causas y será objeto de otros criterios y posible solución, pero no separada de la sociedad Bolivarenses la relación e intersección directa entre la investigación y el objetivo de la investigación, así como con las variables que componen la problemática, convirtiéndose ambos en transformadores de la sociedad.

De acuerdo a (Gómez M. O., 2013), indica que saca a relucir un abanico de valores, incluso vividos en su persona, que dan cuenta de su interior axiológico para el deportista. No basta con formar en la técnica, la táctica o el entrenamiento en general, es menester formarse en la virtud, en la armonía que proponía los antiguos griegos a través del ejercicio físico, el cultivo de todo el ser humano.

Este texto será, para quien lo desee, una herramienta para crecer en humanidad y contribuir a la transformación del mundo individual y social-, de tal suerte que, fortaleciendo la razón, la vida se toma ligera, humilde y amada.

Al respecto (Gómez G. O., 2013), señala que la verdad ampliamente conocida de valores que tiene el corazón para todo tipo de actividad física, pero no debemos pasar por alto en considerable importancia que también tiene para los ejercicios y su preparación personal.

Considerando las puntualizaciones de la axiología, en una buena opción psicológica de mejoramiento de los docentes, especialmente de los de educación física, quienes están encargo en función de las actividades de recreación y sobre todo aleonada con los postulados de buen vivir, en cada uno de las instancias de los estudiantes que realizan las actividades, se conjugan una serie de valores que son indispensable para el correcto desenvolvimiento del trabajo.

Cabe mencionar que en el proceso de enseñanza aprendizaje de la asignatura de Educación física, las actividades de recreación van en coordinación con el buen vivir, exige los valores como la responsabilidad, el compañerismo, la lealtad, el

respeto y la cooperación entre otros, la organización, distribución y manejo adecuado del tiempo de los estudiantes en especial del tiempo libre.

De acuerdo a (Casal, 2002), indica que la pedagogía y la psicología han ido descubriendo la importancia de la recreación como medio de aprendizaje. Ahora es la común ocurrencia la utilización de juego para la enseñanza, desde el jardín hasta la alta gerencia. La recreación se convierte así en un instrumento pedagógico para transmitir u reducir actitudes. Por lo tanto, es evidente su labor como multiplicador de cultura.

Al respecto a (Casal, 2002), señala que la recreación motiva y provoca el deseo de explorar, descubrir y comprender la vida. Cada estudiante crea su propio mundo jugando, y se va preparando para el porvenir. El estudiante se pasa el tiempo ensayando formas de juego que emita en la vida del adulto. A medida que le estudiante se recrea, desarrolla habilidades que son importantes para él, ahora y durante el resto de su vida. Explora sus talentos y acaba por aceptar algunas de sus debilidades o limitaciones.

Poniendo en el contexto, por el dinamismo de la asignatura de Educación física, guarda relación con acciones de construcción que el sujeto tiene que realizar en cada uno de las actividades recreativas que tiene que realizar de acuerdo a las exigencia de una determinada disciplina deportiva, con ello se vincula las experiencias vividas cotidianamente, lo que implica que para la realización de una actividad recreativa en su momento requiere de formación anterior que con el paso del tiempo le permite adquirir el dominio necesario y su posterior maestría, de allí que la metodología y los recurso didácticos que utilice el docente es fundamental en el proceso de formación

## **2.3 Fundamentación Legal**

(Asamblea General Constituyente del Ecuador, 2010)

### **TITULO I**

#### **PRECEPTOS FUNDAMENTALES**

Art. 1.- **Ámbito.** - Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 2.- **Objeto.** - Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

Art. 3.- **De la práctica del deporte, educación física y recreación.** - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 7.- **De las comunas, comunidades, pueblos y nacionalidades.** - El Estado garantizará los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades, a mantener, desarrollar y fortalecer libremente su identidad en el ámbito deportivo, recreativo y de sus prácticas deportivas ancestrales.

Art. 8.- **Condición del deportista.**- Se considera deportistas a las personas que practiquen actividades deportivas de manera regular, desarrollen habilidades y

destrezas en cualquier disciplina deportiva individual o colectiva, en las condiciones establecidas en la presente ley, independientemente del carácter y objeto que persiga.

## PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR 2013-2017

### Objetivo 3

#### Mejorar la calidad de vida de la población

Los altos niveles de sedentarismo en Ecuador han provocado que más del 50% de la población presente sobrepeso y obesidad. Este indicador es de 6,5% en niños y niñas menores de 5 años, de 22% en adolescentes y de 60% en adultos. Apenas el 11% de la población realiza actividad física de manera habitual. Por otro lado, lo que más ha influido en los hábitos deportivos de la gente ha sido el colegio; con esto, se confirma la importancia de recuperar la educación física en centros educativos de todo nivel ( Sáenz Quintuña & González Palma, 2016). El Ministerio del Deporte ha ejecutado una serie de proyectos para la masificación de las actividades de la cultura física y la detección, formación y selección de posibles talentos que consoliden el sistema de alto rendimiento. El deporte es un agente promotor de la calidad de vida de la población, ya que contribuye a la mejora de la salud, a la educación y a la organización comunitaria.

La educación y la cultura física contribuyen de manera directa a la consecución de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas necesarias para aprovechar los conocimientos, interactuar con el mundo físico e integrarse plenamente al mundo social. Con esta finalidad, el Ministerio del Deporte, conjuntamente con el Ministerio de Educación, ha emprendido el proceso de Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato Unificado, proyecto que permitirá que los docentes del ramo se capaciten y transmitan sus conocimientos a los estudiantes. ( Taipe Yánez, 2017)



## 2.4 Categorías Fundamentales

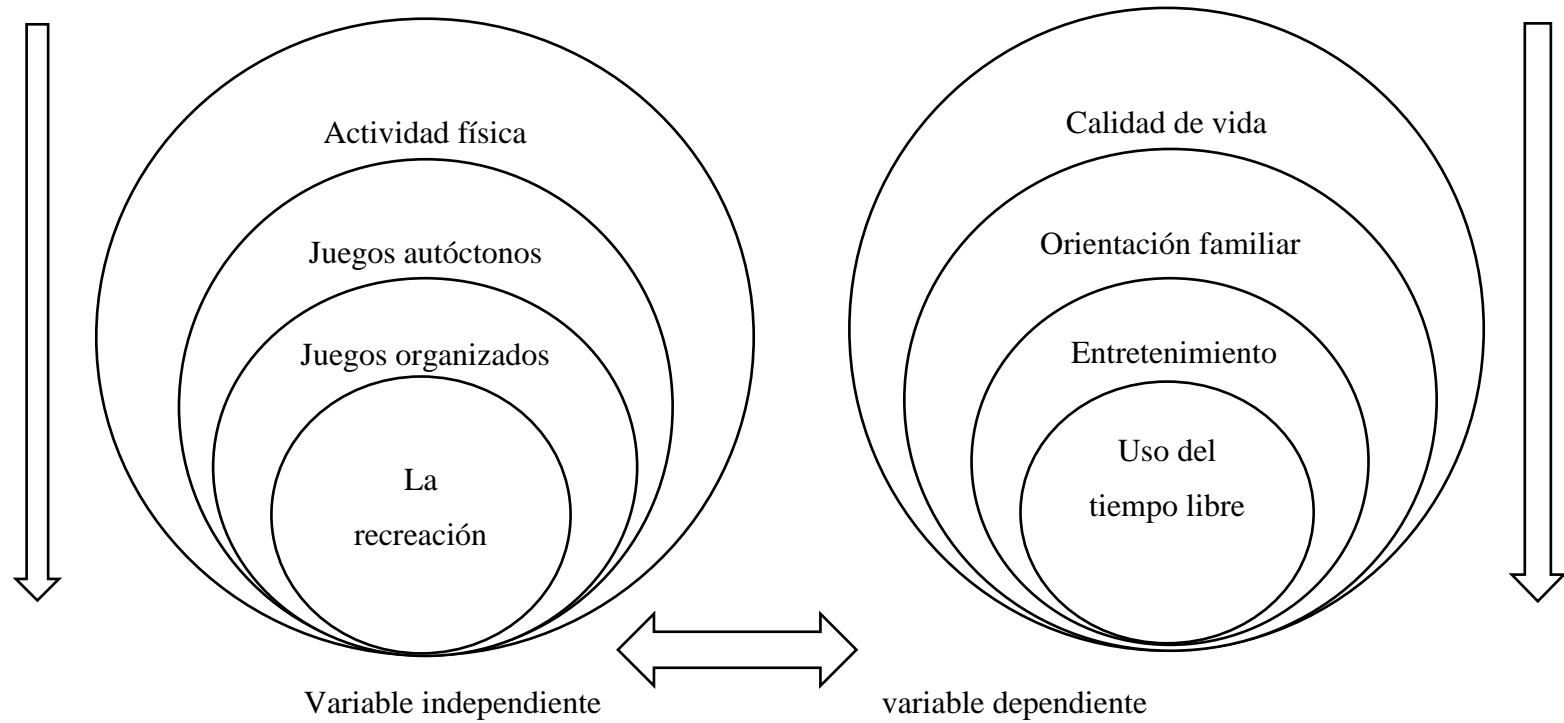


Ilustración 2. Categorías Fundamentales

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: La investigación

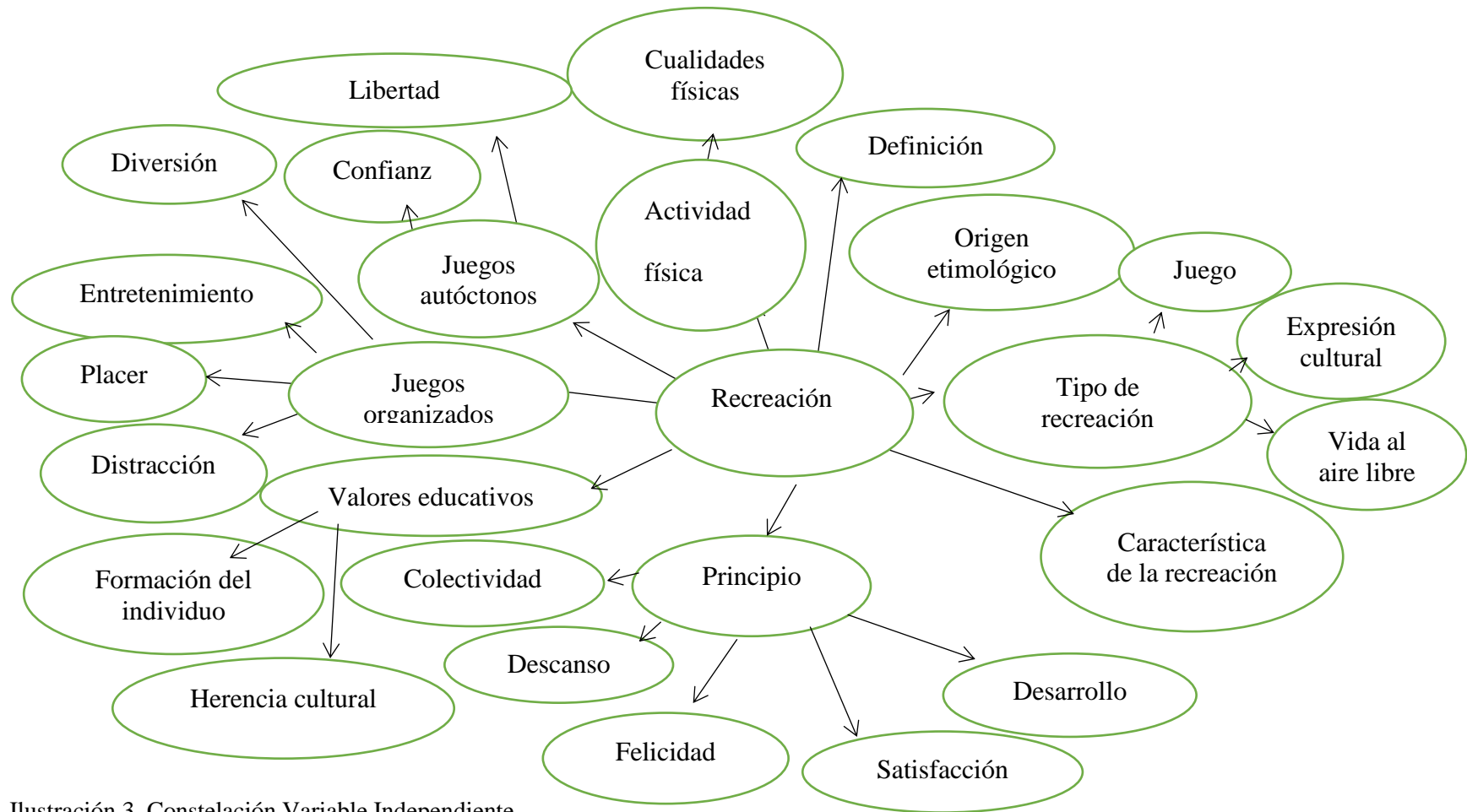


Ilustración 3. Constelación Variable Independiente  
 Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio  
 Fuente: La investigación

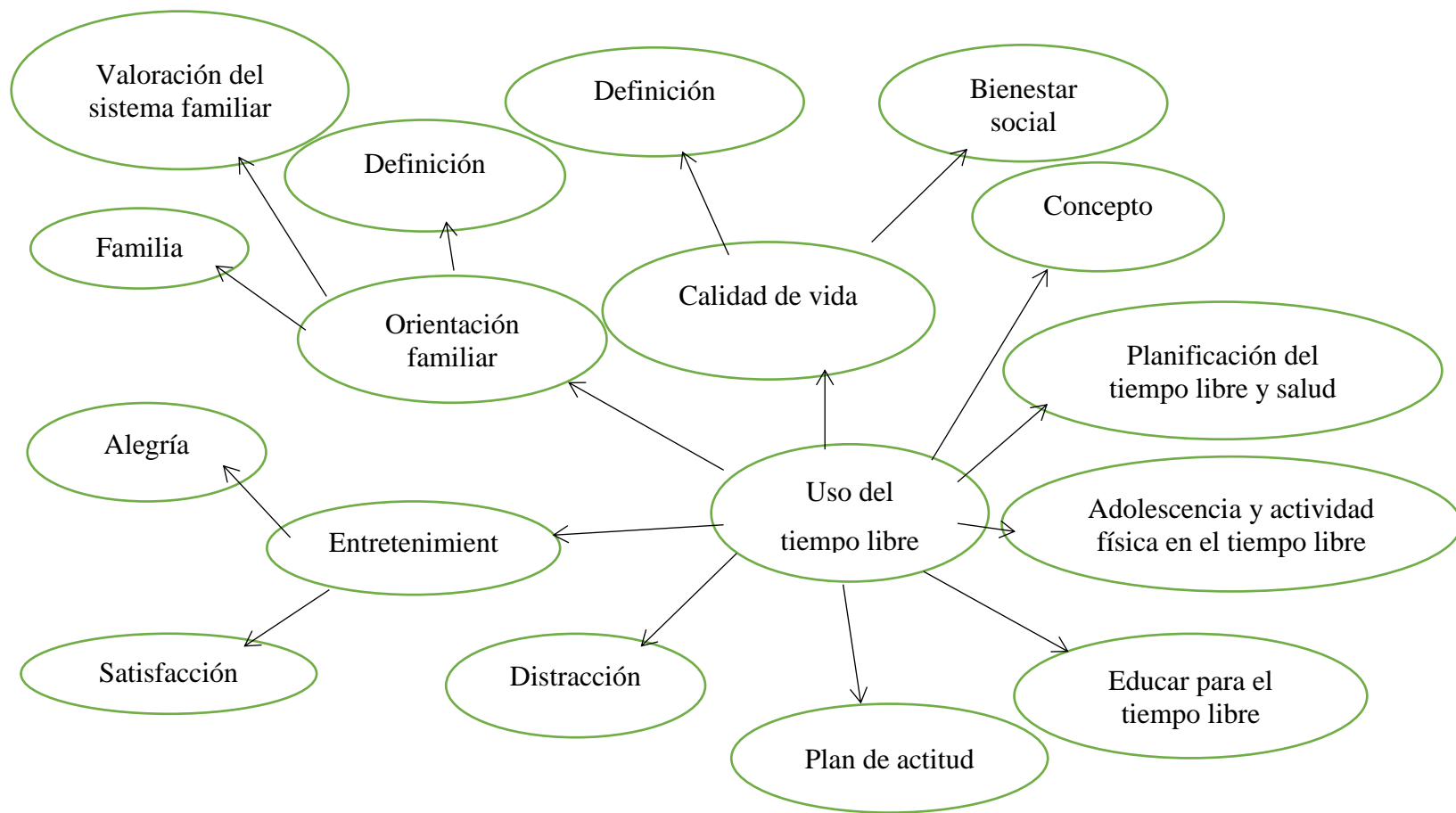


Ilustración 4. Constelación Variable Dependiente  
 Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio  
 Fuente: La investigación

## **2.4.1 Fundamentación teórica variable independiente**

### **Actividad Física**

De acuerdo (Congo, 2010), indica que la Actividad Física todos sin exceptúeseme somos parte de esta sociedad. Si es así, la actividad física es para todos. El hombre no solamente por herencia biológica, sino también por su devenir tradicional (normal o con discapacidad). Hay que educar al hombre de nuestro tiempo para ser, para saber ser, por medio de lo más hermoso ypreciado que Dios nos dio, “el movimiento”.

Al respecto (Congo, 2010), señala que si el carácter de los niños se revela a través de sus juegos, las manifestaciones de una persona adulta a través del ocio y la diversión, revelan los gusto y el grado de cultura que tenemos de la actividad física frente a la sociedad.

Al respecto (La Asamblea Nacional, 2010), señala que el niño no es tal sin juego y el adulto sin la diversión de un deporte favorito, pues sin ello no se entendería precisamente este mundo actual. Las oportunidades de movimiento son para todos. Si se le proporciona a hombre oportunidades para la educación física, el deporte y la recreación, se le habrá facilitado una oportunidad, no de aislar, sino de introducir y comprenderlo en conexión con su vida.

Se acuerdo a (Congo, 2010), indica que la Organización Mundial Para la Salud, en uno de sus informes manifiesta: si una persona realiza actividad física de manera regular, mayor será su respectiva de vida. Lo que ha pasado con la educación física, deporte y recreación en nuestra sociedad, es que no existe criterio para la valoración, mi intención es despertar el mismo sentimiento para unos. Difícil ¡sí! pero es el reto y la misión.

De acuerdo a (Neus, 2014), señala que la esencia básica de los programas de actividad física la constituyen las tareas nutrices, ya que esta orientadas las respuestas que deba emitir el individuo, pero estando siempre condicionados por el contacto (físico y social). Previamente habrá que realizar un análisis tanto de las características de la tarea inicialmente prevista para todo el grupo como de las del individuo, para identificar sus necesidades y potencialidades.

La actividad física es cualquier actividad que trabaja el cuerpo más fuerte de lo normal. Es el mejoramiento del estado físico de cada individuo mediante la realización de las actividades recreativas y se van obteniendo las cualidades físicas del organismo.

### **Capacidad aeróbica**

De acuerdo a (Manangon, 2015), indica que en todos los deportes el desarrollo de las habilidades motoras básicas. No es posible el buen desempeño de un jugador en la cancha, si este no es competente para poder superar obstáculos y dificultades que se presentaran durante un partido de futbol; es decir, sin un correcto entrenamiento y desarrollo de la capacidad aeróbica que permite al jugador soporta los 90 minutos, y una carente y deficiente resistencia muscular localizada, en donde atreves de la falta de agilidad y flexibilidad no consiga sorprender y superar al rival en cierta situación del juego.

De acuerdo a (James, 2007), indica que la capacidad aeróbica es la capacidad del cuerpo para mantener un ejercicio submaximo durante el periodo prolongado de tiempo. Otra definición común de la capacidad aeróbica es la capacidad del corazón y del sistema vascular para transportar cantidad adecuado de oxígeno a los músculos que trabajan, permitiendo la realización de actividades que implica a grandes masas musculare, tales como andar, correr o el ciclismo, durante periodo prolongado de tiempo.

De acuerdo a (Manangon, 2015), indica que la capacidad aeróbica es la capacidad del cuerpo para mantener un ejercicio submaximo durante periodos prolongados de tiempo. Otra definición común de la capacidad aeróbica dice que es la capacidad del corazón y del sistema vascular para transportar cantidades adecuadas de oxígeno a los músculos que trabajan, permitiendo la realización de actividades que implican a grandes masas musculares, tales como andar, correr o el ciclismo, durante tiempo prolongado.

La capacidad aeróbica ayuda al ser humano a desarrollar diferentes tipos de actividades recreativas, como correr, jugar, bailar, mediante estos ejercicios ayuda a transportar oxígeno al organismo sin ninguna dificultad durante el tiempo de las actividades recreativas que van realizando.

La capacidad aeróbica se define como la capacidad del organismo que funciona eficientemente y lleva actividades sostenidas con poco esfuerzo, poca fatiga, y con una recuperación rápida de las actividades que van realizando.

### **Resistencia muscular**

De acuerdo a (Costill, 2014), indica que en las algunas actividades deportivas, el rendimiento depende de la capacidad muscular para desarrollar repetidamente niveles submaximo de fuerza; en otras, el rendimiento depende de la capacidad para mantener este nivel de fuerza submaximo durante un periodo de tiempo dado, y en algunas, el rendimiento depende de la capacidad para realizar ambas cosas. Esta capacidad de realizar contracciones musculares repetidas o de sostener una contracción en el tiempo se denominada resistencia muscular.

De acuerdo a (García, 2008), indica que la resistencia muscular máxima se produce cuando la articulación está bastante flexionada y los musculo se hallan en un estado de acortamiento; en este caso el incremento de la fuerza motriz activa producida por la construcción muscula.

La resistencia muscular es la capacidad que tiene los músculos para mantener una acción muscular repetida o una acción estática, mediante las actividades anaeróbicas no se quema la grasa del cuerpo, pero si se fortalece los diferentes músculos que intervienen en los movimientos. La realización de cantidades suficientes de ejercicio, permite el mejoramiento notable del aspecto corporal de los estudiantes de ambos sexos.

### **Potencia muscular**

De acuerdo a (Costill, 2014), indica que la potencia se define como la tasa a la cual se realiza trabajo, es decir, el producto de la fuerza y la velocidad. La máxima potencia muscular, a la que suele referirse simplemente, es el aspecto explosivo de la fuerza, el producto de la fuerza y la velocidad de movimiento.

De acuerdo a (García, 2008), indica que la potencia muscular es el producto de la fuerza y la velocidad del movimiento. Aunque dos individuos puedan tener la misma fuerza, si uno necesita menos tiempo que el otro para mover una carga idéntica a lo largo de una distancia igual, el primer individuo tiene mayor potencia.

La potencia muscular, es la capacidad física que permite la realización de esfuerzos físicos muy intensos, durante un tiempo que oscila entre 0 y 10 segundos aproximadamente. Ejemplo: salto largo en atletismo.

### **Velocidad**

De acuerdo a (Manangon, 2015), indica que al hablar de la velocidad, tendremos que decir que es básica en todas actividades deportivas y se puede definir la velocidad como la capacidad del atleta para realizar acciones motoras (movimiento) en el mínimo tiempo posible y en determinadas condiciones (deportes cíclicos o acíclicos). La velocidad es aquella capacidad que nos permite realizar una acción determinada en el mismo tiempo posible.

De acuerdo a (George, 2007), indica que la velocidad, agilidad y rapidez tiene la misión de aumentar la capacidad de atleta de emplear la máxima fuerza durante los movimientos de alta velocidad, son los factores básicos para esta evaluación son el nivel de fuerza funcional del deportista, la eficacia en la mecánica de movimiento y las demandas metabólicas de la actividad que realiza.

Es la capacidad que tiene los estudiantes para recorrer una distancia o realizar un movimiento en el menor tiempo posible. La velocidad puede ser definida como la habilidad, sobre la base de la acción del sistema nervioso, de los músculos, y de la rapidez para realizar el movimiento de cada actividad realizada.

### **Flexibilidad**

De acuerdo a (Manangon, 2015), indica que es la capacidad que tiene un hombre para poder desplazarse de un lugar a otro en menor tiempo posible, que permite alcanzar el máximo grado de movimiento posible de una articulación. Depende de muchas variables como la distensibilidad de la capsula articular, la calidad muscular, así como la capacidad de estiramiento de tendones ligamentos, pero también de factores externos como la temperatura, la edad, el sexo, incluso estado emocional.

De acuerdo a (Santonja, 2015), indica que la flexibilidad definida como la capacidad intrínseca de los tejidos corporales que determinan el máximo rango de movimiento sin llegar a la lesión deportiva, es una de las cualidades físicas básicas para el rendimiento deportivo, defienden que la flexibilidad es un componente fundamental de la condición física de los deportistas de élite.

Flexibilidad, es la capacidad que tiene el cuerpo de desplazar los segmentos óseos que forman parte de la articulación. Esto se refiere al rango de acción que es capaz de producir una articulación.



## **Agilidad**

De acuerdo a (Manangon, 2015), indica que la agilidad se entrega como sinónimo, términos movilidad y flexibilidad centro del concepto de agilidad que la definen como capacidad de ejecutar movimientos voluntarios con mayor amplitud en determinadas articulaciones, y son aquella cualidad que permite el dominio del cuerpo en el espacio con presión y velocidad adecuadas.

Los estudiantes tienen la agilidad cuando hay un elevado control del propio cuerpo, es decir, cuando se manifiestan ciertas características aceleración, control de la posición, fluidez en los movimientos, dominio general a la hora de ejecutar una acción o un desplazamiento.

## **La coordinación**

De acuerdo a (Manangon, 2015), indica que el término coordinación se refiere más a aspectos de la intermuscular ligado a la habilidades motriz, es decir, a la capacidad para ejecutar eficazmente los movimientos, que los que se ven imposibilitados de realizar saltos o movimientos en donde están involucrado paralelamente miembro inferiores y superiores. Las capacidades de coordinación, sinónimo: destreza son primeramente coordinativas, esto es, determinadas por los procesos de orientación y de regulación de movimientos.

De acuerdo a (Schreiner, 2002), indica que la coordinación motriz es la capacidad para utilizar los sentidos, especialmente la visión y la audición, junto con el movimiento y las diferencias parte del cuerpo, para desarrollar movimiento con precisión y suavidad.

La coordinación es la capacidad de los músculos del cuerpo para lograr una sincronización del movimiento, cuando se realiza las actividades recreativas. Es importante resaltar que este tipo de coordinación se puede aprenderse y desarrollarse en las actividades de recreación.

## **Tipos de coordinación**

De acuerdo a (Palma, 2013), indica los tipos de coordinación:

- **Coordinación segmentaria:** Se refiere a los movimientos que realiza un segmento brazo, pierna y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc.
- **Coordinación dinámica general:** los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible.
- **Coordinación Espacial:** los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y/o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un espacio.
- **Coordinación Intermuscular (externa):** referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.
- **Coordinación Intramuscular (interna):** es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente

La coordinación depende de todos movimientos que se van realizando, no solo en la actividad se de recreación, sino también en todas disciplinas deportivas que se van desarrollando los ejercicios, y esto ayuda a mejorar y desarrollar la coordinación adecuadamente a todos ayudara a todos los estudiantes de la Unidad Educativa Milenio Simiatug.

## **Cualidades físicas**

De acuerdo a (Barragan, 2000), indica que el entrenamiento son las cualidades físicas representan la capacidad de rendimiento motor básico y común en múltiples actividades deportivas. Para el entrenamiento las cualidades físicas se han clasificado en básica o primaria y cualidades físicas derivadas, también denominadas: secundarias. Coordinativas o resultantes que después de analizar la evolución que ha tenido la metodología del entrenamiento de la fuerza, en variable de fuerza máximo, fuerza explosiva y velocidad mediante la práctica, una programación pertinente destinada a mejorar las cualidades físicas del deportista.

La cualidad física se manifiesta en las aptitudes motoras. Indispensable en el deporte, se entiende como preparación física, son las actividades motrices que se realizan en los campos educativos, recreativos y deportivos, es parte de la cultura general.

## **Juegos autóctonos**

De acuerdo a (Sintas, 2015), indica Juegos autóctonos son los juegos clásicos o tradicionales, que se realizan sin ayuda de juguetes tecnológicamente complejos, sino con el propio cuerpo o con recursos fácilmente disponibles en la naturaleza (arena, piedrecitas, ciertos huesos como las tabas, hojas, flores, ramas, etc.) o entre objetos caseros (cuerdas, papeles, tablas, telas, hilos, botones, dedales, instrumentos reciclados procedentes de la cocina o de algún taller, especialmente de la costura).

Al respecto (Sintas, 2015), señala que También tienen la consideración de tradicionales los juegos que se realizan con los juguetes más antiguos o simples especialmente cuando se autoconstruyen por el niño (caballitos con el palo de una escoba, aviones o barcos de papel, disfraces rudimentarios, herramientas o armas simuladas); e incluso los juegos de mesa (de sociedad o de tablero) anteriores a la revolución informática (tres en raya, parchís, juego de la oca, barquitos etc.) y

algunos juegos de cartas.

Los niños y jóvenes estudiantes también realizan actividades de juego no espontáneo sino reglamentado, y no encaminadas principalmente a la diversión, sino a un propósito definido por sus padres, monitores o profesores. Ese propósito de los juegos dirigidos suele expresarse en términos educativos y formativos, y cumple una función muy importante en las sociedades postindustriales: la solución al problema que para los padres supone la organización del tiempo libre de los niños. Su diferencia con el mero juego parte del establecimiento de cierto grado de organización y su control por los adultos a cuyo cargo se encuentran: el deporte infantil y el deporte juvenil como actividades extraescolares o la mayor parte de las actividades de la educación física como parte de la programación escolar

De acuerdo a (Raso, 2011), indica que es una formación escolar y atención lúdica y recreativa con dos objetivos fundamentales:

- Favorecer su integración socioafectiva a través de un clima activo, participativo e integrador
- Realizar actividades de ocio y formación. Es tipo de aula se combina la educación formal y no formal.

Los juegos autóctonos que comúnmente provienen experiencias recreativas tomando una variedad de formas. Esto se debe a que la recreación depende de las actitudes e intereses particulares del individuo hacia la actividad. Simplemente se trata de la selección de una variedad casi infinitiva de la actividad recreativa disponible durante el ocio. Por ejemplo, muchas personas disfrutan la pesca, cantar, bailar, o tomar parte en un juego.

Como cualquier tipo de juego, los juegos infantiles tradicionales que se siguen jugando en la actualidad tienen un origen que, según cada caso, puede ser muy antiguo. Suelen estar estrechamente vinculados con el folclore mediante poesías infantiles, retahílas, canciones, bailes y otros contenidos de cultura popular, por lo

que también son denominados juegos populares. También se utiliza el término flocclore infantil o el de etnología lúdica.

### **Libertad**

De acuerdo a (Bartra, 2013), indica que la recreación es una actividad libre y voluntaria que al mismo tiempo implica un orden regulado, es una combinación de juego en el mismo plano con la música, la danza y las artes plásticas. El ser humano tiene libertad de realizar la actividad recreativa más agradable, que produce placer, bienestar y, por ende, alimenta la autoestima; contribuye al equilibrio emocional del ser humano y a través de él se refuerza personalidad y las relaciones interpersonales

Todos los estudiantes tienen la libertad de realizar la actividad de recreación, en bienestar de cada uno de ellos, en donde se disfrutan por diversas actividades recreativas dentro de la institución educativa.

### **Confianza**

De acuerdo a (Schaefer, 2012), indica que el estudiante mejora su conocimiento sobre el desarrollo de sus habilidades para entender los sentimientos, pensamientos, percepciones y conducta de los estudiantes. La recreación de los estudiantes incrementa la confianza como, para desarrollar las relaciones más cercanas, y mutuas satisfactorias, esto ayuda a mejorar la comunicación dentro de la familia y dentro de la sociedad humana.

Al respecto (Schaefer, 2012), señala que la Confianza es una actitud que permite a los individuos a tener una visión positiva acerca de ellos mismos en realiza las actividades recreativas. Las personas que confían en sí mismos creen en sus habilidades, sienten que tienen control sobre sus vidas y creen que son capaces de hacerlo que planean y esperan.

Los estudiantes deben tener una mayor confianza en sí mismo de expresar ante los demás compañeros, docentes para poder realizar las actividades recreativas y así ganar el lazo de amistad con los demás estudiantes de la institución educativa.

### **Juegos organizados**

De acuerdo a (Alvares Munarriz, Collodo Sánchez, & Gonzales Abriskera, 2014), indica que etimológicamente, los investigadores refieren que la palabra juego procede de dos vocablos en latín: "iocum y ludus-ludere" ambos hacen referencia a broma, diversión, chiste, y se suelen usar indistintamente junto con la expresión actividad lúdica, los juegos organizados es una actividad inherente al ser humano. Todos nosotros hemos aprendido a relacionarnos con nuestro ámbito familiar, material, social y cultural a través del juego. Se trata de un concepto muy rico, amplio, versátil y ambivalente que implica una difícil categorización.

Los juegos organizados fomentan la relación de las personas con su medio, en forma armónica y equilibrada, brindándole a estas oportunidades para encontrar valores raíces y redimensionar su vocación humana y su sentido de trascendencia. Igualmente posibilita la sensibilización y aprehensión de nuevas formas de vida comunitaria en la ciudad, que no presupongan depredación de la naturaleza.

### **Carreras**

De acuerdo a (Carl, 2014), indica que El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de -ser de otro modo- que en la vida corriente.

- El juego es una actividad libre: es un acontecimiento voluntario, nadie está obligado a jugar.

- Se localiza en unas limitaciones espaciales y en unos imperativos temporales establecidos de antemano o improvisados en el momento del juego.
- Tiene un carácter incierto. Al ser una actividad creativa, espontánea y original, el resultado final del juego fluctúa constantemente, lo que motiva la presencia de una agradable incertidumbre que nos cautiva a todos.
- Es una manifestación que tiene finalidad en sí misma, es gratuita, desinteresada e intrascendente. Esta característica va a ser muy importante en el juego infantil ya que no posibilita ningún fracaso.
- El juego se desarrolla en un mundo aparte, ficticio, es como un juego narrado con acciones, alejado de la vida cotidiana, un continuo mensaje simbólico.
- Es una actividad convencional, ya que todo juego es el resultado de un acuerdo social establecido por los jugadores, quienes diseñan el juego y determinan su orden interno, sus limitaciones y sus reglas.

## **Diversión**

De acuerdo a (Instituto deusto de drogodependencias, 2014), indica que mediante la recreación los niños establecen ciertas relaciones con el mundo que rodea. La recreación es un diversión y aprendizaje en su sentido más amplio, la recreación forma parte de nuestro repertorio conductual y la diversión es un factor clave en todas las sociedades.

De acuerdo a (Jackson, 2002), indica que el deporte genera oportunidades para liberarse del estrés y la tensión, abandonar las preocupaciones y llegar a estar enfrascado en la actividad encomendada, incluso puede producir una sensación de satisfacción espiritual, de vivir en un novel que es de algún modo más completo y armonioso que lo que estamos acostumbrado a experimentar en la vida diaria.

La diversión son todas las actividades que generan alegría quien las realiza se carácter entretenida, alegres, relajantes o interesantes. La diversión fenómeno que hace una persona con entusiasmo y alegría con diferentes tipos de actividades de recreación, el esparcimiento tanto físico como mental.

### **Entretenimiento**

De acuerdo a (Pérez, 2012), indica que el entretenimiento supone una actividad con voluntad persuasiva, pero el ser humano tiene todo el poder de la actividad recreativa, se busca como parte de la diversión mediante el juego, la recreación, la actitud o el entretenimiento del tiempo libre.

Se entiende que el entretenimiento son todas las actividades recreativas que entretiene el tiempo ocupado, y son las posibilidades de la recreación que existe hoy en día y esto ayuda a tener una vida sociable dentro de la unidad educativa.

### **Placer**

De acuerdo a (Ole, 2014), indica que el placer es una caricia estremecidas lentamente del cuerpo, y la presencia de tu encanto y la sonrisa por el cuidado del cuerpo; la valoración de la importancia de un desarrollo físico equilibrado sobre la salud (física, psíquica y social) y la aceptación de las posibilidades personales, para evitar riesgo innecesario que daña la salud.

Según el autor define que el placer es la sensación de goce o satisfacción a realizar las actividades recreativas, donde los estudiantes disfrutan diversas actividades en su tiempo libre.

### **La recreación**

#### **Definición**



De acuerdo a (Dotti, 2013), indica que la recreación toma como diversión para alivio del trabajo; recrear significa divertir, alegrar o deleitar. Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para proseguir con otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

Al respecto (Dotti, 2013), señala que todas las personas están expuestas a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que se buscan maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

La recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y, por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de recreación son la música, el baile, la lectura, los deportes, juegos y vida al aire libre, entre otras.

Con todos aquellos referentes, se asocia la recreación con el desarrollo pleno del ser humano, es así, como el factor intelectual y educativo interviene para que los estudiantes aprendan mucho más en ambientes relajados, sin presión. Siendo necesaria dicha práctica dentro del proceso educativo, como una manera de aprendizaje, mediante las experiencias propias y con la relación del individuo con el exterior.

### **Origen etimológico**

De acuerdo a (Acedo Gracia, 2009), indica que en latín encontramos el origen de la palabra recreación: “recreatio”. Este término se conduce a restaurar o recrear, por eso autor como webster dice que la recreación “es un proceso de recuperación de energía y del ánimo después del trabajo” coinciden con el otro autor.

De acuerdo a (Mora, 2015), indica que el origen de la recreación comenzó al final del siglo XIX, cuando ocurrió una amplia difusión del movimiento norte-americano conocido como “Recreacionismo”. Este movimiento propició la sistematización de conocimientos y metodologías de intervención para niños, jóvenes y adultos.

Al respecto (Mora, 2015), señala que los propulsores de la recreación y la actividad de ocio fueron los Estados Unidos de América que sirvió como una actividad lúdica para niños jóvenes y adultos con una metodología directa y dirigida que después con el tiempo se dio inicio a los centros recreacionales considerándose como una actividad saludable, armónica, social y productiva para la sociedad que con el tiempo fue cogida como modelo para realizar los centros recreacionales en Latinoamérica.

Al respecto (Mora, 2015), señala que la recreación es una actividad que relaja a los seres humanos de la fatiga del trabajo, enriquece la calidad de vida y es esencial para el bienestar individual y colectivo, su naturaleza radica en que las actividades recreativas son tan diversas como los intereses del ser humano. Las horas destinadas a la recreación se deben vivir lo más integradamente.

En lo que respecta a la primera acepción establecida, podemos decir que se suele hablar de lo que se conoce como recreación histórica. Esta es una actividad que consiste en que un número indeterminado de personas procedan a representar de la manera más fiel posible un acontecimiento del pasado que tuvo mucha importancia y trascendencia en la tierra donde viven.

Por eso, la recreación también es una actitud o estado de ánimo, que expresa la naturaleza misma del hombre. Por último, no hay que pasar por alto que recreación

también se utiliza como sinónimo de remake, es decir, de una obra que ejerce como nueva versión de otra anterior.

### **Tipos de recreación**

De acuerdo a (Sgammini, 2011), indica que en este sentido, habrá una correspondencia entre las necesidades de recreación socialmente generadas y la naturaleza de las actividades recreativas socialmente instituidas para satisfacerlas. Las necesidades emocionales, es un conjunto de actividad recreativa y que se realiza en una comunidad cada cierto tiempo, generalmente alrededor de un tema central, y en los que la participación tiende a ser amplia, acorde con las capacidades y habilidades de cada uno.

Al respecto (Sgammini, 2011), señala que la recreación puede ser activa o pasiva. La recreación activa implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por el otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando los estudiantes reciben la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella.

De acuerdo a (Chacon Ramirez , 2006), indica que dependiendo de la población a la que va dirigida y de la entidad encargada de organizar las actividades recreativas, así puede definir el tiempo de la recreación de que trata. Al respecto tenemos los siguientes:

**Recreación industrial:** se refiere a las actividades recreativas desarrolladas para los empleados de determinadas compañías o empresas

**Recreación comercial:** se refiere a la recreación desarrollada en parques de diversión o aventura. Este tipo de recreación tiene como fin producir ganadería

**Recreación familiar:** se refiere a todas aquellas actividades que se realizan en el núcleo familiar durante las horas de esparcimiento.

**Recreación comunitaria:** este tipo de recreación es el desarrollo en determinadas comunidades para el beneficio de sus habitantes. Usualmente son actividades organizadas por las municipalidades de cada región.

**Recreación escolar:** este tipo de recreación organizado a nivel escolar por el personal docente de determinada escuela o colegio para el beneficio de sus estudiantes.

La recreación tiene diferentes tipos o principio, los cuales dependen principalmente de los estudiantes que realizan tipos de actividad, y a la vez tiene una satisfacción muy necesaria. A continuación, se analizará las diferentes actividades recreativas más popularizadas, en los diferentes contextos de la sociedad.

### **El juego**

De acuerdo a (Garcia, 2014), indica que Por medio del juego el menor aprende a trabajar en equipo; a esforzarse por lograr algo; a valorar día con día los pequeños logros evidenciados con el juego. Asimismo, descubre que, si bien es cierto que algunas cosas pueden dificultársele, otra las hará con gran felicidad en algunas más tendrán desempeño sobresaliente.

También (Delgado Linares, 2011), indica que la importancia del juego como elemento educativo, como factor motivador para el aprendizaje y como instrumento de integración, el juego es una actividad principal de la infancia, es lógico que se convierta también un instrumentos esencial y poderoso para la enseñanza.

De acuerdo a (Eymann, 2014), indica que el juego es una base fundamental que ayuda a desarrollar su creatividad, su imaginación, su perseverancia, su capacidad intelectual, sus habilidades sociales y sus aptitudes físicas, a la vez que disfrutan.

Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de las actividades recreativas como individuales y colectivos. Entre estos juegos tenemos los tradicionales, los predeportivos, los intelectuales y los sociales donde se desarrollan la inteligencia de los estudiantes.

## Expresión cultural

De acuerdo a (Ganster, 2007), indica que las actividades recreativas son en contacto directo con las naturales y con las expresiones culturales locales. Parte fundamental de estas actividades es una actitud y un compromiso para conocer, receptar, disfrutar y participar en la conservación de los recursos naturales y culturales.

*Tabla 1. Expresión cultural*

Expresión cultural		
Conocimiento	Capacidades	Actitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento básico de las principales obras culturales incluyendo la cultura popular como importante testimonio de la historia humana.</li> <li>• Conciencia del patrimonio cultural nacional y europeo y su lugar en el mundo.</li> <li>• Conciencia de la diversidad cultural y lingüística de Europa.</li> <li>• Conciencia de la evolución del gusto popular y de la importancia de los</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad para la expresión artística a través de una serie de medios de expresión consistentes con las capacidades innatas del individuo.</li> <li>• Habilidades para apreciar y disfrutar con obras de arte y actuaciones basadas en una definición general de la cultura.</li> <li>• Habilidades para relacionar los puntos de pista y manifestaciones expresivas y creativas propias con la de otros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una actitud abierta a diversidad de la expresión cultural.</li> <li>• Deseo de cultivar una capacidad estética por medio de la expresión artística y un interés continuo en la vida cultural.</li> <li>• Un fuerte sentido de la identidad combinado con un respeto por la diversidad.</li> </ul>

factores estáticos en la vida cotidiana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades para identificar y poner en práctica oportunidades económicas en la actividad cultural.</li> </ul>	
---	---	--

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio  
Fuente: (Tiscar Lara Padilla, 2012)

La expresión cultural es de mucha importancia donde se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos. Ejemplo de estos clubes son: Los de excursionismo y montañismo.

### **Vida al aire libre**

De acuerdo a (Vermon C. Sparks M, 2012), indica que en cuanto sea posible, todos los que quieren recuperar la salud deben ir al campo a gozar de la vida al aire libre. La naturaleza es el medico de Dios. El aire puro, la alegría de luz del sol, las flores y los árboles, los huertos, los viñedos, el ejercicio al aire libre, en medio de esta belleza, favorecen la salud y la vida.

De acuerdo a (Gallegos, 2005), indica que la ambiental-ecológica está vinculada al desarrollo de la recreación al aire libre y las vivencias en espacios naturales y a la práctica de actividad físico-deportivo al aire libre; es a la vez una forma de compensar el carácter estresante, sedentario y cerrado del modo de vida en las urbes y un conocimiento de la educación en la naturaleza.

Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre

Conocimiento sobre parques naturales, Parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos.

### **Características de la recreación**

De acuerdo a (Ruiz, 2003), indica que la acción recreadora o recreativa implica la posibilidad de elegir. El niño discrimina a voluntad lo que requiere hacer, desde su propio interés, deseo y posibilidad. Y esta acción tiene implicaciones en el desarrollo de su personalidad (formación de la actitud crítica) y en el conocimiento de sí mismo. Y esto es posible, fundamentalmente, porque la acción se da a un ambiente diseñado, sin apremio.

Al respecto (Ruiz, 2003), señala que:

- La satisfacción que se expresa al recrearse
- La condición de inmediata de esta sensación

El niño crea su realidad y se recrea experimentando gozo en ello. Es condiciones esenciales de lo lúdico, en contraposición al trabajo no realizaste. Y este gozo se experimenta durante la recreación.

En los establecimientos educativos las actividades lúdicas permiten el desarrollo de comportamientos agradables en los estudiantes para su formación académica e intelectual, la aplicación de valores para la sana convivencia entre los diferentes niveles de educación, el desarrollo del sentido de pertinencia y trabajo en equipo.

Se puede definir que los autores consideran que es una perspectiva educativa de las actividades recreativas que constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.

## **La importancia de la recreación**

De acuerdo a (Hernando, 1989), indica que “en actualmente se ha comedido una mayor importancia a la recreación, como un instrumento pedagógico y humano, que permite apoyo a la dinámica de la vida en familia, a través del uso de su tiempo en forma positiva y creativa, buscando la formación del individuo y facilitando opciones para su vinculación con el medio social”.

Al respecto (Hernando, 1989), señala que en la vida familiar de debe ir ganando frente a la cultura del tiempo libre, a fin de que las actividades lúdicas, deportivas, recreativas, artísticas, y culturales manuales que se realicen, den respuestas a las necesidades e inquietudes de los distintos miembros del hogar.

De acuerdo a (Franklin, 2014), indica que el empleo del tiempo libre en actividades recreativas que nos haga olvidar las diarias presiones, nos permite estar y disfrutar de la vida en familia y en comunidad, fortaleciendo lazos de amistad e identificación social que son las bases de una vida satisfactoria y más plena. De estas evidencias, se supone que las personas que se ha preparado para el desarrollo de su vida en aspectos relacionados con la recreación explorando sus propias capacidades, probándolas en varias actividades de su tiempo libre.

El respecto (Franklin, 2014), señala que al analizar esta definición, se observa la importancia de la recreación en todo programa y plan de desarrollo humano, tomando en cuenta que el hombre necesita luego de una dura jornada diaria, preocupaciones y tensiones, la posibilidad de encontrar en la recreación el desahogo a sus nervios, el descanso adecuado o la actividad compensadora que restablezca el equilibrio físico y emocional.

Al respecto (Franklin, 2014), señala que la recreación representa una contribución importante para el bienestar físico del individuo específicamente la forma deportiva, juegos, actividades al aire libre, danzas, gimnasia, natación, entre otros, permitiendo mejorar la salud física al



incrementar la capacidad cardiorrespiratoria y cardiopulmonar, la fuerza, el vigor, la energía y la resistencia como producto de la tonicidad muscular, el desarrollo de habilidades y destreza, a través de una adecuada disposición en la formación de hábitos deportivos y recreativos, que influyen en el buen aseo personal, el buen uso del tiempo libre y en la prevención enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes hipertensión arterial ocasionadas muchas veces por el sedentarismo.

En los establecimientos educativos las actividades lúdicas permiten el desarrollo de comportamientos agradables en los estudiantes para su formación académica e intelectual, la aplicación de valores para la sana convivencia entre los diferentes niveles de educación, el desarrollo del sentido de pertinencia y trabajo en equipo.

### **Principios de la recreación**

De acuerdo a (Pascual, 2015), indica que la Educación Física, los Deportes y la Recreación tienen un principio muy relevante para la formación integral de todo ser humano a lo largo de su vida. En especial los deportes colectivos permiten la integración de las personas, promueven la sana competencia y permiten conocer la importancia de la cooperación para lograr un fin.

Es el desarrollo motriz es evidente desde la infancia, por ello, la necesidad de fomentarlo dentro de las actividades educativas contribuye al desarrollo holístico de los estudiantes, donde los diferentes logros establecidos se interiorizan mediante el empleo adecuado del tiempo libre dentro de los múltiples escenarios de trabajo.

### **Valor Educativo de la Recreación**

De acuerdo a (Yepes, 2007), indica que “no toda la educación tiene lugar exclusivamente en las aulas de clase. Posiblemente gran parte de nuestra formación la adquirimos al establecer contactos con el medio que nos rodea. La educación por eso tiene las más variadas facetas. El valor educativo de la recreación nace, pues, del reconocimiento de la dignidad del ser humano y del incuestionable efecto sobre las relaciones humanas y la participación social”.

Al respecto (Yepes, 2007), señala que la recreación aporta significativamente a la salud mental de la persona, influye en la estabilidad emocional. Desde este punto de vista, se ha comprobado que la recreación constituye una verdadera fuerza para contrarrestar constituye una verdadera fuerza para contrarrestar o prevenir las enfermedades mentales.

Existiendo diferentes maneras de interiorizar valores en los estudiantes, la forma práctica de educar es mediante las actividades lúdicas, aquellas que permiten lograr significativamente conductas positivas para su interrelación con los otros seres del entorno.

### **Instrumentos de la Recreación**

De acuerdo a (Chinchilla, 2009), indica que el divertimento es una forma musical que fue muy popular durante el siglo XVIII compuesta para un reducido número de instrumentos. Los divertimientos solían mostrar un estilo desenfadado y alegre. Cada uno de los interprete de esta mirada recreativa son existentes solista de sus instrumentos (o herramientas para educar el cuerpo), pero en este caso se han unido bajo la batuta de la directora del divertimento para compartir sus experiencias en el ámbito de la recreación.

Al respecto (Chinchilla, 2009), señala que artes Escénicas. Por su carácter mágico, los Títeres deben ser un eslabón del mundo lúdico del niño. Por su carácter didáctico, los títeres deben ser una herramienta pedagógica en el aula, en el patio de recreo y en todo el proceso enseñanza aprendizaje. Debemos decir que los títeres son para el niño un elemento de su juego esto provoca el que el niño use y entienda los títeres como algo “suyo”.

Al respecto (Chinchilla, 2009), señala que cuando el niño observa una historieta contada con títeres, se apropia de los personajes, les grita, los engaña, les pregunta, en fin, participa de la trama a la par con los personajes. Si desconocemos esta característica caeremos en el error de siempre; cual es, pensar que el niño se

comporta ante los títeres con la misma actitud reprimida que asume frente al maestro en el aula de clase los títeres deben divertir siempre; por más pedagógicos que sean sus objetivos nunca serán el reemplazo frívolo del maestro.

El papel del maestro consiste en estimular la observación, proveer de experiencias enriquecedoras, no enseñar técnicas, no imponer modelos, recordar que toda expresión gráfica representa la individualidad de su autor. Un niño creativo que ha desarrollado su propia forma de expresión, será al mismo tiempo un individuo analítico, capaz de juzgar sus propios trabajos y los de sus compañeros, en forma sana.

### **Los Beneficios de la Recreación.**

De acuerdo a (Acedo Gracia, 2009), indica que, mediante este enfoque, se hace notar los beneficios de la recreación para el hombre y la sociedad; beneficios que buscan el desarrollo de la salud integral de la persona, tanto a nivel físico, como emocional, mental, espiritual, y como no, social, y todo ello en perfecto equilibrio. La permite el desarrollo de valores pedagógicos, sociológicos y psicológicos; contribuyendo a la formación integral del individuo.

Al respecto (Acedo Gracia, 2009), señala que podríamos afirmar, que desde sus orígenes, el hombre al sentido la necesidad de recrearse; de tener algo que a hacer en su tiempo en el cual no está ejerciendo alguna labor; en este particular la historia ha dicho muchas cosas. Hemos llegado a ver la importancia vital que tiene la recreación para el hombre, para la sociedad y para la vida general.

La recreación es tan significativa por el hecho de convertirse en un elemento esencial de la cultura humana, un factor de salud individual que obtiene la sociedad, pues hay que tener en cuenta que un cuerpo sano trabaja más y reclama menos que un cuerpo débil y enfermo.

Todo aquello que motive a la reflexión y purificación del espíritu del ser humano, contribuye a mantener un buen estado de ánimo para equilibrarlo en sus múltiples labores, sin dejarlo de evidenciar siempre su responsabilidad.

### **Recreación versus estrés**

De acuerdo (Salto, 2015), indica que tanto, la recreación sirve al ser humano no sólo para activar el cuerpo, sino también para mantener en un sano equilibrio a la mente. Por el contrario, llevar una vida sedentaria y orientada únicamente a cumplir con las obligaciones no hará más que desequilibrar a la persona que lo padece y aumentar su cuadro de estrés.

Al respecto (Salto, 2015), señala que sin ir más lejos los psicólogos o aquellos profesionales que tratan a pacientes que presentan problemas de estrés, angustia y ansiedad suelen recomendarles que acompañando a la terapia realicen actividades que impliquen recreación para así poder relajar las mentes de los problemas o angustias que los aquejan. Está demostrado que quien logra canalizar por algún lado sus pesares cotidianos se sentirá mucho más feliz y conforme con su vida y aún más será capaz de enfrentar y superar el estrés con otra postura.

La recreación como actividad organizada puede desarrollarse tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados. Claros ejemplos del primer caso serían todo tipo de actividades a realizar en parques, plazas o en la naturaleza. Para el segundo caso, pueden ser perfectas opciones aquellas actividades recreativas relacionadas con el arte, la música, la comunicación, el teatro, el cine y el uso de tecnologías de última generación.

La organización de espacios de recreación para una determinada comunidad es una tarea importante que atañe a los gobiernos ya que a través de ella los individuos pueden establecer lazos de contacto y de pertenencia mucho más sólidos, así como también pueden bajar los niveles sociales de stress, violencia e individualismo.

## **La recreación en los centros educativos**

De acuerdo a (Stella, 2014), indica que la opción de recreación el estudiante adquiere los conocimientos, habilidades y actitudes que les permite desarrollar programas recreativos, deportivos y culturales, en instalaciones cerradas y al aire libre, de centros educativos, deportivos, laborales y condiciones físicas.

De acuerdo a (Diego, 2006), señala que los profesores de educación física en los centros educativos, los que trabajan en cultura física en gimnasia acompañados de música; los que dirigen campeonatos recreativos son los monitores de realizar las actividades recreativas en un centro educativo.

Basando en la educación moderna, se requiere que todos los estudiantes deben adquirir sus hábitos en las actividades recreativas, durante toda su vida que es un papel fundamental para conseguir una población adulta más activa y saludable.

## **Valores educativos**

De acuerdo a (Kaplan, 1999), indica que los valores que procuran orientarnos el para qué y el que, de la recreación en lo educativo y social, en las primeras edades, donde van el enriquecimiento creativo, percepción de valores sociales y personales, estímulo emocional.

De acuerdo a (Muños, 2004), indica que los objetivos generas de la actividad recreativa deben de responder a las motivaciones individuales, atribuir más importancia a la participación que le resultado final y hacer renacer un ciertos números de valores educativos (comunicación social, diversión a través del juego y del deporte, creatividad, coeducación, diversidad, cooperación, trabajo en grupo, deportividad y respeto a los compañeros).

Al respecto (Muños, 2004), señala que los valores educativos son de mucha importancia para los estudiantes de las unidades educativas.

- Como valor educativo, establece conjunto de valores que contribuye a la formación del individuo.
- Poner sus recursos en favor del educando, para la correlación de las áreas intelectuales.
- Permite el desarrollo integral de la persona.
- Integra la persona a la comunidad.
- Se logra a través de aficiones y el afianzamiento de los valores intelectuales, estéticos, éticos y morales
- Fomentar el uso constructivo del tiempo libre.

Los valores educativos son de mucha importancia, a nivel institucional, donde el estudiante tiene ese valor y derechos a ser libres a realizar las actividades recreativas, son los principios que permiten orientar el comportamiento, en función de realizar como unas personas. Son fundamentales que ayuda a preferir, apreciar y elegir un comportamiento como fuente de satisfacción y plenitud.

#### **2.4.2 Fundamentación variable dependiente, uso del tiempo libre**

##### **Calidad de vida**

De acuerdo a (Cruces, 2013), indica que La definición más usada de calidad de vida es la proporcionar por la O.M.S que la entiende como la salud física, bienestar psicológica, nivel de independencia, las relaciones sociales y la relación con su medio ambiente y el contexto social visto desde una percepción personal de los individuo, en su propio vida cultural.

- Salud física. Relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales
- Salud mental. Relaciona con el buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto
- Salud individual. Estado de salud física o mental de un individuo en correcto

- Salud colectiva. Consideraciones de la salud en una colectividad o grupo social importante.
- Salud ambiental. Estado de salud de elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana,

De acuerdo a (Ardilla, 2003), indica que calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida

De acuerdo a (Merchán, 2007), indica que son las base en lo anteriormente expuesto, se hace necesario indagar algunas perspectivas teóricas de la calidad de vida relacionada con la salud y algunos de los recursos o soportes sociales de esta población con el fin de identificar aspectos involucrados en el bienestar para orientar a las autoridades sanitarias hacia la definición de las políticas públicas, que faciliten la definición de estrategias, el diseño de normas y de programas de atención. Es importante tener en cuenta que la calidad de vida es un factor constitutivo del desarrollo humano de las personas y de los pueblos, por lo tanto, es necesario propiciarla en forma continua y efectiva.

De acuerdo a (Carmen, 2008), indica que se puede decir que el trabajo de educación para la salud y calidad de vida a través de la educación física, bien realizado y sin fines de máximo rendimiento, se debe convertir en fuente de calidad de vida. Pero se ha de considerar la insuficiente cantidad de actividad físico-deportivo que realiza los niños y el adolescente en la escuela e instituciones para conseguir y mantener ese estado de salud, por lo que la labor de profesional en educación física no debe quedar reducida dentro de sus vidas.

Calidad de vida es el bienestar, felicidad, satisfacción de todos los estudiantes que le proporcionar una capacidad de cada individuo, que está muy influido por el

entorno en el que vive como la sociedad, la cultura, las escalas de valores, etc. El término se utiliza en una generalidad de contextos, tales como sociología, ciencias políticas, medicina, etc. No debe ser confundido con el concepto de estándar o nivel de vida, que se basa principalmente en el nivel de ingresos.

### **Bienestar social**

De acuerdo a (Hernandez, 2008), indica que, para conseguir un estado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y lograr aspiraciones, satisfacer necesidades e interactuar de forma positiva con el entorno.

De acuerdo a (Charles, 2008), indica que el objetivo del bienestar social es satisfacer las necesidades sociales, financieras, sanitarios y recreativas de todos los individuos que integran la sociedad. El bienestar social busca mejorar el funcionamiento de todos los grupos sociales, ricos y pobres, cuando otras instituciones de nuestra sociedad (como la economía de mercado y la familia) no logran satisfacer las necesidades básicas de los individuos o de grupos de personas, la intervención de los servicios sociales se hace imprescindible.



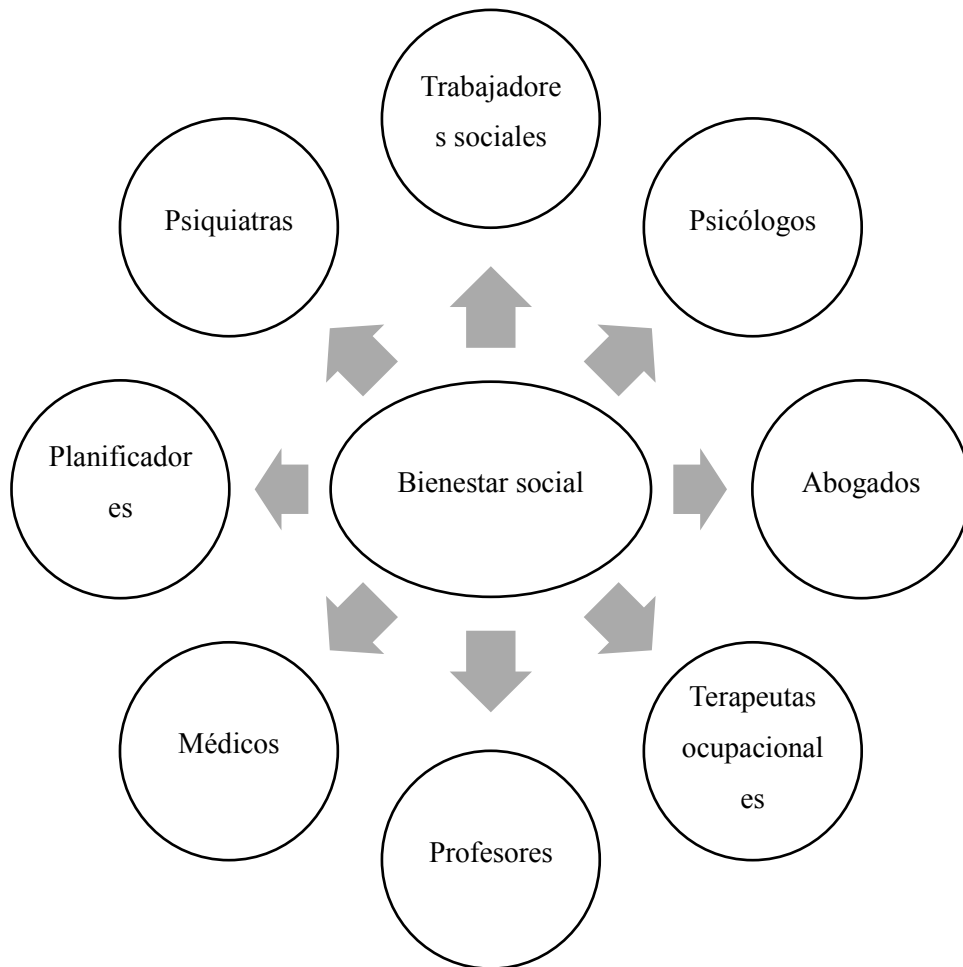


Ilustración 5. Bienestar social.

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: (Charles, 2008)

De acuerdo a (Mata, 1998), indica que la personas es la recreación; la misma se refiere a toda actividad a experiencia llevada a cabo durante el tiempo libre que al ser elegida por la persona en forma voluntario, le proporciona la oportunidad de satisfacer sus necesidades de expresión física y mental, que responde de su dotación genética, de su personalidad y de los estilos de convivencia social que practica el grupo al que pertenece.

De acuerdo a (Gaston, 2012), indica que es un concepto para el bienestar social general de individuo y sociedades. Indicadores de calidad de vida incluyen no solo elementos de requisa y empleo sino también de ambiente físico y arquitectónico, salud física y mental educación, recreación y pertenencia o cohesión social.

Son los factores que participan en la calidad de vida de las personas en una sociedad con lleno de satisfacción humana o social mediante las actividades que van realizando en la recreación de todos los estudiantes a nivel instituciones educativas.

### **Orientación familiar**

De acuerdo a (Quintana, 1993), indica que el desarrollo social, así como las nuevas exigencias que presionan sobre la institución familiar como tal, han obligado a perfilar un mayor número de recurso con los que apoyar la realización de la tarea de las actividades recreativas. La orientación familiar es algo más que todo eso y manteniendo el carácter del proceso, que estimula el crecimiento del sistema familiar.

Según el concepto de orientación es tan amplio y abarca tantos modos de prestar ayuda a una población de cualquier tipo que se la considera como un servicio o grupos de servicios especializados o una manera de actuar. Este autor manifiesta que todo tiene una explicación a la orientación familiar y sirve para destacar la variedad de actividades propias de un orientador familiar en las múltiples relaciones de ayuda de la vida corriente.

De acuerdo a (Pertierra, 2014), indica que el individuo tiene a vivir en sociedad. Toda la vida social se remota al núcleo familiar, en su concepción de relación establecida sobre la convivencia mutuo reciproca del hombre y de la mujer, de padre e hijos, de donde se deduce que la familia humana aparece como la base de todas comunidades de vida. La expresión enseña que en cada cultura hay comportamientos comunes aceptados por la sociedad en general, y cada época destaca por unos signos distintos en cuanto a la institución familiar.

La orientación es tan amplia y abarca tantos modos de prestar ayuda a una población de cualquier tipo que se la considera como un servicio o grupo de servicios especializado a una manera de actuar. Estos autores manifiestan que todo tiene una explicación a la orientación familiar y sirve para destacar la variedad de actividades

propias de una orientación familiar en las múltiples relaciones de ayuda de la vida corriente.

De acuerdo (Arboleda Aparicio , 2017) indica que la orientación familiar se define como el proceso de ayuda a la familia con el objeto de mejorar su función educativa, también la dinámica funcional, adaptación a sus circunstancias y al entorno vital, es un conjunto de técnicas que encaminadas a fortalecer las actividades evidentes y las latentes que tienen como objetivo el fortalecimiento de los vínculos que unen a los miembros de un mismo sistema familiar, con el fin de que resulten sanos, eficaces y capaces de estimular el progreso personal de los miembros y de todo el contexto emocional que los acoge.

Orientación familiar es guiar conducir, indicar de manera conceptual para ayudar a las personas a conocerse a sí mismas y al mundo que las rodea, es auxiliar a un individuo a clarificar la esencia de su vida, a comprender que él es una unidad con un significado capaz de y con derecho a usar de su libertad, de su dignidad personal dentro de un clima de igualdad de oportunidades y actuando en calidad de ciudadano responsable tanto en su actividad laboral como en su tiempo libre

### **Valoración de sistema familiar**

De acuerdo a (Cristina, Sanchez Majadas, & Lopez, 2006), indica que la condiciones de valoración inicial del sistema familiar, la observación realizada por los profesionales durante el apoyo al cumplimiento del régimen de visita y las manifestaciones hechas por los padres y el niño, aportan relevante información que en ocasiones aconsejan efectuar intervenciones psicológicas o sociales en el nuevo sistema familiar para eliminar obstáculos negativas hacia el logro de los objetivos.

De acuerdo a (González, 2003), indica que los trabajos mencionados consideran a la familia un sistema, al que le son aplicables los principios propios de los Sistemas Generales, y también otras características relevantes, que facilitan su comprensión y que son específicas de los sistemas familiares.

Al respecto (González, 2003), señala que a partir de nuestra experiencia en formación de familias y de nuestra participación en programas de prevención, resaltamos la relevancia que estos términos aportan a los estudios de la familia, como dimensiones básicas, tanto en la valoración del nivel de funcionalidad del sistema, como en la elaboración de pautas para el asesoramiento y el apoyo familiar.

Al respecto (González, 2003), señala que, en cada caso, el meso sistema recibe la influencia de la familia, así las tensiones familiares se reflejan en el comportamiento del hijo en la escuela, al tiempo que la familia recibe la influencia de la escuela y del barrio en temas de relaciones sexuales, de prevención del sida, en la educación vial o la evitación del consumo de tabaco.

Al respecto (González, 2003), señala que esta definición de familia supone un gran avance para el estudio de la organización familiar, y de ella extraemos las características del sistema-conjunto, estructura, personas, interacción y otras atribuibles a los sistemas sociales, abierto, propositivo, complejo, además de las características específicas del sistema familiar intergeneracional, larga duración, facilitador del desarrollo personal y social de sus miembros.

Podría definir la familia desde la perspectiva sistemática como un conjunto organizado e interdependiente de unidad ligada entre sí por reglas de comportamiento y por función dinámica en constante interacción entre sí y en intercambio permanente con el exterior. Según los autores define varios aspectos fundamentales con un proceso continuo de comunicación e interrelación.

### **Entretenimiento**

De acuerdo a (Victorio, 1995), indica que la importancia de una adecuada aplicación de estrategia que se den a la recreación un sentido de acción, en donde la persona sea sujeto activo, protagonista, con responsabilidad para restaurar la

capacidad de creación, de acceder al descanso y al entretenimiento constructivo necesario para la autoexpresión personal.

Al concepto de entretenimiento se lo denomina como aquel tiempo que se utiliza para destinar distintas actividades relacionadas con el ocio, el tiempo libre y la diversión de una o más personas. El entretenimiento está relacionado con la palabra entretener, es decir entretenerse uno mismo o también entretener al otro. De este modo, muy aparte de cómo se dé a cabo el entretenimiento, siempre se hará referencia al acto de fijar la atención de alguien que está fijada a algo por medio de juegos, maneras de participación que de algún modo llaman la atención y proporcionan diversión, gozo y placer.

De acuerdo a (Kenneth, 2007), indica que esta área comprende todas las aplicaciones de la música, actividades musicales y musicoterapia que se centran principalmente en la diversión, el juego, la recreación, la actividad o el entretenimiento.

Normalmente, al hablar de entretenimiento se utiliza dicho término para ocuparse en actividades que se relacionan con el mundo del espectáculo, podemos hacer referencia a algunos ejemplos: programas de televisión, shows en vivo, deportes, cine, farándula, etc. Varias de estas actividades son consideradas como un sano entretenimiento debido a que permiten que las personas se mantengan ocupadas en situaciones en donde su participación es voluntaria y principalmente tiene que ver con la necesidad de, divertirse, disfrutar y acceder al ocio. Dependiendo del caso el entretenimiento puede ser público y privado.

De acuerdo a (Foguet, 2000), indica que es una disposición particular positiva y favorable de cambio y regeneración, aunque tiene a confundirse con el entretenimiento en su acepción espontánea. Bajo este nuevo concepto se desarrolla la recreación dirigida, que debe cumplir las condiciones de divertimento.

A lo largo de la historia la palabra entretenimiento ha tenido diferentes definiciones que varían en cada sociedad de acuerdo a las preferencias e intereses de cada una así como también del período histórico. De modo que, lo que en otros tiempos pudo ser considerado como entretenimiento posiblemente no lo fue, mientras que hoy en la actualidad debido a una gran variedad de actividades y por sobre todo gracias al avance de la ciencia poseemos fenómenos importantes tales como la tecnología y la comunicación, que han logrado que la información llegue con una rapidez impresionante a todas partes del mundo.

Entretenerse, en la actualidad podría detallarse desde un punto de vista mediático y no en el ambiente doméstico donde antes solía desarrollarse. Por otra parte, varios espacios tradicionales públicos que antes servían para entretenerse han perdido su valor y se han ido implementando nuevos espacios relacionados con la tecnología, por ejemplo, shows y espectáculos artificiales.

Para concluir, cada persona debe elegir su manera de entretenerse acorde a sus intereses, necesidades y según su orientación en actividades como: recreativas, deportivas, físicas, motrices, sociales, culturales, etc.

El entretenimiento forma parte de la recreación donde se puede entender como el disfrute, diversión o entretenimiento que produce en una persona que realiza las actividades recreativas con todos los estudiantes de la institución educativa.

## **Uso del tiempo libre**

### **Definición**

De acuerdo a (Alonso, 2005), indica que, en la cultura actual, por tiempo libre se entiende el tiempo dedicado a actividades de descanso, recreativas, de ocio y

diversión, el cual es diferentes al ritmo laboral y de los estudios. Este proyecto busca desarrollar una cultura positiva en el uso del tiempo libre por parte de la comunidad educativa y de los estudiantes en particular.

De acuerdo a (Victorio, 1995), indica que es necesario aceptar, que del tiempo libre hombre obtiene beneficio, que son indispensable para la vida. Ello es posible, en cuanto la acción que se desarrolló durante este tiempo, bien pueda ser expresado como una ocupación útil, en la cual se llega a la obtención de un satisfactor, aun cuando este sea estrictamente a nivel subjetivo.

De acuerdo a (Pereira, 2000), indica que algunas formas de utilizar el tiempo libre consisten en la exploración de intereses y aptitudes, en dedicarse a actividades relacionadas con ocupaciones diferentes a las que se efectuó normalmente, y en utilizarlo como un medio para llevar a cabo actividades educativas, con el fin desarrollar nuevas destrezas.

De acuerdo a (Victoria, 1995), indica que el uso del tiempo libre constituye parte fundamental de la formación y autonomía del individuo y, al mismo tiempo es, una vía para su inserción social. También, es un factor, que conforma su vida, es una escuela de educación informal en la sociedad moderna e incide en la manera de sentir, pensar, valorar y desear; es decir, en nuestra sociedad es cultura y es moral. En este sentido, es un indicador de la calidad de vida, del grado bienestar social. Representa el derecho de crear su propio estilo de vida y completamente la formación cultural.

Al respecto (Victoria, 1995), señala que Aquel tiempo destinado a realizar actividades de diversas índoles no sistemáticas ni programadas, sino que se utiliza libremente de acuerdo a las preferencias de la persona.

El uso del tiempo libre es considerado para todos los estudiantes, que es un espacio de relajación y ocio; en el cual los estudiantes disponen las actividades que más les

gustan realizaren todas las actividades recreativas, para cultivar el tiempo libre y la práctica de diversas actividades durante este tiempo.

### **Planificación del tiempo libre**

De acuerdo a (Cano, 2003), indica que la planificación y desarrollo de programas de ocio y tiempo libre implica la importancia de evaluar, como cualquier intervención social de calidad y lo será lo mismo sentido.

De acuerdo a (Jara, 2013), indica que una planificación de actividad, intenso que no sea un simple inventario de actividades, sino explicitado la forma en que se organiza, suceden, complementan y coordinan las diferentes tareas y actividades, para evitar que se produzca desajuste que indican negativamente en la realización de proyecto. Esto conlleva también la planificación de los recursos y medios materiales necesarios por cada actividad, así como la distribución de tiempo y espacios para el desarrollo de estas de actividades recreativas.

De acuerdo a (Buritica, 2015), indica que la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejecutar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades.

De acuerdo a (Escamilla, 2001), indica que estudia las satisfacciones logradas mediante la recreación y las considera factores esenciales en los programas de planificación. Describe métodos para organizar y llevar a cabo las actividades. En otro apartado analiza factores y problemas relativos al funcionamiento de centro básico recreativos, describiendo los principales tipos de recreación y servicio para grupos especializado.



Es un proceso de definir el curso de acción y los procedimientos requeridos para alcanzar los objetivos y metales. El plan establece lo que hay que hacer para llegar al estado final deseado.

Cada programa refleja el conjunto, único, de prioridades y responsabilidades de la persona que lo ha realizado. No hay dos personas que tengan exactamente la misma idea de lo que constituye la gestión perfecta del tiempo. La idea final es simplemente ver si tu relación con el tiempo es buena, si te permite responder a tus obligaciones profesionales, disfrutar de la compañía de tus seres queridos y cuidar bien de tu activo más importante, la salud. No hay un único modelo a gusto de todos sobre cómo gestionar el tiempo, pero hay una serie de principios básicos que se pueden aplicar a una gran variedad de circunstancias.

La planificación es la preparación y organización del horario, eventos, cosas que hacer, etc.; mediante estrategias que nos permitan obtener tiempo para todo lo que necesitamos hacer sin agotarnos, ya que una buena planificación lograremos obtener tiempo en nuestra vida para estudiar, divertirnos y descansar, además que nos permite saber con anticipación que es lo que tenemos que hacer y cómo distribuir nuestro valioso tiempo en todo lo que tenemos y queremos hacer para lograr nuestros objetivos y metas.

### **Adolescencia y actividad física del tiempo libre**

De acuerdo a (Ángel, 2007), indica que dentro de esta evolución, es preciso señalar que si bien determinados estereotipos parece que han dejado de pertenecer con claridad al espacio “masculino” o “femenino”, constituyendo un espacio actualmente más compartido por ambos, chicas y chicos, cobra consistencia la diferente orientación que parecen preferir las chicas en su relación con la actividad física, enfocada principalmente a la orientación estética, frente a la orientación de los chicos, más dirigida hacia la condición física y la destreza en las actividades.

De acuerdo a (Bermudez Salinas, 2007), indica que a medida que los niños y niñas crecen disminuye sus actividades físicas. Cuando llegan a la adolescencia pierden el interés por jugar y aparecen otras alternativas del tiempo.

La adolescencia es la aproximación al mundo de los adultos. Aparecen nuevas formas de ocupar el tiempo libre que antes o les estaban verdades o no despertaban su interés. Muchas de esas alternativas son sedentarias y en los ambientes en los que suelen reunirse se dan conducta poco saludable.

Al respecto (Bermudez Salinas, 2007), señala que poca valoración de la actividad física. No hay una consideración social que transmita el mensaje de que la práctica de la actividad física sea sana e importante. Los adolescentes suelen preferir hacer botellón y jugar con videojuego que hacer deporte.

Tabla 2. Estrategia para ayudar a ser activos

<b>Jóvenes inactivos</b>	<b>Estrategia para ayudar a ser activos</b>
Normalmente en la adolescencias se pierde el interés por la actividad física y deporte, aparece otras alternativas en su tiempo libre y pierde le interés por jugar	Ayudar a conseguir que la actividad física siga estando entre su interés.
Aparece conducta sedentarias y habito poco saludable	Ofrece alternativas y otras posibilidades para ocupar en su tiempo de ocio, atendiendo a sus necesidades e interés
Las familias pierden influencia en la adolescencia siendo sustituida por la de sus iguales.	Dar ejemplo a nuestros jóvenes con muestra propias actuaciones, practicando actividad física y motivar a realizar en grupo
La falta de tiempo libre hace que dejen de practica actividad física	Ayudar a organizar el tiempo libre y sus horarios, facilitándoles tiempo para practicar de actividad física o deporte

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: (Bermudez Salinas, 2007)

El tiempo es uno solo y no existe fuera del hombre, este debe administrarlo según sus prioridades y valores puesta por el mismo sobre su vida. Las personas tenemos un tiempo de vida, tiempo que siempre está ocupado el modo en que lo ocupándonos es totalmente subjetivo porque se basa en nuestras propias decisiones.

Según los autores define que la adolescencia también tiene el tiempo libre que consiste en hacerse cargo del propio desarrollo y es a través del ejercicio el que nos permite tomar conciencia de que existe y le pertenece solo a la persona, para ello hay que perder el miedo a ser libres y despegarse de lo ya dicho.

## **Educar para el tiempo libre**

De acuerdo a (Comite Paralimpico España , 2014), indica que el movimiento hacia la inclusión educativa surge en la década de 1990. Son bastante conocidas las conferencias o costumbres mundiales que significa su conocimiento institucional y entre las metas que se establecieron cabe mencionar:

- Universalizar el acceso al aprendizaje.
- Fomenta de la equidad.
- Presentar atención prioritaria a los resultados del aprendizaje.
- Ampliación de los medios y el alcance de la educación básica.
- Mejor del entorno del aprendizaje.
- Fortalecimiento de la concentración de alianza para el año 2000.

De acuerdo a (Rodriguez, 1999), indica que el objetivo de la pedagogía del ocio es educar en, para y mediante el ocio. A la pedagogía del ocio se le suele adjuntar la doble misión de educar en el tiempo libre y a la de educar para el tiempo libre. Educar en el tiempo libre simplemente significa aprovechar este tiempo como marco de algunas actividades educativas, cualquier sea de su tipo. Educar para el tiempo libre es otra cosa, el tiempo libre o el ocio se convierte en el objetivo, en el móvil de la intervención pedagógica, educar mediante le ocio.

De acuerdo a (Gomez, 2015), indica que la educación no específica de tiempo libre es la escuela. Su papel en la pedagogía del ocio es relevante porque dentro de la institución escolar puede vivir momentos del tiempo libre u puede ayudar al alumno para disfrutar del tiempo libre fuera de la escuela.

Por tanto, su función será doble aprovechamiento dos ámbitos: educar para el tiempo libre escolar (recreo) y mediante las actividades extraescolar, cuya finalidad será completar la tarea escolar y proporcionar una educación integral.

**El entorno urbano** son el espacio y el recurso que proporciona el medio urbano (la calle, las instalaciones deportivas, los coches, etc.) y son lugares apropiados para la actividad lúdica, la socialización y la recreación infantil.

Los medios de **comunicación** también actúan como agente de educación no específica del tiempo libre ya que sus influencias sobre el ocio son notables, y sea por el tiempo que directamente ocupan en las vidas de las personas, como por las formas de ocio que promueven.

De acuerdo a (Iglesias, 2016), indica que es un monitor del tiempo libre, además de educar para un disfrute sano del tiempo de ocio, recoge otras funciones que podemos resumir en educar y enseñar a través de actividades de tiempo libre educativo dirigida a la infancia y la juventud, aplicado las técnicas específicas de animación grupal, incidiendo en la educación en valores y atendiendo a las medidas básicas de seguridad y precisión de riesgos. En el caso de la metodología de participación del monitor, el juego podemos clasificar sus funciones del siguiente modo:

**Función educativa:** es el monitor como educador tiene que conocer los objetivos, contenidos, metodología, técnicas de animación, etc. Relacionados con la puesta en marcha de los juegos. Pues estos son una forma de educar en valores, desarrollar la personalidad y determinadas habilidades y capacidades. Además, es una participación en los juegos dará ejemplos en su comportamiento y valores.

**Función mediadora:** durante el juego y los participantes laboran solucionar, reeducador y coordinador. Su función también será mantener el orden y vigilar el cumplimiento de las normas durante los juegos.

**Función animación:** tanto al inicio del juego, como para mantener la motivación de los participantes durante el juego que tiene que estimular y motivar los grupos infantiles y juveniles.

De acuerdo a (Revenga, 2013), indica que con educar en valores se refiere a educar para una participación activa, en una sociedad plural y en continua transformación, lo que supone entender que los colectivos y los problemas que afectan personal e individualmente también son responsabilidad de todos. Educar en valores es formas personales con autonomía, responsables y capaces de formar sus propias decisiones. Educar en valor incluye por tanto no solo la dignidad de las personas o sus responsabilidades sociales, sino también la defensa de los derechos humanos, desarrollo sostenible, la justicia social, educar en valores es educara a los jóvenes, prepararlo para promover actividad disposiciones para conseguir un entorno más equitativo y digno para las personas con las que conviven.

Según los autores se definen que toda la familia también educa y educa con lo que se dice y se vive a diario; se trata de que cada niño pueda reconocer lo que siente, lo que piensa y lo que necesita. No solo se puede aprender, sino que también se puede reaprender despegándose de ideas, conceptos y actitudes que se nos haya dado y obstaculicen nuestro crecimiento, esto también se puede dar a lo largo de nuestra vida.

### **Plan de actitud**

De acuerdo a (Rico, 2009), indica que “es un plan de diario de desarrollo personal, para mejorar la actitud ante la vida, incrementar el nivel de motivación y potenciar la capacidad de relacionamiento con las demás personas, es decir, que las tres primeras”:

- Actitud mental positiva
- Motivación y entusiasmo
- Relaciones humanas.

Estas tres temáticas deben ser tu prioridad inicial en cuanto se refiere una buena actitud, buen nivel de auto motivación y buena capacidad para tratar con las demás personas.

El plan de trabajo suele ser válido para un determinado periodo de tiempo. De esta manera, las acciones que propone deben desarrollarse en un cierto plazo y los objetivos tienen que ser cumplidos antes de una fecha límite.

El Plan de Trabajo debe contener:

- Metas
- Objetivos
- Actividades
- Periodo de tiempo para realizar las actividades
- Indicadores de logros, resultados o productos

## **2.5 Hipótesis**

La recreación beneficia en el uso del tiempo libre de los estudiantes de primer año de bachillerato de la unidad educativa milenio Simiatug Parroquia Simiatug, Cantón Guaranda, Provincia Bolívar.

## **2.6 Señalamiento de variables**

**Variable independiente:** La recreación

**Variable dependiente:** Uso del tiempo libre

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Enfoque de la investigación**

El trabajo de investigación se sustentó en un enfoque cuanli-cualitativo.

##### **Cuantitativo.**

La metodología cuantitativa es aquella que permite examinar los datos de manera numérica, especialmente en el campo de la estadística donde se puede contabilizar los mismos. La información recopilada en este proyecto será tabulada para poder medir los objetivos planteados.

##### **Cualitativo**

La metodología cualitativa, como indica su propia denominación, tiene como objetivo la descripción de las cualidades de un fenómeno. En este caso se tomará en cuenta las cualidades que posee la recreación para usar el tiempo libre, que contribuye al desarrollo adecuado de los estudiantes de la Unidad Educativa Milenio Simiatug.

#### **3.2 Metodología de la Investigación**

**De campo.** Se realizó mediante la observación y la utilización de la encuesta estructurada para los estudiantes de la unidad educativa milenio Simiatug. La exploración se realizó mediante estudio directo con los propios estudiantes a quienes está dirigido la investigación para la obtención de información verdadera y confiable.



**Documental.** Se investigó en libros y tesis similares en el tema la recreación en el uso del tiempo libre, así mismo en los libro y revista con estas temáticas.

### **3.3 Nivel o tipo de investigación**

En la presente investigación se aplicará un nivel cuantitativo pues se pretende conocer el aporte de la recreación en el uso del tiempo libre de los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Milenio Simiatug, además exploraremos para sacar un sondeo de resultados, así también describiremos teóricamente información requerida sacando las respectivas conclusiones para solucionar la problemática.

#### **Exploratorio**

Con el nivel de exploratorio se logra sondear la problemática en termino macro es decir de manera global con la finalidad empaparnos de lo estamos investigando pues se pretende conocer el aporte de la recreación en el uso del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa Milenio Simiatug.

#### **Descriptiva**

Se detalló a fondo las características del problema descubriendo teóricamente la información para la obtención de las respectivas conclusiones y para el planteamiento de una solución de la problemática.

#### **Asociación de variables**

Con este tipo de investigación se estableció la dependencia en esta variable “la recreación” “con el uso del tiempo libre” para enfocarnos en la solución de la problemática dando muestra posible solución.

### 3.4 Población y Muestra

Se trabajará con todo el universo de estudio de los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Milenio Simiatug, para la recepción de los datos del objeto de estudio y en consideración de que se trata de un universo pequeño lo cual permitirá tener una total confianza de los resultados, formado por:

*Tabla 3. Población*

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Estudiantes	98	100%
Total	98	100%

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio  
Fuente: La investigación

### Muestra

La muestra debe ser definida en base de la población determinada, y las conclusiones que se obtengan de dicha muestra solo podrán referirse a la población en referencia. En la investigación, por ser la población menor que 100 estudiantes, no se extraerá muestra alguna, para el efecto se trabajará con toda la población.

### 3.5 Operacionalización de variables

Variable independiente: La recreación

Tabla 4. Operacionalización Variable Independiente

Conceptualización	Dimensión	Indicadores	Ítems	Técnica e instrumentos
Las actividades recreativas son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto. Entre dichas actividades se pueden mencionar la música, los juegos, las atracciones, etc., donde los grupos pueden elegir actuar con sus objetivos principales puestos en el campo de la recreación.	Técnicas  Recreación  Juegos	Métodos Procesos Enseñanza-Aprendizaje  Diversión Aspectos cognitivos y afectivos Desarrollo psicomotor  Populares Tradicionales Grandes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cree usted que las actividades recreativas son de mucha importancia para el mejoramiento del estado físico?</li> <li>• ¿Conoce Ud. algunos tipos de las actividades recreativas?</li> <li>• ¿Piensa usted que las prácticas de juegos recreativos conllevan una vida activa y participativa?</li> <li>• ¿Piensa usted que las actividades recreativas ayudan a tener un lazo de amistad con los demás?</li> <li>• ¿Le gustaría que sus compañeros se sientan motivados en asistir tanto a las actividades educativas como a las recreativas en sus estudios?</li> </ul>	Encuesta.  Cuestionario.

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: La investigación

Variable dependiente: Uso del tiempo libre

Tabla 5. Operacionalización Variable Dependiente

Conceptualización	Dimensión	Indicadores	Ítems	Técnicas instrumentos <sup>e</sup>
El tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando uso al tiempo libre como una dimensión de enriquecimiento personal, por tanto, ese tiempo que no dedicamos a nuestros compromisos laborales y a las obligaciones escolares de nuestros alumnos y alumnas vendría a ser algo así como el tiempo libre que utilizemos para hacer lo que nos gusta y para el crecimiento personal.	Creativa	Juegos tradicionales Cultura tradicional	¿Considera Ud. que aprovecha el tiempo libre en alguna actividad para su beneficio?	Encuesta  Cuestionario
	Capacidades	Desarrollo intelectual	¿En su tiempo libre mira televisión o usa internet y redes sociales?	
	Vida	Estado físico Calidad de vida	¿Cree usted que es importante estar involucrado con alguna actividad recreativa en su tiempo libre?	
	Enriquecimiento	Satisfacción Diversión Alegría	¿Considera Ud. con la práctica de las actividades recreativas en su tiempo libre mejoraría positivamente su desempeño académico?	
	Crecimiento	Personal socialización	¿Ud. Utiliza adecuadamente el tiempo libre para su superación personal?	

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: La investigación

### 3.6 Plan de recolección de la información

La encuesta con el instrumento cuestionario estructurado, es utilizada como técnica de recolección de información respondiendo los informantes por escrito a preguntas cerradas que enfocan hechos o aspectos a investigar en referencia a las dos variables, se aplicaron a estudiantes.

Tabla 6. Plan de recolección de la información

	Preguntas básicas	Explicación
1	¿Para qué?	Para lograr el objetivo de la investigación y proponer alternativas de solución
2	¿De qué personas?	Estudiantes de la unidad educativa Milenio Simiatug
3	¿Sobre qué aspecto?	Uso del tiempo libre
4	¿Quién a quienes?	Poaquiza Chimborazo Octavio
5	¿Cuándo?	Abril a septiembre de 2016
6	¿Dónde?	Unidad educativa Milenio Simiatug
7	¿Cuántas veces?	Las veces que sean necesarias
8	¿Qué técnica de recolección?	Encuesta
9	¿Con que?	Cuestionario
10	¿En qué situación?	Mediante al visita a la unidad educativa

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: La investigación

### **3.6.1 Técnica e instrumentos de la recolección de información**

Como técnica de recolección de información se utilizó la encuesta y como instrumento el cuestionario. Después de la recopilación de la información obtenida a través de la encuesta a los estudiantes, tomando en cuenta a la población presentada anteriormente se procede a analizar cada uno de los ítems.

### **3.7 Plan de procesamiento de información**

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

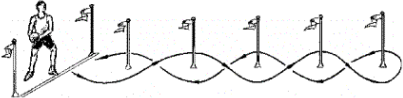


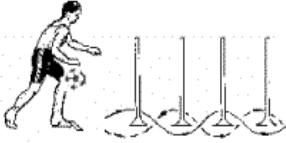
- a) Revisión crítica de la información recogida; es decir, limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, entre otros.
- b) Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.
- c) Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis: cuadros de una sola variable, cuadro con cruce de variables, entre otros.
  - Manejo de información (reajuste de cuadros con casillas vacías o con datos tan reducidos cuantitativamente, que no influyen significativamente en los análisis).
  - Estudio estadístico de datos para presentación de resultado

### **Test de Cooper**

De acuerdo a (Weineck, 2005), indica que el test de cooper es el test más habitual para calcular la capacidad de rendimiento en resistencia aeróbica. La distancia recorrida en 12 minutos informa sobre la capacidad de rendimiento en resistencia del deportista. Las tablas de conversación para las diferentes categorías de edad y

de rendimiento permiten evaluar la capacidad de rendimiento en resistencia en comparación como otros grupos que han efectuado el test.

Tabla 7. Test de cooper

Ejercicio	Muy bueno	p.	Bueno	P.	Malo	p	Total
<p>Desplazamiento en zig-zag con balón.</p> 							
<p>Coordinación dinámica general con cuerda.</p> 							
<p>Correr a la máxima velocidad siguiendo el trazado.</p> 							
<p>Slalom con bote de balón.</p> 							

Fuente: (Martínez López, 2002)

Elaborado por: Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADO

#### 4.1 Análisis e interpretación de resultados

Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Milenio Simiatug.

1. ¿Cree Ud. que las actividades recreativas son de mucha importancia para el mejoramiento del estado físico?

*Tabla 8. Cree Ud. que las actividades recreativas son de mucha importancia para el mejoramiento del estado físico*

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Si	80	82%
No	18	18%
Total	98	100%

Elaborado por: Octavio Poaquiza Chimborazo

Fuente: La encuesta



Ilustración 6. Cree Ud. Que las actividades recreativas son de mucha importancia para el mejoramiento del estado físico

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: La encuesta



## **Análisis**

Los 80 estudiantes encuestados que corresponde al 82% responden que si es importante el mejoramiento del estado físico, mientras tanto 18 encuestados que corresponde al 18% representa negativamente.

## **Interpretación**

El 82% de estudiantes responde que es muy importante el mejoramiento del estado físico, por lo que están en capacidad de practicar algún tipo de actividades recreativas, si contaran con algún docente especialista en cultura física y la infraestructura adecuado para las actividades recreativas.

## 2. ¿Conoce Ud. algunos tipos de actividades recreativas?

Tabla 9. ¿Conoce Ud. algunos tipos de actividades recreativas?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Si	81	83%
No	17	17%
Total	98	100%

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: La encuesta

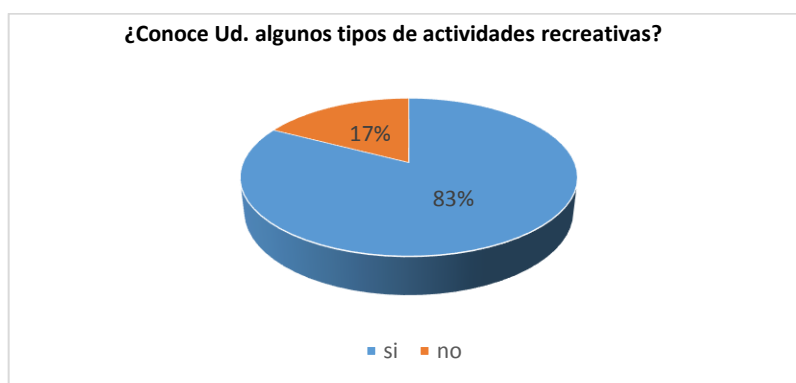


Ilustración 7. ¿Conoce Ud. algunos tipos de actividades recreativas?

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: La encuesta

### Análisis

81 estudiantes encuestados que corresponde al 83% si conoce tipos de actividades recreativas, mientras tanto 17 encuestados que corresponde al 17% representa negativamente.

### Interpretación

La mayoría de encuestados si conocen los tipos de actividades recreativas, por lo que están en capacidad de realizar algunas acciones recreativas, siempre y cuando cuenten con algún tipo de motivación y la guía sobre la importancia de la actividad recreativa.

3. ¿Piensa usted que las prácticas de juegos recreativos conllevan a una vida activa y participativa?

Tabla 10. ¿Piensa usted que las prácticas de juegos recreativos conllevan a una vida activa y participativa?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Si	68	69%
No	30	31%
Total	98	100%

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio  
Fuente: La encuesta



Ilustración 8. ¿Piensa usted que las prácticas de juegos recreativos conllevan a una vida activa y participativa?

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio  
Fuente: La encuesta

### Análisis

68 estudiantes encuestados que corresponde al 69% responden que, si conoce que los juegos recreativos conllevan una vida activa y participativa, mientras tanto 30 encuestados que corresponde al 31% representa negativamente.

### Interpretación

Un gran porcentaje de estudiantes afirma que si conoce los juegos recreativos que conllevan una vida activa y participativa, esto demuestra que están conscientes que la actividad física les ayuda en todo aspecto para una vida saludable.

4. ¿Piensa usted que las actividades recreativas ayudan a tener un lazo de amistad con los demás?

Tabla 11. ¿Piensa usted que las actividades recreativas ayudan a tener un lazo de amistad con los demás?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Si	75	77%
No	23	23%
Total	98	100%

Elaborado por: Poaquiiza Chimborazo Jhordan Octavio  
Fuente: La encuesta



Ilustración 9. ¿Piensa usted que las actividades recreativas ayudan a tener un lazo de amistad con los demás?

Elaborado por: Poaquiiza Chimborazo Jhordan Octavio  
Fuente: La encuesta

## Análisis

75 estudiantes encuestados que corresponde al 77% responden que, si conoce que es tener un lazo de amistad con los demás, mientras tanto 23 encuestados que corresponde al 23% representa negativamente.

## Interpretación

La mayoría de estudiantes indican que, si conocen que es tener un lazo de amistad con los demás, esto es muy importante ya que practicar juegos recreativos es compartir buenos momentos con los compañeros de juego, esto ayuda en la convivencia y en la autoestima de los jóvenes.

5. ¿Le gustaría que sus compañeros se sientan motivados en asistir tanto a las actividades educativas como a las recreativas en sus estudios?

Tabla 12. ¿Le gustaría que sus compañeros se sientan motivados en asistir tanto a las actividades educativas como a las recreativas en sus estudios?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Si	90	92%
No	8	8%
Total	98	100%

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: La encuesta



Ilustración 10. ¿Le gustaría que sus compañeros se sientan motivados en asistir tanto a las actividades educativas como a las recreativas en sus estudios?

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: La encuesta

## Análisis

Al 92% de estudiantes encuestados si le gustaría que sus compañeros se sientan motivados en asistir tanto a las actividades educativas como a las recreativas en sus estudios, 8% piensan lo contrario.

## Interpretación

Casi la totalidad de estudiantes responden que, si les gustaría que sus compañeros se sientan motivados en asistir tanto a las actividades educativas como a las recreativas en sus estudios, esto demuestra el compañerismo existente entre los jóvenes que tratan de compartir buenos momentos entre ellos.

6. ¿Considera Ud. que aprovecha el tiempo libre en alguna actividad para su beneficio?

Tabla 13. ¿Considera Ud. que aprovecha el tiempo libre en alguna actividad para su beneficio?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Si	79	81%
No	19	19%
Total	98	100%

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: La encuesta

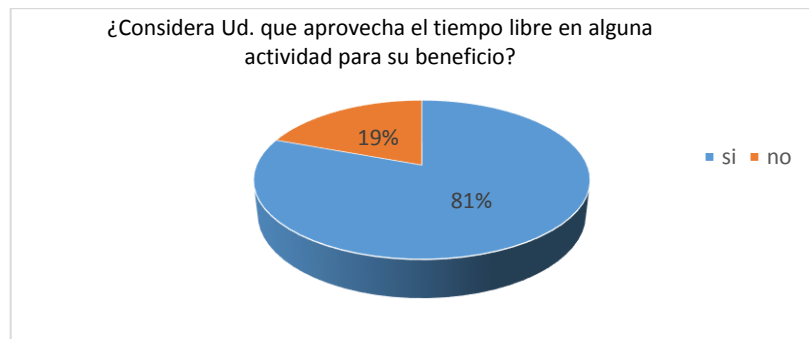


Ilustración 11. ¿Considera Ud. que aprovecha el tiempo libre en alguna actividad para su beneficio?

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: La encuesta

### Análisis

79 estudiantes encuestados que corresponde al 81% indican que, si consideran que aprovecha el tiempo libre en alguna actividad para su beneficio, en cambio el 19% indican lo contrario.

### Interpretación

Un gran porcentaje de estudiantes responden que, si consideran que aprovechan el tiempo libre en alguna actividad para su beneficio, hay que considerar que muchas veces los jóvenes piensan que aprovechar el tiempo libre es reunirse con amigos o navegar en internet las gastando su tiempo.

7. ¿En su tiempo libre mira televisión o usa internet y redes sociales?

Tabla 14. ¿En su tiempo libre mira televisión o usa internet y redes sociales?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Si	75	77%
No	23	23%
Total	98	100%

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: La encuesta

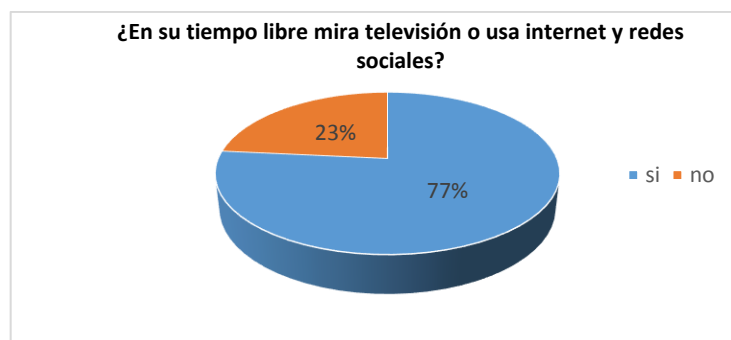


Ilustración 12. ¿En su tiempo libre mira televisión o usa internet y redes sociales?

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: La encuesta

### Análisis

El 77% de encuestados que corresponde a 75 estudiantes responden que si miran la televisión o usa internet y redes sociales, mientras tanto 23 encuestados que corresponde al 23% representa negativamente.

### Interpretación

Un gran número de estudiantes responden que, si mira la televisión o usan internet y redes sociales, esto es perjudicial para los jóvenes ya que en la actualidad la tecnología es mal utilizada llegando incluso a ser un vicio para la juventud que le perjudica notablemente.

8. ¿Cree usted que es importante estar involucrado con alguna actividad recreativa en su tiempo libre?

Tabla 15. ¿Cree usted que es importante estar involucrado con alguna actividad recreativa en su tiempo libre?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Si	83	85%
No	15	15%
Total	98	100%

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio  
Fuente: La encuesta

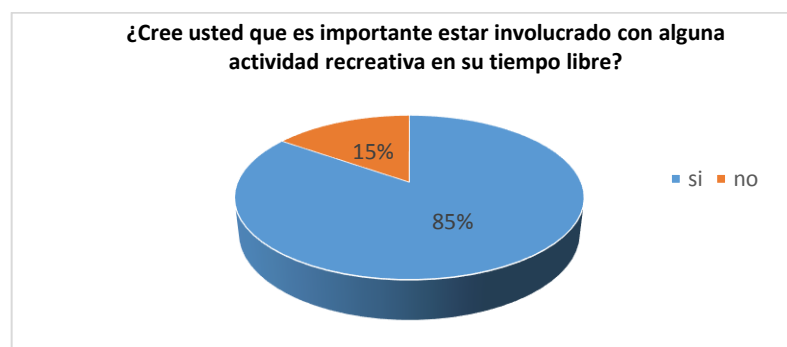


Ilustración 13. ¿Cree usted que es importante estar involucrado con alguna actividad recreativa en su tiempo libre?

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio  
Fuente: La encuesta

### Análisis

83 estudiantes encuestados que corresponde al 85% si conocen como estar involucrado con alguna actividad recreativa en su tiempo libre, mientras tanto 15 encuestados que corresponde al 15% representan negativamente.

### Interpretación

El 85% de estudiantes cree que es importante estar involucrado con alguna actividad recreativa en su tiempo libre, esto les ayudará a tener una vida saludable y a alejarse de malos hábitos y malas amistades.



9. ¿Considera Ud. con la práctica de las actividades recreativas en su tiempo libre mejoraría positivamente su desempeño académico?

Tabla 16. ¿Considera Ud. con la práctica de las actividades recreativas en su tiempo libre mejoraría positivamente su desempeño académico?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Si	89	91%
No	9	9%
Total	98	100%

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: La encuesta

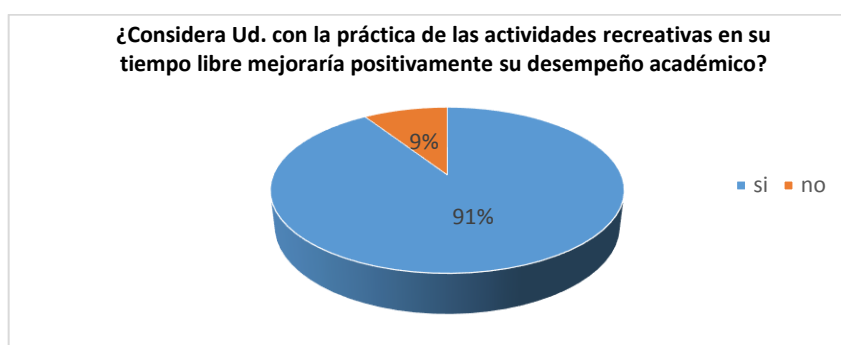


Ilustración 14. ¿Considera Ud. con la práctica de las actividades recreativas en su tiempo libre mejoraría positivamente su desempeño académico?

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: La encuesta

## Análisis

89 estudiantes encuestados que corresponde al 91% responden que si conocen como mejorar positivamente su desempeño académico, mientras tanto 9 encuestados que corresponde al 9% representa negativamente.

## Interpretación

La mayoría de estudiantes si consideran que la práctica de actividades recreativas ayudara a mejorar positivamente su desempeño académico, esto evidencia que es necesario contar con una buena motivación de los docentes de la unidad educativa milenio Simiatug.

10. ¿Utiliza Ud. adecuadamente el tiempo libre para su superación personal?

Tabla 17. ¿Utiliza Ud. adecuadamente el tiempo libre para su superación personal?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Si	89	91%
No	9	9%
Total	98	100%

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: La encuesta

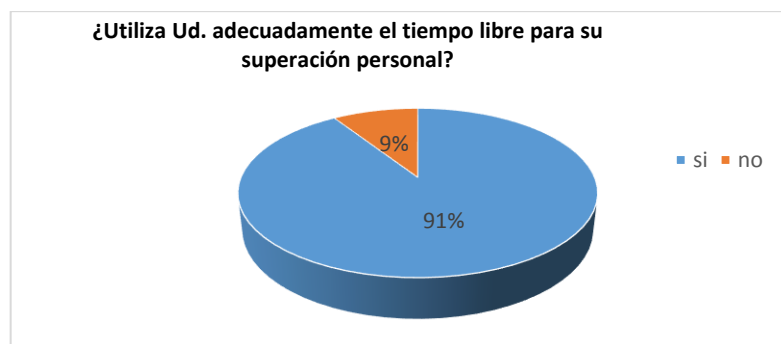


Ilustración 15. ¿Utiliza Ud. adecuadamente el tiempo libre para su superación personal?

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: La encuesta

## Análisis

El 91% de estudiantes que corresponde a 89 encuestados responden favorablemente, mientras que el 9% responden que, no utiliza adecuadamente el tiempo libre para su superación personal.

## Interpretación

Casi la totalidad de estudiantes encuestados afirman que, si utiliza adecuadamente el tiempo libre para su superación personal en su tiempo libre, esto es beneficioso siempre y cuando interactúe con sus compañeros de clases fortaleciendo lazos de amistad y creando un buen ambiente de estudios.

## 4.2 Verificación de Hipótesis

El estadígrafo de significación por excelencia es Chi cuadrado que permite obtener información con la que se admite o se rechaza la hipótesis.

### Modelo lógico

**H1** La recreación Si beneficia en el uso del tiempo libre de los estudiantes de primer año de bachillerato de La Unidad Educativa Milenio Simiatug Parroquia Simiatug, Cantón Guaranda, Provincia Bolívar.

**HO** La recreación No beneficia en el uso del tiempo libre de los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Milenio Simiatug Parroquia Simiatug, Cantón Guaranda, Provincia Bolívar.

Para la realización del Chi-cuadrado se tomó en consideración las preguntas más relevantes de la encuesta aplicada a los estudiantes

### Combinación de frecuencia

Pregunta 1 ¿Cree Ud. que las actividades recreativas son de mucha importancia para el mejoramiento del estado físico?

*Tabla 18. Pregunta 1 Verificación de Hipótesis*

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	80	96%
No	18	4%
Total	98	100%

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio  
Fuente: La encuesta

Pregunta 5 ¿Le gustaría que sus compañeros se sientan motivados en asistir tanto a las actividades educativas como a las recreativas en sus estudios?

Tabla 19. Pregunta 5 verificaciones de Hipótesis

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	90	92%
No	8	8%
Total	98	100%

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio  
Fuente: La encuesta

Pregunta 7 ¿En su tiempo libre mira televisión o usa internet y redes sociales?

Tabla 20. Pregunta 7 Verificación de Hipótesis

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Si	75	74%
No	23	26%
Total	98	100%

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio  
Fuente: La encuesta

Pregunta 10 ¿Ud. Utiliza adecuadamente el tiempo libre para su superación personal?

Tabla 21. Pregunta 10 Verificación de Hipótesis

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Si	90	92%
No	8	8%
Total	98	100%

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio  
Fuente: La encuesta

### Nivel de significación

El nivel de significación a trabajar es  $5\% = 0,05$  grado de libertad

$GL = \text{columna} - 1 \times \text{filas} - 1$

$GL = (4-1) \times (2-1)$

$GL = 3 \times 1$

$GL = 3$

Chi cuadrado

$$X^2_c = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

Dónde:

$X^2_c$  = Chi: cuadrado

O= frecuencia observada

E= frecuencia esperada

### Frecuencias observadas

Tabla 22. Frecuencias Observadas

Pregunta	Si	No	Total
¿Cree Ud. Que las actividades recreativas son de mucha importancia para el mejoramiento del estado físico?	80	18	98
¿Le gustaría que sus compañeros se sientan motivados en asistir tanto a las actividades educativas como a las recreativas en sus estudios?	90	8	98
¿Será muy útil realizar alguna actividad recreativa durante su tiempo libre?	75	23	98
¿Le gustaría realizar actividades recreativas como para del uso de su tiempo libre?	90	8	98
Total	335	57	392

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: encuesta

## Frecuencias esperadas

Tabla 23. Frecuencias esperadas

Pregunta	Si	No	Total
¿Cree Ud. Que las actividades recreativas son de mucha importancia para el mejoramiento del estado físico?	83,75	14,25	98
¿Le gustaría que los estudiantes de la Unidad Educativa Milenio Simiatug mantuvieran su motivación educativa mediante la práctica de actividades recreativas?	83,75	14,25	98
¿Considera Ud. con la práctica de las actividades recreativas en su tiempo libre mejoraría positivamente su desempeño académico?	83,75	14,25	98
¿Ud. Utiliza adecuadamente el tiempo libre para su superación personal?	83,75	14,25	98
Total	335	57	392

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: La encuesta

## Cálculo del Chi cuadrado

Una vez establecido la frecuencia observada y esperada se aplicará la fórmula del chi cuadrado, mismo que permite verificar la hipótesis planteada

Tabla 24. Cálculo del Chi cuadrado

O	E	O-E	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
80	83,75	-3,75	14,062	0,168
18	14,25	3,75	14,062	0,986
90	83,75	6,25	39,062	0,466
8	14,25	-6,25	39,062	2,741
75	83,75	-8,75	76,562	0,914
23	14,25	8,75	76,562	5,372
90	83,75	6,25	39,062	0,466
8	14,25	-6,25	39,062	2,741
Total				13,854

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: La encuesta

Tabla 25. Tabla Chi Cuadrado

v/p	0,05	0,1	0,025	0,01
1	3,8415	2,7055	5,0239	6,6349
2	5,9915	4,6052	7,3778	9,2104
3	<b>7,8147</b>	6,2514	9,3484	11,3449
4	9,4877	7,7794	11,1433	13,2767
5	11,0705	9,2363	12,8325	15,0863
6	12,5916	10,6446	14,4494	16,8119
7	14,0671	12,0170	16,0128	18,4753
8	15,5073	13,3616	17,5345	20,0902
9	16,9190	14,6837	19,0228	21,6660
10	18,3070	15,9872	20,4832	23,2093
11	19,6752	17,2750	21,9200	24,7250
12	21,0261	18,5493	23,3367	26,2170
13	22,3620	19,8119	24,7356	27,6882
14	23,6848	21,0641	26,1189	29,1412
15	24,9958	22,3071	27,4884	30,5780
16	26,2962	23,5418	28,8453	31,9999
17	27,5871	24,7690	30,1910	33,4087
18	28,8693	25,9894	31,5264	34,8052
19	30,1435	27,2036	32,8523	36,1908
20	31,4104	28,4120	34,1696	37,5663

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: [http://labrad.fisica.edu.uy/docs/tabla\\_chi\\_cuadrado.pdf](http://labrad.fisica.edu.uy/docs/tabla_chi_cuadrado.pdf)

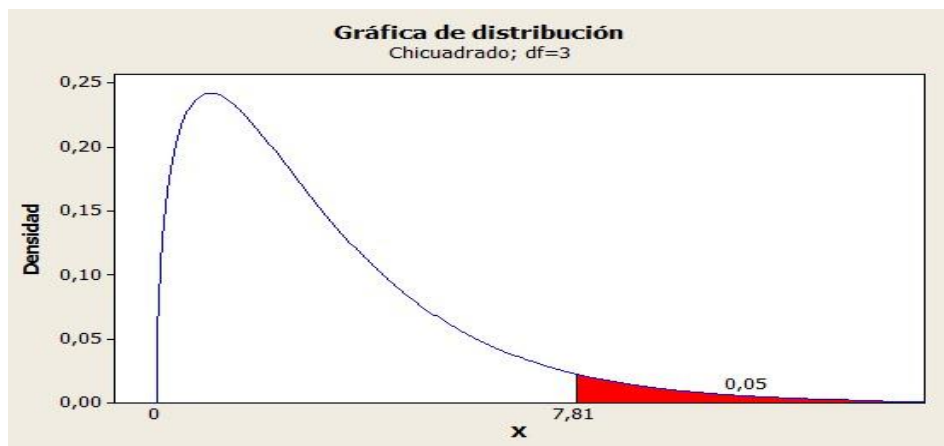


Ilustración 16. Campana de Gauss

Elaborado por: Poaquiza Chimborazo Jhordan Octavio

Fuente: encuesta

## Conclusión

Se determina que  $x^2_c = 7,8147 < x^2_c = 13,854$  por lo que se rechaza la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alternativa.

H1: La recreación Si beneficia en el uso del tiempo libre de los estudiantes de primer año de bachillerato de La Unidad Educativa Milenio Simiatug Parroquia Simiatug, Cantón Guaranda, Provincia Bolívar.



## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

- Se pudo determinar que las prácticas de las actividades recreativas son de muchas importancias para potenciar el desarrollo intelectual de los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Milenio Simiatug y mejorar su calidad de vida mediante las actividades recreativas.
- El nivel del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa Milenio Simiatug es muy limitado por lo cual es necesaria la concientización en las autoridades, para la ejecución de actividades extra curriculares para una adecuada distribución del tiempo libre.
- La actividad física mediante los juego recreativos es un camino que disminuye las enfermedades de sedentarismo y sobrepeso que afectan en las tempranas edades, por la inactividad física de todos los ser humanos. Es importante realizar diferentes actividades deportivas en forma de recreación, donde tendrá una vida sano y salvo, en bienestar de los ser humanos, estimulando de la actividad física para adquirir la relación de los habito de sedentarismo durante una extenuate jornada de estudio

#### **5.2 Recomendaciones**

- Tomar conciencia de la importancia de realizar actividades recreativas, como parte de uso del tiempo libre de los estudiantes de la institución.
- Fomentar la realización de planes y programas recreativos que permite uso el tiempo libre y ayuden el fortalecer la integración de los estudiantes dentro o fuera de la Unidad Educativa Milenio Simiatug.
- Promover diferentes los juegos recreativos como un camino que disminuye las enfermedades de sedentarismo y sobrepeso que afectan en las tempranas edades.

## BIBLIOGRAFÍA

- Acedo Gracia, F. (2009). *Educación física y recreo*. España: Cultivalibros.
- Alonso, M. J. (2005). *Manual para elaborar el proyecto educativo de la institución escolar*. Mexico: Universidad La Salle.
- Alvares Munarriz, L., Collodo Sánchez, M., & Gonzales Abriskera, O. (2014). *Periferias, Fronteras y Dialogos*. California: Universitat Rovira Virgili.
- Ana Torrón, C. R. (2010). *Política, escuela y cuerpo: reflexiones sobre las relaciones entre legalización y legitimación de la educación física escolar*. España: Universidad de Oviedo (España).
- Andres Diaz Llus, E. Z. (2014). *La Práctica De La Actividad Física En Estudiantes*. España: Museo del juego S.L.
- Ángel, J. B. (2007). *Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado*. España : Universidad de Complutense de Madrid.
- Ángel, J. B. (2007). *Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado*. España: Universidad de Complutense de Madrid
- Antonio Jesus Ruiz Munuera, I. P. (2003). *Educacion Fisica. Volumen Iv. Profesores de Educacion Secundaria. Temario Para la Preparacion de Oposiciones*. España: MAD, L.S.
- Ardilla, R. (2003). *Calidad De Vida: Una Definición Integradora*. Colombia: Universidad Nacional de Colombia.
- Asamblea General Contituyente del Ecuador. (2010). *Reglamento General a la ley del Deporte, educación física y Recreación*. Quito: Biblioteca Juridica.
- Barragan, C. A. (2000). *Cualidades físicas*. España: INDE.
- Bartra, R. (2013). *Cerebro y libertad*. Mexico : Fondo de Cultura Economica.
- Bermudez Salinas, M. (2007). *Actividad Fisica y Salud* . España: lulu.com-ID716780.
- Borbor, E. H. (2013). *Actividades acuáticas recreativas para el uso del tiempo libre de los adultos mayores de 60 a 65 años en la asociación de jubilados y pensionistas 18 de agosto, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2012*. Santa Elena: Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2013.
- Brown, L. E. (2007). *entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez*. España: Paidotribo.
- Bruscia, K. (2006). *Musicoterapia Métodos Y Prácticas*. mexico: Pax México.
- Burítica, S. L. (2015). *Ialingeniero Quimico*. Colombia: Especialista En Gerencia En Salud Ocupacional.
- Cano, V. P. (2003). *Servicio A La Comuniadadanimacion Sociocultural*. España: MAD.
- Carl, A. D. (2014). *Southeastern Geographer*. California: UNC Press Books.
- carmen, C. M. (2008). *expresion y comunicacion corporal para la educacion, recreacion y calidad de vida*. españa: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Carrizosa, M. V. (2013). *Revista internacional de ciencias sociales de activida física, el juego y le deporte*. españa: Museo del juego S.L.
- Casal, H. V. (2002). *La Preparacion Psicologica del Deportista*. España: Universidad De Bcelona.

- Cevidanes, M. A. (2012). *Revista internacional de ciencias sociales de actividad física, el juego y le deporte*. España: Museo del juego S.L.
- Chacon Ramirez , M. (2006). *educacion fisica para los niños con necesidades educativas especiales*. Costa Rica: Universidad Estatal A Dostancia.
- Charles, H. Z. (2008). *trabajo social con grupos*. España: gerente editorial area universitaria.
- Chinchilla, M. J. (2009). *Dinámicas y estrategias de recreación. Más allá de la actividad físico-deportiva*. España: Grao,de IRIF,SL.
- Claudia Maulini, R. R. (2011). *revista internacional de ciencias sociales de actividad física, el juego y le deporte*. España: museo del juego S.L.
- Comite Paralimpico España . (2014). *la inclusion en la actividad fisica y deporte* . España : paidotribo.
- Congo, L. M. (2010). *Viva Saludable con Ejercicio*. Ambato: Unach.
- Corrales, M. d. (2006). *Composición corporal y actividad física como parámetros de salud en niños de una población rural de Sevilla. salud en niños de una población rural de Sevilla*. España: Universidad de Sevilla.
- Costill, W. L. (2014). *Fisiología del deporte y el ejercicio*. Buenos Aires: Medica Manamericana.
- Cristina, E. P., Sanchez Majadas, G., & Lopez, T. A. (2006). *Trabajo Social, Familia Y Mediacion*. España: Universidad De Salamanca.
- Cruces, A. E. (2013). *Sedentarismo, Salud E Imagen Corporal En Adolescentes*. España: Wanceulen Editorial Deportiva S.L.
- David Méndez Alonso, J. F.-R. (2015). *Análisis de los currículos autonómicos LOMCE de Educación Física en Educación Primaria*. España: Universidad de Oviedo (España).
- Del Salto Zurita, V. A. (2016). *La recreación en la conducta de los niños de quinto y sexto año de educación básica de la Unidad Educativa "Joaquín Lalama" de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua*. Anbato: Universidad Técnica de Ambato.
- Delgado Fernandez, M., & Tercedor Sanchez, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. España: INDE S,A.
- Delgado Linares, I. (2011). *Juego Infantil y su Metodologia*. España: Editorial Paraninfo.
- Díaz, Á. J. (2016). *actividad fisica y deportes*. colombia : Universidad De Ciencias Aplicadas Y Ambientales .
- Diego, C. C. (2006). *Principios De Educacion y Reeduccion*. España: universidad estatal a distancia.
- Dotti, G. . (2013). *El Multiempleo, ¿Trae Consecuencias en la Calidad de Vida del Equipo de Enfermería que Trabaja en Unidades de Cuidados Intensivos?* Uruguay: Nordan.
- Echazarreta, R. R. (2013). *La Educación Física y El Hábito Físico-deportivo. Percepción De Una Realidad Incierta En El Panorama Italiano*. España: Museo del juego S.L.
- Escamilla, G. A. (2001). *Los Paseo Dominicales En Toluca Derante El Porfiriato*. Mexico: Universidad Autonomo Del Estado De Mexico.
- Eymann, A. M. (2014). *Manual para entender y tratar el sedentarismo: Consejos para mejorar la calidad de vida*. España: NED Ediciones, 2014.

- Foguet, O. C. (2000). *Deporte Recreativo*. España : editorial@inde.com.
- Francisco Miguel Tobal, J. C. (2012). *Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*. España: Museo del Juego S.L.
- Franklin, R. R. (2014). *Educación Física, Deporte Y Recreación*. Bolivia: universidad de Zulia.
- Fressia Angélica Olazo Obando, M. C. (2015). *Capacidad de agencia de autocuidado y calidad de vida en salud del paciente que acude al Servicio de Consulta Externa de Geriatría del Hospital Nacional*. Peru: Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Gallegos, A. G. (2005). *Expectativas y vivencias en la actividad físico-deportiva del peregrino. Un año antes y un después en el Camino de Santiago*. Alemania: Universidad Almería.
- Ganster, P. (2007). *San Diego State University And Universidad Autonomo De Baja California Sur*. california: SCERP and IRSC publications,.
- García, M. M. (2014). *Juego para niños con necesidades educativas especiales*. Mexico: editorial pax mexico.
- García, P. L. (2008). *Ejercicio Físico en Salas de Acondicionamiento Muscular: Bases científico-médicas para una práctica segura y saludable*. Buenos Aires: Médica Panamericana.
- Gaston, G. C. (2012). *la investigación geográfica fundamentos, métodos e instrumentos*. Buenos Aires : Bunken.
- George, J. D. (2007). *Tests y Pruebas Físicas*. España: Paidotribo.
- Gomez, A. P. (2015). *Actividades de educación en el tiempo libre infantil y juvenil: Proyectos educativos de ocio*. España : Ideaspropias Editorial, Vigo.
- Gómez, G. O. (2013). *Educación Axiológica Para La Producción Espiritual En La Formación Deportiva De Atletas*. Cuba: Universidad de Oriente Santiago de Cuba.
- Gómez, M. O. (2013). *Educación axiológica para la salud*. Cuba: Universidad de Granma.
- González, F. E. (2003). *El Enfoque Sistémico En Los Estudios Sobre La familia*. Valencia: Universidad Autónoma de Santo Domingo.
- González, F. J. (2016). *Desafíos para la educación física escolar brasileña: una propuesta de currículum*. Brasil : Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.
- Hernandez, R. A. (2008). *deporte escolar en la sociedad contemporánea*. Alemania: Universidad De Alemania.
- Hernando, D. (1989). *PEDRO: una llamada, una conversión*. Colombia: Editorial San Pablo .
- Hurtado, C. A. (2014). *La elaboración y aplicación de un juego didáctico digital utilizando una pizarra digital interactiva de bajo costo*. Mexico: Niversidad Autónoma De Baja California.
- Iglesias, A. L. (2016). *Técnicas y recursos de animación en actividades de tiempo libre*. Buenos Aires : Ediciones Paraninfo S.A.
- Instituto deusto de drogodependencias. (2014). *existen las condiciones sin sustancias*. España: universidad de deusto.
- Jackson, S. (2002). *Fluir en el Deporte*. España: Paidotribo.
- James, D. G. (2007). *Tests y Pruebas Físicas*. Paidotribo: España.

- Jara, R. O. (2013). *actividades de educacion en el tiempo libre infantil y juvenil*. España: Pertenece A Innovacion Y Cualificacion S.L. .
- José Gallego, J. M. (2014). *HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN MUJERES CON DISCAPACIDAD: RELACIÓN CON SUS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y FUNCIONALES*. España: Universidad de Almería.
- Juan de la Cruz Vazquez Perez, S. V. (2012). *Revista internacional de ciencias sociales de activida fisica, el juego y le deporte*. españa: Museo del juego S.L.
- Julio Ángel Herrador Sánchez, R. G. (2013). *Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*. españa: Museo del Juego S.L.
- Kaplan, B. (1999). *Recreacion*. Buenos Aires: Novedades Educativas De Mexico.
- Kenneth, B. (2007). *Musicterapia Metodos Y Practicas* . Mexico : Pax Mexico.
- La Asamblea Nacional. ( 2010). *LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION*. Quito: La Costitucion De La Republica Del Ecuador.
- Luhmann, N. (2005). *Confianza*. Mexico : Anthropos Editorial, 2005.
- Manangon, R. (2015). *Manual practico de la preparacion fisica en el futbol*. Quito: Libreroonline.com.
- María Mercedes Ramírez Ordoñez, M. A. (2011). *Estilo de vida actual de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2*. Mexico: Universidad Francisco de Paula Santander.
- Marta Castañer, G. S. (2015). *La percepción de beneficios y de mejora del equilibrio motriz en programas de actividad física en la tercera edad*. España: Universidad de Lleida (España).
- Martínez López, E. (2002). *Pruebas de Aptitud Física*. Barcelona: Paidotribo.
- Mata, S. A. (1998). *proyecto de la vida*. Costa Rica: universidad de costa rica.
- Merchán, M. E. (2007). *Calidad De Vida Relacionada Con La Salud*. Colombia: Universidad de Caldas.
- Mora, M. D. (2015). *Análisis de las Razones Sociales, Gubernamentales y Educativas que Inciden en el Desarrollo de la Recreación Turística en el Oro*. Machala: Universidad Técnica De Machala.
- Moreno Murcia J. A., B. S. (2011). *Motivación, Frecuencia Y Tipo De Actividad En*. España: Universidad Miguel Hernández de Elche, España .
- Muños, L. F. (2004). *los significados de la motricidad en el recreo como caleidoscopio de la educacion del ocio en la ecuela*. Alemania: Unuversidad Alemania.
- Neus, R. H. (2014). *La Inclusion en la Actividad Fisica y Deporte*. Baelona: Paidotribo.
- Olarte, C. E. (1982). *ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS*. Medellin: Universidad De Talavera De La Reina.
- Ole, A. (2014). *A lo largo del camino*. Estados Unidos : Palibrio.
- Palma, M. J. (2013). *Mantenimiento de la fuerza muscular y la importancia de la actividad fisica para la mejora de la calidad de vida del adulto mayor del centro integral de dia (fusate)*. El Salvador: Universidad del Salvador.
- Pascual, O. M. (2015). *Plan de actividades físico-recreativas para mejorar los fundamentos técnicos de los deportes colectivos*. Espana: Universidad De Carabobo.

- Pavia, V. (2005). *el patio escolar: el juego en libertad controlada*. Buenos Aires : Noveduc Libro.
- Pereira, G. M. (2000). *orientacion educativa*. Mexico: Universidad Estatal A Distancia.
- Pérez, L. P. (2012). *Los Medios de Comunicación Cambian la Universidad*. Barcelona : Editorial UOC.
- Pertierra, G. S. (2014). *derecho y minorías*. Madrid: UNED.
- Quintana, J. (1993). *Pedagogía Familiar*. Madrid: Narcea, S.A.
- Ramírez Torrealba, D. (9 de junho de 2009). *CORRIENTES FILOSÓFICAS QUE SUSTENTAN LA EDUCACIÓN*. Venezuela: Universidad Pedagógica Experimental Libertador Maracay.
- Raso, M. J. (2011). *El juego infantil y su metodología*. España: Paraninfo.
- Revenga, J. C. (2013). *El malestar de los jóvenes: Contextos, raíces y experiencias*. madrid: Diaz De Santos, S.A.
- Richard, M. (2015). *Manual practico de la preparacion fisica en el futbol*. Quito: Primera Edicion: ISBN.
- Richard, M. (2015). *manual practico de la preparacon fisica en el futbol*. Quito: primera edicion: ISBN.
- Richard, M. F. (2015). *manual practico de la preparacion fisica en el futbol*. Quito: ISBN: 978-9942-20-866-8.
- Rico, R. (2009). *Superación Total: El Efecto inevitable*. España: Minidocs & Co. .
- Rodriguez, R. C. (1999). *El Palimpsesto De La Ciudad*. colombia: REPRINT.
- Ruiz, E. C. (2003). *Principios Y Técnicas Recreativas Para la Expresión Artística Del Niño*. Costa Rica: Universidad Estatal A Distancia San Jose.
- Salto, Z. V. (2015). *“La Recreación En La Conducta De Los Niños De Quinto Y Sexto Año De Educación Básica De La Unidad Educativa “Joaquín Lalama” De La Ciudad De Ambato Provincia De Tungurahua”*. ambato: uta.
- Santonja, F. S. (2015). *Perfil óptimo de flexibilidad del miembro inferior en jugadoras de fútbol sala*. Madrid: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista60/artperfil634.htm>.
- Schaefer, C. E. (2012). *Fundamentos de terapia de juego*. Mexico : Editorial El Manual Moderno.
- Schreiner, P. (2002). *Entrenamiento De La Coordinación En El Fútbol*. Barcelona : Paidotrobo.
- Sgammini, M. (2011). *Televisión y vida cotidiana: La domesticación del cable en Córdoba*. Argentina : Eduvim.
- Sintas, J. L. (2015). *La construccion social de la experiencia de ocio cultura*. España : Universidad Autonomo De Barcelona .
- Sosa Hernández Ana, B. L. (2016). *Análisis de la relación entre el estilo de vida y la inteligencia*. Mexico: Facultad de Psicología y Terapia de la Comunicación Humana de la Universidad Juárez .
- Stella, n. j. (2014). *guia del orientador*. Mexico: Universidad Nacional Autonomo De Mexico.
- Tiscar Lara Padilla, L. A. (2012). *cogido artistico y desarrollo de la expresion en la competencia cultural artistica*. España : Ministerio De Educacion .
- Valdes Casal, H. (2002). *la preparacion psicologica del deportista*. España: Universidad De Barcelona .

- Vergara, F. (2010). *ley del deporte, educacion fisica y recreacion*. Quito: ASAMBLEA NACIONAL.
- Vermon C. Sparks M, D. (2012). *la obra final: respondiendo a las necesidades de la humanidad* . Estados Unidos : digital inspiration.
- Víctor Manuel López Pastor, D. P., & Aguado, R. M. (2016). *Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI*. España: Universidad de Valladolid (España).
- Victoria, J. L. (1995). *Importancia De Uso Del Tiempo Libre*. Mexico: Universidad Nacional Autonoma De Mexico.
- Victorio, J. S. (1995). *importancia del uso del tiempo libre* . Mexico : Universidad Nacional Autonomo De Mexico .
- Virginia García Coll, L. M. (2014 ). *Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*. españa: Museo del Juego S.L.
- Weineck, J. ( 2005). *Entrenamiento Total*. España: Editorial Paidotribo.
- Zapata Calvopiña, A. B. (2016). *Actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de julio del cantón Latacunga*. Ambato: UTA.

## ANEXOS



### Anexo N° 1 – Encuesta dirigida a los estudiantes

#### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA



#### Encuesta dirigida a los estudiantes de la unidad educativa milenio Simiatug parroquia Simiatug, cantón Guaranda, provincia bolívar

#### Objetivo:

Conocer la importancia que tienen la recreación en el uso del tiempo libre de los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Milenio Simiatug Parroquia Simiatug, Cantón Guaranda, Provincia Bolívar.

#### Instrucciones

- Al ser anónima la encuesta responda con toda libertad y sinceridad.
- Antes de responder las preguntas, lea atentamente, reflexione y luego de su opinión.
- Marque con una X dentro del paréntesis en la respuesta que considere correcta.

#### CUESTIONARIO

1. ¿Cree usted que las actividades recreativas son de mucha importancia para el mejoramiento del estado físico?  
Si ( ) No ( )
2. ¿Conoce Ud. algunos tipos de las actividades recreativas?  
Si ( ) No ( )
3. ¿Piensa usted que las prácticas de juegos recreativos conllevan una vida activa y participativa?  
Si ( ) No ( )
4. ¿Piensa usted que las actividades recreativas ayudan a tener un lazo de amistad con los demás?  
Si ( ) No ( )
5. ¿Le gustaría que los demás estudiantes de la Unidad Educativa Milenio Simiatug mantuvieran su motivación educativa mediante la práctica de actividades recreativas?  
Si ( ) No ( )
6. ¿Considera Ud. que aprovecha el tiempo libre en alguna actividad para su beneficio?  
Si ( ) No ( )



7. ¿En su tiempo libre mira televisión o usa internet y redes sociales?  
Si ( ) No ( )
8. ¿Cree usted que es importante estar involucrado con alguna actividad recreativa en su tiempo libre?  
Si ( ) No ( )
9. ¿Considera Ud. con la práctica de las actividades recreativas en su tiempo libre mejoraría positivamente su Desempeño académico?  
Si ( ) No ( )
10. ¿Ud. Utiliza adecuadamente el tiempo libre para su superación personal?  
Si ( ) No ( )

**Gracias por su colaboración**

## LOS JUEGOS RECREATIVOS EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES.

Poaquiza<sup>1</sup> Chimborazo<sup>1</sup> Jhordan<sup>1</sup> Octavio<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Universidad Técnica de Ambato  
Av. Los Chasquis, campus Huachi, Ecuador  
[octapoaquiza2011@hotmail.com](mailto:octapoaquiza2011@hotmail.com)

### Resumen

Los juegos recreativos es una herramienta fundamental de los adolescentes donde se desarrolla la capacidad y la habilidad motriz mediante la exploración de los juegos motrices. El objetivo del estudio es presentar los resultados obtenidos al aplicar el test de cooper con la finalidad de tener una medición de la calidad de vida de los sujetos de la investigación. Como se indicó la metodología se realizó mediante la aplicación del test de cooper dirigido a los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Milenio Simiatug Parroquia Simiatug. La actividad física mediante los juego recreativos es un camino que disminuye las enfermedades de sedentarismo y sobrepeso que afectan en las tempranas edades, por la inactividad física de todos los ser humanos. Con la aplicación del test de Cooper se determinó que los estudiantes del primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Milenio Simiatug Parroquia Simiatug poseen un rendimiento físico adecuado para realizar cualquier tipo de actividad física como los juegos recreativos.

**Palabras Claves:** Juegos recreativos, habilidad motriz, etapas formativas, calidad de vida, test de cooper.

### Summary

The recreational games is a fundamental tool of the adolescents where the capacity and the motor ability are developed by the exploration of the motor games. The objective of the study is to present the results obtained when applying the cooper test with the purpose of having a measurement of the quality of life of the research subjects. As indicated the methodology was carried out by applying the test of cooper directed to the first year students of baccalaureate of the Educational Unit Milenio Simiatug Parish Simiatug. Physical activity through recreational play is a way that decreases the diseases of sedentarism and overweight that affect in the early ages, by the physical inactivity of all human beings. With the application of the Cooper test it was determined that the students of the first year of high school of the Educational Unit Milenio Simiatug Parish Simiatug possess a physical performance adequate to carry out any type of physical activity as the recreational games.

**Keywords:** Recreational games, motor skill, formative stages, quality of life, cooper test.

### Introducción

Se ha demostrado que la actividad física y los juegos recreativos son los eje fundamentales en la etapa de crecimiento de los niños que ayuda mejorar el aprendizaje académico y se van creando nuevos hábitos dentro de la práctica deportiva (Vazquez Perez & Vazquez Callejas, 2015), indica que se desarrolló

el estado físico, psicológico y social que es de gran importancia en el ámbito educativo, en las edades tempranas donde aprenden tener una formación íntegra. La práctica deportiva permite desarrollar virtudes educativas, además promueve la cultura y valores deportivos, la actividad física permite mantener una vida activa y saludable.

De acuerdo con (Javan & Lochbaum, 2016), el juego es cualquier actividad espontánea u organizada que brinda disfrute, entretenimiento y diversión, además se indica que es una actividad o modo de experiencia que involucra la motivación intrínseca, enfatiza en el proceso más que en el producto teniendo un control interno más que externo. El juego es un aspecto crítico del desarrollo humano, donde el niño experimenta alegría, placer y libertad.

En el mismo sentido, (Oliveira, 2016) señala que los involucrados deben tratar libremente los juegos. Los juegos de deporte a menudo hay pérdida de la alegría por las reglas rígidas, los intereses en juego y la capacidad empobrecida de ramas, lo que provoca ciertas previsibilidad. En énfasis en los resultados y menos en proceso parece descartar las posibilidades de lo lúdico.

En otro sentido, las actividades físicas podrían vislumbrar los cambios en el futuro con la mayor claridad, en beneficio de la psicológica, cognitivos, terapéutico, emocional e intelectual en la actividad física de acuerdo a (Morales, 2012), señala estar consciente con las necesidades de desarrollo en el conocimiento académico, destrezas, capacidades y habilidades relacionados con el cuerpo humano.

Diversos estudios sobre la habilidad motriz se reconocen que la existencia de períodos críticos y demuestran una fuerte relación entre la coordinación motora en la infancia y en los años de vida posteriores, o sea, parece que los primeros años de vida componen un período crítico tanto para la adquisición de las habilidades motoras como para la participación en la práctica de actividades físicas de forma que, aproximadamente a los diez años de edad, se espera que el niño tenga un amplio dominio de las habilidades motoras fundamentales. (Luciano, 2013)

También (Kamp, 2015), acota que el desarrollo de las habilidades motriz tiene como punto de referencia, el juego presenta logro que se vayan cubriendo las necesidades motrices que van surgiendo en cada una de las etapas evolutivas del niño y de la niña, facilitándoles los aprendizajes motrices y ayudándole a alcanzar una autonomía cada vez más real. En este sentido la habilidad motriz se va a orientar principalmente hacia la creación de la base de la motricidad.

De acuerdo a (Pradenas Vargas, Campos García, Contreras Sepúlveda, Puentes Matus, & Luna Villouta, 2017), señalan que establecer los hábitos de los juegos recreativo desde edades tempranas edades, favorece el desarrollo motor y motivarán a mantenerse físicamente activo a lo largo de la existencia, además determinaron que los niveles de actividad física permiten elevar los rendimientos motores globales, acorde a la práctica y del tipo de instrucción dada para el mejoramiento del movimiento.

Según (Luna Villouta, Aravena Muñoz, Contreras Huerta, Fabres Cofré, & Faúndez Peña, 2016), considera que el desarrollo motor es un proceso de adaptación que determina el dominio de sí mismo y del ambiente, pudiendo

ser capaz de utilizar sus capacidades motrices como medio de comunicación, proceso en el que se manifiesta una progresiva integración motriz que comporta diversos niveles de intervención y aprendizaje.

En el mismo sentido, ( Luna Villouta, Aravena Muñoz, Contreras Huerta, Fabres Cofré, & Faúndez Peña, 2016), señala que las Habilidades motriz o Locomotoras, son aquellas que involucran el desplazamiento en el espacio de nuestro cuerpo, la participación fluida y controlada del aparato locomotor, por lo que se requiere de un buen funcionamiento del sistema músculo esquelético y una precisa coordinación del sistema nervioso, entre ellas contamos: marchar, correr, saltar, galopar, deslizarse, etc.

El movimiento es el resultado del desarrollo motor, parte fundamental del desarrollo integral en la infancia y será un elemento clave en la adultez según ( Leiva Valenzuela, y otros, 2015), señala que el desarrollo motor se refiere a los cambios en la habilidad para controlar los movimientos corporales, los cuales abarcan desde los primeros movimientos (rígidos, excesivos, sin coordinar) y pasos espontáneos, hasta el control de movimientos más complejos, rítmicos, suaves y eficaces de flexión, extensión, locomoción, entre otros.

De acuerdo (Vega Landin, 2017) el desarrollo de juegos recreativos es de mucha importancia para generar movimientos acorde su desplazamiento de los niño/as que permite genere una educación física de calidad y calidez que les ayudara a genera movimiento y a prevenir el sedentarismo, la obesidad en las tempranas edades. El juego es un movimiento de los principios fundamentales del niño al momento de llegar a este mundo y poder disfrutar de lo que este paraíso terrenal le ofrece. Los principios básicos en que se sustenta la psicomotricidad como parte del desarrollo humano se fundamentan en los estudios psicológicos, fisiológicos y la intervención pedagógica del niño.

A través del deporte se educa nuevas generaciones en los principios y en la práctica del deporte escolar, la actividad física forma niños alegres, resistentes de gran voluntad, valorándose a sí mismo, es la gran escuela de vida que influye en la formación humanística y académica de los niños (Carrizosa, 2013).

En el mismo sentido, la actividad física integra a la educación física, el deporte y la recreación que básicamente está orientada a todos los niños, jóvenes, adultos de ambos sexos. Tiene como fin conservar una buena salud y un buen equilibrio mental, mediante el dominio intelectual que potencia las capacidades físicas para desarrollar la madurez emocional, la confianza, seguridad y autodominio, en la investigación realizada de (Mendez, Fernandez Rio, & Mendez Gimenez, 2015), aporta que la actividad física estimula las habilidades, tanto intelectuales como físicas, haciendo que el aprendizaje sea alegre, dinámico, variado y creativo donde aliviando su mente y socializando sus actos.

De acuerdo a (Torrón, Ruediger, & Rodríguez, 2010), la cultura física que se imparte en los centros educativos deben conducir a la formación del ser humano de manera íntegra de la mente, cuerpo y espíritu con las actividades científicamente concebidos, planificadas y bien dosificadas para ser aplicadas progresivamente en todos los ciclos de la vida del hombre, como son el

desarrollo del cerebro y la motricidad básica, especialmente en las edades tempranas de la niñez y sus beneficios pueden afectar positivamente en toda la vida del hombre.

De igual manera (Jimenez Saiz, Calvo, & Ibañez Godoy, 2014), indica que esta etapa son consecuencias principales de un desarrollo de su conocimiento, así como de una profunda reflexión de la práctica de los juegos recreativos, así como una búsqueda constante para mejorar su estilo de vida mediante su crecimiento que se van desarrollando en su etapa formativa.

Según (González-Moreno & Solovieva, 2016), en las etapas formativas se ha mostrado que una de estas actividades es el juego de roles principal de los niños preescolares se ha encontrado que el niño se expresa simbólicamente en el juego las actividades que permiten elevar el nivel del desarrollo simbólico, en esta edad preescolar se desarrolla su función simbólica pasa por complejas transformaciones y se incluye en numerosas acciones es la formación dirigida del dibujo

En base a las consideraciones anteriores (Gil-Madrona, Pita-Lozano, Díaz-Suárez, & López-Sánchez, 2017), concuerdan que el nivel de participación en los juegos recreativos se desarrolló la actitud de la emoción de los niños, de perseguir altos niveles de retos y son más persistentes durante su participación en los programas de actividad física y deporte que realizan en las instituciones educativas.

La actividad física enmarca un enorme potencial de la calidad de vida de las personas realizando diferentes tipos de juegos recreativos y estas actividades lo mantiene físicamente activo durante todo el tiempo de su vida, enmarcando una adquisición de los hábitos físicos y deportivos (Maulini, Ramos Echazarreta, & Miatto, 2011).

Después de lo anteriormente descrito (Díaz Llus, Zamora, & Venezuela, 2014), indica que se ha mostrado muchos beneficios dentro de la actividad física que conlleva la importancia de tener un estilo de vida activo y saludable realizando los juegos recreativos que forman parte de la vida diaria. La práctica regular de la actividad física ayuda a la disminución de la obesidad y sobrepeso de los niños

De igual importancia, las actividades recreativas es un instrumento fundamental para mejorar la calidad de vida, al respecto (García Coll, Ruiz Pérez, & García Coll, 2014), señala que según su estudio la psicología es una orientación necesaria del estado emocional para desarrollar todas las actividades deportivas en diferentes campos y ayuda con una motivación positiva para realizar la actividad física de manera significativa y conllevar una calidad de vida saludable diariamente.

Por otro lado, los juegos tradicionales son medio de la diversión, entretenimiento y ocio que representa un estilo de vida dentro de la sociedad como indica (Herrador Sanchez, Guimaraes Botelho, & Ortí Ferreres, 2013), que el juego está siempre unido a la cultura de los pueblos, y está vinculado en la comunicación entre los seres humanos, realizando diferentes tipos de juegos recreativos que representa en beneficio de la salud. El juego siempre han sido el camino del ser humano donde generan expresiones y emociones

dentro de un movimiento que tiene la coordinación del cuerpo humano, además la actividad física enfoca el imagen del hombre en su estilo de vida saludable.

En el marco de las observaciones anteriores, el ejercicio físico es la medicina como elemento terapéutico para aliviar ciertas patologías o mejor una función corporal, realizando los movimientos que fortalecen los músculos y ayuda a mejor la actitud mental del ser humano, por otra parte (Francisco Miguel Tobal, 2012), señala que todas las partes del cuerpo tienen un función y se mantiene saludable con la práctica deportivas para mejor el estado de salud y la prevención de enfermedades con el beneficio que reporta el ejercicio físico y la practica a través de un movimiento específico en diferentes partes del cuerpo. La actividad que practican es de saltar, lanzar, bailar con diferentes objetos que adaptan el cuerpo, la memoria y la imaginación.

En ese mismo sentido, ( Pradenas Vargas, Campos García, Contreras Sepúlveda, Puentes Matus, & Luna Villouta, 2017) indica que la relevancia y la presencia de la actividad física y el deporte en la vida de la población en edad escolar es actualmente, uno de los fenómenos culturales de mayor preocupación, es por ello que existe la necesidad de que este tipo de actividades formen parte de las actividades escolares desde muy temprana edad, para que a partir de experiencias enriquecedoras y satisfactorias puedan disfrutar de la actividad motriz y generar un hábito de práctica para toda su vida.

Es evidente entonces que se debe pretender, durante estas clases, mejorar las habilidades motrices, fomentar actitudes hacia el juego y el deporte, promoviendo estilos de vida activos y saludables ( Pradenas Vargas, Campos García, Contreras Sepúlveda, Puentes Matus, & Luna Villouta, 2017).

Con referencia a lo anterior, ( Lora & Corrales, 2017) señala que los juegos recreativo realizada por nuestros menores son ejercicios físicos que ha provocado un descenso en el estado de la condición física con la consiguiente influencia sobre la salud y calidad de vida. La práctica regular de los juegos recreativos y junto con buenos hábitos alimentarios, puede ayudar a evitar o retardar la manifestación de ciertas enfermedades. En este sentido el análisis de la composición corporal y los niveles de actividad física en la niñez permitirá, si somos capaces de actuar en consecuencia, definir los estilos y la calidad de vida en la etapa adulta

Finalmente, con las recomendaciones de los expertos en salud, todos los niños y niñas en edad escolar de Educación Primaria y de Educación Secundaria deberían realizar, por lo menos, 60 minutos de los juegos recreativos de moderada a vigorosa diariamente indica (Gil-Madrona, Pita-Lozano, Díaz-Suárez, & López-Sánchez, 2017) señala que además los beneficios físicos que conlleva, para un crecimiento sano de la infancia, produce efectos positivos de socialización en la juventud y conduce a crear estilos de vida activos tanto en la juventud como en la edad adulta.

### **Metodología**

Para la investigación se seleccionó como población a 98 adolescentes de ambos géneros, con edades comprendidas entre los 15 y 16 años, de acuerdo a como se indica en la tabla 1. El universo está compuesto por estudiantes del primer

año de bachillerato de la Unidad Educativa Milenio Simiatug Parroquia Simiatug.

*Tabla 1. Población por género*

Descripción	Frecuencia
Hombres	61
Mujeres	37
Total	98

En la investigación se trabajó con el test de Cooper, este test está conformado por 4 actividades de fácil aplicación en base al año escolar en que se encuentran.

El test se realizó en una cancha de césped de 18 metros de largo por 9 metros de ancho, esta cancha está ubicada en la misma institución.

### **Procedimiento**

Para realizar el test se reunió a los estudiantes en dos grupos de acuerdo a los cursos en los que se encuentran para de esta manera socializar la aplicación del test, así como también para indicarles la importancia y los beneficio que tiene realizar actividad física por medio de los juegos recreativos como base fundamental de la calidad de vida de los niños.

En la aplicación del test se utilizó los materiales específicos acorde a los ejercicios. En el primer ejercicio se utilizó los balones de fútbol de número 5 y conos para realizar el ejercicio de desplazamiento en zig-zag con balón. Los conos se ubicaron a una distancia de 0,50 centímetros, para que los estudiantes recorran alrededor de los conos con el balón apoyado en la parte de pecho, sin dejarlo caer en transcurso el recorrido. Es tipo de ejercicio ayuda a controlar la agilidad mental de los estudiantes.

En el segundo ejercicio se utilizó una cuerda con una distancia de 1 metro con un grosor de 0,12m de diámetro, con esta cuerda se realizó los ejercicios de saltos en un tiempo determinado, este tipo de ejercicio ayudó a verificar la resistencia y flexibilidad de los estudiantes.

En el tercer ejercicio se utilizó cuatro conos que están ubicados en forma de cuadrado, en una distancia de 5 metros por cada cono. El estudiante recorre en forma cuadrado topando los conos con la mano derecha, con este tipo de ejercicio se verificó la velocidad que tiene cada uno de los estudiantes.

En el cuarto ejercicio se utilizó balones de baloncesto y conos para realizar ejercicio de dribling en forma de zig-zag, los conos están ubicados en una distancia de 0,50 metros. Con este ejercicio se verificó la coordinación motriz que tiene cada uno de los estudiantes.

Para aplicar los ejercicios se usaron los materiales que posee la institución. Mediante este trabajo se verificó si el estudiante está apto para practicar cualquier deporte competitivo.

### Resultados

En la siguiente tabla se presentan los resultados del test aplicado.

Tabla 2. Resultados test de cooper

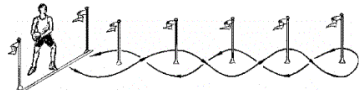



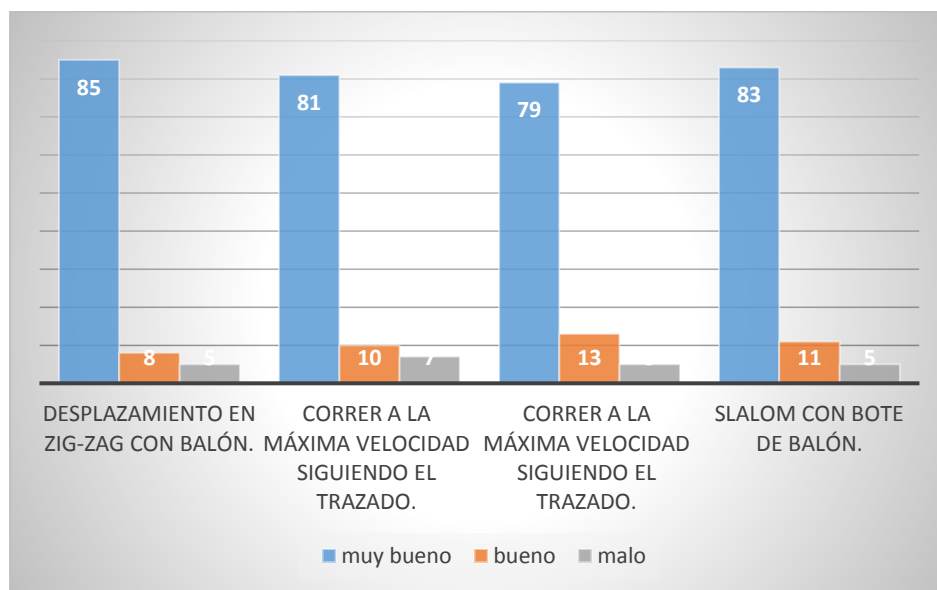
Ejercicio	Muy bueno	p.	Bueno	P.	Malo	p	Total
Desplazamiento en zig-zag con balón. 	85	85%	8	8%	5	5%	100%
Coordinación dinámica general con cuerda. 	81	83%	10	10%	7	7%	100%
Correr a la máxima velocidad siguiendo el trazado. 	79	82%	13	13%	6	5%	100%
Slalom con bote de balón. 	83	83%	11	11%	4	6%	100%

Gráfico 1: Resultados test de Cooper





En relación al primer ejercicio, se obtuvo como resultado que el 85% de estudiantes obtuvo un desempeño muy bueno en el desplazamiento en zig-zag con balón.

En el segundo ejercicio que corresponde a la coordinación dinámica general con cuerdas se obtuvo el resultado de 83%.

En el tercer ejercicio que corresponde a correr a la máxima velocidad siguiendo el trazado se obtuvo 82%.

Por el último ejercicio que es slalom con bote de balón se obtuvo que el 83% de los estudiantes tienen un desempeño muy bueno.

### Discusión

De acuerdo al test aplicado se observa que los estudiantes se encuentran en las condiciones idóneas para realizar cualquier tipo de actividad física y por ende actividades recreativas. En la investigación realizada por (Gallego, Aguilar Parra, Cangas, Perez Eacobar, & Barrera, 2014), ratifica que la importancia de la actividad física mediante los juegos recreativos, que es un protagonista fundamenta en la etapa de inicio de ciclo de vida, que más importante en el desarrollo humano, la práctica de los juegos recreativos mejor la forma física, la educación y la salud que es una medicina para prevenir las enfermedades del ser humano.

Los juegos recreativos ayudan a mejorar la capacidad física y la salud a todos los seres humanos, como un recurso natural de su relación con la vida social, la actividad física moderada en el futuro va a experimentar cambios positivos en su vida, aunque hay un porcentaje muy bajo pero se encontró que varios estudiantes obtuvieron resultados malos en la aplicación del test. Se concuerda con (Gracia Diaz, 2016), quien indica que la actividad física busca aportar de manera significativa a los procesos de la actividad deportiva que es un privilegio dentro de la sociedad, cultura, política, económica y de salud.

Los resultados alcanzados en la investigación permiten dar a conocer que las prácticas recreativas es una actividad que ayuda a desarrollar la motricidad de los niños en las etapas de crecimiento, también esto va en concordancia con los estudio de (Castañer , Sauch, Camerino, & Anguera, 2015), señala que la actividad física genera mecanismo de los movimientos de las articulaciones mediante las prácticas de los juego recreativos como un reto fundamental que contribuye a un completo desarrollo físico, mental y socialización de los niños , esto ayuda como una terapia, donde permite cooperar en unión con otros hábitos de la vida sana para una mejor sociedad, más sano, fuerte y saludable, (Moreno Murcia, Borges Silva, & Sierra Rodriguez, 2011), alude que por otras partes los juegos recreativos resuelve problemas de salud, mejor el rendimiento físico y mental durante la jornada laboral, que permite la disminución del estrés , contribuye el cambio de la postura , además libera el estrés articular y muscular.

En la investigación de (Hurtado, Figueroa , & Solis Cortes , 2014), se considera que los juegos recreativos es el elemento verdadero de la educación infantil y la formación del deportista que contribuye mejora la salud mediante las frecuencias de las prácticas deportivas entre los individuo, mejor también la valoración subjetiva de la salud, mediante la investigación se puede afirmar que la inactividad física produce enfermedades de sobre peso y la obesidad, que estos factores no miden la edad del ser humano. La actividad física y la práctica de los juegos recreativos durante el tiempo libre son elementos que ayuda a la prevención de algunas enfermedades mentales.

La recreación deportiva contribuye la base del conocimiento y el desarrollo de la preparación física desde las tempranas edades, trabajando con los ejercicios de lo más fácil a lo más difícil donde los niños irán desarrollando el estado físico y tendrán una calidad de vida, que es un factor fundamental para potenciar las habilidades físicas-deportivas escolares, como también indica (Echazarreta Ramos, 2013), indica que los juegos recreativos conlleva una vida de socialización entre las demás personas y tener un lazo de amistad mediante las practicas recreativas, los niños se van creciendo con una responsabilidad personal y social.

Se conoce como base primordial del aprendizaje significativo de los niños más felices, en el mismo sentido (Sosa Hernández Ana, 2016), menciona el niño alcanza su inteligencia, flexibilidad, amigable sobre todo ayuda a mejorar las habilidades y fomentar su creatividad, capacidad de atención en el campo académico.

### **Conclusión**

Con la aplicación del test de Cooper se determinó que los estudiantes del primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Milenio Simiatug Parroquia Simiatug poseen un rendimiento físico adecuado para realizar cualquier tipo de actividad física como los juegos recreativos.

En la actualidad las importancias de la actividad física han ido incrementándose paulatinamente en diferentes aspectos como lo científico, económico, social, deportivo, político y salud; la actividad física para ser una actividad y se convierte en una palabra de moda que previene todas las

enfermedades mentales y físicas, es por tal razón que la actividad física y la salud tiene mucha relación, porque si las personas realizan ejercicio físico tendrá beneficios como bienestar físico, emocional y social en la vida diaria.

La actividad física mediante los juego recreativos es un camino que disminuye las enfermedades de sedentarismo y sobrepeso que afectan en las tempranas edades, por la inactividad física de todos los ser humanos. Es importante realizar diferentes actividades deportivas en forma de recreación, donde tendrá una vida sano y salvo, en bienestar de los ser humanos, estimulando de la actividad física para adquirir la relación de los habito de sedentarismo durante una extenuate jornada de estudio.

### **Bibliografía**

- Leiva Valenzuela, M. Á., Alvarado Villarroel, C., Gallardo Rodríguez, R., Vargas Vitoria, R., Martínez Salazar, C., & Carrasco Alarcón, V. (2015). Desarrollo motor en escolares con diferentes aprestos formativos motrices. *Revista Ciencias de la Actividad Física*.
- Lora, M., & Corrales, B. (2017). Composición corporal y actividad física como parámetros de salud en niños de una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*.
- Luna Villouta, P., Aravena Muñoz, J., Contreras Huerta, D. J., Fabres Cofré, C., & Faúndez Peña, F. (2016). Efectos en el desarrollo motor de un programa de estimulación de habilidades motrices básicas en escolares de 5º año básico de colegios particulares subvencionados del gran concepción. *Revista Ciencias de la Actividad Física*.
- Pradenas Vargas, X., Campos García, M., Contreras Sepúlveda, M., Puentes Matus, D., & Luna Villouta, P. (2017). Comparación del desarrollo motor en escolares de 9 y 10 años de edad en clases de educación física y talleres deportivos extracurriculares. *Revista Ciencias de la Actividad Física*.
- Carrizosa, M. V. (2013). El deporte escolar del franquismo. Los juegos escolares nacionales. *Revista internacional de ciencias sociales de activida física, el juego y le deporte*, 95-113.
- Castañer, M., Sauch, G., Camerino, O., & Anguera, T. (2015). La percepción de beneficios y de mejora del equilibrio motriz en programas de actividad física en la tercera edad. *Universidad de Lleida (España)*.
- Diaz Llus, A., Zamora, E., & Venezuela, B. (2014). La Práctica de la Actividad Física en Estudiantes. *Museo del juego S.L*.
- Echazarreta Ramos, R. (2013). La Educación Física y El Hábito Físico-deportivo. Percepción De Una Realidad Incierta En El Panorama Italiano. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*.
- Francisco Miguel Tobal, J. C. (2012). Desarrollo motor en escolares con diferentes aprestos formativos motrices. *Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*.
- Gallego, J., Aguilar Parra, J., Cangas, A., Perez Eacobar, J., & Barrera, S. (2014). Hábitos de actividad física en mujeres con discapacidad: relación con sus características físicas y funcionales. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*.
- García Coll, V., Ruiz Perez, L. M., & García Coll, C. (2014). Museo del juego. *Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*.

- Gil-Madróna, P., Pita-Lozano, A., Díaz-Suárez, A., & López-Sánchez, G. F. (2017). Validación del cuestionario: "Perception of competence in middle school PE" al contexto español. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*.
- González-Moreno, C. X., & Solovieva, Y. (2016). Impacto del juego de roles sociales en la formación de la función simbólica en preescolares. *Revista de Psicología*.
- González-Moreno, C. X., & Solovieva, Y. (2016). Impacto del juego de roles sociales en la formación de la función simbólica en preescolares. *Revista de Psicología*.
- Gracia Díaz, A. J. (2016). La importancia de la Participación Ciudadana en la formulación de las Políticas Públicas en la actividad Física y el Deporte en Bogotá, D.C. *Revista digital actividad física y deportes*, 131-150.
- Herrador Sanchez, J. A., Guimaraes Botelho, R., & Orti Ferreres, J. (2013). Impacto del juego de roles sociales en la formación de la función simbólica en preescolares. *Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*.
- Hurtado, C. A., Figueroa, F., & Solís Cortes, S. C. (2014). La elaboración y aplicación de un juego didáctico digital utilizando una pizarra digital interactiva de bajo costo. *Universidad Autónoma De Baja California*.
- Javan, J., & Lochbaum, M. (2016). Percepción de la formación de apoyo a la autonomía y resultados en estudiantes en educación física y tiempo libre: Una revisión meta-analítica de correlaciones. *Revista de Ciencia del Deporte*, 5-28.
- Jimenez Saiz, S., Calvo, A. L., & Ibañez Godoy, J. (2014). El desarrollo de la pericia en los entrenadores españoles El desarrollo de la pericia en los entrenadores españoles expertos en baloncesto. expertos en baloncesto. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*.
- Kamp, J. v. (2015). Aprendizaje de habilidades/destrezas motoras en grupos: Propuestas para la Aplicación de Aprendizaje Implícito, autocontrolado y retroalimentado. *Revista internacional de ciencias del deporte*.
- Luciano, M. (2013). Desarrollo de las habilidades motoras fundamentales en función del sexo y del índice de masa corporal en escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*.
- Maulini, C., Ramos Echazarreta, R., & Miatto, E. (2011). revista internacional de ciencias sociales de actividad física, el juego y el deporte. *museo del juego S.L.*
- Mendez, D. A., Fernández Río, J., & Méndez Giménez, A. (2015). Análisis de los currículos autonómicos LOMCE de Educación Física en Educación Primaria. *Universidad de Oviedo (España)*.
- Morales, M. A. (2012). La organización y gestión de las actividades físico deportivas en la universidad: un caso práctico. *Revista internacional de ciencias sociales de actividad física, el juego y el deporte*.
- Moreno Murcia, J., Borges Silva, F., & Sierra Rodríguez, A. (2011). Motivación, Frecuencia Y Tipo De Actividad En. *Universidad Miguel Hernández de Elche, España*.
- Oliveira, C. (2016). Jugar con las diferentes lenguas: la actualización de los juegos en la educación física. *Revista de Ciencia del Deporte*, 1-19.
- Ramírez Ordoñez, M. M., Ascanio Carvajalino, M., & Coronado Cote, M. d. (2011). Estilo de vida actual de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2. *Universidad Francisco de Paula Santander*.

- Sosa Hernández Ana, B. L. (2016). Análisis de la relación entre el estilo de vida y la inteligencia. *Facultad de Psicología y Terapia de la Comunicación Humana de la Universidad Juárez*.
- Sosa Hernandez, A., Barragan Ledesma, L., Linares Olivas, O., Estrada Martinez , S., & Quintanar Escorza , M. (2015). *Capacidad de agencia de autocuidado y calidad de vida en salud del paciente que acude al Servicio de Consulta Externa de Geriátrica del Hospital Nacional*. Peru: Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Torron, A., Ruegger, C., & Rodriguez, C. (2010). Política, escuela y cuerpo: reflexiones sobre las relaciones entre legalización y legitimación de la educación física escolar. *Universidad de Oviedo (España)*.
- Vazquez Perez, J., & Vazquez Callejas, S. (2015). Deporte para siempre y vida activa. *5ª Congreso Internacional de Actividad Físico-Deportiva para Mayores*, 1-9.
- Vega Landin, C. M. (2017). Juegos recreativos y su incidencia en el desarrollo psicomotriz en los niños con síndrome de down del centro educativo esperanza. *Unidad Académica de Ciencias Sociales Carrera de Ciencias de la Educación Mención Cultura Física*.