

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**



**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA.**

**“EL TIEMPO LIBRE EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES  
DEL COLEGIO JUAN MONTALVO”.**

**Trabajo de Titulación**

Previo a la obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y  
Entrenamiento Deportivo.

**Autora:** Licenciada. Jessica Fernanda Asitimbay Amaya.

**Director:** Licenciado. Diego Santiago Andrade Naranjo Magister.

Ambato – Ecuador

2014

**Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato.**

El Tribunal de Defensa del Trabajo de Titulación presidido por: Doctor Carlos Augusto Paladines Escudero, Presidente del Tribunal, e integrado por los señores Doctora Carmita del Rocío Núñez López Magister, Licenciado Javier Geovanny Acuña Escobar Magister, Licenciada Silvia Beatriz Acosta Bones Magister, Miembros del Tribunal de Defensa, designados por el Consejo Académico de Posgrado de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor la defensa oral del trabajo de titulación con el tema: **“EL TIEMPO LIBRE EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO JUAN MONTALVO”**, elaborado y presentado por la Licenciada Jessica Fernanda Asitimbay Amaya, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de titulación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

---

Dr. Carlos Augusto Paladines Escudero  
Presidente del Tribunal de Defensa

---

Dra. Carmita del Rocío Núñez López, Mg.  
Miembro del Tribunal

---

Lcdo. Javier Geovanny Acuña Escobar, Mg.  
Miembro del Tribunal

---

Lcda. Silvia Beatriz Acosta Bones, Mg.  
Miembro del Tribunal

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Titulación con el tema: “ **EL TIEMPO LIBRE EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO JUAN MONTALVO**”, le corresponde exclusivamente a la Licenciada Jessica Fernanda Asitimbay Amaya, Autora bajo la dirección del Licenciado Diego Santiago Andrade Naranjo Magister, Director del Trabajo de Titulación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.

---

Lic. Jessica Fernanda Asitimbay Amaya  
Naranjo, Mg

---

Lic. Diego Santiago Andrade

**AUTORA**

**DIRECTOR**

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Trabajo de Titulación como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los Derechos de mi Trabajo de Titulación, con fines de difusión pública, además autorizo su reproducción dentro de las regulaciones de la Universidad.

---

**Lic. Jessica Fernanda Asitimbay Amaya.**

**C.C. 0502463664**

## **DEDICATORIA**

### **A mi madre.**

Por ser el pilar más importante, por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional, la amiga y compañera que me ha ayudado a crecer, gracias por estar siempre conmigo en todo momento. Gracias por la paciencia que has tenido para enseñarme, por el amor que me das, por tus cuidados, por los regaños que me merecía y que no entendía. Gracias Mami por estar al pendiente durante toda esta etapa. Doy gracias el haberme brindado el fruto de tu esfuerzo y sacrificio, para ofrecerme un mañana mejor. Te amo mami. Gracias por ser como eres.

### **A mi hijo.**

Dios puso en mi vientre la alegría de mi vida lo más importante la dicha de ser mamá, gracias mi pequeño José Ricardo porque eres mi inspiración, mi fortaleza mi motivo principal para vivir. Con una sonrisa tuya ilumina mi mundo y me da las fuerzas necesarias para luchar y seguir siempre adelante te AMO.

### **A mis hermanos**

Verónica y Roberto, que con su amor me han enseñado a salir adelante, gracias por su paciencia, gracias por preocuparse por su hermana menor, gracias por compartir sus vidas, pero sobre todo, gracias por estar en otro momento tan importante en mi vida. Los quiero mucho.

### **A mi padre**

A pesar de nuestra distancia física, siento que estás conmigo siempre y aunque nos faltaron muchas cosas por vivir juntos, sé que este momento hubiera sido tan especial para ti como lo es para mí. Te extraño papi.

Lic. Jessica Fernanda Asitimbay Amaya.

## **AGRADECIMIENTO**

Gracias a Dios, por permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi vida y lograr otra meta más en mi Vida Profesional.

Gracias a mi madre por darme su confianza y el apoyo brindado, gracias por ser parte de mí vida.

Gracias a mis hermanos, por hacer que cada pedazo de tiempo sea ameno.

Gracias a Ricardo mi compañero de cada día gracias por tu apoyo y paciencia.

Gracias a mis Tutores y compañeros, por permitirme ser parte del grupo de trabajo, sus consejos paciencia y opiniones, sirvieron para que me sienta satisfecha en mi participación dentro del proyecto de investigación.

Gracias a la Universidad Técnica de Ambato especialmente al Centro de Posgrado, por la apertura en la Profesionalización y Especialización de quienes estamos inmiscuidos en la Administración de la Cultura Física y el Entrenamiento Deportivo.

Lic. Jessica Fernanda Asitimbay Amaya.

# ÍNDICE GENERAL

## PRELIMINARES

Portada.....	i
Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato.....	ii
Autoría de la Investigación.....	iii
Derechos de Autor.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice General.....	vii
Índice de Cuadros.....	xi
Índice de Graficos.....	xii
Resumen Ejecutivo.....	xiii
Executive Summary.....	x
INTRODUCCIÓN.....	1

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA

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.....	9
1.2.6. Delimitación del objeto de investigación.....	9
1.3. Justificación.....	9
1.4. Objetivos.....	11
1.4.1. General.....	11
1.4.2. Específicos.....	11

## CAPÍTULO II

### MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes Investigativos.....	11
2.2. Fundamentación Filosófica.....	11
Fundamentación Ontológica.....	12
Fundamentación Epistemológica.....	13
Fundamentación Psicopedagógica.....	13
Fundamentación Axiológica.....	14
Fundamentación Sociológica.....	14
2.3. Fundamentación Legal.....	15
2.4. Categorías fundamentales.....	23
2.4.2. Constelación de ideas.....	25
Fundamentación Teórica de la Variable Independiente.....	26
El tiempo libre.....	26

Tiempo libre y Sedentarismo.....	27
Concepto de Ocio.....	28
La pedagogía del ocio.....	28
La Actividad Física.....	29
Actividad Deportiva.....	31
Aspectos expresivos.....	32
La Recreación y el Juego.....	32
Características del Juego.....	34
Actividad Recreativa.....	35
Expresión Corporal.....	35
La Salud.....	36
Física y Mental.....	36
Necesidades Básicas de Salud.....	37
La Personalidad.....	41
Teorías de la personalidad.....	41
Liderazgo.....	41
La Motivación.....	42
Los Valores.....	43
Origen.....	44
Importancia de los valores.....	45
Principios.....	46
Valores Universales.....	47
Fundamentación Teórica de la Variable Dependiente.....	49
Rendimiento Escolar.....	49
Cualidades individuales.....	50
Área cognitiva.....	51
El Aprendizaje.....	51
El Pensamiento.....	52
La Inteligencia.....	53
Teorías del Aprendizaje.....	54
Teorías Cognitivas.....	55
Aprendizaje significativo.....	56

Área Procedimental.....	57
Área Actitudinal.....	58
Bienestar físico y mental.....	59
2.5. Hipótesis.....	60
2.6. Señalamiento de Variables.....	60

### CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1. Enfoque Investigativo.....	61
3.2. Modalidad Básica de la Investigación.....	61
3.3. Nivel o Tipo de Investigación.....	61
3.4. Población y Muestra.....	62
3.5. Operacionalización de las variables.....	63
Conceptualización.....	63
Categorías.....	63
Indicadores.....	63
Ítems.....	63
Téc. E Instrumento.....	63
Conceptualización.....	64
Categorías.....	64
Indicadores.....	64
Ítems.....	64
Tec. E. Instrumentos.....	64
3.6. Plan de Recolección de Información.....	65
3.7. Plan de procesamiento.....	65

CAPÍTULO IV  
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de los Resultados de los estudiantes (encuestas).....	67
4.2. Análisis de los Resultados de docentes.....	77
4.3. Verificación de la hipótesis.....	83

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.....	92
5.2. Recomendaciones.....	92

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6.1. DATOS INFORMATIVOS.....	90
6.2. Antecedentes de la propuesta.....	91
6.3. Justificación.....	92
6.4. Objetivos.....	93
6.4.1. General.....	93
6.4.2. Específicos.....	93
6.5. Análisis de Factibilidad.....	94
6.6. Fundamentación.....	95
6.7. Metodología: Modelo Operativo.....	96
6.8. PREVISION DE LA EVALUACION.....	99

## ÍNDICE DE LA GUÍA

1. INTRODUCCIÓN .....	112
2. ANTECEDENTES DE LA GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS - recreativas para la ocupación del tiempo libre.....	113
3. ASPECTOS GENERALES .....	114
4. OBJETIVOS .....	114
5. ALCANCE Y PROPÓSITO DE LA GUÍA .....	115
6. ESTRUCTURA DE LA GUÍA.....	116
7. CONCEPTUALIZACIONES DE LA GUÍA DE ACTIVIDADES .....	119
8. CONCLUSIONY RECOMENDACION.....	140
9. CRONOGRAMA DE LA GUÍA .....	141

## ÍNDICE DE CUADROS GUÍA

Cuadro N°1.....	123
Cuadro N°2.....	124
Cuadro N°3.....	125
Cuadro N°4.....	126
Cuadro N°5.....	127
Cuadro N 6.....	135
Cuadro N°07.....	139
Cuadro N 08.....	141

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Población y Muestra.....	6
Cuadro N° 2 Operacionalización de variables independiente.....	6
Cuadro N° 3 Operacionalización de variables dependiente.....	6
Cuadro N° 4 Plan de Recolección de Información.....	6
Cuadro N° 5 Pregunta N° 1.....	6
Cuadro N° 6 Pregunta N° 2.....	6
Cuadro N° 7 Pregunta N° 3.....	6
Cuadro N° 9 Pregunta N° 5.....	7
Cuadro N° 10 Pregunta N° 6.....	1
Cuadro N° 11 Pregunta N° 7.....	7
Cuadro N° 12 Pregunta N° 8.....	7
Cuadro N° 13 Pregunta N° 9.....	7
Cuadro N° 14 Pregunta N° 10.....	7
Cuadro N° 15 Pregunta N° 1 Autoridades.....	7
Cuadro N° 16 Pregunta N° 2 Autoridades.....	7
Cuadro N° 17 Pregunta N° 3 Autoridades.....	7
Cuadro N° 18 Pregunta N° 4 Autoridades.....	7
Cuadro N° 19 Pregunta N° 5 Autoridades.....	8
Cuadro N° 20 Pregunta N° 6 Autoridades.....	1
Cuadro N° 21 Variable independiente.....	8
Cuadro N° 23 Combinación de frecuencias.....	8
Cuadro N° 24 Chi cuadrado.....	8
Cuadro N° 25 Modelo Operativo.....	9
Cuadro N° 26 Cronograma.....	9

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Árbol de Problemas.....	6
Gráfico N° 2 Categorías Fundamentales.....	17
Gráfico N° 3 Constelación de Ideas Variable Independiente.....	18
Gráfico N° 4 Constelación de Ideas Variable Dependiente.....	19
Gráfico N° 5 Pregunta N° 1.....	66
Gráfico N° 6 Pregunta N° 2.....	67
Gráfico N° 7 Pregunta N° 3.....	68
Gráfico N° 8 Pregunta N° 4.....	69
Gráfico N° 9 Pregunta N° 5.....	70
Gráfico N° 10 Pregunta N° 6.....	71
Gráfico N° 11 Pregunta N° 7.....	72
Gráfico N° 12 Pregunta N° 8.....	73
Gráfico N° 13 Pregunta N° 9.....	74
Gráfico N° 14 Pregunta N° 10.....	75
Gráfico N° 15 Pregunta N° 1 Autoridades.....	76
Gráfico N° 16 Pregunta N° 2 Autoridades.....	77
Gráfico N° 17 Pregunta N° 3 Autoridades.....	78
Gráfico N° 18 Pregunta N° 4 Autoridades.....	79
Gráfico N° 19 Pregunta N° 5 Autoridades.....	80
Gráfico N° 20 Pregunta N° 6 Autoridades.....	81
Gráfico N° 21 Verificación de la Hipótesis.....	86

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA: “EL TIEMPO LIBRE EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO JUAN MONTALVO”.**

**Autora:** Licenciada. Jessica Fernanda Asitimbay Amaya.

**Director:** Licenciado. Diego Santiago Andrade Naranjo, Magister.

**Fecha:** 13 de Enero del 2014

**RESUMEN EJECUTIVO**

Los cambios sociales y la mala situación económica de muchos hogares ecuatorianos, hace que padres y madres salgan a trabajar, incluso fuera del país para buscar un futuro mejor, resquebrajando la calidez afectiva del hogar y rol como padres y madres, originando la falta de control de las tareas escolares enviadas a casa, dejando a los jóvenes solos, con libertad de manejar su tiempo libre de manera inadecuada sin ninguna orientación para la realización de sus tareas, que luego de su jornada de estudios, no tienen quien los reciba en casa y buscan otras actividades fuera del hogar para entretenerse, que por lo regular no son de beneficio educativo. Algunos progenitores apenas terminaron la educación primaria, son manipulados por sus hijos manifestando que están bien en los estudios, evitando que visite el establecimiento y conozca la realidad. Esto conlleva a que tengan un bajo rendimiento escolar, no optimicen su tiempo para hacer tareas y actividades lúdicas propias de su edad, se los ve en la calle, parques, nintendos, o en casa mirando programaciones televisivas que no contribuyen a su formación. Sobre esta problemática se ha realizado una investigación fundamentada en una amplia gama teórica que cimentó los postulados de esta tesis, relacionada con al tiempo libre, juego, recreación, emociones, salud, rendimiento escolar, aprendizaje, habilidades, destrezas,

competencias. Se encuadra en el paradigma cualitativo con enfoque crítico - propositivo, con una investigación de campo y bibliográfica, la técnica de recolección de datos la encuesta para su análisis e interpretación, conclusiones y lo cual recomienda diseñar un plan de actividades físicas extracurriculares con tareas dirigidas para aprovechar el tiempo libre y mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A -B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

**Descriptor:** Actividades, cimentó, competencias, destrezas, habilidades, inadecuada, manipulados, progenitores, resquebrajando, rendimiento.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Theme: “TIME FREE IN THE STYLE OF LIFE OF THE STUDENTS OF  
THE COLEGIO JUAN MONTALVO”**

**Author: Licenciada Jessica Fernanda Asitimbay Amaya.**

**Directed by: Licenciado Diego Andrade Naranjo, Magister**

**Date: January, 13 of 2014**

**EXECUTIVE SUMMARY**

Social changes and the poor economic situation of many Ecuadorian households , makes parents go to work, even outside the country to seek a better future, cracking the emotional warmth of home and role as parents , originating the lack of control of homework sent home , leaving the youth alone, with freedom to manage their free time improperly without guidance for the conduct of their duties , then your study day , have no one to get home and pursue other activities outside the home for entertainment , which usually are not an educational benefit. Some parents only completed primary education, are manipulated by stating that their children are doing well in school , preventing the establishment I visit and know the reality. This leads to poor school performance have not time to optimize their own tasks and recreational activities of their age, are seen on the streets, parks, Nintendo's , or at home watching television programming that do not contribute to personal training. About this issue has conducted an investigation , based on a broad theoretical range that cemented the tenets of this thesis , related to leisure, play, recreation , emotions , health, school performance, learning , skills , motor skills , is part in the qualitative paradigm critical approach - proactive , with field research and literature , technical data collection survey for analysis and interpretation, conclusions y which recommends a plan of extracurricular

activities fistic with tasks aimed to harness the time and improve the academic performance of students in the eighth year of parallel Basic Education A- B - C Juan Montalvo school of Quito , Pichincha province

**Keywords:** Activities, cemented, competencies, skills, skills, inadequate, manipulated parents, crumbling, and performance.

## INTRODUCCIÓN

Este trabajo investigativo realizado en el Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito Provincia de Pichincha, está basado en lo que dimensiona un plan de actividades físicas-recreativas con tareas dirigidas para aprovechar el tiempo libre que mejore el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C, que sin lugar a dudas permitirá un cambio de actitudes que conlleve con esmero en adquirir competencias para su desempeño escolar y está dividido en el siguiente esquema de investigación.

### EL CAPÍTULO I.

**EL PROBLEMA.-** Contiene el Planteamiento del problema, la Contextualización, el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la Formulación del problema, los Interrogantes de la Investigación, la Delimitación, la Justificación y los Objetivos general y Específicos.

### EL CAPÍTULO II.

**EL MARCO TEÓRICO.-** Comprende los Antecedentes de la investigación, las Fundamentaciones, las Categorías Fundamentales, la Constelación de Ideas la Variable Independiente y Dependiente, la Formulación de hipótesis y el señalamiento de Variables.

### EL CAPÍTULO III.

**LA METODOLOGÍA.-** Incluye el Enfoque, las Modalidades de la Investigación, los Niveles o tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de las variables independiente y dependiente, 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 el Análisis e interpretación de los resultados.

#### **EL CAPÍTULO IV.**

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.-** En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas, para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

#### **EL CAPÍTULO V.**

**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.-** Se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la investigación de campo y se plantean las recomendaciones pertinentes.

#### **EL CAPÍTULO VI.**

**LA PROPUESTA.-** En este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema de estudio, como es. diseñar un plan de actividades extracurriculares con tareas dirigidas para aprovechar el tiempo libre y mejorar el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A – B - C del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha, con su respectivo esquema.

#### **MATERIAL DE REFERENCIA**

Finalmente se concluye con la bibliografía y los anexos.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.- Tema.**

**“EL TIEMPO LIBRE EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO JUAN MONTALVO”.**

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

#### **1.2.1 Contextualización.**

El desarrollo y cambios sociales a nivel del **Ecuador** que se dan tanto en lo económico, social y tecnológico exige a las personas solucionar problemas más complejos respecto al medio que les rodea y en la vida cotidiana, familiar y laboral.

En el Ecuador el Tiempo Libre y sus efectos negativos representan una carga en cada familia, por lo que es importante buscar estrategias para desarrollar el interés de la población por la práctica cotidiana de otras actividades que no sean las escolares como leer un libro, hacer deporte, visitar amigos, caminar por los centros comerciales, que les permitan cuidarse por sí solos y darse el mínimo derecho a su salud, como parte de una auto formación, que busca el ejercicio físico como una actividad humana importante para prevenir cualquier tipo de enfermedades, en busca de un estilo de vida que satisfaga a su forma de ser.

Con respecto a la provincia de Pichincha, el mal uso del tiempo libre está latente, pues se observa a los jóvenes estudiantes después de la jornada escolar dirigirse a lugares donde existen juegos electrónicos, Nintendo que no contribuyen en nada en la formación de su personalidad, donde los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A – B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha, muchos de ellos por no tener quien les reciban en

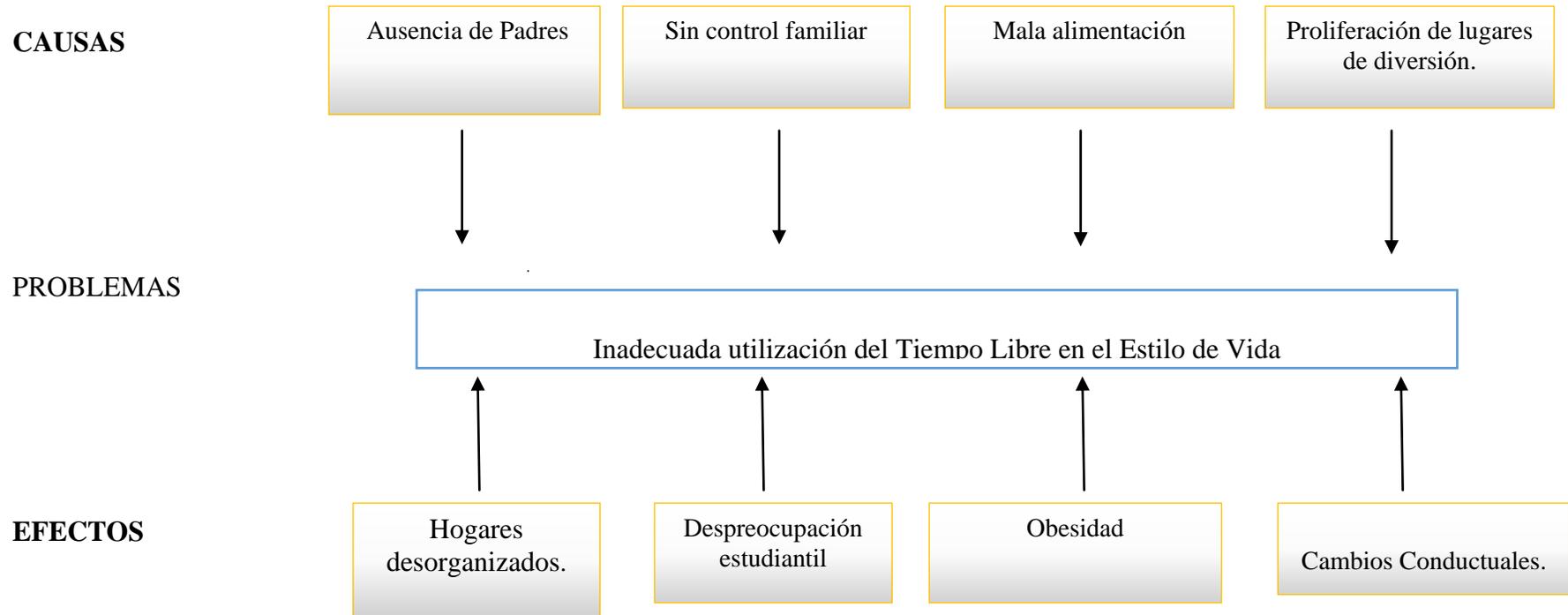
casa y no estar solos allí, buscan otras actividades fuera de su hogar para entretenerse, que en ocasiones no son de beneficio educativo

Según la página web [http://www.educacion.gov.ec/\\_upload/ciudadquitoWEB.pdf](http://www.educacion.gov.ec/_upload/ciudadquitoWEB.pdf)

Otro elemento que no favorece a la orientación del tiempo libre de los estudiantes es el control y ayuda de tareas escolares, esto se debe a que algunos padres y madres de familia a duras penas terminaron su nivel de educación primaria, por lo que con facilidad los jóvenes son capaces de manipular al padre de familia o persona que cuida de él o ella, manifestando que se encuentra muy bien en los estudios, limitándolo para que visite y conozca la realidad de su hijo/a en el establecimiento. el tiempo libre influye directamente en el estilo de vida. Por ello, las actividades físicas - recreativas deben tener un papel protagonista en todos los niveles educativos ya que, se ha observado que, aquellos sistemas en los que se invierte entre un 14-26% del tiempo total en actividades físicas, los estudiantes aprenden más rápido por unidad de tiempo de clase cuando se les comparan con grupos de control. (Almond y McGeorge, 2010)

En la ciudad de Quito, se aspira fomentar la práctica de las actividades físicas, recreativas a fin de fortalecer la función del tiempo libre teniendo como participantes potenciales a los estudiantes del Colegio Juan Montalvo que permitirán llevar a cabo participaciones, torneos y competiciones deportivas como un estilo de vida permanente que redunde en beneficio social comunitario.

**Gráfico N. 1 Árbol del Problemas.**



**Grafico N° 01**

**Fuente: Institución**

**Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya**

### **1.2.2 Análisis Crítico.**

la realidad que atraviesan los estudiantes provincia de Pichincha, cuyos padres están obligados a salir a trabajar durante todo el día para llevar el sustento diario a su hogar produce una desorganización familiar, esta problemática de la inadecuada utilización del tiempo libre en el estilo de vida de los estudiantes al encontrarse solos en casa, luego de su jornada de estudio, sin tener ningún tipo de orientación en su tiempo libre, puede desembocar en una indiferencia para realizar sus obligaciones escolares o desvío de su personalidad, baja autoestima.

La despreocupación en casa sus padres u otra persona que los controle, los estudiantes se vuelven despreocupados y no optimizan su tiempo para sus tareas escolares, o como para realizar actividades físicas y lúdicas al aire libre propias de su edad, mejor se los ve en las calles, en los parques, en los nintendos, en su propia casa mirando programaciones televisivas que no contribuyen a la formación personal y por el contrario lo estropean.

Sin olvidar de la repercusión de las nuevas tecnologías de la información, el mal uso del computador como sustituto de la máquina de escribir, el internet, y la desmedida comunicación celular, problema que en la actualidad se presenta en todos los estratos sociales creando una irresponsabilidad académica, por lo que es necesario darle una solución, que oriente pedagógicamente y sobre todo para el manejo de su tiempo libre mediante actividades que oriente su estilo de vida, dando la atención debida a este problema, para que estos estudiantes sin control, no pasen a formar parte del grupo de los que repiten el año, desertores escolares, o de los futuros pandilleros y delincuentes.

La ausencia de los padres afecta directamente en el estilo de vida que llevan los estudiantes del colegio Juan Montalvo y por ende son hogares desorganizados Esta es una realidad eminente que vienen aconteciendo en la ciudad de Quito y en esta institución.

El control familiar depende bastante para la ocupación del tiempo libre ya que eso provoca que los estudiantes realiza en otras actividades y a su vez su bajo rendimiento estudiantil por ello existe la necesidad de revisar alternativas de solución.

Inadecuada utilización del Tiempo Libre en el Estilo de Vida provoca que los estudiantes del octavo año de educación básica paralelos A – B - C del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito tengan malos hábitos alimenticios convirtiéndose en ocasiones en obesidad.

Proliferación de lugares de diversión son muy comunes para la ocupación del tiempo libre adema provoca en los estudiantes del octavo año de educación básica paralelos A – B - C del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito cambios conductuales los mismos que dan mucho que decir.

.

### **1.2.3 Prognosis.**

De continuar utilizando de mal modo el tiempo libre y desmejorando su estilo de vida será poco lo que se pueda hacer con los estudiantes del octavo año de educación básica paralelos A- B- C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha, así como la ausencia de padres, el control familiar, mala alimentación, proliferación de lugares de diversión. en tal virtud se ve la necesidad de diseñar una guía de actividades físicas-recreativas y extracurriculares con tareas dirigidas para aprovechar el tiempo libre que mejore el estilo de vida de los estudiantes, como asesoramiento en tareas escolares, estudios dirigidos, lectura crítica y la práctica cotidiana de actividades físicas, recreativas de esta manera beneficiar a los involucrados para que sean entes activos, interactivos, disciplinados, honestos, críticos, reflexivos, competentes, creativos, responsables lo que contribuirá positivamente en el rendimiento físico y mental en cada uno de ellos y lograr un estilo de vida eficiente en el mejoramiento personal, familiar y socio – comunitario.

También se ha considerado muy importante realizar trabajos de vinculación en la propia institución con la guía del profesional especializado, de esta manera beneficiar a los involucrados en este espacio autónomo de intervención propia.

#### **1.2.4 Formulación del problema.**

¿Cómo influye el tiempo libre en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

#### **1.2.5 Interrogantes**

**¿Cuál es el tipo de ocupación que tienen los estudiantes**

Del octavo año de Educación Básica paralelos A- B – C, en el tiempo libre?

¿Cómo incide el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha?

¿Qué alternativas de solución mejoraran el estilo de vida en el tiempo libre de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.?

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

Tema: El tiempo libre en el Estilo de Vida.

Espacio: Estudiantes de octavo año de Educación Básica paralelos A- B - C

Lugar: Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito

Tiempo: Junio – Noviembre 2013.

### **1.3 Justificación.**

Por experiencias abstraídas en el campo de la docencia, se conoce que los estudiantes llegan a su hogar y se encuentran solos o solas, no tiene con quien compartir su almuerzo, peor aún quien le dirija sus tareas, y sin control toma la vía más fácil como ver televisión, salir a la calle sin rumbo, ir a los nintendos, a los juegos electrónicos, en fin realiza actividades sin sentido, que afectan la formación de su personalidad y en el estilo de vida, en tanto lo padres trabajan para sus hijos formados como un robot, sin vitalidad ni energía, sin manifestación de alegría, por la falta de comunicación.

En diferentes instituciones educativas al observar los resultados de evaluación, se detecta siempre que un grupo determinado de estudiantes tiene bajo rendimiento académico, al determinar sus causas se define que de una u otra manera el tiempo libre no es aprovechado eficientemente dejando que el ambiente familiar, social y comunidad influyan en su formación personal, pues esta ausencia del rol como padres dificulta la madurez biológica, sicológica, social y espiritual de los estudiantes.

**La razón** de este estudio es porque se ha observado una despreocupación en aprovechar el tiempo libre con actividades físicas recreativas de beneficio común por parte de los y las estudiantes quienes se sienten desmotivados y afecta a su estilo de vida.

**Importancia.-** Optimizar el conocimiento y práctica en actividades físicas recreativa para que exista un aprovechamiento del tiempo libre en nuestros estudiantes para un buen estilo de vida.

**Interés.-** Preservar y transmitir a la sociedad estilos de vida sanos que repercuta en las generaciones actuales y futuras sin distinciones de edad, sexo, ni condición social.

**Beneficiarios.-** Estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

**Factibilidad.-** Por cuanto hay el apoyo de las autoridades y empleados, así como también su infraestructura propia y adecuada.

**Impacto:** será trascendental por que enmarca por que mejorara el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

#### **1.4 Objetivos.**

##### **1.4.1 General.**

Determinar la ocupación del tiempo libre que influyen en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

##### **1.4.2 Específicos.**

Fundamentar la ocupación del tiempo libre de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

Analizar el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

Proponer alternativas de solución para mejorar el estilo de vida en el tiempo libre el de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes Investigativos

Una vez realizada la investigación en la institución se evidencia que no existe otro trabajo relacionado con el tiempo libre en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A -B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha, siendo esta la primera vez que se propone la elaboración de este tipo de estudio, razón por la cual la investigadora será la pionera en realizar este proyecto que contribuirá a orientar a los estudiantes en la organización de sus actividades luego de las horas clase y evitar que ocupen su tiempo libre realizando actividades que no ayudan a su formación personal, que encuentren un espacio donde se sientan atendidos, comprendidos y reciban el amor que en sus hogares no lo tienen porque padres y madres se ven obligados a trabajar.

Estudios realizados de las siguientes tesis se encuentran en la Universidad Técnica de Ambato con los siguientes temas y autores:

**Tema: “Rutinas de ejercicios utilizando el peso del cuerpo y su incidencia en el estilo de vida de los docentes de la escuela fray bartolomé de las casas de la parroquia salasaca cantón pelileo de la provincia del tungurahua en el periodo noviembre 2010 marzo 2011”**

Autor: Guamán Huilcapi, Arnulfo Juan

#### **Resumen:**

Determinado el problema sedentarismo por la falta de actividad física se ha analizado el contexto, para determinar los descriptores, causas de la problemática para el estudio presente. El progreso de ese conocimiento servirá de base para profundizar los fundamentos biológicos de su conducta motriz, en estrecha relación con los efectos de la actividad física practicados sistemáticamente, Los

programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento.

Conclusión:

La falta de actividad física conduce al decrecimiento muscular debido a la carencia de nutrientes, vitaminas y minerales que los músculos necesitan para mantenerse fuertes y esto afecta a los procesos corporales, físicos y mentales.

**Tema: “El tiempo libre y su incidencia en el abuso de las redes sociales en las estudiantes de los decimos años del instituto tecnológico “victoria vásconez cuvi” en la ciudad de latacunga”**

Autor: SILVA JIMÉNEZ, NORMA VERÓNICA

**Resumen: Resumen:**

El presente trabajo es de carácter psicopedagógico, se ha desarrollado con el fin de atender a el tiempo libre y su incidencia en el abuso de las redes sociales en las estudiantes de los décimos años del Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi”, durante el periodo septiembre 2011 – febrero 2012, ya que por circunstancias nadie ha realizado una investigación de dicho tema. La investigación servirá para identificar las consecuencias de las redes sociales y como crear buenos hábitos para la organización del tiempo libre, para que las estudiantes puedan ser más ordenadas y sepan utilizar en actividades constructivas su tiempo libre. Se ha encontrado en esta ardua labor investigativa conceptos claros de algunos autores sobre el tiempo libre, también encontramos la diferencia entre educar en el tiempo libre y educar para el tiempo libre, hablamos acerca de los hábitos. Acerca del abuso de las redes sociales investigamos que es una red social, que es una adicción virtual y cuando se convierte en un uso y en un abuso a la red social, mencionamos también del internet que las consecuencias del mal uso. Realizando la encuesta obtuvimos los siguientes resultados, las estudiantes piensan que muchas actividades son aburridas en su tiempo libre, no tienen buenos hábitos para organizar su tiempo libre y la mayoría de estudiantes no realizan deporte y prefieren estar en las redes sociales. También encontramos que muchas estudiantes pasan la mayoría de su tiempo libre en el internet y eso les

proporciona mucha felicidad y muchas de ellas prefieren los amigos virtuales ya que la mayoría distorsiona la información y ocultan su verdadera identidad. Todo lo anteriormente expuesto es fruto de la búsqueda de un tema novedoso, de metodología creativa y propia, las conclusiones valederas que culminen en una propuesta consistente a fin de contribuir a la reducción del impacto acerca del tiempo libre y su incidencia en el abuso de las redes sociales.

#### Conclusión:

El tiempo libre es muy preocupante porque si influye en el abuso de las redes sociales, debido a que las estudiantes consideran que muchas actividades son aburridas y no les llama la atención y no tienen el deseo de compartir ni de realizar actividades en grupo.

Tema: El uso del tiempo libre y su incidencia en el inter aprendizaje de los estudiantes de los primeros años del bachillerato del instituto tecnológico superior Juan Francisco Montalvo en el año lectivo 2009 - 2010

Autor Pérez Yauli, María Gabriela

#### Resumen:

El presente proyecto de investigación surgió de la preocupación por conocer la relación que existe entre el tiempo libre y la incidencia en el inter aprendizaje en los estudiantes de los segundos años de bachillerato del “Instituto Tecnológico Superior Juan Francisco Montalvo”. De los resultados obtenidos a través de los diferentes instrumentos se concluye, que los estudiantes en el momento de dar mal uso a su tiempo libre influye grandemente en el inter aprendizaje, provocando un sin número de secuelas no solo para los estudiantes sino para la sociedad en general; debido a que los estudiantes no tienen una motivación para ocupar el tiempo libre en actividades educativas se ha demostrado que el nivel académico es bajo. La propuesta presentada para la solución del problema significa el desarrollo de mini proyectos por parte de los estudiantes, en su tiempo libre, esto va acorde con la unidad que es de estudio. Está compuesto por seis mini proyectos, la fecha de inicio de los mismos será de acuerdo a la fecha de inicio de la unidad, y así será con la fecha de entrega. Además esto ayudara a fomentar el trabajo en

equipo, así se mejorara las relaciones interpersonales, y el inter aprendizaje de los estudiantes investigados. Todo ser humano es agente activo en la construcción de la realidad, se inscriben en un enfoque de totalidad social, económica y cultural; por tanto, en función de este estudio se busca realizar cambios positivos tanto en el objeto como en el sujeto de la investigación.

Conclusión:

Los estudiantes utilizan el tiempo libre en actividades personales en su mayoría y no toman consciencia en las actividades académicas de inglés y por lo tanto no se desarrollan para un futuro próximo.

## **2.2 Fundamentación Filosófica.**

El tiempo libre en el estilo de vida es un espacio de expansión de la personalidad que conlleva bienestar físico, psíquico y social, pero es necesario direccionar tanto en la familia como en la institución su utilización adecuada, pues es una de las tareas más difíciles de los hombres y mujeres el prepararse bien para el uso digno e inteligente de sus horas libres.

La presente Investigación se enmarca en el paradigma crítico propositivo, crítico porque analiza una realidad en la práctica de las actividades deportivas recreativas y propositivo ya que plantea una alternativa de solución al problema tiempo libre en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

Por esta razón el presente proyecto es de beneficio social puesto que la orientación del tiempo de descanso, el avance tecnológico, la actitud de padres de familia, el juego y la recreación influyen en el desarrollo físico, espiritual y desenvolvimiento psicológico-social, la responsabilidad, la confianza en sí mismo, la solidaridad, la sana alegría, es decir los más altos valores humanos, los estudiantes captan y viven a través del ritmo, el movimiento y por medio del juego; estos indicadores juntos tienen trascendencia en el estilo de vida físico y mental, según pitágoras maximizan su eficiencia en el nivel educativo pues

demuestran sus capacidades y destrezas cognitivas, procedimentales y actitudinales en su proceso aprendizaje.

### **Fundamentación Ontológica.**

La investigación busca que la problemática las actividades deportivas recreativas en el bienestar físico para socrates todos los seres humanos a fin de que puedan ser mejores no solo en el aspecto cognoscitivo sino también con la práctica diaria, logrando en los estudiantes la adquisición de un conjunto de habilidades, destrezas, capacidades, aptitudes, ideales, intereses, que redunde en el estilo estudiantil y por ende en beneficios sociales.

### **Fundamentación Epistemológica.**

Bajo el fundamento del modelo crítico-propositivo este trabajo investigativo tendrá un enfoque de totalidad concreta por cuanto el problema existe y es palpable con sus innumerables y complejas causas, las mismas que producen múltiples consecuencias. Es importante abandonar aquellas viejas prácticas de trabajo docente, donde no se permite desarrollar el pensamiento, formar estructuras cognitivas fuertes y tener conciencia de sus propios aprendizajes. Platón.

### **Fundamentación Psicopedagógica:**

El presente trabajo de investigación se fundamenta en las Teorías Cognitivas del Aprendizaje. Así se hace referencia a la teoría de Jean Piaget: en lo referente a la asimilación y la acomodación como funciones intelectuales que facilitan el conocimiento, así el desempeño docente y rendimiento adquieren relevancia en la asimilación, cuando se incorporan informaciones provenientes del mundo exterior a los esquemas o estructuras cognitivas previamente construidas.

La educación básica debe basarse fundamentalmente en el cambio conceptual y debe promover facilitar el aprendizaje significativo, esta idea se vincula tanto a la metodología planteada como a los recursos utilizados por los docentes en la práctica y en la evaluación.

Por lo expuesto el presente trabajo de investigación tiene su fundamento en la Teoría del Aprendizaje Significativo de David Ausubel, en el que menciona que *"el aprendizaje requiere una disposición favorable (motivación) del alumno para relacionar el nuevo conocimiento con lo que ya sabe"*; lo que determina que los recursos didácticos utilizados, deben ser motivadores, de manera que exista una disposición favorable por parte del estudiante, para facilitar el aprendizaje significativo.

### **2.3 Fundamentación Legal.**

La investigación que se va a realizar tiene su sustento legal en la Carta Magna vigente, aprobada mediante referéndum el 28 de septiembre del 2008 y promulgada en el Registro Oficial N° 449 del 20 de octubre del 2008, fundamentado en el TÍTULO VII RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR Sección Sexta, "Cultura Física y Tiempo Libre", Arts. 381, 382 y 383 de la Constitución de la República del Ecuador, en la Ley de Educación Física, Deportes y Recreación, Título II, "en la Organización de la Cultura Física, Deporte y Recreación", Capítulos 1 hasta el 15.

#### **En el Plan Nacional Decenal de Protección Integral a la Niñez y Adolescencia.**

El Estado presenta un cuadro de políticas para adolescentes hombres y mujeres de 12 a 18 años en el cual consta como política de Estado número 20, la prevención de peligros que atenten contra la vida e integridad de los y las adolescentes. Como meta Reducir las muertas y lesiones por causas violentas y evitables en un 50%.por medio de una estrategia de prevención de consumo y abuso del tabaco,

alcohol y sustancias psicoactivas ilícitas en entornos escolares, lugares de trabajo y concentración masiva. **Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación en el Ecuador**

## **Título I**

### **Capítulo Único**

**Art. 1.** Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

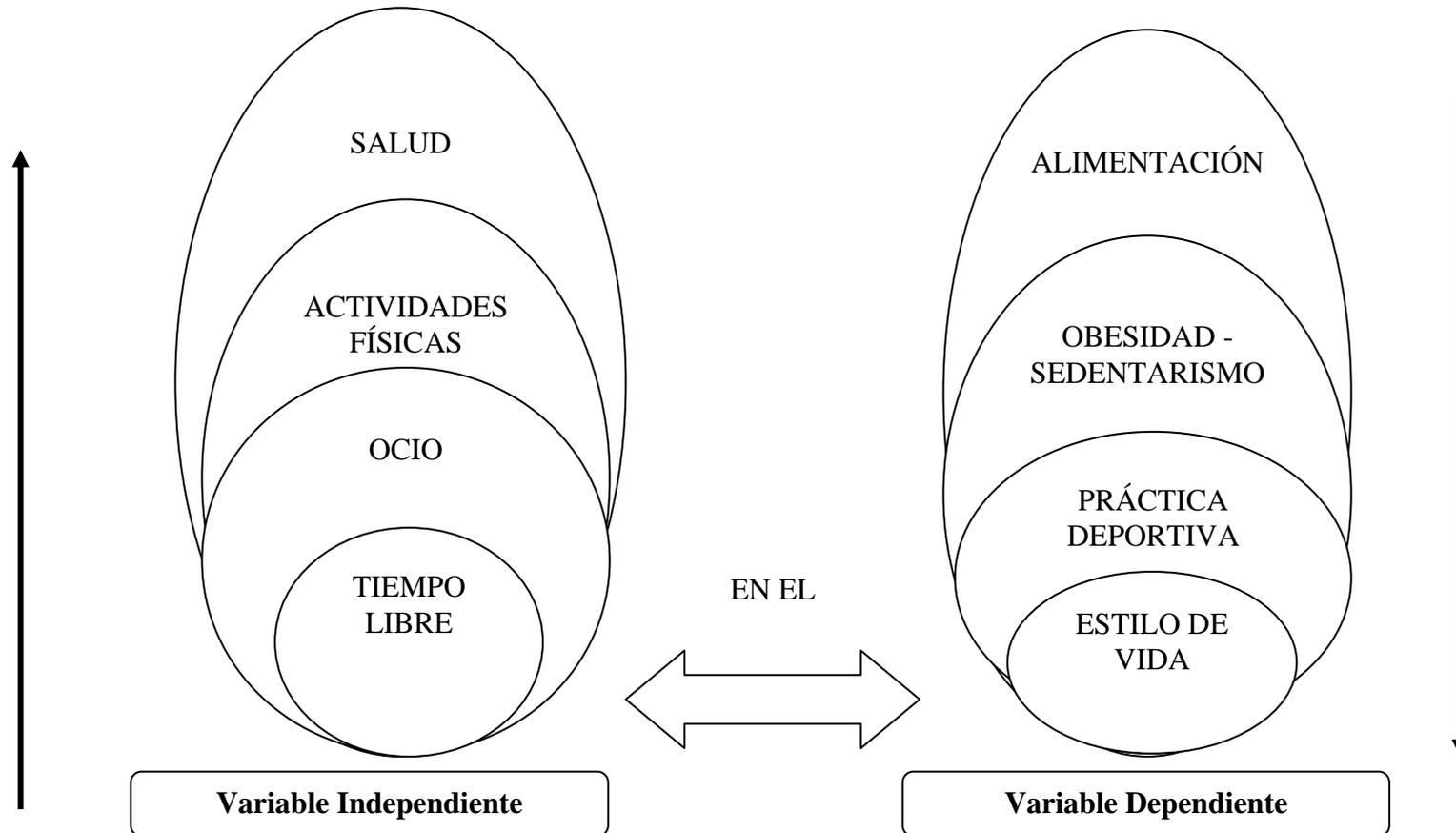
**Art. 2.-** Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

- a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;
- b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;
- c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;
- d) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales; y,
- e) Supervisar, controlar y fiscalizar a los organismos deportivos nacionales, en el cumplimiento de esta Ley y en el correcto uso y destino de los recursos públicos que reciban del Estado.

El cumplimiento de estos deberes y responsabilidades estará a cargo de las Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación y los organismos creados para tal efecto.

**Art. 3.** El Estado proveerá los recursos necesarios a los organismos rectores del deporte ecuatoriano para el cumplimiento de sus obligaciones en el Presupuesto General del Estado. Así mismo garantizará la preparación de los deportistas de alto rendimiento, para lo cual proveerá los recursos económicos y técnicos necesarios para el funcionamiento del programa ECUADEPORTES, el cual debe ser considerado prioritario.

## 2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

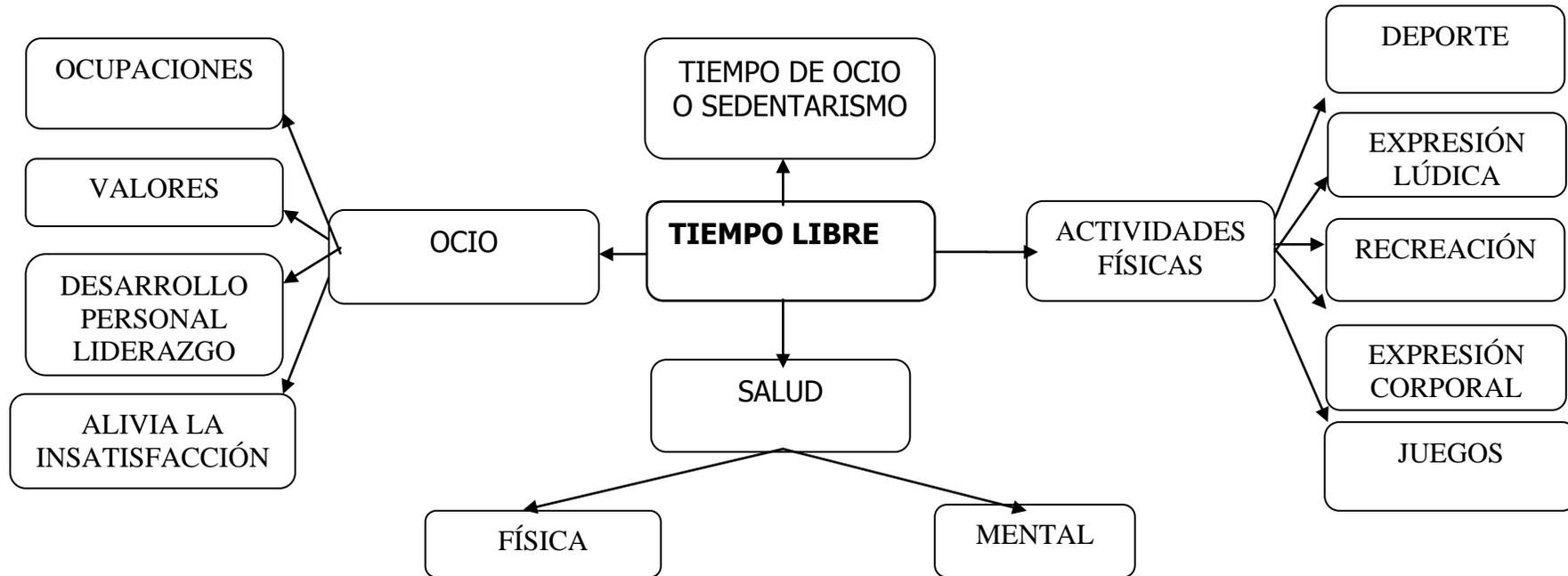


**Gráfico N° 2** Categorías Fundamentales

**Fuente:** Investigadora

**Elaborado Por:** Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### 2.4.1 CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE INDEPENDIENTE: TIEMPO LIBRE



**Gráfico N° 3** CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE INDEPENDIENTE

**Elaborado por:** Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

#### 2.4.2 CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE DEPENDIENTE: ESTILO DE VIDA.

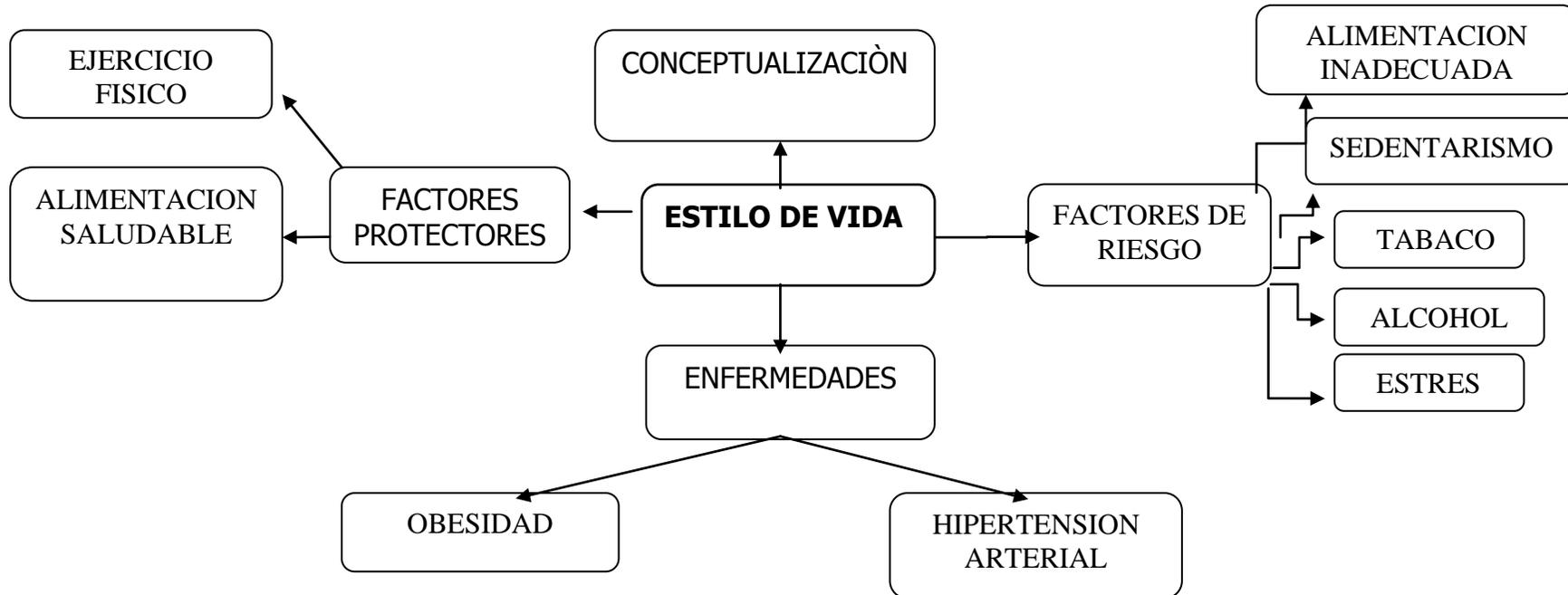


Gráfico N° 4 CONSTELACIÓN DE IDEAS: VARIABLE DEPENDIENTE

Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### **2.4.3 Fundamentación Teórica de la Variable Independiente.**

#### **El tiempo libre.**

Según Muñoz Corvalán dice: El Tiempo Libre se considera un Espacio creativo y de esparcimiento de los aspectos de expresión lúdica, corporal, y formativa, de personalidad, y salud.

Hay muchas concepciones del tiempo libre; su significado varía de un país a otro, e incluso de un individuo a otro, el tiempo libre es un componente esencial de la persona; supone una experiencia vital que expresa la vivencia de unos valores específicos que ayudan a la autorrealización de las personas en cuanto permite una acción gratuita y libre.

Es un espacio creativo, de expansión de la personalidad, de contenido lúdico, formativo, auto expresivo y de salud en sus acepciones de bienestar, físico, psíquico y social. Tiene pues, una relación directa con la calidad de vida. (Silvia Castillo – Manuela Sánchez).

Cherlino dice: El tiempo libre es un derecho humano básico, como la educación, el trabajo y la salud, y nadie debería ser privado de dicho derecho por razones de sexo, raza, edad, religión, creencia, nivel de salud, discapacidad o condición económica

Para favorecer la utilización positiva del tiempo libre, el educando puede afianzarse en los deportes, en disciplinas artísticas, tomarle el gusto al descubrimiento de la naturaleza pero hay quienes lo enriquecen espiritualmente, como la lectura, o aquellos que gozan de actividades lúdicas como el juego, el deporte, o haciendo turismo y buscar de manera desarrolladora de todas sus facultades mentales y físicas.

La libertad y la iniciativa son fundamentales para que en el futuro como adulto aprenda a desarrollarse con plenitud en las actividades libremente elegidas.

## **Tiempo Libre y Sedentarismo.**

El tiempo libre está siendo amenazado por las condiciones de la vida moderna.

Esto exige una vigilancia, una conquista de todos los días sobre las actividades de ocio. Los medios de comunicación tienen un gran poder de convocatoria, están haciendo que el tiempo libre se viva sin profundidad, sin interés técnico, científico, artístico, ético.

La televisión con su variada programación desgastada y dañina para los televidentes (especialmente niños y jóvenes) merece ser revisada por las autoridades competentes. La lectura no adecuada devora el tiempo que podría estar dedicado en parte a lecturas provechosas y necesarias para la autoformación y el desarrollo personal. Esto conduce a una lucha permanente contra la adecuada utilización del tiempo.

El tiempo libre es un aspecto de orden social que determina las actividades en el ser humano, estas actúan en su conducta personal y social, las actividades físicas en este periodo muestran libertad antes de una necesidad como característica.

Permite la recuperación para el trabajo, así como la formación personal. Dumazedier (1950) y Waichman (2004) argumenta que el tiempo libre además de liberador, es resultado de una libre elección y también porque libera de obligaciones. Dumazedier, J (1964); en su Teoría Funcionalista o “3D” afirma que el tiempo libre es un conjunto de ocupaciones en las que el individuo puede entregarse con su pleno consentimiento para descansar o desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

El tiempo libre busca el bienestar, hay quienes lo encuentran frente a actividades sedentarias como el descanso sobredimensionado, la tranquilidad de ver una película, el dialogo con amigos, lo que en nuestros tiempos no es recomendable.

Es considerado a la falta de actividad física definida como la falta de ejercicio regular, las personas que no hacen ejercicio físico conforman una población de alto riesgo, cuyos índices de mortalidad no están en relación a las personas que realizan actividad física cotidianamente.

### **Concepto de Ocio**

Es una actitud para afrontar el tiempo libre de forma autónoma y satisfactoria. En este sentido, implica la gestión de actividades escogidas libremente con el fin de disfrutar, descansar, sentirse realizado.

Importancias del ocio:

- Es un recurso importante para el desarrollo personal, social y económico.
- Es un indicador de la calidad de vida.
- Es una fuente de salud y de prevención de enfermedades.
- Crea empleo, bienes y servicios.
- Alivia la insatisfacción, el estrés, el aburrimiento, la falta de actividad física, la falta de creatividad y la alienación.

### **La pedagogía del ocio.**

Dada la importancia que el ocio tiene para la formación integral de la persona y para su desarrollo personal y social, la pedagogía del ocio se va a centrar en su vertiente educativa, potenciando que la vivencia del ocio sea una experiencia integradora entre los valores personales y el sentido que se otorga a la vida.

- Vivir el tiempo de ocio de manera enriquecedora.
- Contribuir al desarrollo integral de la persona.
- Desarrollar valores como la creatividad, la solidaridad, la tolerancia.

Según **Erich Webber**, la persona necesita ser educada para utilizar su tiempo de ocio de una forma gratificante y con sentido.

La contribución de la educación para el ocio sobre el desarrollo integral de la persona sea más eficiente, la pedagogía del ocio apunta una serie de principios prácticos útiles que será necesario tener en cuenta:

- No polarizar los tiempos. Procurar que tanto el ocio como el trabajo proporcionen satisfacción.
- Formar a la persona para conseguir un ocio mejor. Educar a las personas para el que el tiempo no trabajado no se convierta en un tiempo malgastado.
- No aburrir. Las actividades de ocio deben proporcionar disfrute.
- Conjugación de diversión y aprendizaje.

### **Los Valores.**

**IRIARTE G. (2008) Define:** La palabra valor viene del latín *valere* que significa “ser fuerte” de ahí también las palabras:

**Valer.-** Ser fuerte, no tener defectos, producir más de lo que gasta, dar más de lo que cuesta, proteger al más débil.

**Valiente.-** El que se mantiene fuertemente en la línea.

El valor es una cualidad que confiere a las cosas, hechos o personas una estimación, ya sea positiva o negativa.

La **axiología** es la rama de la filosofía que se encarga del estudio de la naturaleza y la esencia del valor.

Para el **idealismo objetivo**, el valor se encuentra fuera de las personas;

Para el **idealismo subjetivo**, en cambio, el valor se encuentra en la conciencia o sea, en la subjetividad de los sujetos que hacen uso del valor.

Para la corriente filosófica del **materialismo**, la naturaleza del valor reside en la capacidad del Ser humano para valorar al mundo en forma objetiva.

El concepto de valores se trató, principalmente en la antigua Grecia, como algo general y sin divisiones, pero la especialización de los estudios en general ha creado diferentes tipos de valores, y han relacionado estos con diferentes disciplinas y ciencias. Se denomina tener valores al respetar a los demás; asimismo los valores son un conjunto de pautas que la sociedad establece para las personas en las relaciones sociales.

Su estudio corresponde a una rama de la Filosofía, y de una forma aplicada pueden ocuparse otras ciencias como la Sociología, la Economía y la Política, realizándolo de maneras muy diferenciadas.

El valor lo definimos como un bien que permite evaluar nuestras acciones, es decir, es una propiedad que poseemos las personas o las cosas, por lo tanto todo lo que existe vale por el simple hecho de existir.

Hay valores los cuales nos han acompañado a lo largo de nuestra existencia, son los se enfocan a las costumbres, culturas, religión, los buenos modales y otros más que son los que van surgió con la modernidad y que por lo general son los que estamos aplicando a nuestra vida actualmente.

Considero que los Valores son un conjunto de actitudes que la sociedad establece y permite relacionarnos entre los seres humanos a través de costumbres, culturas, religiones, se evidencian en nuestra manera de pensar y actuar con acciones en nuestra vida cotidiana.

## **ORIGEN.**

A lo largo del tiempo y el espacio se han defendido dos teorías sobre el origen de los valores

**Posición subjetivista:** todos los valores son inventados por las personas y, por tanto, son diferentes según los lugares o las épocas.

**Posición objetivista:** los valores más importantes deben ser los mismos en todos los lugares y en todos los tiempos, porque forman parte de la naturaleza humana.

Entre los valores que hemos distinguido hay uno muy importante que es el valor moral, este sirve para calificar si un comportamiento está bien o está mal. Sólo pueden valorarse moralmente los comportamientos de los seres humanos, porque las personas son los únicos seres conscientes y libres y, por tanto, responsables de su actividad. Calificamos a alguien como bueno o malo, y decimos que lo que hace está bien o está mal cuando se dan estas tres condiciones:

Que la persona actúe con conciencia, que sepa lo que hace.

Con responsabilidad, que lo haga por que quiere.

Con compromiso y libertad.

## **IMPORTANCIA DE LOS VALORES.**

La importancia de los valores radica en las actuaciones que nos permiten definir con claridad los objetivos de la vida, nos ayudan a aceptarnos tal y como somos y a estimarnos, al tiempo que nos hacen comprender y estimar a los demás. Los valores nos ayudan a conducir nuestra vida hacia la felicidad, la trascendencia y descubrir la razón de vivir.

Siendo los valores una fuerza creadora del espíritu humano, tienen para el hombre un desarrollo social de suma importancia pues le sirven de orientación, los valores son como una brújula orientadora de actuaciones que nos guían hacia la realización plena del Ser humano.

Los valores son importantes para el hombre pues mediante ellos llega a plasmar sus ideales de superación; consigue la objetivación de los valores los cuales son una necesidad que les obliga a sumar fuerzas positivas con los de los otros congéneres y juntos lograr la superación.

**Las actuaciones** dan la importancia a los valores cuando el hombre social logra encontrarse a sí mismo en medio de los de más hombres para darse sin más interés que el de encontrar la Paz laboriosa y la felicidad compartida. Es grande la importancia que tiene el cultivo de los valores porque mediante su actuar el hombre manifiesta su grandeza o la pequeñez de espíritu, la belleza o la fealdad del mismo ya sea cuando obra en positivo o en negativo, comprendiendo por medio de la razón y su inteligencia cual es el sendero que ha de caminar para recibir el apoyo o la censura del mundo actual donde actúa en referencia a una mejor calidad de vida.

### **PRINCIPIOS.**

Contribuir con la responsabilidad profesional, al desarrollo de la sociedad estudiantil.

Poseer una conducta digna de un ciudadano fiel a su identidad, participando activamente en la solución de los problemas sociales.

Conocer y hacer cumplir las leyes, códigos y normas que rigen su actividad profesional y ser consciente de ello en su actuación.

Comprender la realidad nacional y actuar en consecuencia en cuanto a lo económico, lo tecnológico y lo social.

Tener clara conciencia de la importancia de su profesión y, ponerla en función del desarrollo económico y social, con eficiencia, eficacia y pertinencia.

Estar dispuesto a defender con valentía y decoro las conquistas de la sociedad.

Desarrollar el cuidado y la protección a la naturaleza y, el respeto a la convivencia ciudadana.

Poseer sentido de independencia

Definir programas directores a partir de contenidos transversales o incorporación de nuevas asignaturas al plan de estudio que fortalezcan la formación socio humanista.

### **Valores Universales.**

**La Libertad.**-Es uno de los valores universales, debemos comenzar por diferenciar que es un valor y que es una norma pues son dos términos que solemos confundir cuando hablamos de estos temas. La Norma es una regla impuesta para que nos comportemos de una forma determinada, respetando ciertos ordenamientos generalmente jurídicos, que se crean para el correcto funcionamiento de una sociedad ya que la moral y ética de cada uno de nosotros entra en este juego y como sabemos, nadie piensa igual.

Los valores en cambio los asumimos de forma personal y son los que determinan nuestras actitudes y con ello, podemos ser juzgados como buenos o malos por una sociedad pero no necesariamente debemos ser penalizados por las normas. Los valores los sobreentendemos como “reglas” explícitas de cómo debemos comportarnos para poder vivir en armonía con quienes nos rodean. Ahora bien ¿cuáles son los valores universales?

Si bien existen una serie de valores predefinidos, la lista puede ampliarse o reducirse según quien la escriba, son los siguientes:

**La honradez.**- Una de las mayores virtudes del ser humano pues incluye la confianza que se le puede tener a esa persona en todo ámbito de la vida.

**La bondad.**- Se entiende como el valor supremo de la conducta humana. Gandhi es en este sentido, el ejemplo más claro que podemos encontrar a lo largo de toda la Historia.

**La solidaridad.**- La cooperación para con otras personas es clave para que todos juntos podamos lograr los objetivos y mejorar día a día.

**La libertad.**- Uno de los “tesoros” que no podemos perder los seres humanos, poder decidir por nosotros mismos, tener la posibilidad de optar en todos los aspectos de nuestra vida.

Los valores universales los podemos incluir dentro de las normas sociales.

**El respeto.**- Reconociendo así la dignidad y los derechos de todas las personas.

**El amor.**- La fuerza de la unión y la armonía que nos permite sentirnos seguros de nosotros mismos entre una gran cantidad de sensaciones más que nos despierta. Hay que aclarar que no es exclusivo para el amor hacia una pareja, sino en el sentido más amplio de la palabra.

**La tolerancia.**- Tener la capacidad de escuchar a los demás y respetar sus opiniones.

**La paz.**-Es la que nos garantiza la armonía a todos los seres humanos.

**La responsabilidad.**- Asumir tareas y compromisos cumpliendo con ellos.

Estos son los **valores universales** primordiales. Podemos incluir cientos más pero creo que se enmarcan dentro de éstos como puede ser **la igualdad** que entraría dentro de la “tolerancia” y el “respeto”.

Si todos los humanos siguiéramos estos valores universales, sin duda alguna estaríamos mucho mejor y debemos dedicarnos a mantener estos valores siempre presentes en la sociedad pues al momento de perderlos, estaríamos dejando de ser personas.

Entre otros tenemos el Amor, la Justicia, Voluntad, Lealtad, Altruismo, Amor a la verdad, Heroicidad, Dignidad, Autenticidad, Ecuanimidad, Humanismo, Fraternidad, Ejemplo, Sentido del deber, Solidaridad, Tolerancia, Finalidad, Fortaleza interior, Servicio, Compromiso.

## **La Actividad Física.**

Actividad Física “Cualquier movimiento que contribuye al gasto energético total del ser humano”, cualquier movimiento que eleva el metabolismo por encima del de reposo. Según el autor: Caspersen, 2005.

Diccionario de las Ciencias del Deporte (2009), “la Actividad Física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de Cultura Física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física”

Según la página web: <http://fiucv.blogspot.com/2010/08/culturafisica.html>.

La Actividad Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo – formativo con sus fundamentos científicos y vínculos interdisciplinarios apoyándose en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Es un factor determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva, promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del disfrute personal, familiar y comunitario

Beneficios que la actividad física, deportiva, recreativa, ofrece:

- Desarrolla el funcionamiento cardiovascular y respiratorio en forma eficiente por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.
- Maneja cambios en la mente de las personas produciendo efectos positivos y continuos sobre ciertos estados depresivos, ansiedad y estrés.
- Aumenta la circulación cerebral, mejorando los procesos del pensamiento.
- Fortalece huesos, cartílagos, ligamentos, tendones.
- Prolonga el tiempo socialmente útil del hombre.
- Incrementa la capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular.
- Afirma una mayor capacidad de trabajo.
- Mejora el aspecto físico de la persona.
- Atenúa la sensación de fatiga, baja los niveles de colesterol.
- Refuerza la capacidad de la sangre para disolver los coágulos que pueden conducir a una trombosis.
- Libera endorfinas que motivan a realizar actividades físicas, son secreciones semejantes a la morfina, producidas por el cerebro; las endorfinas amortiguan dolores en el plano corporal.

Las personas que han adoptado como estilo de vida la actividad física, generalmente duermen mejor, tienen menores ansiedades, tensiones y estrés y por sobre todo mejoran su rendimiento escolar.

### **Fundamentación Científica**

La actividad física es toda acción que presenta una estructura biomecánica específica y que se orienta a la consecución de unos objetivos a través del movimiento trascendiendo como un fenómeno social y cultural entendiéndose como el conjunto de conocimientos adquiridos a través de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación con el objetivo terapéutico para mantener un buen estado de salud tanto físico como psicológico que puede ser de carácter recreativo, de salud o deportivo, la actividad física debe cumplir requisitos como programación e intensidad.

Las actividades físicas son componentes eficaces en la adquisición de un buen estilo de vida, que educa, disciplina, desarrolla la voluntad y la persistencia, favorece la autoestima, genera autoconfianza y una autoimagen positiva. Además de placer, el ejercicio mantiene la agilidad corporal, ejerce una influencia psicológica y social profunda; su deficiencia predispone a la obesidad y afecciones metabólicas degenerativas. En consecuencia, el ejercicio favorece la salud tanto física como mental, pero como sucede en muchos campos biológicos, el exceso es perjudicial.

### **Actividad Deportiva.**

Para el logro de estas metas las actividades deportivas recreativas se fundamenta en tener la voluntad de realizarla y practicarla, se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque ha variado su concepción en el transcurso de tiempo y espacio sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica que la actividad física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son los juegos, los bailes, las caminatas, la iniciación deportiva, la recreación, etc. La tendencia actual en la práctica de las actividades físicas recreativas es el desarrollo del Ser biopsicosocial que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad que lo rodea, lo que a la postre redundará en beneficio personal, familiar y comunitario.

Desde un punto de vista sociológico educativo se puede entender al deporte como medio para cumplir objetivos socializadores y motivadores de conductas motrices, a condición de que se evite el carácter excluyente y se implemente un enfoque cooperativo en lugar del competitivo.

### **Deportes.**

El concepto de deporte está relacionado con la puesta en práctica de las capacidades físicas, se utilizaba también como sinónimo de sacar algo, de llevarlo lejos, fue evolucionando como salir al campo, respirar aire fresco y hacer ejercicios más pronunciados y competentes para realizar algo.

La práctica de un deporte puede desarrollarse por motivos de salud, ocio o profesional, es algún tipo de ejercicio físico o juego que, en su desarrollo, puede o no ser competitivo y exige el respeto por ciertas normas y reglas, se divide en colectivos e individuales.

### **Deportes Colectivos.**

**Baloncesto:** Es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

**Voleibol:** Es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario.

El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado, cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

**El fútbol.-** Conocido popularmente como fútbol, aunque también llamado balompié, futbol o soccer, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno. Es ampliamente considerado como el deporte más popular del mundo. Se juega en un campo rectangular de césped, con una meta o portería a

cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo para intentar ubicarla dentro de la meta contraria, acto que se conoce como gol. El equipo que marque más goles al fin del partido es el que resulta ganador. A diferencia de otros códigos el fútbol se juega principalmente con los pies, excepto el guardameta, que es el único jugador que puede utilizar sus manos y brazos en determinados lugares del campo mientras la pelota está en juego.

### **Deportes Individuales.**

**Atletismo:** Es un deporte que contiene un gran conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

**Natación:** La natación es el movimiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento artificial. La natación es una actividad que puede ser útil y recreativa. Sus usos principales es el baño, refrescarse para combatir el calor, pesca submarina, salvamento acuático, actividad lúdica, ejercicio y deporte.

**Gimnasia:** Gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad.

### **Recreación.**

Viene del término latino *recreativo*, la palabra recreación define a la acción y efecto de recrear, por lo tanto, puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo. También se refiere a divertir, disfrutar, alegrar o deleitar, en búsqueda de una distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas, por lo tanto, la recreación es el uso del tiempo libre que se considera como un refresco terapéutico del cuerpo y de la mente, implica una participación activa del sujeto, a diferencia del ocio que refiere generalmente al descanso u otra forma de entretenimiento.

## **Juego y gesto motor.**

Además del clásico calentamiento que incluye carrera, estiramientos y ejercicios generales y específicos, también es interesante utilizar juegos de recreación al inicio de la sesión para activar y entrar en calor, como las que se proponen a continuación y que, seguramente más de un profesor de Educación Física ha puesto en práctica alguna vez.

Desde un enfoque antropológico cultural el juego es entendido como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de sentimientos de tensión, alegría y de conciencia en la vida regular.

Entre las actividades deportivas recreativas se entiende el juego como una actividad lúdica, que equivale a diversión, movimiento y entretenimiento, dirigido hacia la obtención de un propósito del gesto motor en una determinada situación motriz. De esta forma, encontramos diversos tipos de juegos: juegos tradicionales, populares, contemporáneos, naturales, cooperativos, etc.

Entre las múltiples actividades de las actividades deportivas recreativas hay que destacar que el juego no es sólo un medio que permite el logro de los propósitos de la práctica deportiva, sino que también contiene en sí mismo, todos los ejercicios y movimientos gestuales y valores formativos como medio y fin de la educación física y de la cultura en general.

## **Deporte formativo**

Desde un punto de vista sociológico se puede entender al deporte formativo como medio para cumplir objetivos socializadores, motivador de conductas motrices, a

condición de que se evite el carácter excluyente y se implemente un enfoque cooperativo en lugar del competitivo. El deporte, igual que los otros medios de la actividad física, deportiva, recreativa contribuye al logro de los propósitos de formación del ser humano respetando su desarrollo biológico.

### **Beneficios esenciales:**

La práctica de las Actividades deportivas recreativas se asocian con el buen desempeño laboral, debido a que el ejercicio físico ayuda al desarrollo adecuado del Ser humano, incrementa el desarrollo corporal y las relaciones interpersonales, evita y reduce ostensiblemente el riesgo de padecer enfermedades, los mantiene saludables y alejados del consumo de sustancias tóxicas, así como de problemas derivados del ocio, asegurándoles un futuro mejor.

En los niños, jóvenes, adolescentes y adultos contribuye a los procesos de desarrollo y maduración de su potencial genético que implique movimiento, mejora significativamente las funciones cardiovasculares y contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras.

Las Actividades deportivas recreativas prolongada, acompañado de una dieta equilibrada, contribuye a la regulación del peso corporal, tanto en la infancia como en la vida adulta, ayuda a la prevención de las enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, relacionada con las enfermedades cardiovasculares, se asocia con el buen desempeño laboral ya que ayuda al desarrollo del intelecto de los empleados, evita el consumo de sustancias toxicas, mejora la salud, su estado de ánimo, impide el estrés, la ansiedad y depresión, son más participativos e integrados desarrollándose en ellos estímulos propios de la concentración, visión de equipo , trabajo en conjunto y estrategias de superación personal y social esto apoyado también en un estudio realizado por Jim Pivarnik, obtuvo como resultado que el hacer la actividad Física con intensidad media mejora el rendimiento escolar en comparación con aquellos que no realizan actividad física.

Estos cambios se aprecian según el estudio por el aumento de la hormona endorfina la que aumenta al realizar actividades deportivas recreativa con mayor frecuencia y ésta estimula al cerebro y mantiene mayor concentración y comprensión evidenciando la relación que existe entre procesos cognitivos y Actividad Física

Cher lino, Thayer y Coll. (1994) indican que la práctica continua de las Actividades Física produce más testosterona que es la que estimula el sistema nervioso, mejorando la oxigenación y aumentando el funcionamiento cerebral, el éxito concluye en la capacidad aeróbica y buen trabajo de los pulmones y el corazón.

Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.

Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo.

Permite un programa de ejercicios adecuados que fortalece la psiquis humana, produciendo efectos positivos y continuos sobre ciertos estados depresivos, ansiedad y estrés

Aumenta la circulación cerebral, lo que permite que el individuo permanezca más despierto y alerta, mejorando los procesos del pensamiento.

Mejora y fortalece el sistema osteomuscular como: huesos, cartílagos, ligamentos, tendones, contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas de la tercera edad.

Prolonga el tiempo socialmente útil del hombre.

Al mejorar su capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios de la vejez.

Asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes.

Mejora el aspecto físico de la persona.

Atenúa la sensación de fatiga, baja los niveles de colesterol, y refuerza la capacidad de la sangre para disolver los coágulos que pueden conducir a una trombosis.

Libera endorfinas, secreciones semejantes a la morfina, producidas por el cerebro; las endorfinas amortiguan dolores en el plano corporal y facilitan sentimientos de placer y hasta de euforia.

Mejora el estilo de vida, generalmente duermen mejor, tienen menores ansiedades y tensiones. Están prácticamente inmunizados contra el estrés.

Provoca el desarrollo en las habilidades motoras y cognitivas.

Beneficia las interrelaciones personales y en el grupo social que le rodea, aprende a integrarse y obtienen bienestar físico y psicológico, para una vida activa especialmente a partir de la pubertad.

### **Motivación.**

Motivar es estimular la voluntad a actuar, es impulsar hacia el logro de un objetivo. Para Motivar al grupo se requiere conocer a todos y cada uno de los compañeros del mismo, tanto en sus calidades humanas como profesionales ya que cada uno tiene sueños, objetivos, intereses y necesidades particulares, las cuales deben de tener un punto de encuentro común con los objetivos organizacionales.

Para algunas personas sus prioridades o factores motivacionales son la seguridad en el trabajo, para otros, la protección de los peligros, las condiciones de trabajo agradables, la dirección eficaz, el ser miembro de un grupo, la jornada y el salario justo, el prestigio, etc.

Este conjunto de necesidades permiten clasificar los factores motivacionales en factores internos como son la autorrealización, el reconocimiento, la afiliación y el liderazgo que se le permita al individuo al interior de la organización y factores motivacionales externos como la necesidad de supervisión, la necesidad de trabajo en grupo, las condiciones de trabajo, la promoción y la comunicación, factores que dependen del ambiente organizacional.

Los factores motivacionales son fundamentales para la práctica permanente de las actividades deportivas recreativas y el buen desarrollo de la organización, pues generan niveles de satisfacción que hacen que cada empleado de lo mejor de sí mismo, sin importar el nivel de necesidades en que se encuentre.

### **La Personalidad.**

La personalidad define Worchel, Stephen es la conducta característica de cada individuo; es un patrón de pensamientos, sentimientos y conducta que presenta una persona y que persiste a lo largo de toda su vida, a través de diferentes situaciones.

Según otros autores la describen como una forma particular y habitual que utiliza el ser humano para conseguir un equilibrio entre sus demandas internas y las exigencias de la sociedad, para lo cual existen diferentes teorías entre las que podemos citar.

### **Teorías de la personalidad.**

#### **La teoría humanista.**

Hace hincapié en el desarrollo de la personalidad en el hecho de que los seres humanos estamos motivados positivamente y progresan hacia niveles más engrandecidos de funcionamiento. La existencia humana es algo más que luchar por conflictos internos y crisis existenciales.

### **La teoría de la Autorrealización.**

Es la tendencia a la que, según Rogers, el impulso del ser humano a realizar sus autos conceptos o las imágenes que se ha formado de sí mismo es importante y promueve el desarrollo de la personalidad con liderazgo. La meta por la que luchan todos los individuos es la autorrealización plena; para que conseguirlo es preciso que satisfagan una serie de necesidades básicas; en primer lugar las fisiológicas hambre, sed, luego la necesidad de seguridad, amor, de pertenencia, de autoestima, de conocimiento y, por último de orden estético.

### **Liderazgo.**

Cuando se habla de organización, grupo social o unidad social, que desea aprovechar el tiempo libre, inmediatamente nos viene a la mente la noción de liderazgo. Sin embargo, no es fácil plasmar una definición exacta que cubra el verdadero sentido y razón de ser del liderazgo; por lo tanto, a continuación se presentan tres premisas desde las cuales el lector puede formarse su propia idea de liderazgo o sacar su propia conclusión en relación a la función de interacción de situaciones y personalidad.

### **El liderazgo en función de los fines de un grupo.**

Es necesario partir de que todo grupo humano bien organizado trabaja en procura de unas metas y unos fines preestablecidos. Por lo tanto en la medida en que uno de sus integrantes contribuya a la realización de los objetivos del grupo, con mayor facilidad se le reconocerá como

### **El liderazgo y el líder como miembro de un grupo.**

Una persona puede poseer excelentes cualidades y dar buenas soluciones, pero no podrá ser líder sino se asocia a un grupo.

### **El liderazgo en función de las cualidades personales.**

El liderazgo también puede ser considerado en términos de las destrezas, habilidades y capacidades que toda persona posee o puede llegar a poseer.

### **La Motivación.**

Motivar es estimular la voluntad a actuar, es impulsar hacia el logro de un objetivo. Para Motivar al grupo se requiere conocer a todos y cada uno de los compañeros del mismo, tanto en sus cualidades humanas como profesionales ya que cada uno tiene sueños, objetivos, intereses y necesidades particulares, las cuales deben de tener un punto de encuentro común con los objetivos organizacionales.

Para algunas personas sus prioridades o factores motivacionales son la seguridad en el trabajo, para otros, la protección de los peligros, las condiciones de trabajo agradables, la dirección eficaz, el ser miembro de un grupo, la jornada y el salario justo, el prestigio, etc.

Este conjunto de necesidades permiten clasificar los factores motivacionales en factores internos como son la superación, la autorrealización, el reconocimiento, la afiliación y el liderazgo que se le permita al individuo al interior de la organización y factores motivacionales externos como la necesidad de supervisión, la necesidad de trabajo en grupo, las condiciones de trabajo, la promoción y la comunicación, factores que dependen del ambiente organizacional.

Los factores motivacionales son fundamentales para la práctica permanente de las actividades deportivas recreativas y el buen desarrollo de la organización, pues generan niveles de satisfacción que hacen que cada empleado de lo mejor de sí mismo, sin importar el nivel de necesidades en que se encuentre.

## **ASPECTOS EXPRESIVOS**

### **La Recreación y el Juego.**

El juego es un derecho. Según la declaración de los derechos del niño, adoptada en la asamblea general de la ONU, El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones los cuales deberán estar orientados hacia los fines perseguidos por la educación; la sociedad y las autoridades públicas se esforzaran por promover el goce de este derecho.

La Calero, Mavilo define recreación y el juego nunca dejan de ser una ocupación de principal importancia durante la niñez la juventud y la adolescencia, es una de las necesidades básicas del desarrollo de los niños y niñas.

La vida de los niños es jugar y juegan por instinto, por una fuerza que les obliga a moverse, a manipular, gatear, ponerse de pie, andar; prólogos del juego y del deporte que los disciplinan y permiten el disfrute pleno de su libertad de movimiento.

El juego de un niño posee cualidades semejantes; surge espontáneamente de persuasiones instintivas que constituyen en sus diferentes etapas y necesidades evolutivas. Es un ejercicio natural y placentero de poderes en crecimiento; nadie necesita enseñar a un niño a jugar.

Durante el juego el niño inicia su trato con otros niños, ejercita su lenguaje hablado y mímico, desarrolla y domina sus músculos, adquiriendo conciencia de su utilidad. Se adapta al medio, encuentra oportunidades de probar cuánto puede

hacer, recibe estímulo para vencer las dificultades, forma su carácter y contribuye a desarrollar su personalidad.

El juego como elemento educativo, influye en: el desarrollo físico; el desenvolvimiento psicológico; la socialización; el desarrollo espiritual.

El juego es una acción u ocupación libre que se desarrolla dentro de límites temporales y espaciales, que se realiza según reglas obligatorias libremente aceptadas, que va acompañada del sentimiento de alegría y que es susceptible de repetición.

El juego es una forma de actividad que guarda estrecha relación con todo el desarrollo psíquico del ser; es una de las manifestaciones que fortalece el estilo de vida activa de los estudiantes.

El juego es fuente de placer, ya que en él encuentran los niños su satisfacción más cumplida, una exigencia imperiosa de la naturaleza y una necesidad profunda del espíritu.

### **Características del Juego.**

Entre las características principales del juego se destacan:

El juego es una actividad libre y natural.

El juego por mandato no es juego

El juego es absolutamente independiente del mundo exterior, es eminentemente subjetivo.

El juego transforma la realidad externa, creando un mundo de fantasía.

El juego es desinteresado, es una actividad que transcurre dentro de sí mismo.

El juego se practica en razón de la satisfacción que produce su propia práctica.

Se juega dentro de determinados límites de tiempo y espacio, su característica es la limitación.

El juego crea orden; la desviación más pequeña estropea todo el juego, le hace perder su carácter y le anula.

El juego oprime y libera, arrebatata, electriza, hechiza. Está lleno de las dos cualidades más nobles que el ser humano puede encontrar en las cosas y expresarlas: ritmo y armonía.

Otra de las características del juego es la facilidad con que se rodea de misterio; para los jóvenes estudiantes aumenta el encanto de su juego si hacen de él un secreto, es una tendencia a la resolución, porque orienta al desarrollo de las facultades del niño.

### **Actividad Recreativa.**

La palabra recreación define González, Diego, a la acción y efecto de recrear, por lo tanto, puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo. También se refiere a divertir, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones laborales cotidianas.

La recreación es el uso del tiempo libre que se considera como un refresco terapéutico del cuerpo y de la mente, implica una participación activa del sujeto, a diferencia del ocio que refiere generalmente al descanso o a otra forma de entretenimiento más relajada lo que para definir el noción de rendimiento escolar, se debe considerar cinco categorías generales:

**Bienestar físico:** Refiriéndose a la comodidad en términos materiales, de higiene, salud, seguridad y pensamiento.

**Relaciones interpersonales:** En cuanto se establecen relaciones familiares y socio-comunales.

**Desarrollo personal:** Relacionado con las oportunidades de desarrollo físico e intelectual.

**Actividades recreativas:** Se desprende para la socialización y buscar la diversión sana en una recreación pasiva y activa.

**Actividades espirituales:** Estar en paz con uno mismo y con los demás.

### **Expresión Corporal.**

#### **Las Emociones.**

Las emociones son una mezcla de la conducta, el conocimiento y el sentimiento; por ejemplo las personas pueden estar hambrientas, sedientas o cansadas, pero se sienten felices, tristes o asustadas. La emoción es un estado de mucha intensidad y poca duración.

Por lo general, las emociones van acompañadas de dos clases de respuestas:

**Externa.-** Es la expresión que puede manifestarse a través de cambios en la expresión facial.

**Interna.-** Se refiere a lo fisiológico como aumento de los latidos del corazón, sudoración, sequedad en la boca, etc.

La alegría, el afecto, el amor, el júbilo, la felicidad son emociones agradables; mientras que el miedo, la cólera, la envidia, los celos, el desengaño, son estados afectivos desagradables.

El desarrollo emocional está en función tanto de la maduración como del aprendizaje; el tipo de respuestas emocionales de cada sujeto depende de sus experiencias, de su propia personalidad y de factores de orden fisiológico.

#### **La Salud.**

## **Física y Mental.**

La salud física, consiste en el óptimo funcionamiento fisiológico del organismo preservando el bienestar del individuo; La salud física nos conserva aptos y dispuestos para la actividad física, mental y espiritual. Ayuda a desarrollar la naturalidad, espontaneidad y creatividad, ejercita la voluntad y la capacidad de rendimiento, además, favorece la autodisciplina, la superación y el equilibrio, los cuales contribuyen a fomentar la alegría, la satisfacción y el sentimiento de auto-relación, ya que esta constituye en su formación física, mental y social capaz de integrarse en la sociedad, como dice : *"Una persona sana es aquella que puede vivir sus sueños no confesados plenamente"*.

La salud y la nutrición son predictores significativos del rendimiento sin embargo, la nutrición está asociada efectivamente con ese beneficio, pues la provisión de los requerimientos nutricionales diarios mejora el desarrollo, establecen efectos moderados en el desarrollo mental y motriz a partir de suplementos alimenticios, pero después de algunos años existen claras diferencias en cuanto a la lectura, escritura y desarrollo social.

Los factores de la salud son:

Edad-altura.

Peso-altura.

Problemas de visión y auditivos.

La salud psicológica que se encuentra íntimamente ligada con el cuerpo humano y sus movimientos, interviene en el mejoramiento de la calidad de vida ya que en el individuo existe un equilibrio emocional entre cuerpo y mente lo que le permitirá poseer un fuerte anhelo de placer en todas las actividades que se encuentre involucrado.

Lo expuesto anteriormente sería lo ideal para que a nivel de todos los seres humanos demuestren comportamientos satisfactorios de beneficio social, pero la realidad es otra como se demostrará en la investigación que precede.

### **Necesidades Básicas de Salud**

El concepto de salud humana y su significado e implementación, deben ser de extrema importancia en cualquier sociedad. El acceso a la salud es un derecho inalienable del ser humano y su violación debería ser, en la práctica, fuertemente repudiada y penada.

La salud de la población hace en su esencia, a la ética, a la calidad de vida, al grado de desarrollo y a la viabilidad de esa población.

El estado de la salud individual y colectiva en una sociedad condiciona de manera profunda e inevitable su desarrollo intelectual, económico, productivo y social.

Histórica y clásicamente se definía salud como la ausencia de enfermedad en el cuerpo, en la práctica, aun hoy para ciertos sectores sociales este criterio, lamentablemente, perdura.

El concepto moderno de salud surge a partir de la concepción compleja y sistémica del ser humano como entidad psico-física y social y está representado por el estado en el cual el ser humano desempeña todas sus funciones, dentro de estos ámbitos, con normalidad. La salud se califica a partir del estado integral del cuerpo, la mente, las relaciones con los otros y la comunidad organizada y con el ambiente en su sentido más amplio. El desequilibrio funcional en una o varias de estas relaciones, en su intensidad y persistencia provocan el deterioro de la salud en distintos grados y acarrea siempre, consecuencias individuales y colectivas (enfermedad).

El estado de la salud es un importante indicador del nivel de satisfacción de las necesidades básicas, representadas por el estado/calidad de: la alimentación, la cobertura médica, la vivienda, el trabajo, la educación y el ambiente. La imposibilidad de acceder a las necesidades básicas es sinónimo de deterioro de la salud y pronóstico de peligro y daño. A partir de ello se desprende que la comunidad organizada debe, en forma ineludible e indelegable, generar los mecanismos a través de los cuales se brinden las posibilidades del acceso a la salud a todo ser humano.

Toda sociedad y a distintas escalas (barrial, regional, nacional e internacional), establece un fuerte vínculo con su ambiente y provoca en él impactos negativos de distinta magnitud, cuya incidencia en la salud adquiere diversas formas y consecuencias. De esta manera surgen las patologías ambientales, definidas como aquellas enfermedades provocadas por agentes externos, generados por las modificaciones ambientales producidas por el hombre a través de sus modelos socioeconómicos. Dentro de estas modificaciones, tal vez la más conspicua, sea la contaminación en todas sus formas y sus agentes contaminantes de naturaleza biológica, química y física.

Como referencia general de este tipo de enfermedades debemos citar:

- ✓ Las enfermedades del sistema respiratorio provocadas por gases y partículas contaminantes del aire.
- ✓ Las patologías gastrointestinales, sobre todo en la infancia, vinculadas a la contaminación química y biológica del agua.
- ✓ Las intoxicaciones provocadas por el consumo de alimentos contaminados.
- ✓ El incremento de ciertos tipos de tumores debido al aumento de radiación UV y otros tipos de radiaciones y productos químicos liberados al ambiente.

Muchos de los procesos de contaminación contribuyen a producir modificaciones a mayor escala, como es el caso del cambio climático global, que altera

condiciones climáticas regionales contribuyendo a la reaparición, intensificación y difusión de plagas vectoras de agentes infecciosos.

Los efectos que los contaminantes producen sobre la salud generan cuadros de diversa gravedad, que incluyen: enfermedades agudas, muerte, enfermedades crónicas y/o discapacidades, enfermedades congénitas, dolencias temporales y cambios de comportamiento y/o emotivos permanentes y/o transitorios.

Algunas de estas patologías tienen alta incidencia en los sectores carenciados de la sociedad y constituyen las enfermedades de la pobreza, que en sí misma constituye una enfermedad al individuo, impidiéndole acceder a las necesidades básicas y a la integración social. Pero en mayor o menor grado, todos los sectores sociales se hallan expuestos directa o indirectamente a los contaminantes ambientales y sus efectos. También tienen un alto impacto sobre sectores más vulnerables que constituyen grupos de alto riesgo (mayor susceptibilidad) y dentro de los cuales se encuentran: lactantes, niños, ancianos, embarazadas, individuos desnutridos y/o físicamente debilitados.

La degradación de los ámbitos naturales y espacios verdes atenta contra la relación que el ser humano necesita y debe tener con ellos, para satisfacer necesidades primarias mentales, espirituales y emocionales que le permitan rescatar su sentido de pertenencia al mundo natural y su devenir. En este sentido las grandes ciudades, sus aglomeraciones urbanas y suburbanas producto de complejos procesos socioeconómicos deformantes, constituyen ámbitos donde el ambiente natural está ausente o altamente degradado y se desarrollan procesos de contaminación de todo tipo provocando efectos altamente nocivos en la salud individual y colectiva. Pensemos, en este sentido, en los efectos que sobre la salud mental provocan la alienación, el hacinamiento, la marginación, las conductas agresivas, la sobre estimulación de todo tipo, el ruido, y la casi ausencia de estructuras de contención y solidaridad.

Como vemos, la salud, bajo una concepción global depende de múltiples factores; admitir y adoptar este criterio permitiría replantear aspectos de nuestros modelos

socioeconómicos y generar estrategias de vida comunitaria destinadas a lograr el acceso a las necesidades básicas.

Las necesidades humanas fundamentales son finitas, pocas y clasificables. Además las necesidades humanas fundamentales son las mismas en todas las culturas y en todos los períodos históricos. Lo que cambia, a través del tiempo y de las culturas, son la manera o los medios utilizados para la satisfacción de las necesidades y su mejoramiento de la calidad de vida.

### **Fundamentación Teórica de la Variable Dependiente.**

#### **Concepto de Estilo de Vida**

El Estilo de Vida Saludable se entiende como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral”. Además, es concebido como:

“Una forma de vida, con un mínimo de contaminación, estrés y factores nocivos para la salud y el bienestar de cada ser humano en todas sus dimensiones, dentro del contexto en el cual se desenvuelve. Dicho estilo de vida saludable ideal es aquel que cuenta con una dieta balanceada, ejercicio, relajación, recreación, trabajo moderado, promoción de la salud y prevención de la enfermedad mediante el fortalecimiento de las medidas de auto cuidado, que contrarrestan los factores nocivos”.

Alcanzar dicho estilo de vida saludable sólo es posible cuando se cuenta con los conocimientos, se tiene la oportunidad y ante todo, la voluntad de hacerlo, que es lo que en realidad determina el auto cuidado del individuo.

“El auto cuidado son las acciones personales que emprende y realiza cada individuo con el fin de mantener su vida, su salud, su bienestar y responder de manera constante a las necesidades individuales que se presentan”. Este es indispensable para la vida y si falta produce la enfermedad o la muerte; de alguna

u otra manera es aprendido por todos los seres humanos, quienes lo realizan según sus patrones socioculturales individuales como las costumbres, las creencias y las prácticas habituales del grupo al que pertenece el individuo.

Por lo tanto, un estilo saludable está sujeto a las modificaciones del comportamiento que facilita el cambio de la persona hacia un modo de vida más saludable; esto incluye razones para un cambio, disponibilidad de conocimiento y habilidad para iniciar y sustentar una transformación: “La relación de contribuciones que tiene el comportamiento actual en relación con las ganancias que se tendrían con un cambio o no de comportamiento y la extensión del soporte o apoyo para cambiar el comportamiento dentro del entorno físico y social”.

Es de tener en cuenta, que en el auto cuidado la educación es un aspecto importante, puesto que a través de ella se pueden modificar conductas inadecuadas, fomentando comportamientos de vida sana. Por tal razón la adopción de estilos de vida saludables está ligado al concepto de educación en salud, que para la OMS es “un proceso que informa, motiva y ayuda a la población a adoptar y mantener prácticas de estilos de vida saludables”.

Los estilos de vida saludable son un estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar los factores de riesgo como la alimentación poco saludable y el sedentarismo.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

Se puede elaborar un listado de estilos de vida saludables o comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida:

- Seguridad social en salud y control en factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, stress y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales y recreativos.

Además debe ser prioridad dar a conocer a la población los efectos positivos de llevar un estilo de vida saludable, ya que con ello se puede estimular a las personas a ponerlo en práctica.

El tema de estilos de vida saludable, va incorporado o va de la mano a la salud preventiva que es la encargada de la prevención de las enfermedades basada en un conjunto de actuaciones y consejos médicos.

Esta prevención primaria comprende:

### **Promoción para la salud:**

La promoción de la salud como estrategia de la nueva salud pública surgió como resultado de un importante cambio en el concepto y la teoría de la salud pública. En Ottawa, Canadá, se celebró en 1986 la Primera Conferencia internacional de la Promoción de la salud, que dio lugar a lo que hoy se conoce como la " Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud". En esta se llegó a una definición consensuada de promoción de salud: El proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia, mejorarla. Se entiende por determinantes al conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que condicionan el estado de salud de los individuos o poblaciones.

La Promoción de la Salud va más allá de la transmisión de contenidos e incorpora los objetivos de fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos y de modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de disminuir su impacto negativo en la salud individual y de la comunidad. Para

conseguir dicha finalidad, la promoción de la salud utiliza una estrategia de trabajo, la educación para la salud.

Es un proceso mediante el cual las personas, familias y comunidades logran mejorar su nivel de salud al asumir un mayor control sobre sí mismas. Se incluyen las acciones de educación, prevención y fomento de salud, donde la población actúa coordinadamente en favor de políticas, sistemas y estilos de vida saludables, por medio de la abogacía, empoderamiento y construcción de un sistema de soporte social que le permita vivir más sanamente.

En la actual situación demográfica y epidemiológica, los problemas de salud asociados a estilos de vida y multicausalidad son responsables de gran parte de la morbimortalidad y del déficit en calidad de vida. Igualmente, los determinantes sociales, son parte fundamental del origen y de las potenciales soluciones para enfrentar la dinámica de salud actual.

Los estilos de vida no saludables en un individuo conllevan al desarrollo de enfermedades crónicas como lo son las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes mellitus, obesidad, dislipidemias, entre otras.

Transformándose en factores de riesgo para el desarrollo de esas enfermedades llamadas por la OMS como las “enfermedades de los estilos de vida”.

## **Factores de Riesgo**

### **Alimentación inadecuada**

La alimentación basada en comidas rápidas, ricas en grasas, azúcares con alta densidad energética, y escasos nutrientes y fibras, ha llevado a un aumento significativo de los casos de obesidad y dislipemias así como de diabetes tipo 2 e hipertensión. Estos elementos constituyen el Síndrome metabólico. Una dieta sana debe tener presente alimentos ricos en fibra (pan integral, frutas, verduras, legumbres, frutos secos) y una proporción global adecuada de hidratos de carbono

(50%), grasas (30% máximo, no debiendo superar las saturadas el 8%-10%) y proteínas (15%). Una dieta con excesivas calorías o con exceso de grasas o hidratos de carbono conduce a la obesidad, sobre todo en ausencia de una práctica adecuada y regular de ejercicio.

### **Efectos del consumo de refrescos gaseosos:**

Los ingredientes de las gaseosas pueden ser nocivos para la salud. Entre los ingredientes “conocidos” de la misteriosa fórmula secreta Coca Cola se encuentra el ácido fosfórico, utilizado como aditivo, que además de ser uno de los anticorrosivos favoritos de los mecánicos, (utilizado para limpiar motores, defensas, entre otros), en tu cuerpo provoca desmineralización ósea, esto significa que no permite la adecuada absorción de calcio en el organismo, debilitando los huesos y por tanto incrementándose la posibilidad de tener fracturas.

Los refrescos de cola no tienen ningún valor nutritivo, no contienen vitaminas, proteínas ni minerales y sí gran contenido de endulzantes y aditivos como conservadores y colorantes.

Además, la combinación de este ácido con azúcar refinada y fructuosa dificulta la absorción de hierro, lo que puede generar anemia y mayor facilidad para contraer infecciones, principalmente en niños, ancianos y mujeres embarazadas.

### **Sedentarismo**

Se define generalmente como la "falta de actividad física o inactividad física".

Con esta definición se describe más bien una conducta o un estilo de vida.

Produce una disminución en la eficiencia del sistema cardiovascular (corazón y circulación sanguínea), una disminución y pérdida de masa ósea y muscular, aumento de peso, aumento de la frecuencia cardíaca y presión arterial.

### **Tabaco:**

El tabaco es una planta herbácea anual o perenne, cuyas hojas preparadas convenientemente, se fuman, se aspiran o se mascan. Sus hojas contienen un alcaloide (nicotina), en cantidades variables que van de 0.2 al 5% según la especie que excita el Sistema Nervioso Vegetativo. El diccionario terminológico de Ciencias Médicas, lo define como “el nombre de la planta solanácea *Nicotiana tabacum* y de sus hojas secas y preparadas, las cuales contiene nicotina de cualidades narcóticas, eméticas y deprimentes del corazón”.

La nicotina, es un alcaloide líquido, incoloro, volátil presente en las hojas del tabaco, aunque se puede producir sintéticamente. Este alcaloide se absorbe fácilmente en las vías respiratorias, mucosa bucal y piel. Por ser una base relativamente fuerte, su absorción en el estómago es limitada, no así a nivel intestinal.

El contenido promedio de nicotina en los cigarrillos se calcula en 8 a 9mg.

Sobre la duración del efecto este es más largo en el tabaco de mascar debido a que el alcaloide se absorbe con mayor lentitud que la inhalada. Su vida media 26 después de su inhalación o administración parenteral es de 2 horas aproximadamente y se excreta, al igual que sus metabolitos, por vía urinaria. La nicotina también puede excretarse por la leche materna, llegándose a detectar hasta 0,5 mg de nicotina por litro en la leche de las grandes fumadoras.

Acciones que tiene el alcaloide en los diversos sistemas del organismo. En el Sistema Nervioso Periférico estimula de manera transitoria a todos los ganglios autonómicos, para luego deprimirlos de manera más persistente. a dosis pequeñas estimula de manera directa a las células ganglionares y facilitan la transmisión de impulsos; mientras que a dosis mayores la estimulación inicial va seguida, con gran prontitud, por bloqueo de la transmisión. Igualmente, la nicotina estimula a diversos receptores sensoriales, entre ellos los mecanorreceptores que reaccionan al estiramiento o a la presión de la piel, el mesenterio, la lengua, el pulmón y el estómago.

Sobre el Sistema Nervioso Central actúa estimulándolo; a dosis apropiadas produce temblores y va seguido de convulsiones a dosis elevadas. Por otro lado, activa a los nervios aferentes vagales y espinales que participan en el acto de vomitar. En el sistema cardiovascular suele producir aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial. Los efectos sobre el sistema digestivo se deben a la estimulación parasimpática que llevan al incremento de la actividad motora del intestino con las consiguientes náuseas, vómitos y diarrea.

Por otro lado la Organización Mundial de la Salud, hace mención a la asociación causal entre el hábito de fumar y el cáncer de pulmón, bucal, laringe, faringe, esófago, vejiga, riñón y páncreas. Además señala que el humo colateral del cigarrillo contiene mayor concentración de carcinógenos que el humo central, incrementando el riesgo de cáncer en fumadores pasivos.

Igualmente, se ha demostrado que el humo del tabaco contiene más de 3.900 27 compuestos químicos, y en las hojas más de 2.500, la mayoría de estas sustancias son carcinógenas.

### **Alcohol:**

Por lo general, el término alcohol suele agrupar a aquellas combinaciones que resultan de la sustitución de uno o más átomos de hidrógeno de los hidrocarburos alifáticos, o de las cadenas laterales de los cíclicos, por uno o más grupos hidroxilos. El tipo de alcohol involucrado en las bebidas es el etanol.

Sobre el etanol se afirma que su absorción es rápida en el estómago, intestino delgado y colon; alcanzando una concentración máxima en sangre a los 30 a 90 minutos. Esto depende de la presencia de alimentos en el estómago que retardan su absorción. Una vez absorbido, se distribuye con uniformidad por todos los tejidos y líquidos del cuerpo, incluso a través de la placenta.

Sobre el músculo estriado reduce la percepción de fatiga e incrementa al trabajo muscular. Por otro lado, a nivel del tubo digestivo, el etanol suele estimular las secreciones gástricas y salivales al estimular las terminaciones sensoriales del estómago y boca. A concentraciones altas en el estómago (40% o más), produce gastritis erosiva.

El consumo habitual de grandes cantidades de etanol puede causar estreñimiento y diarrea. En cantidades moderadas, no influye en la acción motora del colon, pero su ingesta hasta la intoxicación resulta en la interrupción de las funciones secretoras y motoras del tubo digestivo, retrasándose la absorción y produciéndose piloropasmo y vómito. Igualmente, contribuye en la producción de lesiones en el esófago y duodeno a la vez que es el factor causal de la pancreatitis aguda y crónica debido al aumento de la secreción y a la obstrucción del conducto pancreático.

Sobre el hígado, la ingesta aguda y moderada produce pocos cambios duraderos en la función hepática; pero su consumo regular conlleva a efectos adversos relacionados con la dosis (hepatitis alcohólica y cirrosis). En el riñón, inhibe la hormona antidiurética y reduce la resorción tubular renal del agua incrementando la diuresis dependiendo de la concentración sanguínea del alcohol.

### **Estrés:**

El estrés psicológico, es el resultado de la relación entre ambiente y sujeto, que es evaluado por éste, como desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. Es la relación organismo-ambiente la que determina la condición patógena. Para que se rompa el equilibrio, que afectará tanto al organismo como al ambiente, deben unirse: un elemento perturbador y un organismo susceptible a él. Las características o estado del sistema que es atacado, es tan importante como el agente externo que ataca, en la producción de la alteración del equilibrio.

## **Enfermedades de los Estilos de Vida**

### **Obesidad:**

El sobrepeso y la obesidad son una epidemia que afecta a individuos de todas las edades, sexos, razas y latitudes, sin respetar el nivel socioeconómico. Es la consecuencia de la existencia de un balance energético positivo que se prolonga durante un tiempo.

Al balance energético negativo, único tratamiento efectivo de la obesidad, se puede llegar incrementando la actividad física y/o reduciendo la ingesta total de energía alimentaria. Por esta razón, las acciones que se ejecuten deben estar dirigidas a desarrollar estilos de vida saludables mediante la realización de actividades físicas moderadas e intensas acompañadas del consumo de una dieta adecuada.

Si en edades tempranas no se consume una dieta variada, equilibrada y en cantidades suficientes para que aporte los nutrientes necesarios en el crecimiento y desarrollo, estaremos fomentando que el niño crezca con tendencia a ser un adulto obeso; sin embargo, nunca es tarde para adoptar nuevos estilos de vida. Aún en la etapa adulta se puede comenzar con patrones dietéticos sanos que nos protejan de la obesidad.

El abordaje terapéutico de la obesidad, por su naturaleza multifactorial, debe ser objeto de múltiples sectores o miembros de la sociedad. En correspondencia con la realidad de que no existen tratamientos mágicos para la misma es necesario que médicos, personal paramédico, maestros, padres, funcionarios de salud pública y de otros sectores en unión de líderes formales y no formales de la comunidad unan sus esfuerzos, con vistas a lograr la aplicación de programas o medidas que eviten el incremento progresivo del número de casos y que al mismo tiempo a los ya afectados les permita reducir el exceso de grasa corporal e incluso retornar a su peso saludable.

Como el individuo obeso es parte integrante de la comunidad, ésta requiere ser informada correctamente sobre las acciones que debe realizar para lograr y mantener el peso correspondiente a la edad, sexo y talla de sus integrantes por las implicaciones que esto tiene para la salud de la población.

### **Hipertensión arterial:**

La hipertensión arterial tiene relación estrecha con un estilo de vida saludable. Constituye un problema de salud, es el factor de riesgo más importante en el origen de las afecciones del corazón, las enfermedades cerebrovasculares y la insuficiencia renal. Alrededor de un 15 por ciento de la población costarricense mayor de 14 años es hipertensa conocida, pero se estima que después de los 50 años casi la mitad de las personas tiene problemas con la presión alta.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la hipertensión arterial causa cerca del 50 por ciento de los casos de enfermedades cardiovasculares en todo el mundo. La OMS estima que entre 10 y 30 por ciento de los adultos en todo el planeta tiene hipertensión arterial y entre 50 y 60 por ciento podría gozar de mejor salud si redujera sus cifras tensionales.

Cuando muchas veces la hipertensión aparece sin causa conocida, siempre resulta fácil determinar los elementos de riesgo presentes en el estilo de vida de estas personas. Para revertir este proceso en función de la salud del hombre y su calidad de vida es necesario:

- Llevar una dieta balanceada.
- Evitar el consumo excesivo de sal.
- Practicar ejercicios físicos sistemáticamente.
- Controlar el peso corporal.
- Renunciar al hábito de fumar.
- Evitar las tensiones emocionales intensas y continuas.
- Reducir o eliminar la ingestión de bebidas alcohólicas.

Es indudable que para continuar elevando la duración y calidad de vida de las personas, se requiere cada vez más eficacia en la prevención y detección temprana de la hipertensión. Ese reto se extiende a toda la sociedad, no sólo se concentra en el tratamiento y el control adecuados de los pacientes diagnosticados y con perfeccionar los métodos que conduzcan a descubrir quiénes son aquellos que, sin sospecharlo siquiera, pueden estar afectando su plenitud vital por esta causa; tiene que ver también con el incremento del número de personas que asuman un estilo de vida saludable y con la realización por todos los factores de la comunidad de las acciones que favorezcan estas conductas.

## **Factores protectores**

### **Alimentación Saludable**

Uno de los beneficios de comer saludablemente es que es la mejor manera de tener energía durante todo el día, conseguir las vitaminas y minerales que se necesitan, el mantenerse fuerte para realizar deportes y otras actividades, y el de mantener un peso que sea el mejor para el cuerpo, por lo que hay que prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables como la comida rápida. El consumo de comida rápida suele relacionarse con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II y las caries.

### **Ejercicio Físico**

En relación con el ejercicio físico, es conveniente establecer diferencia con la actividad física, que es definida por la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (1995) como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da como resultado un gasto calórico para lo cual debe tener determinadas características de intensidad, duración y frecuencia”; por su parte, la National Library of Medicine (2002) la define como el estado de permanecer en actividad o como acción o movimientos enérgicos. Por otro lado, el ejercicio físico es definido por Caspersen (citado por González 2001), como una categoría de la actividad física, específico, libre y voluntario, con movimientos corporales planeados, estructurados y repetitivos, realizados para

mejorar o mantener una o más de las cualidades biomotoras, con el objetivo de producir un mejor funcionamiento del organismo.

Además se ha demostrado la importancia del ejercicio físico para el control del peso, reducción del colesterol, mantenimiento adecuado de la glucosa en la sangre, la disminución del riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión arterial y muerte súbita, y se está estudiando la influencia favorable que pueda ejercer en enfermedades orgánicas como la diabetes, osteoporosis, hipertensión, alcoholismo, tabaquismo, y enfermedades mentales como la depresión, ansiedad, psicosis, retraso mental.

Resulta entonces importante definir en nuestro trabajo no sólo dichas enfermedades, sino también el ejercicio físico y los hábitos alimentarios que debemos asumir, y como la falta de ejercicio, la alimentación inadecuada, el consumo de tabaco y alcohol, stress, entre otros llegan a constituir factores de riesgo.

## **2.5 Hipótesis.**

HI; El tiempo libre incide en el estilo de vida de los estudiantes de octavo de educación básica paralelos A - B - C del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito Provincia de Pichincha.

## **2.6 Señalamiento de Variables.**

**Variable Independiente:** Tiempo Libre.

**Variable Dependiente:** Estilo de Vida

# **CAPÍTULO III**

## **METODOLOGÍA**

### **3.1 Enfoque Investigativo**

Este trabajo investigativo se orienta bajo el amparo del paradigma cualitativo - cuantitativo con un enfoque crítico propositivo, porque busca una investigación diferente donde se construye la realidad con objetividad para llegar al conocimiento y por ende obtener buenos resultados.

### **3.2 Modalidad Básica de la Investigación**

La modalidad de esta investigación se resume en tres grupos:

**Descriptiva.-** Se conocerá y describirá el contexto y la realidad donde se origina el problema.

**Evaluativa.-** En razón de que a través del diagnóstico se detectará las necesidades pedagógicas de los niños/as.

**Propositiva.-** Porque se presentará una propuesta que contribuya a orientar el tiempo libre y la consiguiente mejora el estilo de vida.

### **3.3 Nivel o Tipo de Investigación.**

En el desarrollo del proyecto se utilizará, la investigación de campo, apoyado por una investigación bibliográfica – documental.

#### **De Campo.**

Porque se acudirá al lugar donde se encuentran los sujetos de estudio y el fenómeno que a investigarse, se describirá y analizará la realidad de los hechos, personas y situaciones que están en el medio a investigarse.

#### **Bibliográfica – Documental.**

Esta investigación es bibliográfica documental, pues se utilizará libros, archivos, documentos de la institución educativa e internet.

### **3.4 Población y Muestra.**

La población que intervendrá en la investigación está constituida por 90 estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha, así como también por cuatro docentes, dando un total de 94 encuestados, por lo cual se trabajará con toda la población y no se realizará la selección de la muestra con la fórmula estadística correspondiente ya que es una población pequeña y se realizará de acuerdo al cuadro al siguiente cuadro.

**Cuadro No. 1 Población y Muestra**

<b>Población</b>	<b>No</b>	<b>%</b>
Estudiantes	90	100%
Docentes	04	100%
Total	94	100%

Fuente: Institución.

Elaborado por. Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### 3.5 OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES. Variable Independiente: El Tiempo Libre.

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Téc. E Instrum.
El Tiempo Libre se considera un Espacio creativo y de esparcimiento de los aspectos de expresión lúdica, corporal, y formativa, de personalidad, y salud.	Espacio creativo y esparcimiento	Recreación y juego.	¿En el tiempo libre es importante la práctica de actividades físicas, recreativas? SI..... NO.....	Encuesta.  Cuestionario Estructurado.
	Expresión corporal	Emociones	2. ¿Las actividades físicas – recreativas ocuparan su tiempo libre? SI..... NO.....	
	Expresión lúdica	Personalidad	3. ¿El bienestar mental se demuestra con una mejor práctica de actividad física en el tiempo Libre? SI.....No.....	
	Salud	Física y mental	4. ¿El aprovechar el tiempo libre demuestra tener una buena actividad física? SI..... NO.....	

## Cuadro No. 2 Operacionalización de variable independiente

Elaborado por. Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Téc.e Instrumentos.
-------------------	------------	-------------	-------	---------------------

**Variable Dependiente: Estilo de Vida.**

<p>El Estilo de Vida se entiende como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social</p>	<p>Bienestar Físico.  Bienestar Mental.  Bienestar Social.</p>	<p>Desarrollo corporal  Desarrollo Cognitivo Procedimental Actitudinal  Dinamismos y prontitud.</p>	<p>6. ¿El desarrollo corporal se expresa con manifestaciones para mejorar su estilo de vida? SI.....NO.....</p> <p>7.- ¿Las actividades físicas, recreativas deben ser aprovechadas para mejorar su estilo de vida? SI.....NO.....</p> <p>8. ¿El dinamismo y prontitud en las tareas académicas y en la vida diaria reflejan un buen estilo de vida? SI.....NO.....</p> <p>9. ¿La formación de la personalidad es fundamental para un buen estilo de vida? SI.....NO.....</p>	<p>Encuesta.  Cuestionario Estructurado.</p>
--	--	---	---	--

Cuadro N. 3 Operacionalización variable dependiente

Elaborado por. Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### 3.6 Plan de Recolección de Información.

Para la recolección de la información se realizó mediante encuestas de acuerdo al siguiente cuadro.

**Cuadro No. 4** Plan de Recolección de Información.

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
<b>1. ¿Para qué?</b>	La presente investigación tiende a alcanzar los objetivos propuestos.
<b>2. ¿A qué personas u sujetos?</b>	Estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B – C.
<b>3. ¿Sobre qué aspectos?</b>	El Tiempo libre en el Estilo de Vida.
<b>4. ¿Quién?</b>	Investigadora: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.
<b>5. ¿Cuándo?</b>	Agosto – Noviembre 2013
<b>6. ¿Lugar de recolección de Información?</b>	<b>Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.</b>
<b>7. ¿Qué técnicas de recolección?</b>	Encuestas.
<b>8. ¿Con qué?</b>	Cuestionario estructurado.
<b>9. ¿En qué situación?</b>	En espacios, libres y de reposo.

**Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.**

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

Según Herrera E. Luis y otros, (2008). Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

- Revisión crítica de la información recogida es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente etc.
- Repetición de la recolección de, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.
- Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis.
- Estudios estadísticos de datos para presentación de resultados.

### **Análisis e Interpretación de Resultados**

Según Herrera E. Luis y otros, (2008).

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados con el apoyo del marco teórico
- Comprobación de Hipótesis
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Encuesta a los estudiantes.

En base a las encuestas aplicadas a los estudiantes se han obtenido los siguientes resultados, los mismos que arrojan las siguientes interpretaciones.

**Pregunta N° 1.-** ¿En el tiempo libre es importante la práctica de actividades físicas, recreativas?

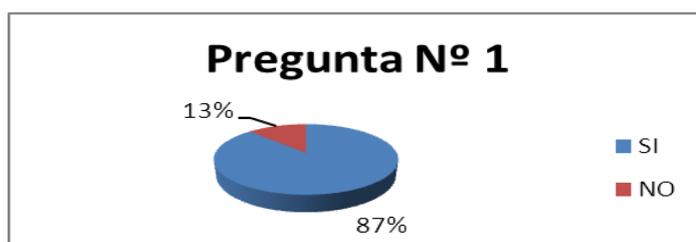
**Cuadro N° 5**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	80	87
NO	10	13
TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

**Gráfico N° 5**



Fuente : Encuesta a los estudiantes

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

**Análisis** De los datos obtenidos, con respecto a esta pregunta el 87% que corresponde a 80 encuestados respondieron que si es importante realizar actividades físicas y el 13% correspondiente 10 encuestados no es importante realizar actividades físicas.

**Interpretación.** Lo que demuestra que a los estudiantes si les gusta realizar actividades físicas toda vez que desarrolla su esquema corporal y es importante dichas prácticas.

**Pregunta 2.-** ¿Las actividades físicas – recreativas ocuparan su tiempo libre?

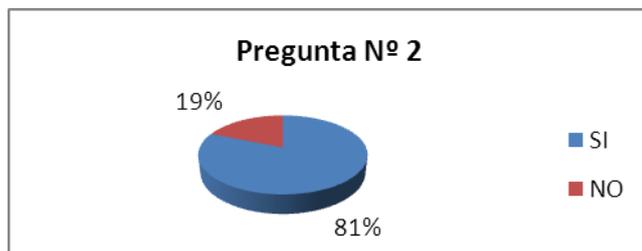
**Cuadro N° 6**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	75	81
NO	15	19
TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

**Gráfico N° 6**



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### **Análisis**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los estudiantes, con respecto a esta pregunta el 81% que corresponde a 75 encuestados respondieron que con la práctica de las actividades físicas si ocuparan su tiempo y el 19% correspondiente a 15 estudiantes aspirantes respondieron que con la práctica de las actividades físicas no se ocupara el tiempo libre

### Interpretación.

Lo que significa que con la práctica de las actividades físicas bien guiadas por un competente profesional se ocupara el tiempo el tiempo libre con estudiante de diferente raza pensamiento e ideologías.

**Pregunta 3.-** ¿El bienestar mental se demuestra con una mejor práctica de actividad física en el tiempo Libre?

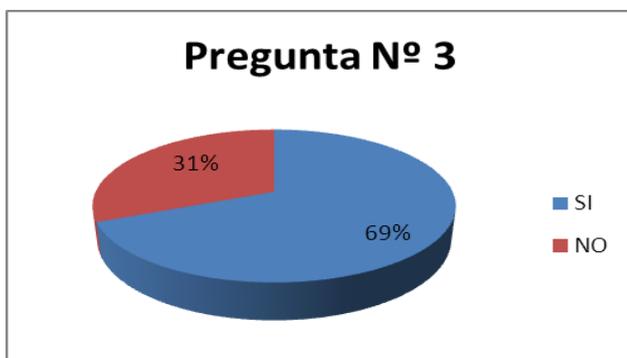
**Cuadro N° 7**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	65	69
NO	25	31
TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

**Gráfico N° 7**



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### Análisis

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los 90 estudiantes, con respecto a esta pregunta el 69% que corresponde a 65 encuestados respondieron que el bienestar mental se demuestra con una mejor práctica de actividad física en el tiempo libre y el 31% correspondiente a 25 estudiantes manifiesta que no se demuestra.

### Interpretación

Lo que significa que el bienestar mental se demuestra con una mejor practica de actividad física en el tiempo libre siendo capases los estudiantes de desarrollar sistemáticamente sus conocimientos, procedimientos y actitudes.

**Pregunta 4.-** ¿El aprovechar el tiempo libre demuestra tener una buena actividad física?

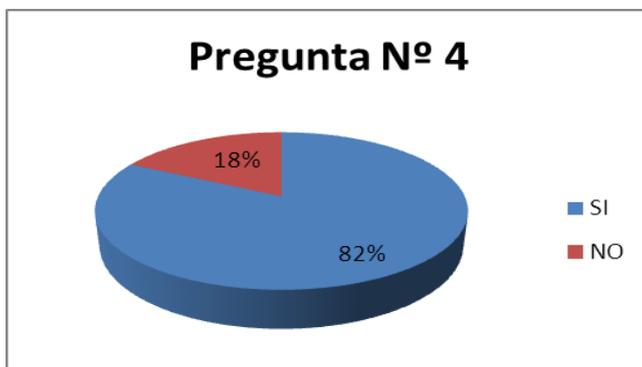
**Cuadro N° 8**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	76	83
NO	14	18
TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

**Gráfico N° 8**



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### **Análisis**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los 90 estudiantes, con respecto a esta pregunta el 83% que corresponde a 76 encuestados respondieron que aprovechar el tiempo libre demuestra tener una buena actividad física y el 18% correspondiente 14 estudiantes responden que el tiempo libre no demuestra tener una buena actividad física

### **Interpretación.**

Lo que significa que el aprovechamiento del tiempo libre demuestra tener una buena actividad física.

**Pregunta 5.-** ¿Es importante el control familiar en el tiempo libre para obtener una buena actividad física?

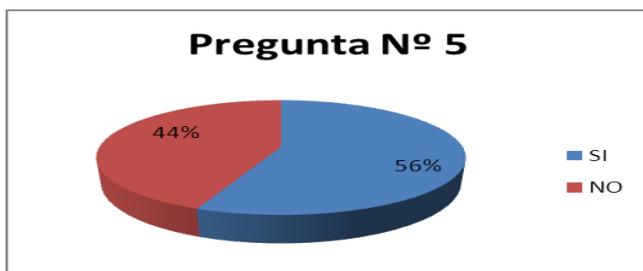
### **Cuadro N° 9**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	55	56
NO	35	44
TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### **Gráfico N° 9**



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### **Análisis**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los 90 estudiantes, con respecto a esta pregunta el 56% que corresponde a 55 encuestados respondieron que es importante el control familiar en el tiempo libre para obtener una buena actividad física mientras que el 44% correspondiente a 35 estudiantes, respondieron que no.

### **Interpretación.**

Lo que evidencia que es importante el control familiar en el tiempo libre para obtener una buena actividad física.

**Pregunta 6.-** ¿El desarrollo corporal se expresa con manifestaciones para mejorar su estilo de vida?

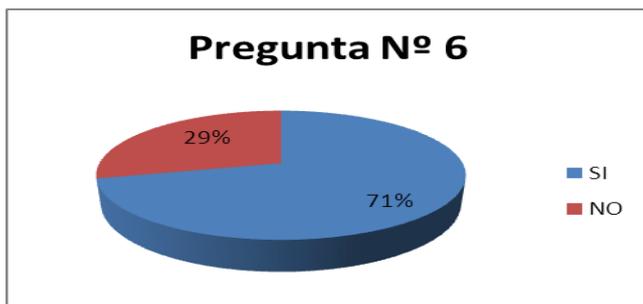
### **Cuadro N° 10**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	67	71
NO	23	29
TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### **Gráfico N° 10**



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### **Análisis**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los 90 estudiantes, con respecto a esta pregunta el 71% que corresponde a 67 encuestados respondieron el que el desarrollo corporal se expresa con manifestaciones para mejorar el estilo de vida mientras que el 29% correspondiente 23 estudiantes no tienen la misma opinión.

### **Interpretación.**

El desarrollo corporal en los estudiantes se expresa con manifestaciones para mejorar el estilo de vida ya que permitirá un desarrollo intelectual y sus capacidades serán superiores.

**Pregunta 7.-** ¿Las actividades físicas, recreativas deben ser aprovechadas para mejorar su estilo de vida?

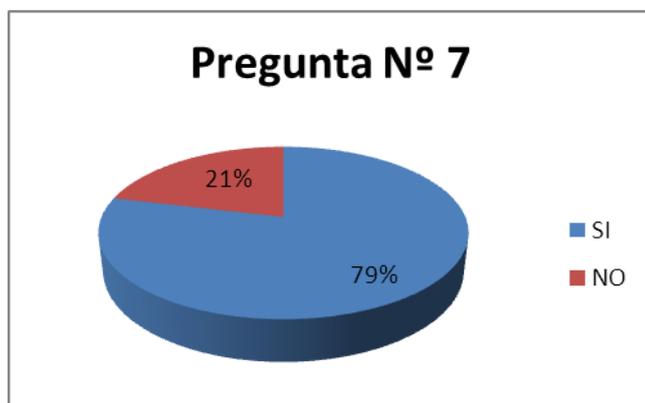
### **Cuadro N° 11**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	73	79
NO	17	21
TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

**Gráfico N° 11**



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### **Análisis**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los 90 estudiantes, con respecto a esta pregunta el 79% que corresponde a 73 estudiantes, respondieron que las actividades físicas, recreativas deben ser aprovechadas para mejorar el estilo de vida y el 21% correspondiente 17 estudiantes respondieron Las actividades físicas, recreativas no el fuente primordial para mejorar su estilo de vida

### **Interpretación.**

Al tener una mejor actividad física, recreativas los estudiantes tendrán un mejor estilo de vida ya que se verá reflejado en su actitud.

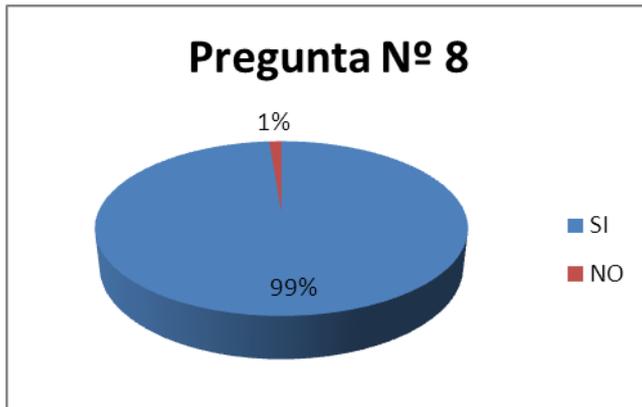
**Pregunta 8.-** ¿El dinamismo y prontitud en las tareas académicas y en la vida diaria reflejan un buen estilo de vida?

**Cuadro N° 12**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	79	87
NO	11	13
TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes  
Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

**Gráfico N° 12**



Fuente: Encuesta a los estudiantes  
Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### **Análisis**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los 90 estudiantes, con respecto a esta pregunta el 87% que corresponde a 79 encuestados respondieron que El dinamismo y prontitud en las tareas académicas y en la vida diaria reflejan un buen estilo de vida y 11% correspondiente a 13 estudiante indica que no refleja un buen estilo de vida .

### **Interpretación.**

Con un buen dinamismo y prontitud en las tareas académicas se podrá cambiar un buen estilo de vida de los estudiantes

**Pregunta 9.-** ¿La formación de la personalidad es fundamental para un buen estilo de vida?

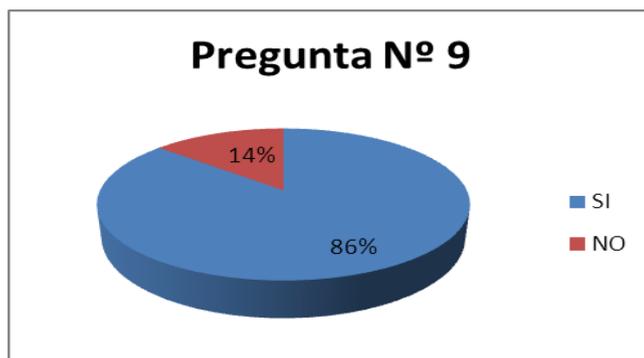
**Cuadro N° 13**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	79	86
NO	11	14
TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

**Gráfico N° 13**



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### **Análisis**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los 90 estudiantes, con respecto a esta pregunta el 86% que corresponde a 79 encuestados respondieron que La formación de la personalidad es fundamental para un buen estilo de vida y el 14% correspondiente a 11 estudiantes manifestaron que no es así.

### Interpretación.

Lo que demuestra que La formación de la personalidad es fundamental para un buen estilo de vida

**Pregunta 10.-** ¿Participaría Ud. en una guía de actividades físicas que influya en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A -B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito.

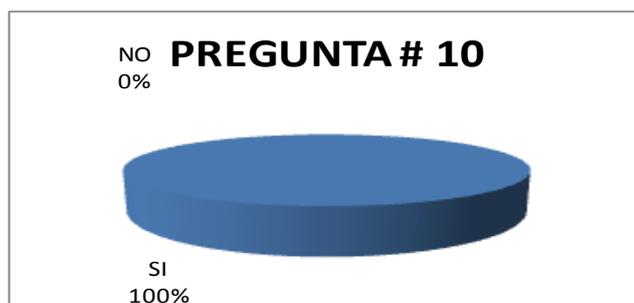
**Cuadro N° 14**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	90	100
NO	0	0
TOTAL	90	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

**Gráfico N° 14**



Fuente: Encuesta a los estudiantes

Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

## **Análisis**

El 100% de los estudiantes están de acuerdo de manera unánime en participar en un programa extracurricular de actividades que influya en el rendimiento escolar.

## **Interpretación**

La Participación en un programa extracurricular de actividades que influya en el rendimiento escolar de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, contribuirá como una guía, perfeccionando el aprendizaje y por ende el rendimiento escolar.

## **4.2 ENCUESTA A DOCENTES.**

**Pregunta N° 1.-** ¿En el tiempo libre es importante la práctica de actividades físicas, recreativas?

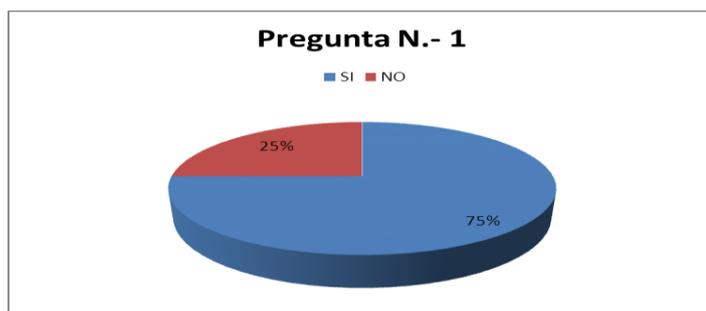
### **Cuadro N° 15**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75
NO	1	25
TOTAL	4	100

Fuente : Encuesta a los estudiantes

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### **Gráfico N° 15**



Fuente : Encuesta a los estudiantes

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### **Análisis**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a 4 docentes, con respecto a la pregunta, el 75% que corresponde a 3 encuestados respondieron que en el tiempo libre es importante la práctica de actividades físicas, recreativas y el 25% correspondiente a 1 encuestado indica no estar de acuerdo.

### **Interpretación.**

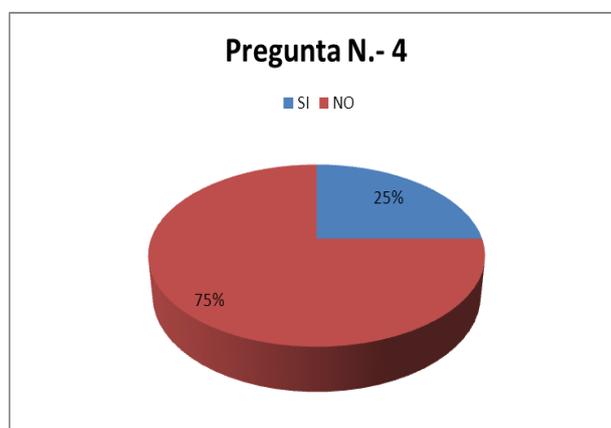
Lo que demuestra la apreciación de las autoridades respecto a que es importante la práctica de actividades físicas, recreativas en el tiempo libre pero sin dejar de lado el preparar sus deberes y lecciones de las asignaturas correspondientes como un compromiso ético entre autoridades y estudiantes.

**Pregunta 2.-** ¿Las actividades físicas – recreativas ocuparan su tiempo libre?

**Cuadro N° 16**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	25
NO	3	75
TOTAL	4	100

**Gráfico N° 16**



Fuente : Encuesta

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### **Análisis**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a 4 docentes, con respecto a esta pregunta el 75% que corresponde a 3 encuestado respondió que los maestros respondió que Las actividades físicas – recreativas ocuparan su tiempo libre y el 25% correspondiente a 1 encuestados manifiestan que no lo realizan.

### **Interpretación.**

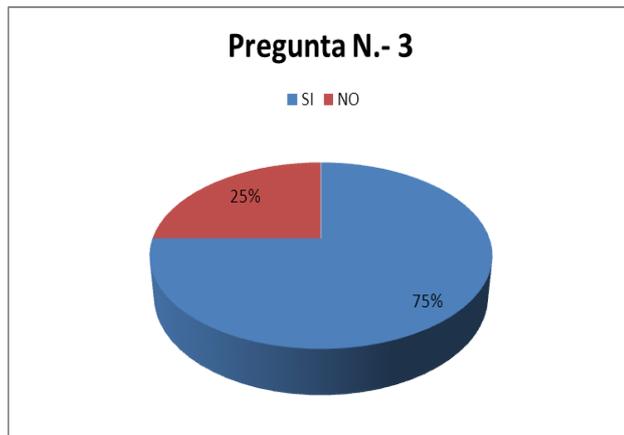
Lo que significa que los maestros desarrollan actividades físicas – recreativas en su tiempo libre, siendo importante el cambio de esquemas mentales en profesores y estudiantes permitiendo un aprendizaje de interrelación para el rendimiento escolar.

**Pregunta 3.-** ¿El bienestar mental se demuestra con una mejor práctica de actividad física en el tiempo Libre?

**Cuadro N° 17**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75
NO	1	25
TOTAL	4	100

**Gráfico N° 17**



Fuente : Encuesta

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### **Análisis**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a 4 docentes, con respecto a esta pregunta el 75% que corresponde a 3 encuestados respondieron los maestros que el bienestar mental se demuestra con una mejor práctica de actividad física en el tiempo libre y el 25% correspondiente a 1 encuestado no lo demuestran .

### **Interpretación.**

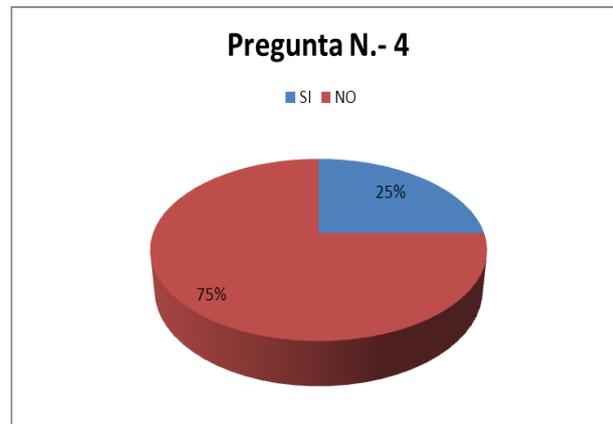
Es imprescindible y obligatorio que los docentes demuestren una mejor práctica de actividad física en el tiempo Libre.

**Pregunta 4.-** ¿El aprovechar el tiempo libre demuestra tener una buena actividad física?

**Cuadro N° 18**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	25
NO	3	75
TOTAL	4	100

## Gráfico N° 18



Fuente : Encuesta

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### **Análisis**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a 4 docentes, con respecto a esta pregunta el 75% que corresponde a 3 encuestado respondió que los maestros que aprovechan el tiempo libre demuestra tener una buena actividad física y el 25% correspondiente a 1 encuestados manifiestan que no lo realizan.

### **Interpretación.**

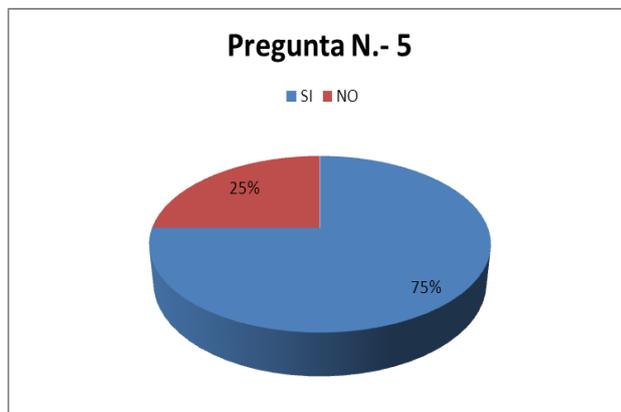
Lo que significa que los maestros aprovechan el tiempo libre teniendo una buena actividad física, siendo importante el cambio de esquemas mentales en profesores y estudiantes permitiendo un aprendizaje de interrelación para el rendimiento escolar.

**Pregunta 5.-** ¿Es importante el control familiar en el tiempo libre para obtener una buena actividad física?

**Cuadro N° 19**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75
NO	1	25
TOTAL	4	100

**Gráfico N° 19**



Fuente : Encuesta

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### **Análisis**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a 4 docentes, con respecto a esta pregunta el 75% que corresponde a 3 encuestados respondieron que Es importante el control familiar en el tiempo libre para obtener una buena actividad física y el 25% correspondiente a 1 encuestado manifiesta que no.

### **Interpretación.**

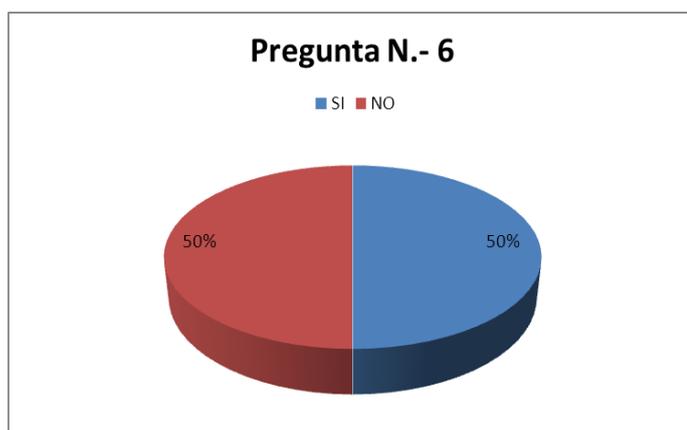
Los maestros deben inculcar el control familiar en el tiempo libre para obtener una buena actividad física.

**Pregunta 6.-** ¿El desarrollo corporal se expresa con manifestaciones para mejorar su estilo de vida?

**Cuadro N° 20**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	50
NO	2	50
TOTAL	4	100

**Gráfico N° 20**



Fuente : Encuesta

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### **Análisis**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a 4 docentes, con respecto a esta pregunta el 50% que corresponde a 2 encuestados respondieron que El desarrollo corporal se expresa con manifestaciones el 50% correspondiente a 2 encuestado manifiesta lo mismo.

### **Interpretación.**

El desarrollo corporal en los estudiantes tendrá una mejor manifestación para un mejor estilo de vida ya que permitirá un desarrollo intelectual y sus capacidades serán superiores.

**Pregunta 7.-** ¿Las actividades físicas, recreativas deben ser aprovechadas en el tiempo libre para mejorar su estilo de vida?

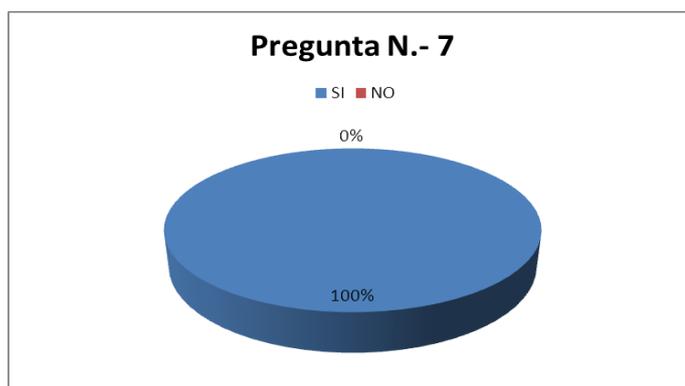
**Cuadro N° 11**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100
NO	0	0
TOTAL	4	100

Fuente : Encuesta a los estudiantes

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

**Gráfico N° 11**



Fuente : Encuesta a los estudiantes

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### **Análisis**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los 4 docentes, con respecto a esta pregunta el 100%, respondieron que la salud física y mental es fuente primordial para un buen rendimiento

### Interpretación.

Lo que demuestra que la actividad física es primordial para el estilo de vida.

**Pregunta 8.-** ¿El dinamismo y prontitud en las tareas académicas y en la vida diaria reflejan un buen estilo de vida?

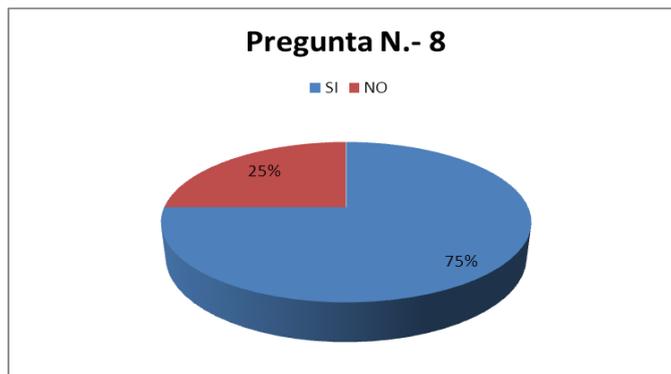
**Cuadro N° 12**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75
NO	1	25
TOTAL	4	100

Fuente : Encuesta a los estudiantes

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

**Gráfico N° 12**



Fuente : Encuesta a los estudiantes

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### Análisis

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los 4 docentes, con respecto a esta pregunta el 75% que corresponde a 3 encuestados respondieron que El dinamismo y prontitud en las tareas académicas y en la vida diaria reflejan un buen estilo de vida y el 25% correspondiente a 1 docente indica que no se refleja un buen estilo de vida.

**Interpretación.**

Con un buen trabajo en las actividades físicas recreativas se podrá cambiar el estilo de vida de los docentes.

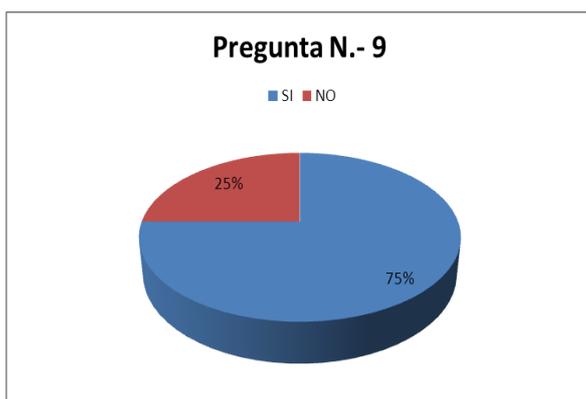
**Pregunta 9.-** ¿La formación de la personalidad es fundamental para un buen estilo de vida?

**Cuadro N° 13**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	75
NO	1	25
TOTAL	4	100

Fuente : Encuesta a los estudiantes

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.



**Gráfico N° 13**

Fuente : Encuesta a los estudiantes

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### **Análisis**

De los datos obtenidos en las encuestas realizadas a los 4 docentes, con respecto a esta pregunta el 75% que corresponde a 3 encuestados respondieron que La formación de la personalidad es fundamental para un buen estilo de vida? y el 25% correspondiente 1 docente manifiestan que no es así, porque tienen que realizar otras actividades.

### **Interpretación.**

Lo que demuestra que los docentes están conscientes que La formación de la personalidad es fundamental para un buen estilo de vida

**Pregunta 10.-** ¿Participaría Ud. en una guía de actividades extracurriculares con tareas dirigidas para aprovechar el tiempo libre y mejorar el estilo de vida?

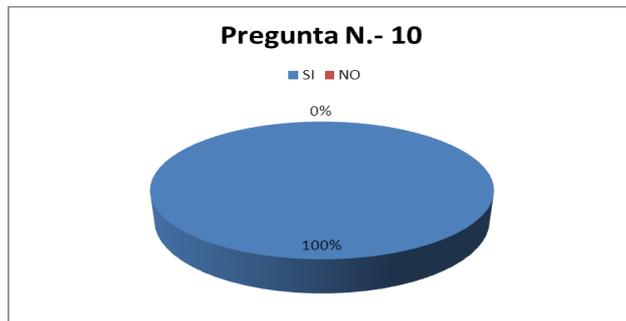
**Cuadro N° 14**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100
NO	0	0
TOTAL	4	100

Fuente : Encuesta a los estudiantes

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

**Gráfico N° 14**



Fuente : Encuesta a los estudiantes

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### **Análisis**

El 100% de los docentes están de acuerdo de manera unánime en participar en un programa extracurricular de actividades que influya en el estilo de vida.

### **Interpretación**

La Participación en un programa extracurricular de actividades que influya en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A – B - C del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, contribuirá como una guía, perfeccionando el aprendizaje y por ende el estilo de vida.

### **4.3 Verificación de la hipótesis.**

Para verificar la hipótesis se utilizó la prueba estadística del chi-cuadrado que es un estadígrafo no paramétrico o de distribución libre que nos permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras, es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar, entre variables categoriales de contingencia.

Con estos parámetros, se comprueba que la hipótesis, el tiempo libre influye en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A – B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

HI;El tiempo libre influye en el estilo de vida de los estudiantes de octavo de educación básica paralelos A - B – C del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito Provincia de Pichincha.

HI; El tiempo libre no influye en el estilo de vida de los estudiantes de octavo de educación básica paralelos A - B – C del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito Provincia de Pichincha.

**Variable independiente.**

**Pregunta 4.-** ¿Las actividades físicas – recreativas ocuparan su tiempo libre?

**Cuadro # 21**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	76	83
NO	14	18
TOTAL	90	100

Fuente : Encuesta a los estudiantes

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

**Variable Dependiente.**

**Pregunta # 7.-** ¿La salud física y mental es fuente primordial para el estilo de vida?

**Cuadro # 22**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	73	79
NO	17	21
TOTAL	90	100

Fuente : Encuesta a los estudiantes

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

**Combinación de frecuencias.**

Para establecer las frecuencias observadas se establece el cálculo correspondiente a la correlación, lo cual da lugar a la correspondencia de los valores observados.

**Cuadro # 23**

PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
Pregunta 4	76	14	90
Pregunta 7	73	17	90
Total	149	31	90

Fuente : Encuesta a los estudiantes

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

**Modelo Lógico.**

1,- Ho = El tiempo libre SI influye en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

2,- H1= El tiempo libre NO influye en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A -B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

En donde:

$$x^2 = \sum \left[ \frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

X<sup>2</sup> = Chi cuadrado

O=Frecuencia observada

E=Frecuencia esperada.

### **Nivel de Significación y Regla de Decisión**

#### **Grado de Libertad**

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente fórmula:

$$Gl = (f-1) (c-1)$$

$$GL = (2-1) (2-1)$$

$$GL = 1 * 1$$

$$GL = 1$$

#### **Grado de significación**

$$\alpha = 0.05$$

En donde:

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

O-E = Frecuencias observada - frecuencias esperadas

O-E<sup>2</sup> = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

O-E<sup>2</sup>/E = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas

O=Frecuencia observada.

E=Frecuencia esperada.

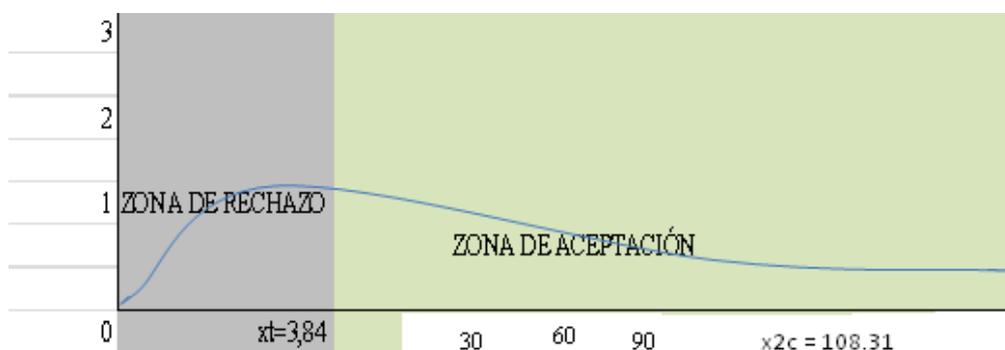
**Cuadro # 24**

O	E	O - E	$(O - E)^2$	$(O - E)^2 / E$
76	149	-73	5329	35.77
14	31	-17	289	9.32
73	31	42	1764	56.90
17	31	-14	196	6.32
$\Sigma \chi^2$				108,31

Fuente : Encuesta a los estudiantes

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

Grafico N.- 21 Verificación de la Hipótesis



Fuente : Encuesta a los estudiantes

Elaborado por : Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

### Conclusión

El valor  $t = 3.84 - c = 108.31$  por lo que de esta manera se acepta la hipótesis alterna que indica que el tiempo libre SI influye en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

- ✓ En el tiempo libre es importante que los realicen actividades deportivas, recreativas, para mejorar su estilo de vida en un espacio de esparcimiento donde se evidencia manifestaciones socioculturales.
- ✓ Las prácticas cotidianas de las actividades deportivas, recreativas, desarrolla habilidades, destrezas y capacidades por lo que se considera que los estudiantes mejoran su estilo de vida propendiendo el bienestar físico, mental y laboral.
- ✓ Finalmente el desarrollo corporal se expresa con manifestaciones para mejorar su estilo de vida. Los estudiantes utilizan el tiempo libre en actividades personales en su mayoría no toman consciencia en las actividades físicas que podrían hacer en el tiempo libre y cambiar su estilo de vida..

#### 5.2 Recomendaciones

- ✓ Se recomienda a las autoridades, docentes y estudiantes involucrarse a que realicen actividades deportivas, recreativas, para mejorar su estilo de vida en un espacio de esparcimiento haciendo hábito permanente.
- ✓ Recomendar la práctica permanente de las actividades físicas, inculcándoles que desarrolla habilidades, destrezas y capacidades, lo que con el pasar del tiempo mejora su bienestar físico, su actividad mental y por ende su estilo de vida, convirtiéndose en un ejemplo para las futuras generaciones.
- ✓ Se recomienda diseñar una guía de actividades físicas - recreativas para la ocupación del tiempo libre, que influya en el estilo de vida de los

estudiantes del octavo año de educación básica paralelos a -b - c del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

## **CAPÍTULO VI**

### **LA PROPUESTA**

**TEMA:**

Guía de actividades físicas- recreativas para la ocupación del tiempo libre, que influya en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

**6.1 DATOS INFORMATIVOS**

Lugar del proyecto:	Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito.
Razón Social:	Educativo.
Tipo:	Socio Educativa.
Infraestructura:	Propia y en buen estado.
Nivel:	Octavo año de Educación Básica paralelos A-B-C
Sexo:	Masculino y femenino.
Fecha:	Septiembre – Diciembre 2013
Dirección	Gatto Sobral Oe7-261 y Andrés Artieda
Teléfono:	022504805
Investigadora:	Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

**6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.**

La sociedad actual y proceso de globalización al que se encuentran sometidos los países en vías de desarrollo, como Ecuador, ha generado que en muchos hogares

predomine una mala situación económica lo que ha llevado a la mayoría de padres y madres a salir a trabajar, incluso fuera del país, para buscar un mejor futuro, resquebrajando la calidez y afecto del hogar y por tanto la ausencia del rol como padres y madres, teniendo como consecuencia la falta de control de las tareas escolares enviadas a casa.

Analizando la propuesta se desprenden que no existe ninguna otra guía de actividades físicas- recreativas para la ocupación del tiempo libre, que influya en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A -B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha, por lo cual mi persona es la pionera en realizar este tipo de guía en la institución la misma que guiara por un rumbo acertado en la actividad escolar

A parte de ello los jóvenes que pasan solos/as en casa manejan su tiempo libre inadecuadamente sin nadie que les oriente ni aconseje para que sus horas libres sean utilizadas en beneficio propio y no desencadenar en un desvío de su personalidad, autoestima baja y la consecuente baja en el estilo de vida .

Al no hallarse en casa sus padres u otra persona que los controle, los niños y niñas no optimizan su tiempo tanto para hacer tareas como para las actividades lúdicas al aire libre propias de su edad, se los ve en las calles, en los parques, en los nintendos, en su propia casa mirando programaciones de televisión que no contribuyen a la formación personal.

Ante esta problemática, la propuesta de diseñar una guía de actividades físicas- recreativas para aprovechar el tiempo libre y mejorar el estilo de vida en los estudiantes del octavo año de educación básica paralelos A – B – C del Colegio Juan Montalvo por medio de actividades físicas - recreativas y tareas dirigidas, es considerada innovadora, que irá en beneficio de los estudiantes, de los hogares y será la pauta inicial para que toda la comunidad educativa la conozca y se ponga a posterior en marcha para todos los cursos y paralelos que sin duda vendrá en beneficio de la Institución y comunidad.

### **6.3 JUSTIFICACIÓN.**

Tener interés impacto factibilidad quien apoya beneficiarios alumnos padre de familia mi persona.

Importancia.-En la mayoría de hogares ecuatorianos se conoce, que las y los jóvenes llegan a su casa y se encuentra solo/a, no tiene con quien compartir ni siquiera el almuerzo, peor aún quien le dirija sus tareas, sin motivación y sin control toma la vía más fácil como ver televisión, salir a la calle sin rumbo, ir a los nintendos, a los juegos electrónicos, en fin realiza actividades sin sentido, que afectan la formación de su personalidad y en el rendimiento en la escuela. Lo que permite definir que el ambiente socio-familiar influye en su formación, pues esta ausencia del rol como padres obstaculiza la madurez biológica, psicológica, social y espiritual de los jóvenes educandos

Interés.- este es el importante problema, que ha permitido plantear una propuesta que contribuya al mejoramiento del estilo de vida de los estudiantes del octavo año de educación básica paralelos A – B – C del Colegio Juan Montalvo, a través de la elaboración de una guía de actividades físicas-recreativas, para que los jóvenes demuestren sus capacidades, se sientan seguros, importantes, donde compartan experiencias nuevas que les permitirán aceptar los cambios con facilidad y actitud positiva hacia la vida dentro de un espacio de socialización y de refuerzo psicopedagógico de beneficio personal, familiar y social.

Con ello se hace obligatoria una jornada de información a los padres y madres de familia para que conozcan de la funcionalidad de estas actividades y tengan la plena seguridad de que en horas de la tarde su hijo estará en la misma escuela, realizando sus tareas, de igual manera recreándose en actividades lúdicas propias de la edad con una orientación adecuada dirigido por profesionales en las actividades extracurriculares, optimizando su tiempo libre, potenciando el aspecto cognitivo y haciendo énfasis en lo importante que es aprender jugando a través de

actividades físicas recreativas y tareas dirigidas, donde ellos desarrollen su creatividad, sus habilidades y destrezas y como consecuencia un aceptable rendimiento escolar.

## **6.4 OBJETIVOS.**

### **6.4.1 General:**

Desarrollar la guía de actividades físicas- recreativas para la ocupación del tiempo libre, que influya en el estilo de vida los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

### **6.4.2 Específicos:**

Socializar la guía de las actividades físicas- recreativas para la ocupación del tiempo libre, que influya en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

Ejecutar la guía de las actividades físicas- recreativas para la ocupación del tiempo libre, que influya en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

Evaluar la guía de actividades físicas- recreativas para la ocupación del tiempo libre, que influya en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

## **6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.**

### **Factibilidad Administrativa.**

La propuesta planteada, por estar encaminada al beneficio social, recibirá el apoyo institucional pertinente, debido a su trascendental importancia por ser el semillero para otras instituciones educativas, así como también como eje formador de juventudes de nuestra patria.

### **Factibilidad Económica.**

El presente proyecto es factible, toda vez que no demanda mayores gastos, más bien el apoyo voluntario y desinteresado de la comunidad educativa y su contingente profesional ya que se encuentra presta para colaborar en la ejecución de esta propuesta, es importante anotar que se cuenta con un convenio institucional con la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Central del Ecuador, que en este año lectivo ha asignado al colegio, 4 pasantes que están próximos a adquirir su licenciatura en ciencias de la educación, quienes colaborarán en las actividades físicas, recreativas así como en las tareas dirigidas que se compartirán después de la jornada normal de clases.

### **Factibilidad Técnica.**

El Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, cuenta con profesionales capacitados y con experiencia, estructura propia y en buen estado, amplias aulas de estudio, laboratorio de computación, suficientes baterías sanitarias, cuatro aulas donde se adecuará para el desarrollo de esta importante propuesta.

### **Factibilidad social.**

La ejecución de esta propuesta permitirá vincular a todos los elementos de la Institución y a su vez enlazarlos directamente con los padres de familia y la comunidad como una necesidad socio cultural.

### **Factibilidad Legal.**

La base legal para esta propuesta es la Constitución de la República del Ecuador, La Reforma Curricular y el Código de la Niñez y de la Adolescencia.

## **6.6 FUNDAMENTACIÓN.**

La presente propuesta sobre el diseño de actividades extracurriculares deportivas, recreativas, tareas y estudios dirigidos y con jornadas de información a los padres de familia, tiene el objetivo de ayudar para que los jóvenes optimicen el tiempo libre y mejoren su rendimiento escolar.

El espacio de expansión de la personalidad es el tiempo libre, que trae como resultante el bienestar físico, psíquico y social, siendo necesario controlarlo tanto en la familia como en la escuela, pues una de las tareas más difíciles de los hombres y mujeres es el prepararse adecuadamente para el uso inteligente y decoroso de su tiempo libre.

La familia, la escuela y la sociedad son los manantiales que deben proveer a los jóvenes de las herramientas para organizar bien su tiempo libre, pero en casa no se cumple este cometido pues los padres únicamente dedican su vida al trabajo sin darles un tiempo a sus hijos, en cambio la escuela forma e informa por medio de las ciencias, relegando a segundo plano el fortalecimiento de la personalidad.

la orientación para la buena utilización del tiempo libre, la actitud de padres y madres, las actividades físicas, el juego y la recreación, las tareas dirigidas influyen en el desarrollo físico, mental, espiritual y social del joven así como también la responsabilidad, la confianza en sí mismo, la solidaridad, la sana alegría, es decir los más altos valores humanos, el joven los capta, práctica y vive

por medio del juego, estos factores son trascendentales en el rendimiento escolar, lo optimizan y hacen que demuestre sus capacidades y destrezas cognitivas, procedimentales y actitudinales.

Se forjarán jóvenes críticos, propositivos, competentes, con una interacción y comunicación dialéctica de valores, capaces de manejar su tiempo libre con responsabilidad, lo que les permitirá construir una Patria grande, democrática y respetuosa de sus diferencias individuales.

### **6.7 METODOLOGÍA: MODELO OPERATIVO**

El modelo operativo de la presente propuesta se ha diseñado con las siguientes acciones estratégicas para el desarrollo de las actividades a seguir: Socializar, planificar, ejecutar y evaluar.

## MODELO OPERATIVO

ESTRATEGIAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	PRODUCTO
<b>SOCIALIZACION</b>	Socializar el Conocimiento de la comunidad educativa sobre las actividades a realizarse para mejorar el estilo de vida	Socialización a los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo	Autoridades. Investigador	Propuesta socializada
<b>PLANIFICACION</b>	Planificar agendas de trabajo involucrando a la comunidad educativa	Mediante circulares y oficios	Autoridades Investigador Técnico Personal Capacitado	Equipo de trabajo organizado.
<b>EJECUCIÓN</b>	Ejecutar las actividades de la propuesta	Conocimiento del programa de actividades deportivas recreativas que influya en el bienestar físico de los empleados	Autoridades Investigador Técnico Personal Capacitado.	Propuesta puesta en marcha.

<b>EVALUACION</b>	Evaluar las actividades planificadas.	Optimizar lo planificado con pautas como: Qué hacer, Cómo hacer, Cuándo hacer, Para qué hacer.	Autoridades Investigador Técnico Personal Capacitado.	Conocimiento efectivo de la organización y toma de decisiones.
-------------------	---------------------------------------	--	---	--

Elaborado por: Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

## 6.8 ADMINISTRACION

La propuesta será administrada por la investigadora

TIEMPO ACTIVIDADES	2013															
	ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO			
SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
SOCIALIZAR																
PLANIFICAR																
EJECUTAR																
EVALUAR																

**Elaborado por:** Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

## 6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Realizada la revisión de proyecto socio-educativo en lo inherente al tema, el planteamiento del problema, la justificación, los objetivos, el marco teórico, la hipótesis, la metodología, análisis e interpretación de resultados, las conclusiones y recomendaciones y la propuesta, se define que son coherentes de acuerdo al esquema estructural de la investigación, predefinido, se procederá a ejecutarlo acorde a las decisiones de las autoridades.

**Auditoría interna.-** En La propuesta para esta temática se la ejecutará en el análisis de la utilización y aprovechamiento del tiempo libre que influyan en el rendimiento escolar de los estudiantes de octavo año paralelos A –B – C de educación básica del Colegio “JUAN MONTALVO” de la ciudad de Quito, que asistirán a la ejecución de las actividades extracurriculares recreativas y tareas dirigidas, se convocará a reunión a los padres de familia o representantes para buscar los cambios positivos generados en los jóvenes estudiantes, en la familia y en la comunidad.

**Auditoría externa.-** Por considerarse una propuesta de trascendental importancia se realizará una exploración de opinión en la sociedad para conocer lo que piensan al respecto de incursionar con actividades extracurriculares recreativas y tareas dirigidas que se compartirán con los estudiantes de octavo año de educación básica paralelos A – B – C del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

## ÍNDICE DE LA GUÍA

1. INTRODUCCIÓN .....	112
2. ANTECEDENTES DE LA GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS - recreativas para la ocupación del tiempo libre.....	113
3. ASPECTOS GENERALES .....	114
4. OBJETIVOS .....	114
5. ALCANCE Y PROPÓSITO DE LA GUÍA .....	115
6. ESTRUCTURA DE LA GUÍA.....	116
7. CONCEPTUALIZACIONES DE LA GUÍA DE ACTIVIDADES .....	119
8. CONCLUSIONY RECOMENDACION .....	140
9. CRONOGRAMA DE LA GUÍA .....	141

## ÍNDICE DE CUADROS GUÍA

Cuadro N°1.....	123
Cuadro N°2.....	124
Cuadro N°3.....	125
Cuadro N°4.....	126
Cuadro N°5.....	127
Cuadro N 6.....	135
Cuadro N°07.....	139
Cuadro N 08.....	141

**GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS - RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE, QUE INFLUYA EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELOS A -B - C DEL COLEGIO JUAN MONTALVO DE LA CIUDAD DE QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA.**



**Autora: Lic.Jessica Asitimbay Amaya.**

## 1.INTRODUCCIÓN

La guía de actividades físicas- recreativas es para aprovechar el tiempo libre que influyan en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de educación básica paralelos A-B-C del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha.

**Importantes estudios nos revelan los beneficios que propicia la práctica de las actividades físicas, recreativas en las diferentes etapas del estilo de vida mejorando el estado de ánimo y disminuyendo el riesgo de padecer ansiedad, depresión y enfermedades propias de la edad, son socialmente más participativos, más comunicativos, tienen una clara visión del trabajo en equipo.**

La realización regular y sistemática de las actividades físicas ha confirmado ser una práctica que garantiza la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las leyes y reglamentos que rigen nuestra existencia, beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana sin mirar edad, sexo ni condición social.

Es bien sabido que la actividad física, que tiene una importancia vital en la niñez, empieza en cierto modo a perder peso cuando se llega a la adolescencia, pero sería muy recomendable que los adolescentes siguieran haciendo ejercicio y practicando algún deporte ya que esto reporta una serie de beneficios desde el punto de vista fisiológico (reduce el riesgo de producir ciertas enfermedades y ayuda a combatir la obesidad), psicológico ( aumenta la seguridad en uno mismo ) y social ( desarrolla la solidaridad y la sociabilidad).

En el Ecuador y de acuerdo a lo establecido en el **artículo 381 de la Constitución de la República**, “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y

las deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

## **1. ANTECEDENTES DE LA GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS - recreativas para la ocupación del tiempo libre**

Hoy en día, cada vez son más adolescentes que se les observa con ropa deportiva iniciados en el entrenamiento deportivo; incentivados por sus padres, que con un nivel bajo de experiencia se creen técnicos o entrenadores. Esto puede ser una reflexión que nos permite entender la importancia de la aplicación de juegos recreativos en el entrenamiento deportivo.

El Profesor Marc Durand, en su conferencia “Entrenamiento de las Cualidades Físicas de los Niños”; (1988) “El niño no es un adulto en miniatura, psicofísicamente son diferentes y por ende un entrenamiento debe ser inquieto y movedizo debido a su gran actividad cerebral y a sus bajos niveles de percepción de la fatiga. Su entrenamiento debe ser acorde con su edad a su grado de maduración biológica. El entrenamiento no debe inferir con su formación intelectual ni con su campo social”

Bajo esta reflexión se puede entender la necesidad imperiosa de aplicar adecuadamente las actividades físicas deportivas recreativas a través de una guía de actividades físicas - recreativas para la ocupación del tiempo libre acorde al entorno dónde se desenvuelvan los deportistas, que será de mucha utilidad para las instituciones que manejan el deporte, de igual manera será fundamental en el trabajo cotidiano desarrollado académico.

guía de actividades físicas - recreativas para la ocupación del tiempo libre marcará un sinnúmero de lineamientos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, el proceso delimitará la secuencia que deberá seguir el instructor para poder aplicar de acuerdo a las necesidades del adolescente, el fin propositivo

fundamental es conseguir poder llegar con el objetivo claro y sencillo, para que sea de fácil aprendizaje los juegos recreativos en el rendimiento deportivo.

## **2. ASPECTOS GENERALES**

La Finalidad de la guía de actividades físicas - recreativas para la ocupación del tiempo libre, que influya en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de educación básica paralelos a -b - c del Colegio Juan Montalvo de la Ciudad de Quito, Provincia de Pichincha. Independientemente de la utilización como elemento motivador y dinamizador para el desarrollo de las capacidades motrices y sirviendo de estrategia metodológica para la enseñanza aprendizaje del educando.

Esta guía de puede ser un buen instrumento de integración y conocimiento mutuo que favorezca la integración de todas las personas del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito y de manera especial a las autoridades, directivos, entrenadores, deportistas y padres de familia que forman de esta institución. Además estos juegos modificados pueden ser un buen sistema de entrenamiento deportivo para orientar a la parte principal del rendimiento deportivo.

## **3. OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Ejecutar la guía de actividades físicas - recreativas para la ocupación del tiempo libre, que influya en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de educación básica paralelos a -b - c del Colegio Juan Montalvo de la Ciudad de Quito, Provincia de Pichincha.

### **Objetivos Específicos**

Socializar la guía de actividades físicas - recreativas para la ocupación del tiempo libre, que influya en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de educación básica paralelos a –b - c del Colegio Juan Montalvo de la Ciudad de Quito, Provincia de Pichincha.

Capacitar sobre la utilización de la guía de actividades físicas - recreativas para la ocupación del tiempo libre, que influya en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de educación básica paralelos a –b - c del Colegio Juan Montalvo de la Ciudad de Quito, Provincia de Pichincha.

Difundir la guía de las actividades físicas - recreativas para la ocupación del tiempo libre, que influya en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de educación básica paralelos a –b - c del Colegio Juan Montalvo de la Ciudad de Quito, Provincia de Pichincha.

## **5. ALCANCE Y PROPÓSITO DE LA GUÍA**

La presente Guía de Actividades, va dirigido a todos los Estudiantes de octavo año de educación básica paralelos A, B, C del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito Provincia de Pichincha, esto con la finalidad de proporcionar, brindar y garantizar un adecuado espacio donde puedan realizar sus actividades físicas – recreativas para la ocupación del tiempo libre y mejorar su estilo de vida.

### **RESPONSABLES DE LAS ACTIVIDADES Y CUMPLIMIENTO DE LA GUÍA**

**El Colegio Juan Montalvo, a través del Área de Educación Física:** Son los encargados en garantizar la planificación, elaboración, aplicación, ejecución y monitoreo de la Guía de Actividades físicas - recreativas, como también la obligación de brindar todos los recursos y facilidades para el desarrollo.

**El Departamento de Talento Humano del Colegio Juan Montalvo:** Son los

delegados de velar por el cumplimiento del mismo garantizar que los estudiantes estén informados y participen activamente en las actividades físicas recreativas.

**Estudiantes:** Responsables de participar en la elaboración de la guía de actividades físicas – recreativas para el bienestar y disfrute efectivo de su tiempo libre dentro y fuera de la Institución y así mejorar su estilo de vida.

### **Impacto**

El impacto que produce esta guía es muy positivo ya que mediante ella los estudiantes han ocupado todo su tiempo libre en actividades físicas deportivas recreativas las mismas que les ayudado a mejorar su formación integral y académica culturizándose en el deporte y relacionándose con los demás.

#### **4. ESTRUCTURA DE LA GUÍA**

¿QUE HACER?

116

“Aplicación de actividades físicas - recreativas para la ocupación del tiempo libre de los estudiantes de colegio Juan Montalvo.

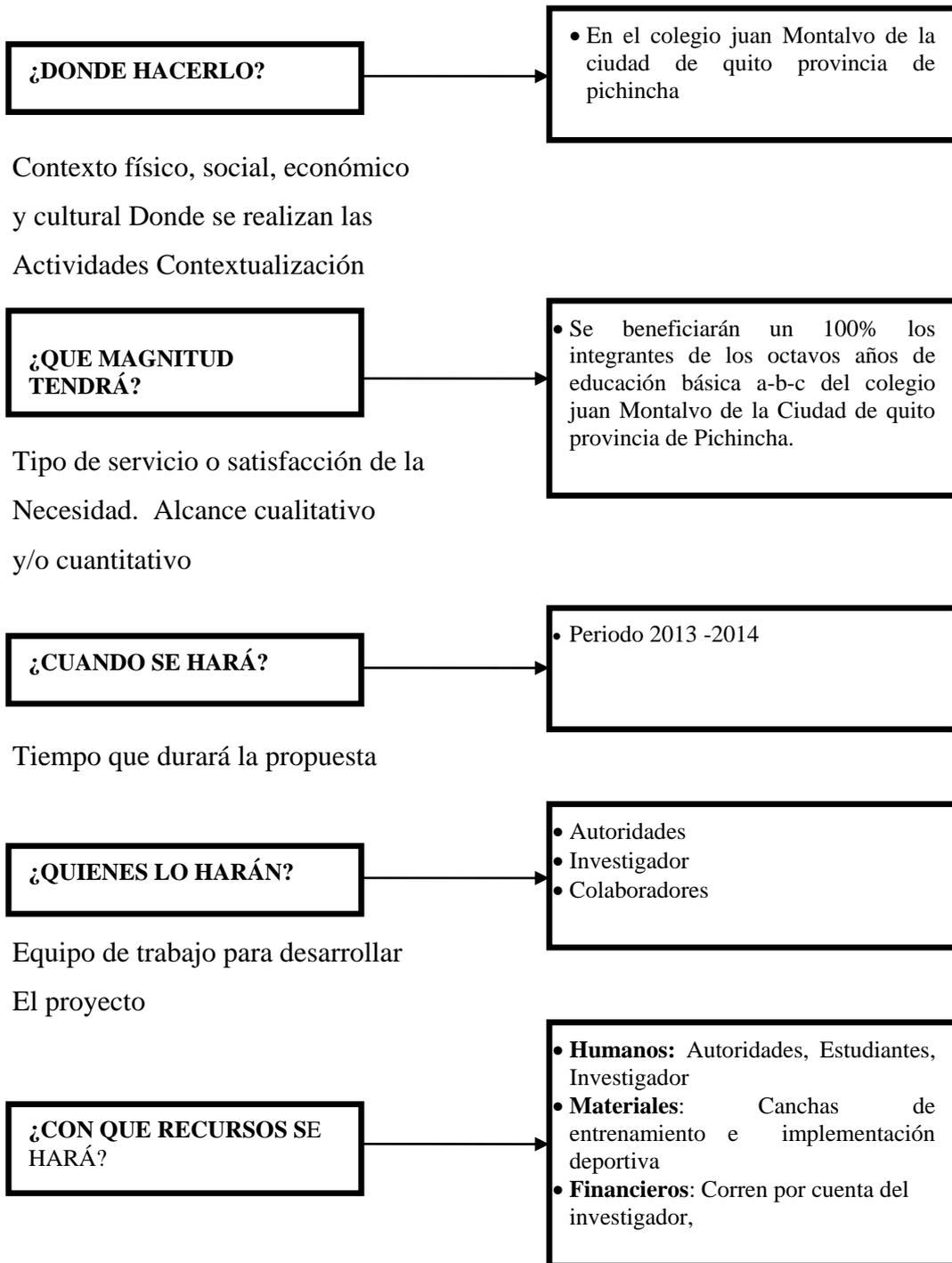
Especificación del Tema

Para solucionar el problema o  
Satisfacer una necesidad

Por su importancia e interés y  
Por el motivo que lo determino

Fundamentación y justificación

**Elaborado por:** Lic. Jessica Asitinbay



**Elaborado por:** Lic. Marco Vargas Guamán

## 5. CONCEPTUALIZACIONES DE LA GUÍA DE ACTIVIDADES

Es el conjunto de instrucciones, lineamientos y recursos establecidos por el Área de Educación Física del Colegio Juan Montalvo, con el objetivo de promover, incentivar y ejecutar un programa de actividades físicas - recreativas, que vayan destinadas al uso adecuado del tiempo libre, esto es fuera del horario de clases con el fin de mejorar el bienestar físico y mental de los Estudiantes del Colegio Juan Montalvo, así como también la productividad de los mismos dentro y fuera de la Institución.

Un programa de esta naturaleza es una estrategia que permite crear organizadamente actividades físicas - recreativas para que los estudiantes puedan integrarse y estrechar sus lazos de amistad, compañerismo.

### BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS.

Se puede citar innumerables beneficios entre los más sobresalientes tenemos:

- **Cardiovascular:** Moverse cotidianamente estimula los sistemas circulatorio, respiratorio y vascular.
- **Mejora la imagen:** Reconocer que las actividades físicas como los juegos recreativos, el baile terapia, la danza, el baloncesto, el fútbol y otras actividades deportivas combaten el sobrepeso, la obesidad y los niveles elevados de colesterol, elimina el exceso de grasas, toxinas del cuerpo y los niveles elevados de colesterol.
- **Corrige malas posturas:** Toda clase de movimientos como jugar, bailar, caminar, correr, saltar, danzar ayuda a corregir malas posturas derivadas de la vida diaria.

- **Fortalece los músculos:** Aumenta la flexibilidad, la fuerza y la resistencia, se enrumba positivamente para personas que sufren de patologías del hueso y rigidez de articulaciones.
- **Potencia la coordinación:** Mejora el equilibrio, la agilidad, la coordinación de ritmo y movimientos, aclara el cerebro, potencia la concentración y una memoria retentiva.

### **ACTIVIDADES DE MOTIVACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE CADA ACTIVIDAD.**

- Mantener una actitud positiva generando un ambiente agradable.
- Preparar los contenidos y actividades de cada sesión, presentando información nueva, motivante, sorprendente, aprovechando los conocimientos previos para que éste sienta la necesidad de investigar y relacionar con los nuevos.
- Conocer el lenguaje que se utiliza cotidianamente en el contexto en el que se desenvuelven.
- Conservar una mente abierta y flexible ante los conocimientos y cambios, orientando la atención de los estudiantes a realizar las actividades físicas por si solos.
- Manejar vivencias ejemplares y un lenguaje familiar que posea el estudiante relacionando sus experiencias en su contexto.
- Modificar y mantener la atención organizando actividades nuevas y en grupos cooperativos para exposiciones, debates, representaciones, en la construcción de su ilustración.

## ACTIVIDADES DEL PROFESOR

1. Motivar a los estudiantes ayudándoles a cumplir los objetivos de mejora personal sea en base a su propio esfuerzo, a no creerse ser mejor que los demás, facilitando experiencias agradables que estimule la participación.
2. Proporcionar opiniones sobre la importancia de la práctica de la Actividades Físicas Recreativas para la salud, promoviendo autoconfianza utilizando expresiones como estamos bien, elaborando sesiones variadas para evitar el aburrimiento y se constituya en un esfuerzo personal, tomando en cuenta que cada Ser es diferente.
3. Reforzar el conocimiento positivo, es aconsejable que antes de corregir sus actuaciones, comentemos algo que ha hecho bien, después expliquemos la corrección o lo que está mal, animarle para que vuelva a realizarlo.
4. Promover las buenas relaciones, asegurando la participación de todos en diferentes actividades del grupo originando un clima de confianza personal así como colectiva, valorando la autoestima.
5. Manifestar los efectos de sus comportamientos negativos, evitando situaciones que provoquen sensación de ridículo, es importante fomentar sus relaciones interpersonales mediante la expresión corporal, juegos cooperativos que avive la participación y no la competitividad.
6. Ayudar al estudiante a realizar a una valoración positiva de su autoestima reconociendo y aceptando su nueva imagen, a partir del concepto que tienen de sí mismos y de los testimonios que viene de los demás, les ayudaremos a identificar los pro y contras de ellos mismos, animándole a que se sientan cómodos expresando sus sentimientos a sus compañeros..

## **MECANISMO PARA LAS ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS.**

Durante el tiempo que se realice las actividades físicas - recreativas los responsables deberán implementar juegos variados que mantengan a los estudiantes siempre alegres y ansiosos, como ejemplo tenemos:

- Juegos de socialización o de presentación en grupo.
- Expresión oral y corporal como los disfraces y la dramatización
- Representación de cuentos.
- Dramatizaciones.
- Canto y música
- Juegos de relación, libres y dirigidos
- Juegos al aire libre y deportes
- Juegos tradicionales de integración como la rayuela, california, agua de limón, ensalada de frutas, el barco, el patito feo, el ganso, los pollitos, el taca taca, el gato y el ratón, la guaraca, etc.
- Salidas de observación y análisis del medio
- Reuniones festivas (Día de la familia)
- Juegos cognitivos, es decir los cálculos matemáticos rápidos
- Juegos de competencia lectora y otros

Las actividades se realizan motivando por la vía del juego y la diversión, ya que es el medio por el cual los estudiantes conocen, aprenden e interpretan su realidad y en ellas se han incluido todos los campos y áreas de su formación, con motivaciones importantes para su aprestamiento a realización de las actividades físicas, recreativas ya que de esta manera ayudaremos al estilo de vida.

## Guía N°1

<b>Actividad Física Recreativa N°1 “Juegos y Baloncesto”</b>							
<b>Actividades Físicas - recreativas para la ocupación del tiempo libre, que influya en el estilo de vida</b>	<b>octavo año de educación básica</b>			<b>Período:</b> ocupacional		<b>Día</b>	LUNES
	Prof. Jesica Asitimbay			<b>Institución</b>		<b>Hora</b>	16H00
	paralelos a -b - c			colegio Juan Montalvo		<b>Sesión</b>	1
<b>MATERIALES DE ENTRENAMIENTO</b>							
P. Rojos	P. Azules	Balones	Conos	Palos	Imp. Juegos Populares	Imp. Juegos de Competencia	Instalaciones
15	15	1	2	4	2	2	Canchas del establecimiento
<p><b>Objetivo:</b> Motivar a los estudiantes al Juego pre deportivo y recreativo para mejorar su estilo de vida y ocupar su tiempo desarrollando destrezas innatas de los mismos.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se realizaran juegos recreativos de ida y vuelta en los que los estudiantes podrán mejorar su coordinación y velocidad adquiriendo habilidades y destrezas las mismas que permitirán mejor su estilo de vida y ocupar su tiempo libre</p>							
							
<p><b>Proceso:</b> Se corren por equipos de dos jugadores, sobre una distancia marcada de antemano. Parten de una línea al oír la señal de salida y deberán correr hasta llegar a la línea de meta. Se deberá adaptar la distancia a recorrer a la edad de los participantes. Es importante que el que lleva la carretilla no empuje y se adapte a la velocidad que su compañero pueda trasladarse, para que la carretilla no se caiga Desarrollo: Un jugador corre botando un balón, tratando de ser tocado por su adversario. Cuando considere oportuno o se encuentre en una situación comprometida puede depositar el balón en el suelo y correr a tocar una de las líneas del campo y volver por él. Su contrincante también debe ir hacia esa línea, pero únicamente puede tocar al jugador cuando tenga el balón.</p>							
<p><b>Evaluación:</b> Se lo realizo mediante la observación directa a los estudiantes destacándose la agilidad, coordinación, trabajo en grupo, competencia, respeto</p>							
<p><b>Conclusion y recomendacion:</b>La Primera Aactividad Físicas - recreativas para la ocupación del tiempo libre se lo realizo mediante juegos cumpliendo el objetivo propuesto que es motivar al estudiante y conseguir el mejoramiento de las capacidades físicas.</p>							

### Cuadro N01

Elaborado: Lic. Jesica Asitimbay

## Guía N°2

Actividad Física Recreativa N°2 “Juegos deportivos internos Ecuavóley”							
Actividades Físicas - recreativas para la ocupación del tiempo libre, que influya en el estilo de vida	octavo año de educación básica			Período: ocupacional		Día	Martes
	Prof. Jesica Asitimbay			Institución		Hora	16H00
	paralelos a -b - c			colegio Juan Montalvo		Sesión	2
MATERIALES DE ENTRENAMIENTO							
P. Rojos	P. Azules	Balones	Conos	Palos	Imp. Juegos Populares	Imp. Juegos de Competencia	Instalaciones
0	0	1	2	4	2	2	Canchas del establecimiento
Objetivo: Cooperación - Oposición, trabajo con números.							
Desarrollo: Cada equipo se coloca en un lado de un campo previamente delimitado.							
<p><b>Proceso;</b> El juego consiste en pasar el balón al campo contrario con un máximo de tres toques por equipo y un bote en el propio campo. El saque es directo y se realiza con el pie a bote pronto. Un mismo jugador no puede tocar dos veces seguidas el balón. La red debe colocarse a un metro de altura, si no disponemos de ella, podemos sustituirla por bancos suecos, etc.</p>							
							
<p><b>Evaluación:</b> Se lo realizó mediante la observación directa a los estudiantes destacándose la Cooperación - Oposición, trabajo con números</p>							
<p><b>Conclusion y recomendacion:</b>El realizar estas actividades físicas para ocupar el tiempo libre mediante el ecuavoley asido muy frctifera por lo que los alumnos piden mejorar su estilo de vida.se recomienda seguir trabajando con juegos deportivos.</p>							

### Cuadro N02

**Elaborado: Lic. Jesica Asitimbay**

### Guía N°3

Actividad Física Recreativa N°3 “Caminata”							
<b>Actividades Físicas - recreativas para la ocupación del tiempo libre, que influya en el estilo de vida</b>	octavo año de educación básica			Período: ocupacional		Día	Miercoles
	Prof. Jesica Asitimbay			Institución		Hora	16H00
	paralelos a –b - c			colegio Juan Montalvo		Sesión	3
<b>MATERIALES DE ENTRENAMIENTO</b>							
P. Rojos	P. Azules	Balones	Conos	Palos	Recreacion	Imp. Juegos de Competencia	Instalaciones
0	0	0	0	0	100%	2	Espacios verdes y sus alrededores
<p>Objetivo: Compartir con estudiantes padres de familia docentes la actividad recreativa en el tiempo libre para mejorar su estilo de vida.</p> <p>Desarrollo: Este tipo de actividad física se desarrollara en el campo del compañerismo para compartir ideas, experiencia mientras caminamos despejando nuestra mente.</p> <p><b>Proceso;</b> La caminata se efectuará desde el Colegio Juan Montalvo hasta el Teleférico en este trayecto habrá descansos y lugares de hidratación donde se demostrara el físico las ganas y la motivación por ocupar el tiempo libre y mejorar el estilo de vida de los estudiantes docente, padres de familia de la institución.</p>							
							
<p><b>Evaluacion:</b> Se lo realizo mediante la observación directa a los estudiantes en cada trayecto destacándose la cooperación y amistad entre familiares y docentes.</p>							
<p><b>Conclusion y recomendacion:</b>Al realizar la caminata no solo estamos ocupando el tiempo libre sino que estamos mejorando nuestro estilo de vida abse de la amistad la coperacion y agilidad, se recomienda efectua este tipo de caminatas recreacionales por lo menos una vez en la semana como indica esta guía</p>							

### Cuadro N 03

**Elaborado: Lic. Jesica Asitimbay**

## Guía N°4

Actividad Física Recreativa N°4 “Ciclismo”							
<b>Actividades Físicas - recreativas para la ocupación del tiempo libre, que influya en el estilo de vida</b>	<b>octavo año de educación básica</b>			Período: ocupacional		Día	Jueves
	Prof. Jesica Asitimbay			Institución		Hora	16H00
	paralelos a –b - c			colegio Juan Montalvo		Sesión	4
MATERIALES DE ENTRENAMIENTO							
P. Rojos	P. Azules	Bicicletas	Conos	Palos	Recreacion	Imp. Juegos de Competencia	Instalaciones
0	0	20	0	0	100%	2	Espacios verdes y sus alrededores
<p>Objetivo: propender en los estudiantes padres de familia docentes la actividad recreativa en el tiempo libre para mejorar su estilo de vida mediante la bicicleta.</p> <p>Desarrollo: Este tipo de actividad física se desarrollara con el fin de mantener nuestro cuerpo en constante ocupación y mejorar nuestro estado físico y por ende nuestro estilo de vida</p> <p><b>Proceso;</b> En esta ocasión primero se realizara un ensayo dentro de las canchas de la institución donde que tendrán que Pasar los conos esquivando y conocer sobre reglas del ciclista en la calle propendiendo el buen desarrollo de la actividad física propuesta, para consecutivamente salir a espacios amplios como los parques Adjuntos a la institución, realizando competencias pequeñas con conos e incentivando a la ocupación del tiempo libre.</p>							
							
<p><b>Evaluacion:</b> Se lo realizo mediante la observación directa a los estudiantes en cada trayecto destacándose la cooperación y el respeto para las señoritas así como para la docente del mismo modo se sintieron motivados propendiendo la amistad mediante la actividad física.</p> <p><b>Conclusion y recomendacion:</b>Con la realizacion de los ensayos siclisticos se mejora la distribucion del tiempo en ellos ocupando su tiempo en la tarde luego de sus actividades academicas, se recomienda abrir nuevas rutas para el siclismo.</p>							

### Cuadro N 04

**Elaborado: Lic. Jesica Asitimbay**

## Guía N°5

Actividad Física Recreativa N°5 “Gimnasia a manos libre”							
<b>Actividades Físicas - recreativas para la ocupación del tiempo libre, que influya en el estilo de vida</b>	<b>octavo año de educación básica</b>			Período: ocupacional		Día	Viernes
	Prof. Jesica Asitimbay			Institución		Hora	16H00
	paralelos a –b - c			colegio Juan Montalvo		Sesión	5
MATERIALES DE ENTRENAMIENTO							
Conos	Colchonetas	Actividad coordinativa	Conos	Palos	Recreación	Imp. Juegos de Competencia	Instalaciones
20	8	<b>100%</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	Coliseo de la institución
Objetivo: Fortalecer su coordinación y motricidad mediante la gimnasia a manos libres.							
Desarrollo: Este tipo de actividad física se desarrollara para fortalecer el cuerpo con agilidad y destreza coordinando las extremidades coherentemente.							
<p><b>Proceso;</b> Primero se realizara un calentamiento general para dar paso consecutivamente al especifico lo cual es muy importante para evitar posibles lesiones para luego explicar cómo se va a llevar estas actividades gimnasticas ocupando su tiempo libre y mejorando sus destrezas y su estilo de vida.</p>							
							
<p><b>Evaluacion:</b> Es directa y constante puesto que mediante cada ejercicio como el rol se puede evidenciar su coordinación y destreza.</p>							
<p><b>Conclusion y recomendacion:</b>Las actividades gimnasticas son importantes para la agilidad,destreza y coordinación., se recomienda realizar una vez a la semana este tipo de actividades fisicas deportivas a los estudiantes..</p>							

Cuadro N 05

Elaborado: Lic. Jesica Asitimbay

ACTIVIDADES OBJETIVAS PARA EL TRANCURSO DE LAS SEMANAS EN EL MES SOBRE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS - RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE, QUE INFLUYA EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO JUAN MONTALVO DEL LA CIUDAD DE QUITO.

Nro.	TIPO DE ACTIVIDADES	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	OBJETIVOS Y BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD	DIRIGIDO
1	<b>Actividad física con deportes</b>	Multideportivo: Baloncesto Futbol Voleibol Atletismo Ecuá vóley	Iniciación a diferentes deportes, cada uno de ellos trabajado por intervalos de tiempo de un mes incide en rendimiento escolar  Los cuales se los realizará bajo el formato de campeonatos internos.	Se orienta hacia la formación y capacitación deportiva de estudiantes, que permitan viabilizar y fortalecer un proceso de formación y educación para el desarrollo humano integral, en dicha población objetivo.  Incentivar la participación de todos los estudiantes en la planificación de actividades deportivas recreativas.	Estudiantes de octavo año de educación básica paralelos A, B, C del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito Provincia Pichincha

2	<b>Educativa</b>	Informática:	Aprendizaje y manejo del ordenador y programas básicos para la realización de trabajos, Presentaciones, búsquedas seguras por internet,...etc.	Que los estudiantes sean capaces de usar a la computadora como una herramienta tecnológica útil en la vida cotidiana.	Estudiantes de octavo año de educación básica paralelos A, B, C del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito Provincia Pichincha
3	<b>Deportiva</b>	<b>Bailo terapia</b>	Mediante la Bailo terapia se logra restablecer la salud física, emocional y mental de quienes la practican.	Mejorar la integración y las relaciones interpersonales de los estudiantes. Realizar actividades que permitan el desarrollo físico, mental y espiritual de los estudiantes.	Estudiantes de octavo año de educación básica paralelos A, B, C del

					Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito Provincia Pichincha
<b>4</b>	<b>Deportiva</b>	Caminatas	Compartir sanamente con los estudiantes y sus familiares en actividades físicas que será realizada al aire libre	Realizar actividades que permitan el desarrollo físico, mental y espiritual de los estudiantes con sus familiares. Mejorar la integración y las relaciones interpersonales de los estudiantes del Colegio Juan Montalvo.	Estudiantes de octavo año de educación básica paralelos A, B, C del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito Provincia Pichincha

5	<b>Recreativa</b>	Visitas a parques de la familia	Actividad recreativa-ambiental Donde los estudiantes y sus padres conozcan nuevos parques de la ciudad de Quito.	Actividad que permite el desarrollo físico, cultural y social de los estudiantes y sus padres. Incentivar la interacción, integración y el bienestar de los estudiantes.	Estudiantes de octavo año de educación básica paralelos A, B, C del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito Provincia Pichincha
6	<b>Deportiva</b>	Juegos Tradicionales	Actividad dirigida especialmente para crear hábitos de respeto y solidaridad en los estudiantes sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural que se desarrollan en la comunidad, teniendo en cuenta la	Actividad que permite establecer las formas de participación de los estudiantes, así como las actividades a realizar. Mejora el desarrollo físico, mental y social de los	Estudiantes de octavo año de educación básica paralelos A, B, C del Colegio Juan

			diversidad de los juegos.	estudiantes.	Montalvo de la ciudad de Quito Provincia Pichincha
7	<b>Recreativa</b>	<p>Juegos de Mesa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajedrez</li> <li>• Damas</li> <li>• Domino</li> </ul>	Actividad dirigida para fomentar hábitos de honestidad a los adolescentes de manera sana y educativa a través del juego limpio.	Actividad que permita incentivar la participación y el desarrollo físico mental de los estudiantes.	Estudiantes de octavo año de educación básica paralelos A, B, C del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito Provincia Pichincha

8	<b>Deportiva</b>	Danza	Actividad programada dirigida especialmente para el disfrute y Esparcimiento de los estudiantes.	Actividad que permite promover actitudes colectivistas en los adolescentes a través de la práctica de estas actividades, teniendo en cuenta los pasos básicos y diversidad de ritmos.	Estudiantes de octavo año de educación básica paralelos A, B, C del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito Provincia Pichincha
9	<b>Educativa</b>	Charlas sobre la importancia del deporte para la salud jornadas, talleres y eventos educativos	Actividades programadas dirigidas especialmente para la formación de los Estudiantes.  Cómo vivir mejor"	Actividad que permite la formación y desarrollo integral de conocimientos en los Estudiantes, en diferentes temas de interés personal como Institucional.	Estudiantes de octavo año de educación básica paralelos A, B, C del Colegio Juan

				Permite el desarrollo y formación de competencias y aptitudes de los Estudiantes para elevar el nivel de cultura general y formar valores morales en los adolescentes.	Montalvo de la ciudad de Quito Provincia Pichincha
<b>10</b>	<b>Social</b>	Actividades Culturales	Actividades programadas dirigidas especialmente para la Formación de los Estudiantes.	Actividad que permite la formación y desarrollo integral de conocimientos en materia de seguridad y salud laboral en los Estudiantes.  Ayuda a fomentar y socializar de forma individual y colectiva a los adolescentes en la participación de estas actividades, haciendo énfasis en	Estudiantes de octavo año de educación básica paralelos A, B, C del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito

				las diferentes manifestaciones culturales.	Provincia Pichincha
<b>11</b>	<b>Social</b>	Visitas al Museos de la ciudad	Visita a museos al servicio de la sociedad y su desarrollo, en donde adquieren, conservan, investigan, comunican y exponen o exhiben, con propósitos de estudio, educación y deleite colecciones de arte, científicas, etc., brindan alternativas de apoyo al aprendizaje, pues complementa y refuerza los conocimientos adquiridos	Brindar facilidades para el mejoramiento intelectual de los Estudiantes.	Estudiantes de octavo año de educación básica paralelos A, B, C del Colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito Provincia Pichincha

Cuadro N06

Elaborado: Lic. Jesica Asitimbay

**ACTIVIDADES FISICAS DEPORTIVAS Y PREDEPORTIVAS QUE TIENEN INCLUSION EN LAS GUIAS PARA DIARIAS.**

<p><b>Juegos deportivos internos</b></p>	<p>Participar en Actividades Deportivas Recreativas en diferentes disciplinas tales como:</p>
	<p><b>Baloncesto</b></p> <p>Objetivo: Dominar el dribling y desarrollar la velocidad de desplazamiento.  Nº de participantes: Parejas.  Material: Balón por pareja.  Desarrollo: Un jugador corre botando un balón, tratando de ser tocado por su adversario. Cuando considere oportuno o se encuentre en una situación comprometida puede depositar el balón en el suelo y correr a tocar una de las líneas del campo y volver por él. Su contrincante también debe ir hacia esa línea, pero únicamente puede tocar al jugador cuando tenga el balón.</p> <p>Objetivo: Los pases  Nº de participantes: Parejas.  Material: Balón por pareja  Desarrollo: Un jugador debe pasar el balón al otro compañero utilizando el pase de pecho, de pique, alto.</p>
<p><b>Juegos deportivos internos</b></p>	<p><b>Ecuavóley</b></p> <p>Objetivo: Cooperación - Oposición, trabajo con números.  Nº de participantes: 2 Equipos.  Material: Balón por equipo.  Organización: Cada equipo se coloca en un lado de un campo previamente delimitado.  Desarrollo: El juego consiste en pasar el balón al campo contrario con un máximo de tres toques por equipo y un bote en el propio campo. El saque es</p>

		directo y se realiza con el pie a bote pronto. Un mismo jugador no puede tocar dos veces seguidas el balón. La red debe colocarse a un metro de altura, si no disponemos de ella, podemos sustituirla por bancos suecos, etc.
<b>Caminatas</b>	Compartir sanamente con compañeros de trabajo y sus familiares en actividades físicas que será realizada al aire libre	La caminata se efectuará desde el Colegio Juan Montalvo hasta el Teleférico.
<b>Charlas, jornadas, Talleres y eventos Educativos</b>	Actividades programadas dirigidas especialmente para los estudiantes.	Programas para fomentar valores personales como: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Como vivir mejor</li> <li>❖ La amistad</li> <li>❖ La responsabilidad</li> <li>❖ El respeto</li> </ul>
<b>Visitas a parques de la familia</b>	Actividad recreativa-ambiental donde los estudiantes y sus padres conozcan los nuevos parques de la ciudad de Quito.	Se establecerá una socialización sobre el cuidado del medio ambiente a cada uno de los miembros de la familia mediante enseñanza de reciclaje.

<p><b>Visitas a Museos de la ciudad de Quito</b></p>	<p>Visita a museos al servicio de la sociedad y su desarrollo, en donde adquieren, conservan, investigan, comunican y exponen o exhiben, con propósitos de estudio, educación y deleite colecciones de arte, científicas, etc., brindan alternativas de apoyo al aprendizaje, pues complementa y refuerza los conocimientos adquiridos.</p>	<p>Se efectuara visita Al museo del agua.</p>
<p><b>Actividades con juegos recreativos</b></p>	<p>Objetivo: Imagen corporal – reacción  Nº de participantes: 2 Parejas.  Organización: Cada pareja se coloca frente con frente.  Desarrollo: uno de ellos tratará de imitar los movimientos del otro a la mayor precisión posible y rapidez. Se pueden realizar también ejercicios de desplazamiento, a una señal del profesor se realiza cambio de rol.</p> <p>Objetivo: Reacción – velocidad  Nº de participantes: Grupal  Organización: Formación en círculo en el patio.  Desarrollo: En el exterior del círculo, se encontrará un compañero caminando alrededor de ellos, quién tocándoles la cabeza irá diciéndoles; pato, pato, pato, y en el momento que él les diga, OCA, éste saldrá corriendo en un sentido y el compañero tocado en la cabeza, en el sentido contrario, ganará quien llegue primero al lugar desocupado. El compañero que quede fuera, se quedará para proseguir caminando al rededor.</p> <p>Objetivo: Reacción – concentración  Nº de participantes: Grupal  Organización: Semidispersos por el área y en la posición que</p>	

	<p>gusten.</p> <p>Desarrollo: El instructor les explicará que tienen que obedecer la orden que él diga siempre y cuando le antecedan las palabras "SIMON DICE", si él llega a decir una orden y el no menciona estas palabras tendrán que permanecer inmóviles.</p> <p>Objetivo: Recuperación – concentración</p> <p>Nº de participantes: Grupal</p> <p>Organización: Se encuentran los participantes sentados, de preferencia en círculo.</p> <p>Desarrollo: El primer participante dice: "Soy Luis y les quiero presentar a Mario, la persona que se llama Mario, contesta soy Mario, fui presentado por Luis y les quiero presentar a Marta, y ella contesta, soy Marta fui presentada por Mario y él por Luis y les quiero presentar a Raúl, y así sucesivamente. En la parte en que una persona se equivoque o no se acuerde el orden, ahí puede empezar una nueva presentación.</p> <p>.</p>
--	--

**Cuadro N°07**

**Fuente Investigación propia**

**Elaborado por:** Lic. Jessica Asitimbay.

## 7.CONCLUSIONY RECOMENDACION

**Conclusión de la Guía de Actividades Físicas - Recreativas para la ocupación del tiempo libre, que influya en el Estilo de vida de los estudiantes del octavo año de educación básica paralelos a –b - c del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.**

Las guías desarrolladas que presentamos con anterioridad son para cada día de la semana pero también se puede cambiar para cada semana las actividades para que no se vuelva monótono y repetitivo con esto lograremos que los estudiantes no se aburran y puedan ocupar su tiempo libre en actividades que les motiven a estudiar más y ocupen su tiempo en actividades que sirvan de fortalecimiento para la mente y el alma de este modo también estaríamos cambiando la concepción de mejorar activamente y positivamente el estilo de vida de los estudiantes del colegio Juan Montalvo de la Ciudad de Quito provincia de Pichincha.

**Recomendación de la Guía de Actividades Físicas - Recreativas para la ocupación del tiempo libre, que influya en el Estilo de vida de los estudiantes del octavo año de educación básica paralelos a –b - c del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.**

Con la Guía para cada día de la semana se recomienda ampliar más actividades físicas en las que todos los estudiantes participen de una manera masiva no solo los estudiantes de octavo de los paralelos a-b-c, sino también los estudiantes y docentes de toda la institución por ello es la importancia de esta guía porque es integradora y está lista para difundirse a nivel del área de Educación Física de la institución y distrito de instituciones educativas que quieran sumarse a la participación activa de la ocupación del tiempo libre de los estudiantes y mejorar eficazmente el estilo de vida provocando una reacción positiva y cambiante en nuestros educando.



## 6. CRONOGRAMA DE LA GUÍA

TIEMPO ACTIVIDADES	2013																			
	LUNES				MARTES				MIERCOLES				JUEVES				VIERNES			
JUEGOS Y BALONCESTO	■	■	■	■																
JUEGOS DE INTERNOS ECUAVOLEY					■	■	■	■												
CAMINATA									■	■	■	■								
SICLISMO													■	■	■	■				
GIMNASIA																	■			

**Cuadro N 08**

**Elaborado por:** Lic. Jessica Asitimbay Amaya.

## **MATERIALES DE REFERENCIA.**

### **BIBLIOGRAFIA**

**CALERO**, Mavilo, Educar Jugando, Ed. Alfa omega S.A., México, 2003.

**CARROBLES**, José Antonio, Escuela de Padres, Pirámide ediciones, Madrid, España, 2001

**CASPERSEN**, 2005. Vida saludable con ejercicios

**CAZARES**; Fidel, Integración de los Procesos Cognitivos para el Desarrollo de la Inteligencia, Ed. Trillas S.A., México, 1999

**CHERLINO** Psicología evolutiva: Adolescencia, edad adulta y vejez. Barcelona: Ceac, 1996.

**CUBA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN.** 2001. Simposio Humanismo y Formación de Valores. Cuba. Ministerio de Educación

**CUENCA**, M. (2004). Pedagogía del ocio: modelos y propuestas. Bilbao Universidad de Deusto.

**DARLA CASTELLI**, Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona, 1964

**DICCIONARIO**, Ciencias de la Educación, Tomo I, Edición Riodvero, 1983

**ENCICLOPEDIA**, Aula: Curso de Orientación Escolar, Cultural, S.A. de ediciones, España, 1989.

**ERICH WEBWER**, Pedagogía y cultura física. Editorial Kinesis

**ERICH WEBWER.** (1987). Tiempo Libre Naciones y Tendencias

**FRAGA**, Rafael, Investigación Educativa, Editora KLENDARIOS, Ecuador, 2002.

**FUNDAMENTOS DE LOS VALORES EDUCATIVOS.** 2000. La Paz – Bolivia. Universidad Salesiana de Bolivia

**GARCÍA G.** (1999) Educación y Valores. (2<sup>d</sup>a edición). Buenos Aires, Argentina: Loreto.

**GARDNER,** Howard (2001) D.H. Feldman y M Krechevsky.- El proyecto Spectrum; Tomo II: Actividades de aprendizaje en la educación infantil; Ediciones Morata; Madrid

**GARDNER,** Howard (2001) La inteligencia reformulada, Las inteligencias múltiples en el siglo XXI; Paidós; España.

**GONZALEZ,** Diego, Didáctica o Dirección de Aprendizaje, Centroamericana S.A., 1970.

**GUDELO C.** Humberto A. (2001). Educación en Valores. (9 edición) Bogotá, Colombia: Paulinas.

**HERRERA, NARANJO, MEDINA.** Corrientes, métodos y técnicas de la investigación educativa. Ambato – Ecuador.

**HERRERA, NARANJO, MEDINA.** Guía de proyectos de investigación social y educativa. Ambato – Ecuador.

**HERRERA, NARANJO, MEDINA.** Tutoría de la investigación. Editorial Demerito. Quito – Ecuador.

**IRIARTE G.** (2008). Formación en Valores. (5<sup>a</sup> edición). Cochabamba, Bolivia: KIPUS.

**IZQUIERDO,** Ciriaco, Técnicas de Estudio y Rendimiento Intelectual, Ed. Trillas S. A., México, 1998.

**JEAN PIAGET,** Psicología evolutiva: Adolescencia, edad adulta y vejez. Barcelona: Ceac, 1996.

**LEIVA**, Francisco, Nociones de Metodología de Investigación Científica, Ed. DIMAXI, Ecuador, 2002.

**MENDEZ**, Francisco, Ejercicio Físico saludable en la Infancia, Editorial Grupo Anaya S. A., Madrid, 2000.

**MUÑOZ CORVALÁN**, Diccionario: para entender la actividad física.

**NARVÁEZ** (2008) Relación entre la actividad física y la Salud.

**OLIVERA**. L. (1995). Educar para la Comunidad, (5ª edición). Buenos Martinelli. M. (2003).

**RAMIREZ**, Marcelo, Metodología de la Investigación Científica, Editorial Exacto Visual, Ecuador, 2003.

**ROEDERS**, Paúl, Aprendiendo Juntos, Editorial Alfaomega S.A., México, 2005.

**SALAZAR. M.** (2006). Los valores humanos como factores protectores contra el consumo de drogas. Cognición flead fundación

**SALGUERO**, Marco, Pedagogía General, Factores Preliminares Básicos, Editora Andina, Ecuador, 1989.

**SANTOS**, Marly, Talleres pedagógicos, Narcea S.A. de ediciones, Madrid, 1995.

**SILVIA CASTILLO – MANUELA SÁNCHEZ** Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona, 1964.

**STAFFAN**, Linder, La acosada clase ociosa, Editorial Sudamericana, 1983.

**WORCHEL**, Stephen, Psicología: Fundamentos y Aplicaciones, Ed Closas S.A., España, 1998.

## LINCOGRAFÍA

<http://www.portalplanetasedna.com.ar/valores.htm>.

[www.google.com](http://www.google.com), [www.yahoo.com](http://www.yahoo.com)., [www, monografias.com](http://www.monografias.com).

[www.google.com](http://www.google.com)      beneficios del movimiento y la actividad física.

[www.google.com](http://www.google.com)      [www.deportesalud.com/deporte-salud-deporte-y-salud.html](http://www.deportesalud.com/deporte-salud-deporte-y-salud.html)

[www.google.com](http://www.google.com)      <http://www.enplenitud.com/libros> gratis

Según la página web: <http://fiucv.blogspot.com/2010/08/culturafisica.html>

## **ANEXO No. 1**

### **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

### **FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**

### **CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO**

Encuesta dirigida a los estudiantes y docentes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito provincia de Pichincha.

**Objetivo.-** Investigar como el Tiempo libre influye en el rendimiento escolar de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del colegio Juan Montalvo de la ciudad de Quito.

**Instructivo.-** Lea detenidamente y conteste el cuestionario que tiene como finalidad recopilar información sobre el Tiempo libre en el rendimiento escolar.

#### **Cuestionario.**

1. ¿En el tiempo libre es importante la práctica de actividades físicas, recreativas?  
SI..... NO.....
2. ¿Las actividades físicas – recreativas ocuparan su tiempo libre?  
SI..... NO.....
3. ¿El bienestar mental se demuestra con una mejor práctica de actividad física en el tiempo Libre?  
SI.....No.....
4. ¿El aprovechar el tiempo libre demuestra tener una buena actividad física?  
SI..... NO.....
5. ¿Es importante el control familiar en el tiempo libre para obtener una buena actividad física?  
SI..... NO.....
6. ¿El desarrollo corporal se expresa con manifestaciones para mejorar su estilo de vida?  
SI.....NO.....
- 7.- ¿Las actividades físicas, recreativas deben ser aprovechadas para mejorar su estilo de vida?

SI.....NO.....

8. ¿El dinamismo y prontitud en las tareas académicas y en la vida diaria reflejan un buen estilo de vida?

SI.....NO.....

9. ¿La formación de la personalidad es fundamental para un buen estilo de vida?

SI.....NO.....

10.- ¿Participaría Ud. en una guía de actividades físicas que influya en el estilo de vida de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelos A –B - C del Colegio Juan Montalvo de la Ciudad de Quito?

SI.....NO.....

**GRACIAS POR SU COLABORACION.**

Anexo N°2

Fotografías de la Investigación.







