

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema:

“LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL BUEN VIVIR DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO ISMAEL PEREZ PAZMIÑO”

Trabajo de Titulación

Previo a la Obtención del Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

Autor: Licenciado Geovanny Chávez Silva

Director: Doctor Marcelo Sailema Torres Magister

Ambato – Ecuador

2015

Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato

El Tribunal de Defensa del trabajo de titulación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto Magister, Presidente del Tribunal, e integrado por los Señores Doctor Ángel Anibal Sailema Torres Magister, Licenciado Christian Rogelio Barquín Zambrano Magister, Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla 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: **“LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL BUEN VIVIR DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO ISMAEL PEREZ PAZMIÑO”**, elaborado y presentado por el señor Licenciado Geovanny Chávez Silva, 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. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.
Presidente del Tribunal de Defensa

Dr. Ángel Anibal Sailema Torres, Mg.
Miembro del Tribunal

Lcdo. Christian Rogelio Barquín Zambrano, Mg.
Miembro del Tribunal

Lcdo. Julio Alfonso Mocha Bonilla, 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 **“LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL BUEN VIVIR DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO ISMAEL PEREZ PAZMIÑO”**, le corresponde exclusivamente a: Licenciado Geovanny Chávez Silva, Autor bajo la Dirección del Doctor Marcelo Sailema Torres Magister, Director del Trabajo de titulación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.

Lcdo. Geovanny Chávez Silva

AUTOR

Dr. Marcelo Sailema Torres, Mg

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 autoriza su reproducción dentro de las regulaciones de la Universidad.

Lcdo. Geovanny Chávez Silva
C.C 0703530709

DEDICATORIA

A mi madre amada y querida que desde el cielo me cuida y me guía y siempre está conmigo en mi corazón a mis hijos Steeven y Alexander por ser parte de mi vida y por quien lucho día a día en esta vida.

A la familia López de la Ciudad de Ambato por abrirme las puertas de su casa y ser parte de su familia en especial al Dr. Luis López por estar siempre cerca de mí y guiarme con sus sabios consejos.

Al Colegio de Bachillerato “Ismael Pérez Pazmiño” de la ciudad de Machala, Provincia de el Oro”, por darme las facilidades y poder desarrollar mí trabajo de investigación.

Lcdo. Geovanny Chávez Silva

AGRADECIMIENTO

Al Todo poderoso y a mi niño Jesús, por ser el que guía e ilumina mi camino.

A la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, por permitirme mejorar mis conocimientos y fortalecer mis saberes.

A mis amigos más cercanos que supieron comprender mi ausencia cuando ellos me necesitaban.

Al Dr. Marcelo Sailema Torres Mg apreciado docente y amigo, quien me supo orientar con su sabiduría y sus vastos conocimientos hizo posible la realización de este trabajo de investigación.

Lcdo. Geovanny Chávez Silva

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 Tablas	xi
Índice de Figuras	xiii
Resumen Ejecutivo.....	xviii
Executive Summary	xix

Introducción.....1

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1	Tema.....	3
1.2	Planteamiento del problema.....	3
1.2.1	Contextualización	3
1.2.2	Árbol de problemas.....	6
1.2.3	Análisis Crítico	7
1.2.4	Prognosis.....	8
1.2.5	Formulación del problema.....	9
1.2.6	Interrogantes de la Investigación	9
1.2.7	Delimitación de la Investigación	9
1.2.7.1	Delimitación Temporal	9
1.3	Justificación	10

1.4	Objetivos.....	12
1.4.1	Objetivo General:.....	12
1.4.2	Objetivo Específicos:.....	12

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1	Antecedentes investigativos.....	13
2.2	Fundamentación Filosófica.....	15
2.3	Fundamentación legal.....	20
2.4	Categorías Fundamentales.....	25
2.4.1	Constelación de Ideas de la Variable Independiente:..	26
2.4.2	Constelación de Ideas de la Variable Dependiente:.....	27
2.4.3	Variable Independiente.- Actividades Recreativas.....	28
2.4.3.1	Cultura Física.....	28
2.4.3.2	Deporte.....	32
2.4.3.3	Tiempo libre.....	37
2.4.4.	Variable Dependiente: Buen Vivir.....	57
2.4.4.1	Plan Nacional Para El Buen Vivir 2013-2017.....	57
2.4.4.2	Calidad de Vida.....	60
2.4.4.3	Desarrollo Integral.....	66
2.4.4.4	Buen Vivir.....	70
2.5.	Hipótesis.....	80
2.6	Señalamiento de variables.....	81
2.6.1.	Variable Independiente.....	81
2.6.2	Variable Dependiente:.....	81

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1	Enfoque de la Investigación.....	82
3.2	Modalidad Básica de la Investigación	82
3.3	Niveles o Tipo de Investigación	83
3.3.1	Exploratoria	83
3.3.2	Descriptivo.....	84
3.3.3	Correlacional.....	84
3.3.4	Explicativo	84
3.4	Población y Muestra	85
3.5.	Operacionalización de Variables	87
3.6	Técnica e instrumento de recolección de Información	89
3.7	Procesamiento de la información.....	90
3.8	Análisis de Resultados	90

CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1	Resultados de la encuesta aplicada a los docentes.....	91
4.2	Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	101
4.3	Verificación de la Hipótesis.....	111

CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1	Conclusiones.....	116
5.2	Recomendaciones	117

CAPÍTULO VI PROPUESTA

6.1	Datos informativos.....	119
6.2	Antecedentes de la Propuesta	121
6.3	Justificación	122
6.4	Objetivos de la Propuesta	123
6.4.1	Objetivo General.....	123
6.4.2	Objetivos Específico.....	123
6.5	Análisis de Factibilidad	123
6.6	Fundamentación.....	124
6.7	Metodología Modelo Operativo.....	181
6.8	Administración de la propuesta.	183
6.9.	Previsión de la Evaluación.....	184

MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFIA.....	185
ANEXOS.....	192

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 recreacionismo y recreación	55
Tabla N° 2 El buen vivir en el ocio, tiempo libre, deporte y actividad física	77
Tabla N° 3 Población y Muestra	85
Tabla N° 4 Operacionalización de Variables dependiente	87
Tabla N° 5 Operacionalización de Variables dependiente	88
Tabla N° 6 Técnica e Instrumento de recolección de información	89
Tabla N° 7 Las actividades recreativas son fundamentales para el buen vivir	91
Tabla N° 8 La caminatas han sido con el fin de fomentar el buen vivir	92
Tabla N° 9 Practica juegos de salón con sus estudiantes	93
Tabla N° 10 Ha participado en sesiones de aeróbicos y bailoterapia.....	94
Tabla N° 11 las carreras de orientación pretenden.....	95
Tabla N° 12 Fomentan de manera integral el Buen Vivir	96
Tabla N° 13 Frecuencia para mantener un óptimo estado de salud	97
Tabla N° 14 Participa usted en actividades Culturales.....	98
Tabla N° 15 Qué tipo de alimentación consumen	99
Tabla N° 16 La práctica recreativas promueve en el estudiante	100
Tabla N° 17 Las actividades recreativas son fundamentales para buen vivir	101
Tabla N° 18 La caminatas han sido con el fin de fomentar el buen vivir	102
Tabla N° 19 Práctica juegos de salón como actividad recreativa.....	103
Tabla N° 20 El profesor realizan sesiones de aeróbicos y bailoterapia.....	104
Tabla N° 21 El profesor le ha enseñado carrera de orientación	105
Tabla N° 22 Su profesor fomentan de manera integral el buen vivir	106
Tabla N° 23 Práctica usted para mantener un óptimo estado de salud.....	107
Tabla N° 24 Participa usted en actividades culturales.....	108
Tabla N° 25 Qué alimentación para mantener una buena salud.....	109

Tabla N° 26 Qué alimentación para mantener una buena salud.....	110
Tabla N° 27 Recolección de datos y cálculo del estadístico	113
Tabla N° 28 Frecuencias esperadas	114
Tabla N° 29 Cálculo del X^2 cuadrado	114
Tabla N° 30 Esquema de Presentación de las Actividades Recreativas.....	127
Tabla N° 31 Metodología	181

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1: Árbol de Problema.....	6
Figura N° 2: Categorías Fundamentales.....	25
Figura N° 3: Constelación: Variable Independiente.....	26
Figura N° 4: Constelación: Variable dependiente	27
Figura N° 9: Cultura física	28
Figura N° 8: Deporte	32
Figura N° 7: Tiempo libre	37
Figura N° 5: Actividades recreativas.....	40
Figura N° 6: Enfoque recreacionista	56
Figura N° 10: Plan Nacional Para El Buen Vivir 2013-2017.....	57
Figura N° 11: Calidad de vida.....	60
Figura N° 12: Desarrollo Integral.....	66
Figura N° 13: Buen vivir	70
Figura N° 14: Las actividades recreativas son fundamentales para el buen vivir .	91
Figura N° 15: La caminatas han sido con el fin de fomentar el buen vivir	92
Figura N° 16: Practica juegos de salón con sus estudiantes	93
Figura N° 17: Ha participado en sesiones de aeróbicos y bailoterapia	94
Figura N° 18: las carreras de orientación pretenden	95
Figura N° 19: Fomentan de manera integral el Buen Vivir	96

Figura N° 20: Frecuencia para mantener un óptimo estado de salud.....	97
Figura N° 21: Participa usted en actividades Culturales... ..	98
Figura N° 22: Qué tipo de alimentación consumen.....	99
Figura N° 23: La práctica recreativas promueve en el estudiante.	100
Figura N° 24: Las actividades recreativas son fundamentales para buen vivir	101
Figura N° 25: La caminatas han sido con el fin de fomentar el buen vivir	102
Figura N° 26: Práctica juegos de salón como actividad recreativa	103
Figura N° 27: El profesor realizan sesiones de aeróbicos y bailoterapia	104
Figura N° 28: El profesor le ha enseñado carrera de orientación	105
Figura N° 29: Su profesor fomentan de manera integral el buen vivir	106
Figura N° 30: Práctica usted para mantener un óptimo estado de salud	107
Figura N°31: Participa usted en actividades culturales	108
Figura N° 32: Qué alimentación para mantener una buena salud	109
Figura N° 33: La práctica de las actividades recreativas promueve	110
Figura N° 34 Campana de guss / curva normal.....	115
Figura N° 36 Croquis	120
Figura N° 37 Programa de actividades.....	125
Figura N° 38 Jugando me divierto.....	128
Figura N° 39 Futbeis (futbol béisbol).....	129
Figura N° 40 Pelota Voladora	130
Figura N° 41 Voleibol toalla	131

Figura N° 42 Pelotas en juego (quemadas)	132
Figura N° 43 El Cachivol	133
Figura N° 44 Futbol Gemeliano	134
Figura N° 45 Hockey bol.....	135
Figura N° 46 Voleifutbol.....	136
Figura N° 47 Botellodromo	137
Figura N° 48 La Orientación como actividad recreativa.....	138
Figura N° 49 Desafiando pruebas.....	139
Figura N° 50 Carreras de relevos con globos	140
Figura N° 51 Sanduche de globo.....	141
Figura N° 52 Salta salta con globos	142
Figura N° 53 Sanduche de globo invertido	143
Figura N° 54 El gusanito globero	144
Figura N° 55 El Globo volador	145
Figura N° 56 El Globo loco.....	146
Figura N° 57 El globo dragón	147
Figura N° 58 Con implemento me divierto mas.....	148
Figura N° 59 Ula ula enredo.....	149
Figura N° 60 Trípode ula ula.....	150
Figura N° 61 Cuello ula cuello.....	151
Figura N° 62 Dragón ula ula	152

Figura N° 63 Caballito de palo.....	153
Figura N° 64 Barrido de escobas.....	154
Figura N° 65 Camilla pelota.....	155
Figura N° 66 Carrera de escobas (equilibrio).....	156
Figura N° 67: Posta saltarina.....	157
Figura N° 68 El tren dragón	158
Figura N° 69 Carroza humana.....	159
Figura N° 70 Pelota zig - zag	160
Figura N° 71 Pelota ascensor	161
Figura N° 72 Pelota sentada	162
Figura N° 73 Pelota arriba vira vira pelota abajo.....	163
Figura N° 74 Pelota bumerang	164
Figura N° 75 Pelota pasa por arriba y puente por debajo.....	165
Figura N° 76 Pelota por debajo y puente por arriba.....	166
Figura N° 77 Pelota coquetona.....	167
Figura N° 78 Bolita voladora	168
Figura N° 79 Bolita frentona.....	169
Figura N° 80 Bolita viajera.....	170
Figura N° 81 Torre de pizza	171
Figura N° 82 Mini tobogán	172
Figura N° 83 Casería de pañuelo.....	173

Figura N° 84 Pañuelo volador	174
Figura N° 85 Triangulo Humano.....	175
Figura N° 86 Carrera de 6 pies	176
Figura N° 87 Cien pies sentados	177
Figura N° 88 Futbol ciego	178
Figura N° 89 El tren ciego.....	179
Figura N° 90 Carrera de ciegos	180
Figura N° 91 Administración de la propuesta.	183

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

TEMA: “LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL BUEN VIVIR DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO ISMAEL PEREZ PAZMIÑO”

Autor: Lcdo. Geovanny Chávez Silva

Director: Dr. Marcelo Sailema Torres, Mg

Fecha: Junio 19, 2015

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación se realizó en el Colegio Ismael Pérez Pazmiño de la ciudad de Machala, para contribuir al mejoramiento de la salud física de los miembros de esta comunidad educativa. Se emplearon los métodos: Analítico – sintético, inductivo – deductivo y entre las técnicas: observación, encuesta: tabulación de datos y análisis de resultados, para determinar los factores que influyeron en la desconexión de la actividad física con la recreación en el accionar pedagógico deportivo. Ante el problema identificado se establecieron estrategias como reuniones con las autoridades del plantel para analizar los requerimientos teóricos y metodológicos en el ámbito de la educación física que llevaron a plantear un programa de actividades físicas-recreativas que busque fortalecer el desarrollo de capacidades corporales, motrices de los estudiantes en los diferentes espacios del proceso de enseñanza, la propuesta tuvo como argumento que la participación activa de los jóvenes fomentará gradualmente el desarrollo del buen vivir, desde este contexto se ha tratado de ilustrar mediante hechos y conceptos metodológicos un plan acorde a las exigencias del proyecto aprendiendo en movimiento asitiendo a los lineamientos del Plan Nacional del Buen Vivir, con el fin de establecer su función social indeclinable como es la masificación de la Educación Física.

Descriptor: Actividades, aprendizaje, físicas, deportivo, educación, enseñanza, metodología, lúdico, recreativas, vivir.

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

Theme: “LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL BUEN VIVIR DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO “ISMAEL PEREZ PAZMIÑO”

Author: Atty. Geovanny Chavez Silva

Directed: Dr. Marcelo Sailema Torres, Mg

Date: June 19, 2015

EXECUTIVE SUMMARY

This research was performed in the Ismael Perez Pazmiño High school of Machala city, aimed at helping to improve the physical health of the members of the educational community. - Some methods were used, such as: Synthetic, inductive - deductive Analytical. Among the techniques: observation, survey: tabulation and analysis of results, to determine the factors that influenced the disconnection of physical activity with recreation in sports pedagogical matter. Faced with the identified problem, some strategies were established, eg. meetings with school authorities to discuss the theoretical and methodological requirements in the field of physical education which led to design and implement a program of physical and recreational activities that seek to strengthen the development of personal, motor skills of students in the different areas of teaching. the proposal argued that the active participation of young people, will gradually encourage the development of good living, from this context, it has been tried to illustrate by facts and methodological concepts, a plan according to the demands of the project, learning as moving aligned the the guidelines of the National Plan for Good Living, in order to establish its. unwavering social function as the strengthening of what Physical Education is.

Keywords: Activities, learning, physical, sports, education, teaching, methodology, leisure, recreation, living.

INTRODUCCIÓN

La praxis de metodologías en el ámbito deportivo en los planteles educativos necesitan tener un aporte por parte de las instituciones educativas de nivel superior donde se especializan a profesionales en el ámbito de la educación física, para aportar con conocimientos innovadores para el desarrollo de una educación con calidad y calidez, desde esta visión se aplica la investigación dentro del Colegio de Bachillerato Ismael Pérez Pazmiño de la ciudad de Machala para contribuir con conocimiento científicos y técnicos sobre el desarrollo de actividades recreativas desde una metodología lúdica.

El tema a desarrollarse en la presente investigación comprende dos variables: variable independiente: Actividades recreativas, variable dependiente: El buen vivir. Enfoques que se deberán investigar en su forma y relación, para lo cual el proceso de investigación se llevará en el desarrollo de los siguientes capítulos:

El Capítulo I: El Problema, contiene el Planteamiento del problema, las Contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la formulación del Problema, las Interrogantes de la Investigación, las Delimitaciones, la Justificación, los Objetivos General y Específicos.

El Capítulo II: El Marco Teórico, comprende los Antecedentes de la investigación, las Fundamentaciones, la Red de Inclusiones, las Constelaciones de Ideas de cada Variable Dependiente, la Formulación de la hipótesis y el señalamiento de Variables.

El Capítulo III: La Metodología, abarca el Enfoque, las Modalidades de la Investigación, los Niveles o tipos, la Población y Muestra, la Operacionalización de las dos 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 interpretación de los resultados.

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 docentes y estudiantes del colegio de Bachillerato “Ismael Pérez Pazmiño” de la ciudad de Machala, para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

El Capítulo V: Conclusiones Y Recomendaciones, En esta parte se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la información de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones.

El Capítulo VI: La Propuesta, En este capítulo se detalla la investigación se presenta la propuesta de solución para corregir el problema, con el siguiente nombre: “Programa de actividades recreativas para el área de Educación Física del Colegio de Bachillerato “Ismael Pérez Pazmiño” de Machala.”

Finalmente se concluye con el material de referencia, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

“LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL BUEN VIVIR DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO ISMAEL PEREZ PAZMIÑO”

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

En el contexto **Ecuatoriano** la educación no es habitual la planificación de actividades recreativas en correspondencia con las exigencias del Buen Vivir el proyecto aprendiendo en movimiento, dentro de la formación de los estudiantes de Bachillerato, debido a que los ejercicios en la asignatura de Educación Física se los asume como actividades orientadas a mantenerlos ocupados a los alumnos y que salgan de la rutina del aula, lo cual no da respuesta a las exigencias ministeriales de mejoramiento de la calidad de vida de los futuros ciudadanos, por tal motivo la falta de planificación, limita la reducción del sedentarismo y la obesidad creciente en los estudiantes en el proceso de formación en el contexto Ecuatoriano.

La Provincia de El Oro se encuentra al suroeste del Ecuador, cuenta con todos los niveles educativos, especialmente Machala que es la capital cuenta con un centro de educación superior público, con diferentes carreras, respecto al nivel de bachillerato.

Las instituciones educativas presentan características similares al resto del contexto nacional, en correspondencia con las exigencias curriculares del bachillerato actual, pero es común apreciar que los docentes en general y de la asignatura de educación Física en particular realizan una serie de actividades, sin proyección recreativa lúdica, por lo que sus esfuerzos no contribuyen a potenciar las capacidades físicas e intelectuales de los estudiantes, en el caso específico de los educadores de Educación Física, la observación realizada a diferentes instituciones, evidencian que las actividades que realizan no corresponden a las actividades recreativas lúdicamente hablando, además no se alinean con las directrices del Plan Nacional del Buen Vivir circunscrito a la propuesta de aprendiendo en movimiento, realidad que hasta el momento, denota serias inconsistencias, tanto por desconocimiento como por falta de exigencia de vicerrectorado.

Bajo este contexto, los docentes de la provincia de El Oro en general y del cantón Machala en particular, requieren de forma insoslayable asimilar las directrices de la pedagogía lúdica, con la finalidad que planifique de forma técnica actividades recreativas, en función de promover en los estudiantes un espacio para la posibilidad de libertad, recreación y para el sin sentido, en correspondencia con las características antropomórficas que presentan los estudiantes, por lo que es necesario agruparlos en base a sus cualidades, con la finalidad que la exigencia de la disciplina deportiva, no esté por encima ni por debajo de sus posibilidad, sino que favorezcan el pleno desarrollo de las capacidades motrices.

La presente problemática de investigación guarda relación directa con la realidad del **Colegio de Bachillerato Ismael Pérez Pazmiño** de la ciudad de Machala, ubicada en la en Av. Gnrl. Manuel Serrano y Vela, es necesario resaltar, que es habitual observar que la mayoría de docentes asumen que el hecho que los estudiantes realicen cualquier actividad, se realiza una actividad recreativa, cuando lo recreativo tienen mucha relación con lo lúdico, por ende en un dinamismo mucho más complejo que un simple ejercicio, esto ha dado lugar, que los educadores no planifiquen actividades desde una perspectiva recreativa en función de las características antropomórficas de los alumnos, situación que limita el

mejoramiento de la potenciación de las capacidades corporales y motrices de los estudiantes en los diferentes espacios que se ejecuta el proceso de enseñanza aprendizaje, situación que no contribuye a dar respuesta a las exigencias de los estándares de calidad y del buen vivir establecidos por el Ministerio de educación.

Por otro lado, es común observar que los estudiantes tienen que realizar una serie de juegos orientados a mantenerlos ocupados y entretenidos, cuando las actividades recreativas van más allá del simple juego y ejercicio, tomando en cuenta que lo recreativo asociado con el buen vivir se proyecta a trascender las posibilidades humanas, creativas y espirituales, realidad que al no ser asumido lo recreativo desde un enfoque lúdico, limita que los estudiantes de bachillerato, pueden expresarse de forma libre, creativa e imaginativamente en cada una de las actividades recreativas que deben realizar, esto denota que los alumnos no reciben una educación de calidad y del buen vivir, lo que implica orientar las actividades recreativas en función de lograr que los ejercicios físicos contribuyan al abandono de los hábitos de sedentarismo, el mantenimiento de dietas equilibradas y el menor consumo de comida chatarra, cabe precisar que esto solo es posible si se logra cambiar en los estudiantes su estilo de vida y alimenticio.

Es pertinente señalar, que los estudiantes al no ser orientados en la realización de ejercicios en función de actividades recreativas planificadas, se acostumbran a no ser perceptivos sobre sus logros alcanzados en la práctica continua de una determinada serie de movimientos corporales, característico de la educación tradicional, lo cual no guarda correspondencia con los lineamientos del buen vivir en base al proyecto aprendiendo en movimiento, que por su enfoque se proyecta a desarrollar en los estudiantes la formación de ciudadanos autónomos, libres, saludables y que gocen de una buena calidad de vida, relegando a segundo plano el sedentarismo y con ello los problemas de obesidad crecientes en el contexto de la comunidad Ismaelina. Es necesario resaltar, que en la medida que las docentes planifiquen las actividades recreativas, desde un enfoque lúdico, humanístico y holístico, se contribuye que los estudiantes potencien sus capacidades corporales, intelectuales y espirituales.

1.2.2. Árbol de problemas

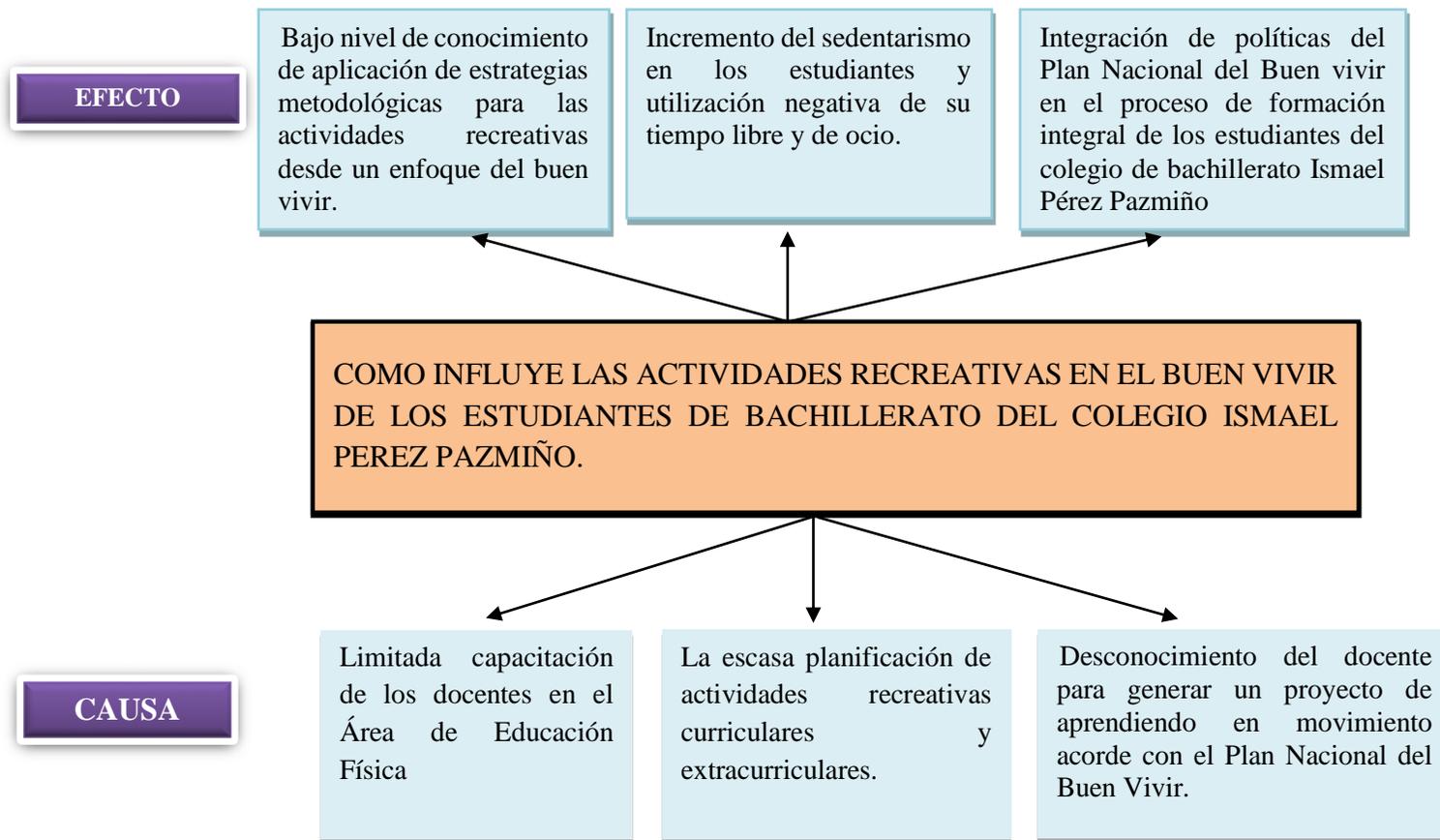


Figura N° 1: Árbol de Problema
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

1.2.3. Análisis Crítico

Con la finalidad de dar respuesta a las exigencias de la presente investigación, en el desarrollo de la misma se utiliza el método de árbol de problemas, lo que implica determinar y priorizar varias causales, al tiempo que se infiere los posibles efectos en torno a la problemática de investigación, lo cual contribuye a tener una aproximación más concreta a la realidad de la aplicación de las actividades recreativas por parte de los docentes en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes.

- En el Colegio de Bachillerato Ismael Pérez Pazmiño de la ciudad de Machala de la Provincia de el Oro, los docentes del área de Educación Física han recibido una limitada capacitación por parte de las autoridades ni el Ministerio de Educación a través de sus organismos pertinentes, situación que limita que los docentes apliquen nuevas estrategias metodológicas en correspondencia con las actividades recreativas alineada en las directrices del Buen Vivir, lo cual influye que las clases se vuelvan un poco monótonas, característico de la educación tradicional, situación que limita el desarrollo de actividades recreativas que generen una actitud de cambio de su estilo de vida en función de ejercitarse de forma autónoma o guiada permanentemente.
- Una de las falencias notables que presentan los docentes del área de Educación Física, dentro su gestión pedagógica es la escasa planificación de actividades recreativas curriculares y extracurriculares, dado que es común que realicen cotidianamente las mismas rutinas de ejercicios o simplemente los dejan que realicen cualquier actividad sin la debida orientación técnica ni en respuesta a la planificación didáctica presentada, situación que ha contribuido al incremento del sedentarismo entre los estudiantes y la utilización negativa de su tiempo libre y de ocio, ya que los motiva o les despierta más interés estar comunicándose a través de las diferentes redes sociales, que realizando actividades físicas recreativas, que aparte de fortalecer su cuerpo mejora el desarrollo intelectual.

- Cabe destacar que la propuesta del Buen Vivir difundida por el Gobierno actual y el Ministerio de Educación, aún no se imbrica al accionar de los docentes, situación que ha limitado la integración del Buen Vivir orientado a generar un proceso de formación integral de los estudiantes del colegio de bachillerato Ismael Pérez Pazmiño, por lo tanto este desconocimiento por parte de los docentes del área de Educación Física, ha obstaculizado la generación del proyecto aprendiendo en movimiento acorde con los lineamientos del Plan Nacional del Buen Vivir, lo cual dificulta por un lado, reducir el sedentarismo estudiantil y por otra parte limita el desarrollo de la inteligencia cinético corporal o kinestésica en los estudiantes en el proceso de enseñanza aprendizaje, como en su tiempo libre y de ocio.

Tomando en cuenta la realidad descrita en los párrafos anteriores, es una necesidad imperiosa el desarrollo de múltiples actividades recreativas acorde con las directrices del Buen Vivir, lo que exige de forma concreta la elaboración y puesta en práctica del programa aprendiendo en movimiento para los estudiantes en particular y docentes en general, lo cual contribuye al mejoramiento de la calidad de vida y desarrollo integral de los estudiantes, dando respuesta a lo estipulado en la Constitución, la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) y el Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017.

1.2.4 Prognosis

En caso que no se desarrolle la presente investigación, orientado a promover actividades recreativas alineados con las exigencias del Buen Vivir, se continuará con clases monótonas y la realización de ejercicios sin la previa planificación e improvisados en función que se cumpla el tiempo asignado por semana, además se incrementará la desmotivación e interés de los estudiantes por la asignatura de Cultura Física, con lo cual se fomenta el sedentarismo y la obesidad, lo cual a su vez contribuye al mantenimiento del estilo de vida y alimenticio negativo de los estudiantes en proceso de formación.

Desde este contexto, la falta de integración de acciones acorde con las exigencias de la propuesta Ministerial aprendiendo en movimiento, se reduce la posibilidad de facilitar a los estudiantes una educación integral, situación que afecta por un lado al mejoramiento de las capacidades corporales y el desarrollo intelectual de los estudiantes, acorde con las exigencias del respectivo año de bachillerato.

1.2.5. Formulación del problema

¿COMO INFLUYE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL BUEN VIVIR DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO ISMAEL PEREZ PAZMIÑO?

1.2.6 Interrogantes de la Investigación

- ¿Qué estrategias se utilizan para el desarrollo de las actividades recreativas en la institución educativa?
- ¿Cuáles son las directrices para poner en funcionamiento el Plan Nacional del Buen Vivir en la institución?
- ¿Existe alguna propuesta de solución al problema planteado?

1.2.7. Delimitación de la Investigación

CAMPO: Educativo

ÁREA: Recreación

ASPECTO: Actividades Recreativas y Buen Vivir

1.2.7.1. Delimitación Temporal

El presente trabajo de investigación se desarrolló en el periodo Educativo 2014-2015.

1.2.7.2 Delimitación Espacial

La presente investigación se desarrolló con los estudiantes de Bachillerato del Colegio Ismael Pérez Pazmiño.

1.3. Justificación

La elaboración de este proyecto se justifica por el **interés** personal que me motiva a promover actividades recreativas alineadas a las exigencias del Buen Vivir, con la finalidad que los docentes dispongan de los elementos técnicos que promuevan en los alumnos una mejor calidad de vida en base al cambio de su estilo de vida y alimenticio, combatiendo de manera general el sedentarismo y la obesidad en los estudiantes de bachillerato, para ello se propondrán diferentes estrategias recreativas en diferentes deportes y juegos, despertando el interés de los educandos por la práctica de las actividades recreativas sugeridas que contribuyen al mejoramiento de la salud y el bienestar anímico en la comunidad educativa.

Su desarrollo de este proyecto tiene gran **importancia** por el alcance que se puede dar de sus resultados que serán de mucha ayuda para los demás Centros Educativos tanto para el Distrito Intercultural de Educación y bilingüe de Machala y el colegio de bachillerato Ismael Pérez Pazmiño de la ciudad de Machala, con el propósito que sirva la presente investigación y propuesta como referencia de las demás instituciones que presentan falencias similares, partiendo de la premisa que se pretende promover actividades recreativas desde una perspectiva de clubes a nivel Institucional en particular y del resto de instituciones de la localidad en general.

Respecto al **enfoque** de la investigación se alinea con el humanismo, lo holístico, lúdico y el Buen Vivir, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los estudiantes en proceso de formación, con lo cual se pretende cambiar el estilo de vida y alimenticio de los alumnos, lo cual a larga contribuye a reducir el alto índice de sedentarismo y obesidad que hay en la institución, el protagonismo de los docentes de educación física va a ser importante, considerando que de las dos horas

que tenían semanalmente se aumentarían a cinco horas, con lo cual se resalta la importancia de la actividad recreativa como parte del buen vivir, lo que exige la aplicación inmediata en la institución.

Los **beneficiarios** directos serán los estudiantes, docentes del colegio de bachillerato Ismael Pérez Pazmiño de Machala, y las diferentes instituciones educativas, con la finalidad que este proyecto sea entregado también al distrito de la Provincia de El Oro, para su análisis, aprobación y puesto en marcha en todas las instituciones educativas de la Provincia de El Oro.

En lo referente al **impacto** de la presente investigación se proyecta en función de los siguientes actores de la comunidad educativa. Los docentes contarán con una guía metodológica de actividades recreativas para las diferentes disciplinas deportivas, en función de las características antropomórficas de los alumnos; los estudiantes tendrán la oportunidad de cotidianamente realizar actividades recreativas que mejoren sus capacidades corporales, intelectuales y de sociabilidad; los padres de familia en la medida de las posibilidades en las integraciones institucionales participarán de las actividades recreativas planificadas; lo mencionado en conjunto tendrá una repercusión social, en la medida que los estudiantes deleitarán al público con sus habilidades corporales y deportivas desarrolladas, con lo cual se potencia la imagen del plantel en la comunidad educativa de influencia.

Este proyecto será **factible** para su realización, porque se dispone del tiempo suficiente para su desarrollo, también el apoyo y aperturas de las autoridades para realizar esta investigación, además contamos con fuentes bibliográficas deportivas recreativa de varios autores, y la disponibilidad de recursos humanos, materiales, tecnológicos y sobre todo la predisposición para cumplir con el trabajo.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General:

- Investigar las actividades recreativas para el buen vivir de los estudiantes de bachillerato del colegio Ismael Pérez Pazmiño de la ciudad de Machala.

1.4.2 Objetivo Específicos:

- Diagnosticar las estrategias que se utilizan para el desarrollo de las actividades recreativas de los estudiantes de bachillerato del colegio Ismael Pérez Pazmiño de la ciudad de Machala.
- Analizar las directrices del programa vigente del Plan Nacional del Buen Vivir para mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa del Colegio de Bachillerato Ismael Pérez Pazmiño de Machala.
- Diseñar una propuesta de solución al problema planteado para el área de Educación Física del colegio de bachillerato Ismael Pérez Pazmiño de Machala.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

Con la finalidad de cubrir las exigencias de este ámbito se ha realizado un análisis técnico y profesional de los archivos de la Universidad Técnica de Ambato y específicamente de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, lugar donde reposan los trabajos de postgrado, se constató que existen algunos trabajos que guardan relación con el propuesto en el presente trabajo de investigación, titulado: las actividades recreativas para el buen vivir de los estudiantes de bachillerato del colegio Ismael Pérez Pazmiño de la ciudad de Machala, provincia de El Oro. Los cuales se detallan a continuación:

(CEVALLOS, 2009) LOS JUEGOS RECREATIVOS TRADICIONALES Y SU INCIDENCIA EN LA INTEGRACIÓN EDUCATIVA DEL COLEGIO: UNIVERSITARIO “JUAN MONTALVO” DEL CANTÓN AMBATO AÑO LECTIVO 2008 – 2009 Universidad Técnica de Ambato

El presente trabajo tiene relación en torno a los juegos recreativos, pero no se alinea con la propuesta del Buen Vivir, lo cual permite tener una connotación actual y relevante acorde con las directrices actuales de la formación en movimiento de los estudiantes.

LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DE LA ASOCIACIÓN DE MAESTROS JUBILADOS DE TUNGURAHUA, SEDE AMBATO EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2011 – FEBRERO 2012” Universidad Técnica de Ambato.

En cuanto a las actividades físico recreativas, vincula en parte con una de las variables propuestas en el tema de investigación, además se proyecta a la calidad del adulto mayor, en cambio la presente investigación se orienta a integrar las directrices del buen vivir en el proceso de formación de los estudiantes de bachillerato.

(Rosi., 2013) con el tema de su tesis “LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO DE LOS NIÑOS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA ALBERTO GUERRA DEL CANTÓN CEVALLOS” Universidad Técnica de Ambato.

Cabe mencionar, en lo concerniente a las actividades recreativas se alinean con la presente investigación, pero difiere en la proyección de integrar el buen vivir en el proceso formativo integral corporal e intelectual de los estudiantes de bachillerato, en función de mejorar la calidad de vida y estilo alimenticio.

Con el tema de su tesis de Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo sobre las “INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TÉCNICO POPULAR LEONARDO MURIALDO DE LA CIUDAD DE AMBATO.” Universidad Técnica de Ambato

Referente a las actividades recreativas mantiene correlación, pero en torno al sedentarismo difiere, considerando que la presente investigación se proyecta a integrar el buen vivir como parte del desarrollo integral de los estudiantes de bachillerato del colegio Ismael Pérez Pazmiño de la ciudad de Machala.

(Almeida, 2014) con el tema de su tesis de Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo sobre las “LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS EN EL BIENESTAR FÍSICO DE LOS EMPLEADOS DEL GOBIERNO MUNICIPAL DEL CANTÓN ANTONIO ANTE DE LA PROVINCIA DE IMBABURA” Universidad Técnica de Ambato.

En lo referente a las actividades deportivas recreativas se aprecia que se vincula con el tema propuesto, pero en el bienestar físico de empleados no guarda relación, tomando en consideración que la presente investigación se propone fortalecer el buen vivir en los estudiantes de bachillerato.

De manera global las tesis descritas en lo relacionado con las actividades recreativas mantiene una relación directa e indirecta, pero a nivel del buen vivir como parte de la formación integral de los estudiantes de primero de bachillerato, no se aprecia ninguna relación, lo que resalta la originalidad y por el enfoque metodológico y la actualidad de la investigación eleva la trascendencia y la importancia de su realización en el colegio de bachillerato “Ismael Pérez Pazmiño”.

Referente a la localidad de estudio no existen trabajos de investigación de similares características vinculado con la problemática de estudio, aspecto que determina la relevancia de la investigación, partiendo de la premisa que las actividades recreativas se vinculan con el buen vivir como parte de la formación integral de los estudiantes en mención.

Respecto al Colegio de bachillerato Ismael Pérez Pazmiño, del cantón Machala, se aprecia que nivel de Postgrado no se ha realizado ningún trabajo de investigación relacionado con las actividades recreativas y el buen vivir como parte del proceso de formación integral de los estudiantes de bachillerato, además los estudiantes y los docentes no cuentan con una guía de actividades recreativas orientadas al buen vivir que facilite el aprendizaje en movimiento.

2.2 Fundamentación Filosófica

Tomando en cuenta que la asignatura de Educación Física por su tendencia de movimiento y dinámica, proporciona a los estudiantes los espacios necesarios para ejercitar su cuerpo y su intelecto, lo que propicia en los estudiantes estrechen los lazos de amistad y compañerismo desde el trabajo en equipo, acorde a las exigencias de la sociedad actual.

Ante esta realidad, se asume la corriente del materialismo dialéctico, según Cueva manifiesta que el materialismo dialéctico “Es una ciencia que estudia las leyes generales del movimiento de la naturaleza, de la sociedad y del pensamiento, donde convergen la teoría y la práctica” (Cueva, 1999, p. 84)

Desde este enfoque, se aprecia una realidad que se encuentra en proceso permanente de cambio y transformación, en contraposición al materialismo mecanicista que asume a la realidad como el funcionamiento mecánico de un reloj, lo cual se contrapone con la realidad multidimensional, lo que da la apertura a los docentes de la asignatura de educación física, desde una perspectiva dialéctica contribuir en el desarrollo de las potencialidades humanas, es en este espacio, que las actividades recreativas fomentan el mejoramiento corporal e intelectual de los estudiantes, en concordancia con los lineamientos del Buen Vivir.

Partiendo que la realidad y el proceso de formación es un acto dialéctico, es decir no se encuentra estático, por ende la asignatura de Educación Física por su naturaleza motriz y de movimiento, cubre dichas exigencias en cada una de las instancias formativas a nivel del aula y en los diferentes escenarios en los que se desarrollan las disciplinas deportivas, por lo que es de vital importancia que los educadores asuman las directrices filosóficas del materialismo dialéctico como alternativa de mejoramiento de la calidad de formación de los estudiantes como un acto dinámico y participativo.

Fundamentación epistemológica

Integrar el enfoque epistemológico en el accionar de los docentes, implica proyectarse en el desarrollo del conocimiento de los estudiantes desde la vivencia de los mismos, en función de la teoría con la práctica, posibilitando con ello el mejoramiento de las diversas capacidades que poseen los estudiantes.

Para cumplir con lo mencionado, se asume a La epistemología de la complejidad, que de acuerdo a (MORIN, 2009), considera lo siguiente:

Morín se convence cada vez más, de la necesidad de una reforma del pensamiento, y por lo tanto, de una reforma de la enseñanza. El autor encara su obra deslizándose entre dos términos: educación y enseñanza. Por un lado, la palabra “enseñanza” no basta, y por el otro, la palabra “educación” implica algo de más y una carencia. Por esta razón, piensa en una enseñanza educativa. La misión de esta enseñanza es transmitir, no saber puro, sino una cultura que permita comprender nuestra condición y ayudarnos a vivir. Al mismo tiempo, debe favorecer una manera de pensar abierta y libre. Pág. 45

Tomando en cuenta las exigencias de la calidad de la educación propuesta por el Ministerio de Educación y con el apoyo de la propuesta del buen vivir, es emergente que los docentes asuman los lineamientos de la epistemología de la complejidad, lo cual faculta al docente de la asignatura de Educación Física le posibilidad de reformar o innovar su gestión en pro de favorecer que los estudiantes adquieran la capacidad de pensar de forma abierta y libre, es en este espacio que las actividades recreativas previamente planificadas en función del buen vivir, contribuyen al desarrollo de las capacidades corporales e intelectuales de los estudiantes a nivel individual y grupal.

Esta perspectiva epistemológica, reorienta el proceso de enseñanza aprendizaje hacia la adquisición de saberes y el mejoramiento de las capacidades físicas que requiere el estudiante para dar respuesta a las exigencias académicas, sociales y culturales de acuerdo a su contexto de influencia.

Fundamentación axiológica

Integrar en la educación los lineamientos axiológicas, implica que los docentes incluyan en sus planificaciones una propuesta de formación en valores, dado que el proceso de enseñanza aprendizaje, es el espacio propicio para la puesta en práctica de determinados valores que los estudiantes requieren interiorizarlos y aplicarlo en su vida cotidiana escolar, familiar y social.

Con la finalidad de sustentar un enfoque axiológico, desde lo psicológico se asume la axiología relativista, que de acuerdo a (JINETH, 2015), menciona lo siguiente:

Los valores son relativos, siendo esta relatividad función de la apreciación que los mismos realiza el sujeto psicológico. En el individuo puede distinguirse dos actitudes bien diferentes: por una parte, el sujeto que aquí y ahora vibra emocionalmente y, por otra, el yo en cuanto no es más que eco de valoraciones colectivas, arrastradas por tradición y a cuyo influjo no puede sustraerse. (Pág. 1)

Considerando las puntualizaciones de la axiología relativista, es una buena opción psicológica de mejoramiento del accionar de los docentes, especialmente de los de educación Física, quienes en función de las actividades recreativas y sobre todo alineada con los postulados del buen vivir, en cada una de las instancias que los estudiantes realizan y comparten micro y grupalmente determinadas actividades, se conjugan una serie de valores que son indispensables para el correcto desenvolvimiento del trabajo en conjunto, mediado por una serie de ejercicios acorde con las características de la disciplina deportiva en ejecución.

Cabe resaltar que en el proceso de enseñanza aprendizaje de la asignatura de Educación Física, las actividades recreativas en concordancia con el buen vivir, exige de valores como la responsabilidad, el compañerismo, lealtad, el respeto, la cooperación entre otros, por lo que su práctica consolida lazos de amistad y de desarrollo de las capacidades corporales entre los educandos.

Fundamentación Psicológica

El constructivismo de manera general, alineada con las directrices de la propuesta de Jean Piaget en particular considera al estudiante como un ser activo y en capacidad de desarrollo cognitivo, por lo tanto se centra el constructivismo en la forma que el estudiantes proceso la información en cada una de las instancias de aprendizaje.

Al respecto (GOOD, 2008):

El pensamiento constructivista abandona definitivamente la estética y se centra, por sobre todas las cosas, en la construcción, guarda estrecha relación con el funcionalismo y el elementalísimo, que no es otra cosa que la filosofía de los elementos en los que descansa la estructura de la construcción. El constructivismo se manifiesta principalmente por la apertura que la educación le da al individuo (sujeto), sobre el objeto cognoscente, de manipularlo directamente, de ser él, el creador del conocimiento a partir de prerequisites, por lo tanto encarga al estudiante el proceso creativo, de apropiarse de conocimiento por sí mismo, convirtiéndose el educador en un medio, en un guía por excelencia para lograrlo. (p.176)

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

Esto determina el desarrollo de esquemas mentales orientados al mejoramiento de las capacidades corporales y mentales del estudiante.

Fundamentación Pedagógica

Asumir un posicionamiento pedagógico, implica que los docentes de Educación Física orienten sus acciones metodológicas en función de la formación integral de los estudiantes, desde una perspectiva intelectual y corporal, contribuyendo al mejoramiento de las capacidades y potencialidades de los alumnos a nivel individual y grupal.

Para (CALERO, 2009), el constructivismo pedagógico:

Es una pedagogía centrada en el alumno. El estudiante es el referente principal del trabajo pedagógico. Considera sus necesidades y experiencias y, en base a ello, continúa con el proceso de construcción que ya se inició en el entorno familiar y que es de vital importancia dentro de la formación escolar. (Pág. 98)

Desde esta perspectiva, el docente de Educación Física requiere incorporar nuevas estrategias en función de la diversidad y no de la homogeneidad, lo que lo incita a considerar y a reconocer en su gestión pedagógica, cada uno de los estudiantes tiene características individuales, culturales y potencialidad diferentes y por ende sus necesidades e interés son diversos, esto determina que no todos los educandos aprenden de la misma manera, ni con el mismo ritmo, por lo que es necesario que los educadores planifiquen actividades recreativas en concordancia con las directrices del buen vivir, contribuyendo con ello a la formación integral de los mismos.

Desde una perspectiva constructivista la pedagogía, pretende promover entre el colectivo docente un cambio de actitud, una toma de conciencia referente a su rol como educador de Educación Física, por lo que debe seleccionar una estrategias activas que promuevan actividades recreativas en el proceso de enseñanza aprendizaje, en función de las directrices del buen vivir, lo cual permite por un lado humanizar la formación y por otro lado potencia el desarrollo de las capacidades corporales e intelectuales de los alumnos, siendo este el espacio donde se hace realidad la educación integral que deben recibir los educandos.

2.3. Fundamentación legal

En la provincia de el Oro Cantón Machala, para su desarrollo de este trabajo se fundamentará en la Ley de Deporte, Educación Física Recreación, Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017: Construyendo un Estado Plurinacional e Intercultural.

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

TITULO V

DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Art. 81.- De la Educación Física.- La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo. (Deporte M., 2010, p. 27)

TITULO VI

DE LA RECREACIÓN

Art. 89.- De la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural. (Deporte M., 2010, p. 29)

Art. 90.- Obligaciones.- Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo. (Deporte M., 2010, p. 29)

Art. 92.- Regulación de actividades deportivas.- El Estado garantizará:

- a) Planificar y promover la igualdad de oportunidades a toda la población sin distinción de edad, género, capacidades diferentes, condición socio económica

o intercultural a la práctica cotidiana y regular de actividades recreativas y deportivas.

b) Impulsar programas para actividades recreativas deportivas para un sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social, así como para recuperar valores culturales deportivos, ancestrales, interculturales y tradicionales.

c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial. (Deporte M., 2010, p. 29)

Art. 94. Actividades deportivas recreativas.- Los Gobiernos Autónomos Descentralizados ejecutarán actividades deportivas, recreativas, con un espíritu Participativo y de relación social, para la adecuada utilización del tiempo libre para toda la población. Estas actividades deportivas fomentarán el deporte popular y el deporte para todos, sea en instalaciones deportivas o en el medio natural, para lo cual contarán con el reconocimiento y apoyo de dichos gobiernos. (Deporte M., 2010, p. 30)

Art. 97.- Objetivo.- Tendrá como objetivo principal la recreación de todos los miembros de la comunidad a través de la práctica de deporte recreativo y las actividades físicas lúdicas, debiendo ser éstas, equitativas e incluyentes, tanto en género, edad, grupos de atención prioritaria y condición socioeconómica; eliminando de su práctica todo tipo de discriminación. (Deporte M., 2010, p. 31)

PLAN NACIONAL PARA EL BUEN VIVIR 2013-2017

Que está constituido por objetivos que se relaciona con las actividades recreativas y deportivas para el buen vivir.

OBJETIVO 3:

Mejorar la calidad de vida de la población

Fundamento: El mejoramiento de la calidad de vida es un proceso

multidimensional y complejo, determinado por aspectos decisivos relacionados con la calidad ambiental, los derechos a la salud, educación, alimentación, vivienda, ocio, recreación y deporte, participación social y política, trabajo, seguridad social, relaciones personales y familiares.

METAS

- Triplicar el porcentaje de la población que realiza actividad física más de 3.5 horas a la semana al 2017.
- Reducir al 5% la obesidad en escolares al 2013
- El Ministerio del Deporte ha ejecutado una serie de proyectos para la masificación de las actividades de la cultura física y la detección, formación y selección de posibles talentos que consoliden el sistema de alto rendimiento.
- el Ministerio de Educación, ha emprendido el proceso de Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato Unificado, proyecto que permitirá que los docentes del ramo se capaciten y transmitan sus conocimientos a los estudiantes

POLÍTICAS Y LINEAMIENTOS ESTRATÉGICOS

3.7. Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población.

a. Masificar las actividades físicas y recreativas en la población, considerando sus condiciones físicas, del ciclo de vida, cultural, étnico y de género, así como sus necesidades y habilidades, para que ejerciten el cuerpo y la mente en el uso del tiempo libre.

b. Impulsar de forma incluyente la práctica de deportes y actividad física en el uso del tiempo libre.

c. Promover mecanismos de activación física y gimnasia laboral en los espacios laborales, que permitan mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de las y los trabajadores

e. Impulsar la generación de actividades curriculares y extracurriculares y la apertura de espacios que permitan desarrollar y potenciar las habilidades y destrezas de la población, de acuerdo a la condición etaria, física, de género y características culturales y étnicas...

f. Diseñar e implementar mecanismos de promoción de la práctica de algún tipo de deporte o actividad lúdica en la población, de acuerdo a su condición física, edad, identificación étnica, género y preferencias en los establecimientos educativos, instituciones públicas y privadas, sitios de trabajo y organizaciones de la sociedad civil.

g. Impulsar la organización, o la agrupación en materia deportiva o cualquier actividad física permanente o eventual, de acuerdo a las necesidades, aptitudes y destrezas de sus integrantes. (Senplades, 2013-2017, p. 140)

2.4. Categorías Fundamentales

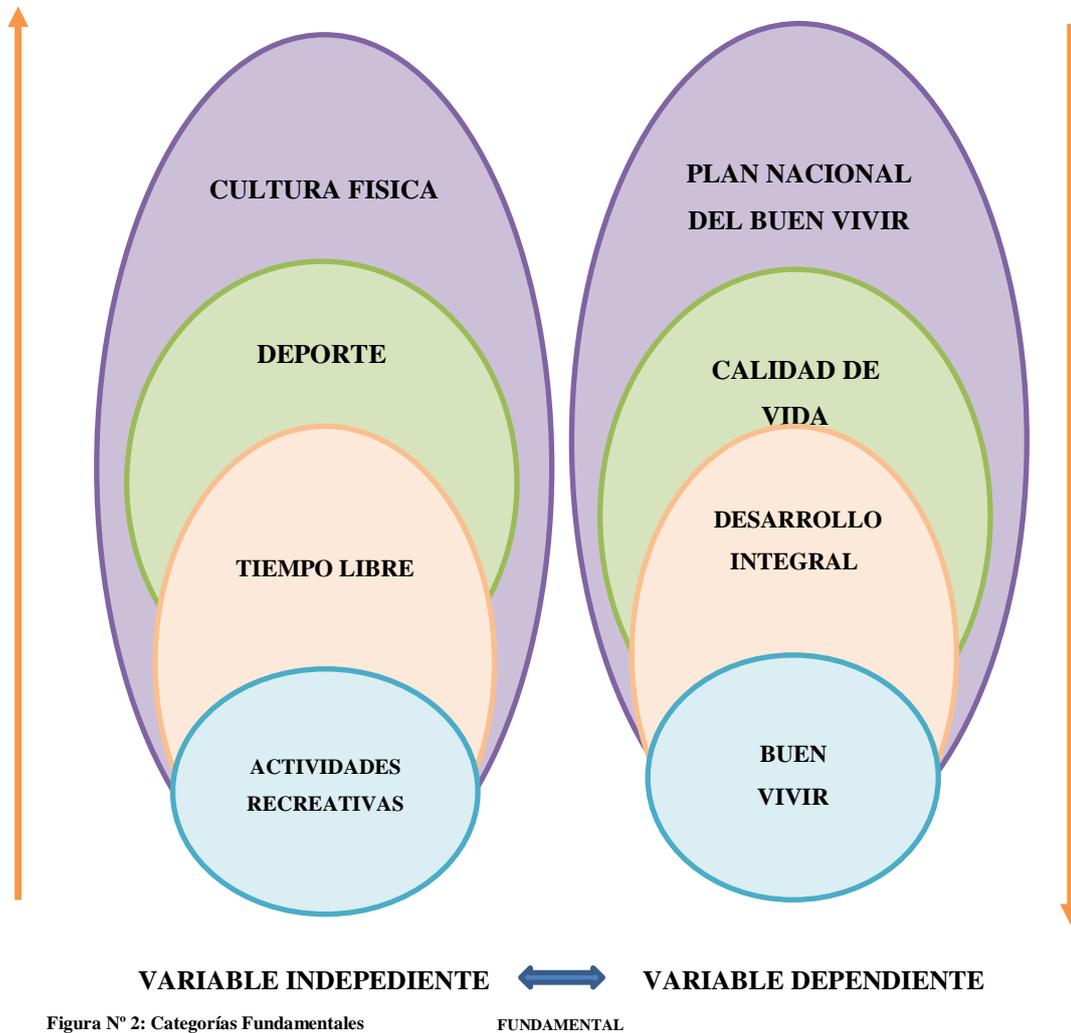


Figura N° 2: Categorías Fundamentales
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

2.4.1 Constelación de Ideas de la Variable Independiente: Actividades Recreativas.

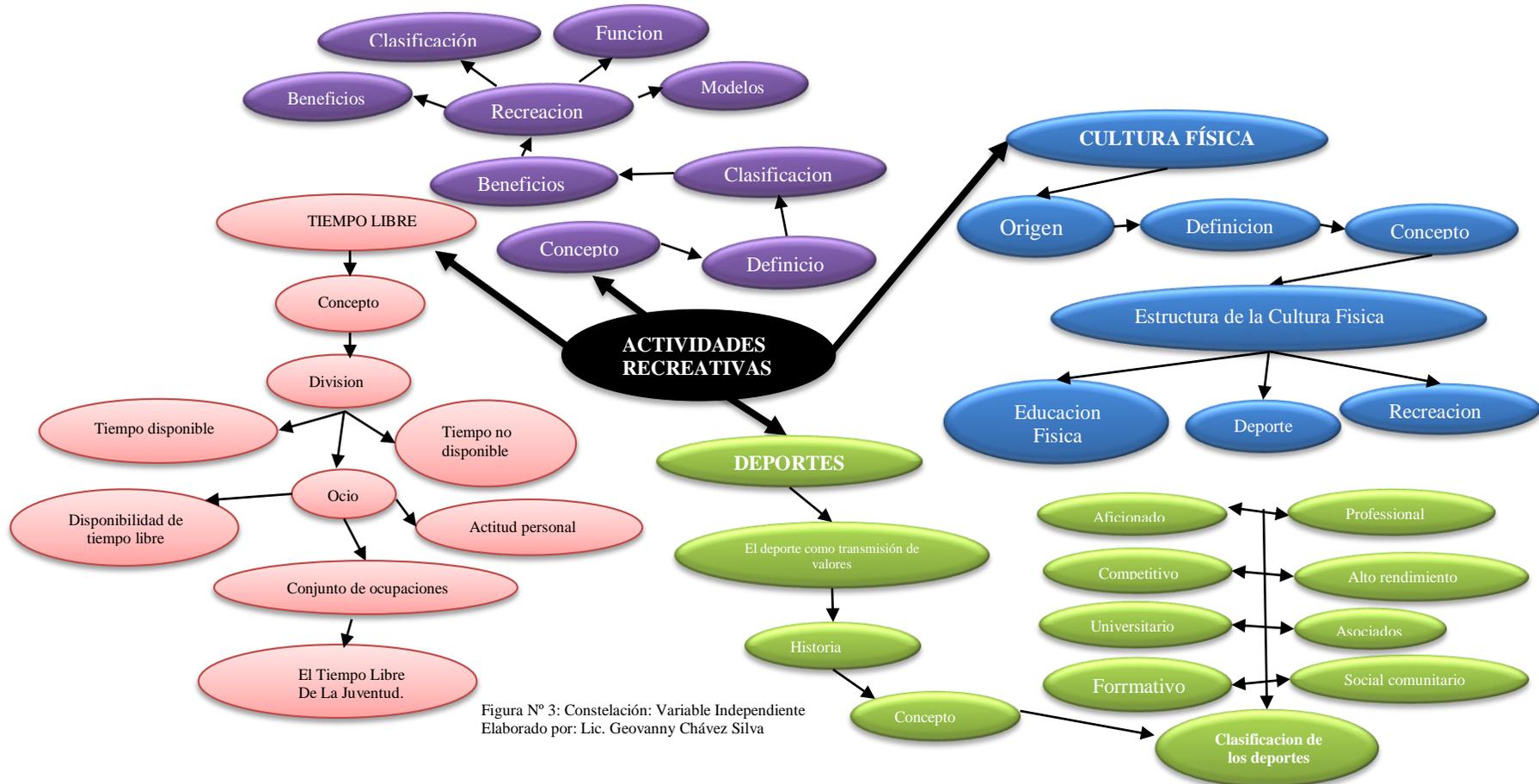


Figura N° 3: Constelación: Variable Independiente
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

2.4.2 Constelación de Ideas de la Variable Dependiente: Buen Vivir

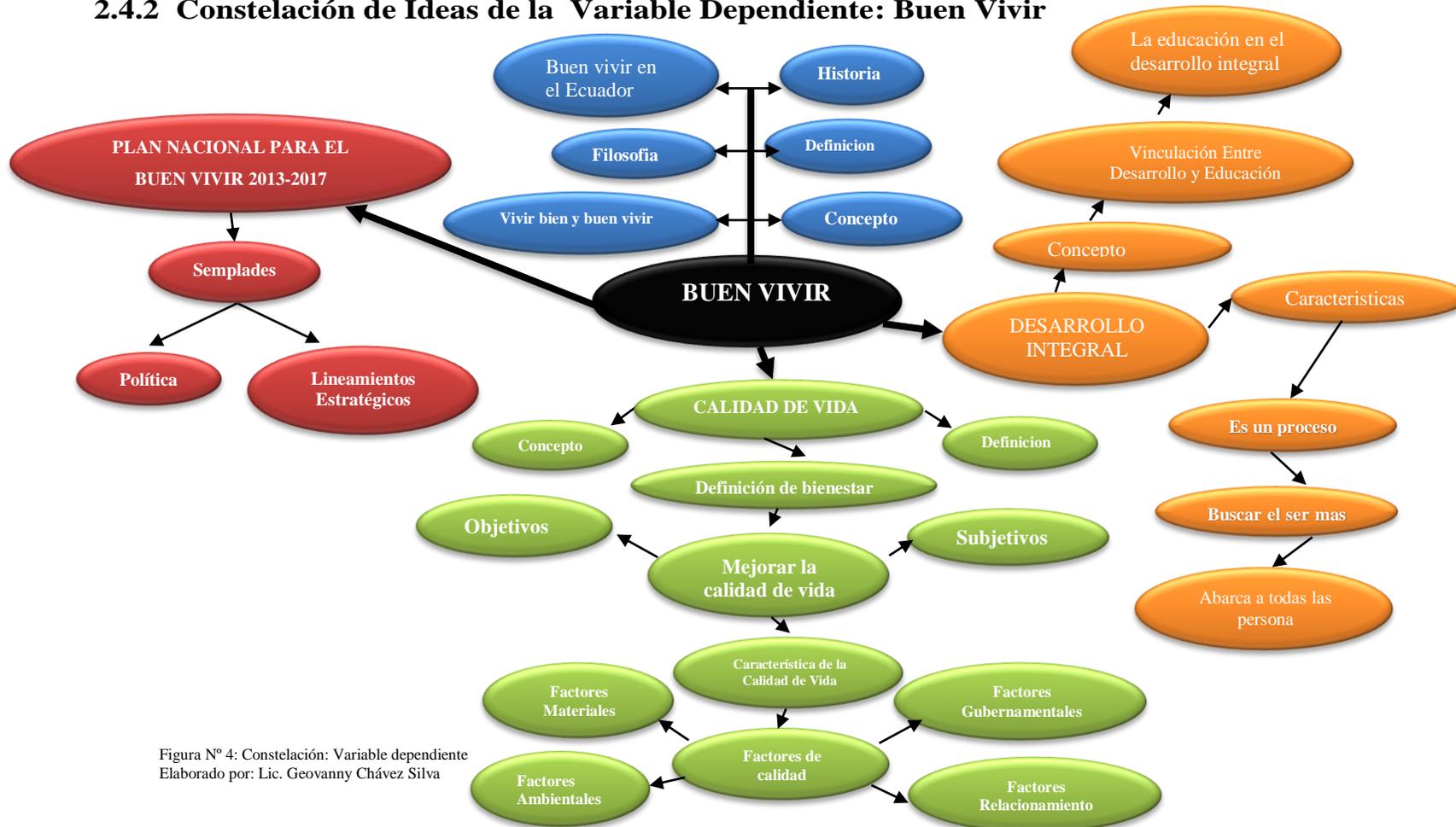


Figura N° 4: Constelación: Variable dependiente
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

2.4.3. Categorías Fundamentales de la Variable Independiente.- Actividades Recreativas

2.4.3.1 Cultura Física



Figura N° 5: Cultura física
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Origen de la Cultura Física en el Ecuador.

Reseña histórica:

La actividad física ha estado presente en diferentes etapas de la vida “En nuestro país empieza la práctica de algunas actividades físicas, esta caracterización se inicia, mediante juegos recreativos, en virtud que en la colonia la práctica deportiva más estaba considerada como diversión popular” (Williams, 1998, pág. 40) según el autor se refiere que con la llegada de los españoles a nuestro continente fueron impuestos nuevas religión y obligando a nuestros aborígenes adaptarse hablar su idioma el castellano. Al pasar del tiempo se dieron cuenta que la gimnasia servía para mejorar sus labores en el trabajo donde se implementaron estas actividades gimnásticas como carácter social.

Desde 1901 en adelante la educación física fue progresando poco a poco en el Ecuador comenzando con un conocimiento de la gimnasia que ese tiempo la realizaban como manera de calentamiento corporal, con el tiempo se formaron las

primeras federaciones deportivas de Pichincha y Guayas dando una pauta para la formación de las demás federaciones por provincias en 1923 el congreso concede vida jurídica a las federaciones para que pueda organizar eventos deportivos llamados en esa época espectáculos deportivos.

De ahí en adelante el deporte ecuatoriano ha ido teniendo un progreso años tras año con la llegada de profesores extranjeros para dar seminarios en las provincias y preparar mejor a los profesores de educación física.

En 1981, se publica los programas de estudios de educación física, deporte y recreación, en los tres niveles educativos y en 1997 se establece la nueva reforma curricular para la educación con cinco bloques curricular para la enseñanza aprendizaje de la educación física.

En la actualidad el programa de estudio de cultura física ha sufrido algunos cambios comenzando por el nombre de cultura a educación física esta nueva reforma curricular se puso en ejecución en el año 2012 con una variante que de cinco bloques se redujeron a tres.

Definición de la Cultura Física

Se considera que “La Cultura Física es una manifestación filosófica que se sustenta sobre la base de la sociedad, forma parte de la superestructura, se convierte en un conjunto de conocimientos y principios filosóficos” (Williams, 1998, pág. 8) La cultura física es una ciencia que tiene por objeto transformar o mantener el desarrollo integral de la persona, mediante la práctica de procesos sistemáticos.

Cultura Física, más conocida como Educación Física , es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y

atribuirle una necesidad social también.

Entonces, la cultura física, además de ser una actividad educativa podrá ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica. (definicion abc, 2007-2015,s/n)

Concepto de Cultura Física

Existen muchos conceptos Williams Sánchez lo define como “Conjunto de conocimientos y prácticas psicológicas sociales y culturales encaminadas a conseguir y mantener un perfecto equilibrio funcional de todo nuestro ser, logrando conseguir la belleza, armonía y la salud para los individuos”. (Williams, 1998, pág. 6) Según Williams todas las actividades motrices que se realizan en los campos educativos, recreativos y deportivos direccionado a mantener nuestra calidad de vida.

Las ciencias de la cultura física y el deporte pueden ser entendidas, como una región de conocimiento científico dentro del amplio mundo de la ciencia, integrada por un conjunto de ciencias disciplinares, factuales y prácticas, construidas en interrelación con otras áreas o ramas del saber, dedicadas al estudio e investigación de hechos, fenómenos, actos y procesos, desde configuraciones disciplinares, multidisciplinarias e interdisciplinares, de la actividad física, la educación física y el deporte. (Ecuared, 2015,s/n)

Estructura de la Cultura Física.

Introducción:

La cultura física es el acopio de conocimientos adquiridos por el individuo y se clasifica en Educación Física, Deportes y Recreación.

- Educación Física.
- Deportes.
- Recreación.

Educación física: la tenemos como una “enseñanza y perfeccionamiento de movimientos corporales. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas.” (Ecuador, 2012, pág. 10) Tiene como finalidad enseñar diversidad de movimientos gimnásticos para mejorar la armonía de nuestro cuerpo por medio de segmentos corporales adquiriendo el mejoramiento de las capacidades, habilidades y destrezas físicas de nuestro cuerpo.

La educación física: se refiere al estudio de las conductas motrices susceptibles de poseer contenidos educativos; es decir, se aprovecha el contenido de las actividades físicas para educar. Se busca, en definitiva, el desarrollo integral del individuo (Torrandell, et al., 2008, p. 16)

Deporte: son “toda actividad física y mental caracterizada por una actitud lúcida y de afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales.” (Ecuador, 2012, pág. 10) Tiene como finalidad la competición, basada en reglas establecidas según el deporte.

El deporte(y/o actividades deportivas)es, en opinión de José María Cagigal una “diversión liberal ,espontanea, desinteresada expansión del espíritu y el cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medios de ejercicios físico más o menos sometidos a reglas” en esta definición aparecen como rasgos diferenciales del deporte los conceptos de ejercicios físicos ,competición y reglas. (Torrandell, et al., 2008, p. 17)

Recreación: Son “actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada para constituirse en una verdadera terapia para el cuerpo y la mente.” (Ecuador, 2012, pág. 10) Es toda actividad que tiene como finalidad, la utilización adecuada del tiempo libre y de ocio sin reglas, de esparcimiento total sin un fin determinado de competencia, practicado sin distinción de clases sociales.

Son actividades individuales o grupales en las que se aplican los movimientos aprendidos para: recuperar fuerzas perdidas, liberar energías estancadas y disfrutar de la actividad física. Es una actividad ESPONTANEA Y VOLUNTARIA. (PROMECEB, 1997, p. 2)

2.4.3.2 Deporte



Figura N° 6: (Deporte, s.f.)

Historia

El deporte desde sus inicios en la edad antigua ha ido evolucionando según “Los historiadores han podido comprobar que pueblos muy antiguos ya hacían deporte. Los egipcios eran apasionados del tiro con arco y de las luchas navales. Los primeros juegos olímpicos de la antigüedad se celebraron hacia el año 776 a.C.” (los deportes.galeon., n.d.) El deporte es muy antiguo ya que los griegos lo practicaban para prepararse para la guerra y para defenderse de los animales salvajes con el tiempo Grecia fue el que organizo los primeros juegos olímpicos con diferentes países el deporte ha ido evolucionando cada día más inventándose e innovándose nuevos deporte de competición con reglamentación para su ejecución.

Se remonta a miles de años atrás. Ya en el año 4000 a.C. se piensa que podían ser practicados por la sociedad china, ya que han sido encontrados diversos utensilios que llevan a pensar que realizaban diferentes tipos de deporte. También los hombres primitivos practicaban el deporte, no con herramientas, pero sí en sus tareas diarias; corrían para escapar de los animales superiores, luchaban contra sus enemigos y nadaban para desplazarse de un lugar a otro a través de los ríos. También en el Antiguo Egipto se practicaban deportes como la natación y la pesca, para conseguir sobrevivir sin necesidad de muchas de las comodidades que posteriormente fueron surgiendo. Las artes marciales comenzaron a expandirse en la zona de Persia. Los primeros Juegos Olímpicos tuvieron lugar en el año 776 a.C. duraban únicamente seis días y constaban de pocas pruebas deportivas: combates, carreras hípicas y carreras atléticas entre los participantes. Aunque no fueran los actuales Juegos Olímpicos, sí empezaban a tomar forma de lo que conocemos. Ya en el siglo XIX se utilizaban las competiciones a modo de deporte y guerra entre los pueblos vecinos, en deportes que podrían considerarse en ambos sentidos, como son el tiro con arco o la esgrima. En Inglaterra, en cambio, surgieron deportes en los cuales no luchabas únicamente contra tu adversario, sino que también entraba en juego la lucha contra los medios naturales, como podían ser el agua o el viento, dando lugar a deportes como las regatas o la vela, además de otros también actuales como el rugby. A lo largo del siglo XX se fueron consolidando los deportes ya existentes hasta el momento, y se fue ampliando el rango de deportes conocidos, como el fútbol, el waterpolo o el tenis de mesa. Los primeros Juegos Olímpicos, tal y como los conocemos en la actualidad, tuvieron lugar en Grecia en el año 1892, en la pequeña ciudad de Olimpia. Se organizaban, como ahora, cada cuatro años, y en ellos se desarrollaban todas las prácticas deportivas conocidas hasta ese momento. Permitía enfrentar a gran diversidad de deportistas, que cada vez fueron creciendo y empezó a surgir el deporte profesional a medida que se extendían las disciplinas y el deporte iba tomando popularidad en la sociedad. (slidehare, 2014)

Concepto de deportes

El deporte es la manera de recrearse o de competición “Deporte es la competencia entre personas especialistas en una determinada disciplina para establecer marcas” (Williams, 1998, pág. 18) según el autor los deportes son disciplina que tienen cada uno sus reglas para participar ya que el único objetivo es de competir por ser el mejor y superar tiempos y marcas de los adversarios.

Son actividades en la que el individuo dentro de una competencia aplica las habilidades y destrezas y compara su rendimiento en función de sí mismo y de los demás. La competencia se desarrolla bajo reglas pre-establecidas y aceptada por los participantes. Además el deporte incluye procesos de entrenamiento para mejorar el rendimiento. (PROMECEB, 1997, p. 2)

Para este autor, en el deporte destaca sobremanera el aspecto lúdico, espontáneo y desinteresado, que se practica como forma de superación y que puede estar sometido por algún tipo de regla. Finalmente, Parlebás, define el deporte como “conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición y con un carácter institucional”. (Cagigal, 1957)

El deporte como transmisor de valores

El valor del deporte es algo fundamental y es “una de las funciones de la Educación es la de reproducción de los valores sociales dominante” (Salguero, 2010). según el autor se ha planteado diversidad de concepciones para el deporte ya que es importante fomentar los valores morales y deportivos en cada competencia eliminar esos antivalores que causan daño al deporte en general más se debe valor una competencia sana sin menospreciar al rival donde se ve un aumento de su integridad como persona al competir sanamente.

Clasificaciones de deporte, definiciones y características

La clasificación de los deportes existen varias definiciones en las cuales llegan a un fin el de competir y por la particularidad que identifica en común algunos deporte en el número e igualdad de elemento según el deporte.

A continuación se presentan diversas clasificaciones, que tienen en cuenta los parámetros antes mencionados.

Deporte formativo

Se entiende por formación “Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo.” (Díaz, p. 3) Es el de formar al niño desde un inicio en escuela o clubes de formación deportivas en diferente deportes por edades como un proceso a largo plazo donde se verán resultados finales.

Deporte social comunitario

Se entiende por comunitario “Es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo Físico de los habitantes de la comunidad.” (Díaz, p. 3) Al deporte recreativo comunitario que tiene un fin sociable con instituciones fiscales o particulares

Deporte universitario

Se entiende por Universitario “Es aquel que complementa la formación de los estudiantes de Educación Superior.” (Díaz, p. 4) Los programas universitario que se coordina con las ligas universitarias para representar a diferentes eventos Universitarios y rigen con las normas de la educación superior.

Deporte asociado

Se entiende por asociado “Es el desarrollado por un conjunto de entidades de carácter privado organizadas Jerárquicamente con el fin de desarrollar actividades y programas de deporte competitivo de orden municipal, departamental, nacional e internacional” (Díaz, p. 4) tiene como manera el deporte de alto rendimiento en representación de una asociación o clubes a nivel nacional o internacional.

Deporte competitivo

Según Díaz “Es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado.” (Díaz, p. 4) Es el que se lo realiza mediante un proceso de entrenamiento para una competición de alto nivel.

Deporte de alto rendimiento

Según Díaz “Es la práctica deportiva de organización y nivel superior.” (Díaz, p. 4). Es el entrenamiento deportivo enfocado a los mejores deportistas de cada disciplina para representar al país en torneos Internacionales.

Deporte aficionado

Se entiende por deporte aficionado “Es aquel que no admite pago e indemnización alguna, a favor de los jugadores o Competidores, distintos del monto de los gastos efectivos ocasionados durante el ejercicio de la actividad deportiva correspondiente.” (Díaz, p. 4) Este deporte es de manera recreativa y de esparcimiento con un fin de ocio para mantener en armonía su cuerpo.

Deporte profesional

Se entiende por deporte profesional “Es el que admite como competidores a personas naturales bajo remuneración, de Conformidad con las normas de la

respectiva Federación Internacional.” (Díaz, p. 4) Según Díaz el deporte profesional es donde los jugadores son remunerados porque son competiciones regidas por reglas.

2.4.3.3 Tiempo libre



Figura N° 7: Tiempo libre (Armonía, s.f.)

Concepto

Según definición “El tiempo libre es el tiempo dedicado a actividades recreativas y que está exento de obligaciones.” (definicion, n.d.) Son espacios libres que se las hacen fuera de la labor de trabajo sin presión y tener libertad de realizar cualquier actividad recreativa o deportiva.

Según define (sanchez, 2010)

POR TIEMPO LIBRE SE ENTIENDEN PUES, AQUELLA PARTE DEL TIEMPO QUE NO SE TRABAJA Y QUE QUEDA DESPUES DE DESCONTADAS TODAS LAS INVERSIONES DE TIEMPO UTILITARIO (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), ES DECIR EL TIEMPO LIBRE DEL CUMPLIMIENTO DE DIVERSAS OBLIGACIONES." (pag.22)

Para Sánchez el tiempo libre es aquel que no tiene remuneración y que se dedica hacer otras actividades extras y obligaciones personales.

El tiempo libre, su importancia social y su relación con la recreación.

La “actividades recreativas-físicas fortalecen la salud y siempre para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.” (sanchez, 2010, pág. 24) Según Sánchez el tiempo libre y la recreación son dos actividades que tienen un solo fin el de armonizar el cuerpo y la mente mediante actividades recreacionales.

División del tiempo libre:

Se clasifican en dos categorías genérica: tiempo disponible y tiempo no disponible.

Tiempo disponible: “El que cualquiera puede emplear automáticamente, liberado de obligaciones.” (Peñálba, s.f., pág. 2) Es el que se utiliza cuando uno no tiene nada de labor y tiene disponibilidad para hacer otra actividad.

Tiempo no disponible: el “sería aquel que el individuo tiene comprometido al punto que le resulta difícil sustraerse de sus ocupaciones.” (Peñálba, n.d., p. 2) Es la manera de como el tiempo y los trabajos establecidos en horarios no dan el espacio para alguna otra actividad.

Concepto Ocio

La definición más tradicional de ocio es la que dio el sociólogo francés Joffre Dumazedier en 1962, y dice así: “El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales” (Dumazadier, ocio, 1971, p. 20) Según Dumazadier el ocio es toda actividad voluntaria que realizamos después de sus labores en el trabajo y sin ninguna preocupación.

Disponibilidad de tiempo libre:

El ocio se realiza en el espacio de tiempo que le queda al Hombre “tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”. (Peñálba, n.d., p. 4)

Actitud personal: nuestro “comportamiento que adopta el individuo frente a un tiempo desinteresado, satisfactorio y de reencuentro consigo mismo, al cual “se entrega de manera voluntaria”. (Peñálba, n.d., p. 4) Ser positivo en la vida y no decaer ante la adversidad y siempre seguir adelante con optimismo .

Conjunto de ocupaciones: “práctica de actividades que aparecen condensadas en las Famosas tres d: “descanso, diversión, desarrollo” (Peñálba, n.d., p. 4) es sinónimo de pasar momentos amenos con la familia o amigo.

El tiempo libre de la juventud.

Peñalba propone que “la adolescencia, la escuela y la familia dejan de ser los ejes fundamentales de la vida de los chicos, para empezar a serlo el tiempo libre y el grupo de amistades.” (Peñálba, n.d., p. 5) Según Peñalba define a la juventud como un proceso de vida, que el joven va adquiriendo desde su niñez hasta su juventud donde va conociendo y socializando con amistades que planifican diferentes actividades recreativas para su diversión de ocio.

Pedagogía del tiempo libre (de la recreación).

El tiempo libre como manera de educar y recrearse en momentos de ocio donde puedes disociar con amigos o realizar cualquier actividad motriz o intelectual como manera de esparcimiento individual o con amigos o familiares.

Esta pedagogía, que constituye una alternativa estratégica está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre, pues de acuerdo con el sociólogo francés Dumazedier la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante

el tiempo libre. La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio afectivo que permitan su mejor desarrollo. Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar. Las aplicaciones que se le dan son: Promover hombres capacitados para reconquistar su tiempo libre, dándose el desarrollo de la información, formación y realización del individuo como persona social.

Permitir la elección libre y responsable a los niños, jóvenes y adultos respecto al uso de su tiempo libre por medio de la educación, y no permitir que las actividades recreativas que realicemos se pierdan en el aburrimiento o en el tiempo libre que le roba a muchos la sociedad de consumo.

Así, la educación del tiempo libre surge como una necesidad, pues hablar de una civilización del ocio apenas tiene sentido sin esta educación. La cual debe darse en y para el tiempo libre, rompiendo los esquemas de la rigidez educativa, de la continuidad forzada de los horarios, permitiéndonos ser más flexibles en la impartición de los programas de estudios y fuera de estos. (SÁNCHEZ, 2002)

2.4.3.4. Actividades Recreativas



Figura N° 8: Actividades recreativas (casería de pañuelos)
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Según Moreno “Las actividades recreativas son realizadas en el tiempo libre a voluntad de los participantes, pueden efectuarse de forma individual o colectiva brindando satisfacción inmediata, diversión, descanso, entretenimiento, expresión

de aventura, facilitando la socialización, desarrollo de la personalidad del individuo.” (Moreno, 2010) Estas actividades lúdicas que se emplean en el tiempo libre sin normas ni reglas que su objetivo es de esparcimiento y competición ya que es una verdadera terapia para el cuerpo buscando una mejor salud y calidad de vida.

(...)Se considera que en la actualidad el desarrollo de actividades recreativas se concibe en dos formas, la personal y la educativa y que ambas se complementan.

En este sentido se considera que desde el punto de vista personal las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad.

Se considera que desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre. (...) (Sánchez, Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios, 1997-2014)

Definición de la actividad recreativa

Se define como “tiempo libre a voluntad de los participantes, pueden efectuarse de forma individual o colectiva brindando satisfacción inmediata, diversión, descanso, entretenimiento, expresión de aventura, facilitando la socialización, desarrollo de la personalidad del individuo.” (Moreno, 2010) Según moreno estas actividades sirven para mejorar estado de ánimos después de sus labores cotidianas estando en un momento de ocio.

Las actividades recreativas del hombre

Según el “tipo de recreación hace generalmente la gente durante su tiempo libre. Se acostumbra a considerar a las actividades deportivas como eje de la política recreativa, sin evaluar que el deporte ocupa sólo el 16% de ese tiempo recreativo no competitivo.” (Barbieri, 1987, pág. 6) Según Barbieri las actividades recreativas

no se dan con mayores frecuencias por no haber espacios verdes para hacer diferentes actividades ya que no son equipados adecuadamente y que las personas toman las actividades pasivas para refrescarse con una bebida o comer, donde se aumenta el porcentaje de sedentarismo y obesidad en la comunidad.

Clasificación de las actividades recreativas

Actividades deportivas-recreativas: prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).

1. **Actividades al aire libre:** actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.
2. **Actividades lúdicas:** todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.
3. **Actividades de creación artística y manual:** actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.
4. **Actividades culturales participativas:** actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.
5. **Asistencia a espectáculos:** asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos.
6. **Visitas:** realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, etc.
7. **Actividades socio-familiares:** asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.
8. **Actividades audio-visuales:** escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.
9. **Actividades de lectura:** lectura de libros, revistas, periódicos, etc.
10. **Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies:** actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.

11. **Actividades de relajación:** meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, etc. (Sánchez, Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios, 1997-2014)

Según Sánchez desde su perspectiva general de las actividades recreativas se clasifican en diversidades de actividades que tienen un fin en recrearse y armonizar individual y colectivamente a las personas en momentos de ocio.

Beneficios de las actividades recreativas

Las actividades recreativas tienen beneficios para fortalecer armónicamente el cuerpo por medio de la recreación y ocio.

¿Qué es la recreación? ¿Cómo difieren las recreaciones de ocio? La recreación es en cierto modo una experiencia rejuvenecedora que comprendan el tratamiento terapéutico del cuerpo y la mente, mientras que el ocio es más de una actividad de entretenimiento. Es la pesadilla de la sociedad civilizada que, junto con la riqueza que hemos olvidado nuestro viejo arte de caminar y se han convertido en patatas redactada.

No nos importa sentados sin hacer nada frente a la TV o Internet por días y meses a la vez. Esto frena nuestras actividades físicas y terminamos con sobrepeso y obesidad, invitando a condiciones tales como diabetes, enfermedades cardíacas y la depresión. Sin embargo, muchos toman la recreación tan trivial y lo consideran como el gran escape. Al igual que cualquier otra cosa, el tiempo de recreo en exceso puede ser perjudicial y puede desviar nuestra atención del trabajo necesario y nos convertimos en letargo de otra manera. Pero la investigación ha demostrado que las actividades recreativas contribuyen a la satisfacción de la vida, la salud y mejorar la calidad de la vida que llevamos. (los-beneficios-de-las-actividades.html, 2011)

La recreación es una actividad integradora lúdica relajadora que sirve para fortalecer por medio de una actividad armónica para mejorar y fortalecer nuestro cuerpo y mente mientras el ocio es toda actividad que se realiza por entrenamiento

y diversión en momentos libres.

De las diferentes actividades recreativas se obtienen múltiples beneficios a lo que diferentes autores han hecho referencia; entre ellos:

- los agrupa en: fisiológicos, psicológicos, sociales y económicos.
- La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación considera los: beneficios individuales, beneficios comunitarios, beneficios ambientales y beneficios económicos. (FUNLIBRE, 2004)

En este sentido se considera pertinente determinar los beneficios de las actividades recreativas a partir de los efectos que estas tienen desde el punto de vista de la salud, lo físico, lo psicológico y lo social, propuesta que se muestra a continuación:

En la salud

- Mejora la calidad de vida.
- Crea hábitos de vida saludables.
- Contribuye a conservar o recuperar la salud y a disminuir los factores de riesgo.
- Reduce los costos de salud.

En lo físico

- Contribuye al desarrollo de capacidades físicas.
- Aumenta de la capacidad de trabajo.

En lo psicológico

- Eleva la autoestima, la autoconfianza, la autoimagen y la seguridad.
- Disminuye los niveles de estrés y agresividad.

En lo social

- Disminuye los niveles de violencia y actos delictivos.
- Fortalece la integración comunitaria.
- Mejora de las relaciones personales y comunitaria.
- Impulsa las manifestaciones culturales propias.
- Favorece la cultura ambiental. (Sánchez, Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios, 1997-2014)

Estos beneficios que enmarca Sanchez son importante porque vincula la actividad recreativa en nuestro diario vivir y armoniza nuestro cuerpo mediante una actividad ludica donde es de esparcimiento y alegría entre amistades y familiares para mejorar y reconfortar nuestro cuerpo después de la actividad de trabajo.

Concepto de Recreación

La actividad recreativa “proporcionan descanso, división y participación social voluntaria, permitiendo el desarrollo de la personalidad y la capacidad creadora, a través de actividades deportivas, socioculturales” (Baus, 1981, p. 13) según Baus la recreación son actividades lúdicas de esparcimiento y diversión con el propósito de socializar y armonizar con la familia.

Conceptos de varios autores como ellos definen a la recreación

La recreación son actividades lúdicas que tienen como fin el de jugar libremente mediante movimientos expresivos que sirven como manera de comunicarse con los demás en tiempos libres.

Son todas las actividades donde el niño, joven y adulto aplica movimientos ya aprendidos en un juego, en una actividad individual o grupal, donde se quiere recuperar fuerzas perdidas, donde se mueve para disfrutar del movimiento mismo, donde por movimiento se puede comunicar con otros y gastar energías estancadas, la actividad es enfocada a disfrutar el momento. (Weichert, 1989, pág. 7)

Es relacionada como una manera social donde entran diferentes actividades culturales y sociales donde la persona elige que desea escoger para hacer actividad recreativa por medio de un asesoramiento de un profesional de la recreación.

(...) La recreación es designada como una necesidad social, psicológica y cultural, que tiene que ser satisfecha a través de actividades que cumplen determinadas características (recreaciones) tales como: un tipo de participación, un contenido, una parte del volumen de tiempo libre, la posibilidad de ser elegida por el sujeto, con una orientación científica, política, artística, técnica, educativa, en suma, cultural. (...) (Espitia, 2013, pág. 187)

Para Sánchez La recreación es libre espontanea que tiene un solo fin el de divertirse utilizando el tiempo libre, haciendo diversidad de actividades que ayuda a mejorar nuestra salud y mantener una mejor calidad de vida.

(...) RECREACION ES EL CONJUNTO DE FENOMENOS Y RELACIONES QUE SURGEN EL PROCESO DE APROBECAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE MEDIANTE LA ACTIVIDAD TERAPEUTICA, PROFILACTICA, CONGNOSCITIVA, DEPORTIVA O ARTISTICA-CULTURAL, SIN QUE PARA ELLO SEA NECESARIO UNA COMPULSION EXTERNA Y MEDIANTE LAS CUALES SE OBTIENE FELICIDAD, SATISFACCION INMEDIATA Y DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD. (sanchez, 2010, pág. 7)

Los beneficios de la recreación

Son aquellos resultados que las personas, los grupos y la sociedad obtienen de la vivencia recreativa.

Beneficios individuales:

Este beneficio que tiene la recreación es vivir en armonía satisfacción individual en el medio que lo rodea mediante una autoestima personal que lo hace crecer como persona recrearse armónicamente para tener una mejor calidad de vida.

Se refiere a las oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida satisfactoria y productiva, así como para encontrar caminos para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar. Entre los más específicos se encuentran: Una vida plena y significativa, balance entre trabajo y juego, satisfacción con la vida, calidad de vida, desarrollo y crecimiento personal, autoestima y sentido de acompañamiento, creatividad y adaptabilidad, solución de problemas y toma de decisiones, salud y mantenimiento físico, bienestar psicológico, apreciación y satisfacción personal, sentido de aventura, entre otros. (DEPORTE, 2006)

Beneficios comunitarios:

Este beneficio se lo realiza de manera integral con la familia con vecinos, amigos es el de recrearse realizando diferentes actividades recreativas para pasar un momento ameno y de esparcimiento para integrarse más como familia.

Se refiere a las oportunidades para vivir e interactuar con la familia, los grupos de trabajo, los vecindarios, las comunidades y el mundo. Ninguna persona es una isla, vivimos e interactuamos con otros, y el ocio, la recreación y los parques juegan un rol integral en la provisión de oportunidades para estos tipos de interacciones. Beneficios más específicos incluyen: Comunidades vitales, fuertes e integradas, integración familiar, tolerancia y comprensión étnica y cultural, apoyo para los jóvenes, condiciones adecuadas para los adultos mayores, más autonomía y menos alienación, reducción de la delincuencia, comprensión y tolerancia, entre otros. (DEPORTE, 2006)

Beneficios ambientales:

Esta actividad recreativa se la realiza de una manera armónica disfrutando de la naturaleza y el ambiente que da todo alrededor de nuestro entorno además colaborar para conocer más del ecosistema que nos rodea es una actividad que se lo puede disfrutar en familia o amigos.

Provee y preserva parques y espacios abiertos, mejora la motivación para visitar un área, así como contribuye a la seguridad y salud de sus habitantes. Beneficios más específicos incluyen: Salud y protección ambiental, neutraliza los efectos de las relocalizaciones, salud física y bienestar, reducción del estrés, recursos para la comunidad, incremento de los valores de la propiedad, limpieza del aire y del agua, protección del ecosistema. (DEPORTE, 2006)

Medio ambiente:

Es importante la recreación para rescatar los juegos autóctonos de cada pueblo preservando las costumbres y tradiciones de nuestros ancestros como ellos se recreaban realizando diferentes actividades recreativas del momento.

Los servicios de ocio y recreación pueden por una parte contribuir a preservar las raíces de los pueblos y los procesos de identidad y, por otra, a preservar los recursos y el medioambiente. (DEPORTE, 2006)

Beneficios para los jóvenes:

Estos beneficios son muy importante para el adolescente, que por medio de una actividad recreativa a su gusto pueda entretenerse o realizar actividades deportivas y culturales que beneficien a mejorar su autoestima y fortalecimiento de su identidad y en general crecimiento personal, dado que esto crea en el joven diferentes aptitudes como.

- Crea la oportunidad de pertenecer a grupos deportivos, artísticos, comunitarios donde encuentran el espacio para su creatividad, para la generación de proyectos, para potenciar la capacidad de autonomía, la toma de decisiones en relación con su vida y su entorno.
- Los programas de recreación son fundamentales para la prevención de la delincuencia juvenil ya que permiten trabajar sobre factores asociados como el

empleo; la recreación es generadora por excelencia de empleo para los jóvenes, ocupa su tiempo de una manera autónoma y creativa, incrementa su autoestima en la medida que les permite incidir en los procesos de desarrollo comunitario, fomenta estilos de vida saludables a través de la recreación deportiva, etc.

- Contribuye a la prevención del consumo de drogas y alcohol.
- Favorece la construcción de espacios de participación y organización social.
- Contribuye el mantenimiento integral del bienestar de los jóvenes. (DEPORTE, 2006)

Características socio-psicológicas de la recreación.

Sánchez define a la recreación como algo que es expresivo que nace después de tener un momento libre de la cosa cotidiana del día, y es de manera amena disfrutar y relajarse por medio de una actividad lúdica entre las principales tenemos.

- 1.- Las personas realizan las actividades recreativas por el mismo; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- 2.- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- 3.- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados. Sino en el disfrute a través de la participación.
- 4.- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface (sanchez, 2010, pág. 6)

Clasificación de la recreación

Se plantean dos tipos de recreación la activa y la simple cuando se trata de actividades turísticas

Barbieri define que la recreación activa es aquella que tenemos contacto con la

naturaleza donde lugares turisticos son el atractivo para una recreacion familiar.

De su parte

Recreación activa: corresponde a la interacción física entre el “visitante” y el “medio”, y es una modalidad reiterativa de presencia de la demanda en el destino. Como ejemplo podemos citar que tomando “el agua lúdica” como eje y la playa y el mar en cualquiera de sus destinos motiva continuamente el regreso hacia los destinos con esa oferta. (Barbieri, 1987, pág. 6)

Según Barbieri la recreacion pasiva es aquella que limitamos a la observacion y no a disfrutar de las cosas que hay en la naturaleza si no de ver observar y disfrutar de la naturaleza.

Recreación pasiva: corresponde a la interacción entre el “visitante” (turista o recreacionista) que actúa como un simple observador sobre el “medio” (espacio físico turístico) .Esta modalidad recreativa cuenta con los inconvenientes que el activo agota rápidamente la motivación del visitante y se denota una tendencia de no reiterar la visita al mismo. En caso que la misma ocurra nuevamente, se produce con grandes intervalos de tiempo. Podemos diferenciar una recreación pasiva en espacios naturales donde podemos citar el caso de un atractivo como las Cataratas del Iguazú y una recreación pasiva cultural (recorrer una ciudad). (Barbieri, 1987, pág. 6)

Funciones del fenómeno recreativo

Estas funciones de la recreacion son actividades que se dan a nivel mundial donde realizar actividad recreativa es sinonimo de esparcimiento, sinonimo de salud sinonimo de integracion con sus amigos y familiares.

"El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción " De esta manera se distinguen dos elementos que en esencia constituyen las funciones de la Recreación:

1.-"El Ocio" que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tener con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

La reproducción de las energías físicas psíquicas consumidas en el proceso de producción es la función primera que desempeña la recreación, pero al hablar de esta función no podemos referirnos solo a la producción física del hombre, sino también a su reproducción técnica, acorde con el grado de desarrollo de las fuerzas productiva y su reproducción como elemento de la estructura económico-política de la sociedad, y a la reproducción de las relaciones de producción. Esta función la cumple la superestructura y tiene un carácter de clase al estar determinada por la base. Si las relaciones de producción son capitalistas, la clase dominante que ostenta el poder económico, ostenta también el poder jurídico, político, ideológico y buscará reproducir las condiciones de producción capitalista, y otro tanto podemos decir para relaciones de producción socialista. (sanchez, 2010, pág. 10)

Esta finalidad de reproducción general a la que nos referimos la cumple la recreación por su contenido cultural y su ubicación en la superestructura.

2.- "La Actividad más Elevada" relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad "Estudio", participación en la recreación en el consumo de Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y de esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, sino como su organizador y director. (sanchez, 2010, pág. 11)

A esta función superior que cumple la recreación, a través del tiempo libre se le denomina Autodesarrollo, dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida social a la vez que la formación de habilidades para la creación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

La recreación educativa: modelos, agentes y ámbitos

La recreación como manera de esparcimiento es recreacionismo y como manera de recreación educativa en las instituciones que se las imparte en las clases de educación física o las actividades extracurriculares que las imparten después de clases.

El recreacionismo suele ser un enfoque en el que priman las actividades físicas y deportivas, producto de su vínculo con la educación física. Quienes actúan desde un enfoque de este tipo, si bien en el discurso contemplan las múltiples necesidades de una población determinada, en la práctica apuntan a satisfacer la necesidad de ocio. La recreación pierde así su potencial sinérgico, reduciéndose a prácticas de entretenimiento y en el mejor de los casos generando contención y adaptación social.

A diferencia de las propuestas basadas en la actividad, que suele desarrollar el recreacionismo, en el caso de la recreación educativa hay un énfasis en el proceso grupal, con una propuesta abierta a los intereses del grupo y privilegiando la autonomía y participación de los participantes en la elaboración y gestión de la experiencia. El enfoque educativo pretende generar procesos grupales basados en la participación, que permitan a la comunidad ser protagonista de sus procesos de aprendizaje, asumiendo la gestión de su propio tiempo. Pasar de un modelo recreacionista a otro con enfoque educativo implica redefinir algunos aspectos de la intervención socioeducativa, vinculados al hacer, los participantes que forman el grupo, el tiempo, la institución, el vínculo social, la estrategia y la filosofía que sustenta la intervención. (Lema, 2011, pág. 78)

Del recreacionismo a la recreación educativa

En América Latina hay diversas maneras de hacer recreación la una que es una recreación de esparcimiento en el desgastes de actividades creadas para el hombre las otras actividades se viven experiencias y vivencias recreativas.

Cuenca plantea dos modelos el modelo de la actividad y el modelo vivencia

Según lema este modelo de actividad recreativa se da más en las instituciones educativas se las realiza como manera de clases de educación física o actividad extraescolares donde la recreación es algo fundamental para el desarrollo integral del estudiante.

Modelo de la actividad:

Los modelos basados en la actividad, son propuestas de corto plazo. Implican “procesos educativos en el que se pretenden unos objetivos parciales y unas metas accesibles” (2004:195), en torno a intereses de ocio muy concretos (natación, tenis, pintura en óleo, etc.). Estos pueden darse en las propias instituciones formales - como actividades extraescolares aunque desvinculadas del proyecto institucional- en centros deportivos y culturales comunitarios o en servicios de ocio privados (gimnasios, escuelas de arte, etc.). Son propuestas que responden a las demandas de la población y que implican un compromiso bajo de los participantes. (Lema, 2011, pág. 79)

Este modelo recreativo se da más en la comunidad por medio de proyectos culturales y deportivos que solo tiene un fin el de recrear en tiempo de ocio y esparcimiento.

Modelo vivencial:

Estas propuestas vivenciales pueden darse en las instituciones formales, como actividades extraescolares vinculadas al proyecto institucional o fuera de la escuela, como es el caso de propuestas de asociacionismo juvenil (tipo Scouts). Allí se promueve la vivencia de experiencias de ocio autónomas, enmarcadas en una postura ética, con énfasis en la participación (método de proyectos) y potenciando el diálogo entre educador, proyecto y grupo. (Lema, 2011, pág. 79)

Modelo de la actividad y el recreacionismo

Para lema el modelo de actividad tiene una comparación con el recreacionismo por tener apertura con la comunidad.

El recreacionismo es un enfoque que estructura su propuesta a partir del tiempo disponible de una comunidad (dimensión cuantitativa del tiempo libre) y desarrolla una oferta variada de actividades. Para Waichman , este enfoque “caracteriza a la recreación como un conjunto de actividades que tienen como sentido el uso positivo y constructivo del tiempo libre.” (WAICHMAN, s.f.)

El éxito de estas actividades está en articular una oferta variada y completa de actividades, atendiendo a los intereses, deseos y posibilidades de toda la comunidad.

Modelo vivencial y recreación educativa

Para lema el modelo vivencial tiene una comparación con la recreación educativa por tener vivencias y experiencias formativas relacionadas con el tiempo libre.

Tomando en cuenta las ventajas y desventajas que plantea Cuenca (2004:154) para los modelos vivenciales, podemos reconocer en primer lugar que la fortaleza del enfoque educativo radica en que se basa en el propio interés y motivación del participante, con propuestas personalizadas y logrando aprendizajes duraderos, en la combinación de teoría y práctica. Las dificultades, a su vez, radican en cuanto que el aprendizaje es lento y demanda un compromiso especial de los docentes, que no siempre son calificados. La planificación de la enseñanza se vuelve difícil, cuando se trata de contemplar la libertad del educando, quienes a su vez se muestran más vulnerables a los impactos negativos que se puedan dar en el proceso de aprendizaje. A pesar de estas desventajas, consideramos fundamental a este

enfoque porque potencia la capacidad sinérgica de la recreación, ya que asume integralmente las necesidades de una comunidad y busca movilizar los procesos de satisfacción en el tiempo libre. (Lema, 2011, pág. 81)

Diferencias entre recreacionismo y recreación educativa

Recreacionismo como modelo basado en la actividad	Recreación educativa como modelo vivencial
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Énfasis en la actividad	<input type="checkbox"/> Énfasis en el proceso grupal
<input type="checkbox"/> Propuesta cerrada en la propia oferta	<input type="checkbox"/> Propuesta abierta a intereses del grupo
<input type="checkbox"/> Libertad de elección	<input type="checkbox"/> Autonomía y participación en elaboración y gestión de la experiencia

Tabla N° 1 recreacionismo y recreación (Lema, 2011)

Ambos enfoques apuntan a generar procesos de satisfacción a través de propuestas recreativas, pero la intervención del recreador será muy diferente en uno y otro caso. En el recreacionismo se apuntará a lograr la participación de la comunidad, en tanto que en el enfoque educativo se procurará facilitar ciertos aprendizajes personales y grupales. (Lema, 2011, pág. 81)

Enfoques Recreacionismo y Educativo

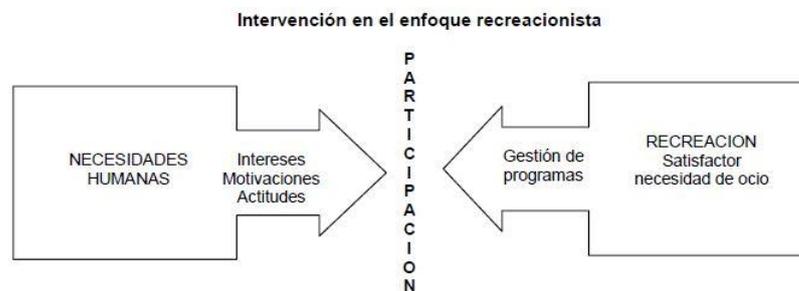
El enfoque del recreacionismo es el que se enfoca a la comunidad y la diversidad de actividades que se puede realizar libremente y espontáneamente con ellos con el enfoque educativo.

Desde un enfoque recreacionista: la intervención del recreador estará orientada a la gestión de planes y programas que motiven la participación y satisfagan las necesidades de ocio de una comunidad. Para ello debe: atender al perfil del público destinatario, diseñando un plan que contemple la diversidad de intereses, motivaciones y actitudes presentes en una comunidad; promover los factores que facilitan la participación y mitigar el impacto de los factores que la restringen;

asegurar la mayor participación, facilitando el acceso a los bienes de ocio. (Lema, 2011, pág. 81)

El enfoque Educativo se centra en planes y programas didácticos que se dan en las clases de educación física para la enseñanza aprendizaje de los estudiantes en las Instituciones.

Desde un enfoque educativo: en cambio, la intervención del recreador estará orientada a promover procesos de formación que faciliten los aprendizajes y satisfagan la mayor cantidad de necesidades en una comunidad, aspectos claves para un desarrollo humano. Para ello debe; atender también al perfil del público destinatario, diseñando proyectos de formación que partan de los intereses, motivaciones y actitudes; realizar las actuaciones didácticas que faciliten el aprendizaje de una manera adecuada a esa comunidad; asegurar el pleno desarrollo humano, a través de la formación de todas las capacidades personales. (Lema, 2011, pág. 81)



Fuente: elaboración propia.

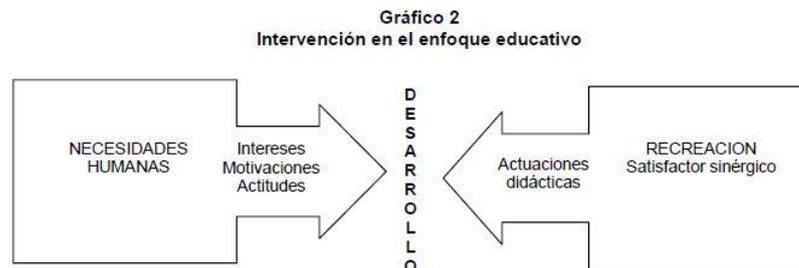


Figura N° 9: Enfoque recreacionista (Lema, 2011)

2.4.4. Categorías Fundamentales Variable Dependiente: Buen Vivir

2.4.4.1 Plan Nacional Para El Buen Vivir 2013-2017



Figura N° 10: Plan Nacional Para El Buen Vivir 2013-2017 (Senplades, 2013-2017)

“Tiene una visión mucho más amplia en la que la naturaleza, la cultura y la evolución social desempeñan un papel clave. Este enfoque equilibrado ha de ser muy elogiado” (Senplades, 2013-2017). Semplades afirma que el plan del buen vivir es trabajar en desarrollo progreso y producción del país.

Semplades

Misión

“Administrar y coordinar el Sistema Nacional Descentralizado de Planificación Participativa como un medio de desarrollo integral del país a nivel sectorial y territorial, estableciendo objetivos y políticas estratégicas” (semplades, 2011). según Semplades su misión es de cumplir una activa participación en democracia con la comunidad.

Objetivo del buen vivir

Objetivo 3:

Mejorar la calidad de vida de la población

Introducción

Mejorar la calidad de vida de la población es un reto amplio que demanda la consolidación de los logros alcanzados en los últimos seis años y medio, mediante el fortalecimiento de políticas intersectoriales y la consolidación del Sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social. Mejorar la calidad de vida de la población “La vida digna requiere acceso universal y permanente a bienes superiores, así como la promoción del ambiente adecuado para alcanzar las metas personales y colectivas. La calidad de vida empieza por el ejercicio pleno de los derechos del Buen Vivir: agua, alimentación, salud, educación y vivienda, como prerequisite para lograr las condiciones y el fortalecimiento de capacidades y potencialidades individuales y sociales...”

“...Ocio, tiempo libre, deporte y actividad física Los altos niveles de sedentarismo en Ecuador han provocado que más del 50% de la población presente sobrepeso y obesidad.

Este indicador es de 6,5% en niños y niñas menores de 5 años, de 22% en adolescentes y de 60% en adultos. Apenas el 11% de la población realiza actividad física de manera habitual. Por otro lado, lo que más ha influido en los hábitos deportivos de la gente ha sido el colegio; con esto, se confirma la importancia de recuperar la educación física en centros educativos de todo nivel (Ministerio del Deporte, 2012).

El Ministerio del Deporte ha ejecutado una serie de proyectos para la masificación de las actividades de la cultura física y la detección, formación y selección de posibles talentos que consoliden el sistema de alto rendimiento. El deporte es un agente promotor de la calidad de vida de la poblacional que contribuye a la mejora

de la salud, a la educación y a la organización comunitaria” (Ministerio del Deporte, 2012).

La educación y la cultura física contribuyen de manera directa a la consecución de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas necesarias para aprovechar los conocimientos, interactuar con el mundo físico e integrarse plenamente al mundo social. Con esta finalidad, el Ministerio del Deporte, conjuntamente con el Ministerio de Educación, ha emprendido el proceso de Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato Unificado, proyecto que permitirá que los docentes del ramo se capaciten y transmitan sus conocimientos a los estudiantes...”(Ministerio del Deporte, 2012). (Senplades, 2013-2017)

Políticas y lineamientos estratégicos

3.1. Promover el mejoramiento de la calidad en la prestación de servicios de atención que componen el Sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social

3.6” Promover entre la población y en la sociedad hábitos de alimentación nutritiva y saludable que permitan gozar de un nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual acorde con su edad y condiciones físicas...”

b. Establecer, a través de la autoridad competente, los requerimientos calóricos y nutricionales estándares recomendados para el país, de acuerdo a edad, sexo y nivel de actividad física y con pertenencia geográfica y cultural.

3.7. Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población.

a. Masificar las actividades físicas y recreativas en la población, considerando sus condiciones físicas, del ciclo de vida, cultural, étnico y de género, así como sus necesidades y habilidades, para que ejerciten el cuerpo y la mente en el uso del tiempo libre.

b. Impulsar de forma incluyente la práctica de deportes y actividad física en el uso del tiempo libre.

c. Promover mecanismos de activación física y gimnasia laboral en los espacios laborales, que permitan mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de las y los trabajadores.

e. Impulsar la generación de actividades curriculares y extracurriculares y la apertura de espacios que permitan desarrollar y potenciar las habilidades y destrezas de la población, de acuerdo a la condición etaria, física, de género y características culturales y étnicas.

f. Diseñar e implementar mecanismos de promoción de la práctica de algún tipo de deporte o actividad lúdica en la población, de acuerdo a su condición física, edad, identificación étnica, género y preferencias en los establecimientos educativos, instituciones públicas y privadas, sitios de trabajo y organizaciones de la sociedad civil.

g. Impulsar la organización, el asociativismo o la agrupación en materia deportiva o cualquier actividad física permanente o eventual, de acuerdo a las necesidades, aptitudes y destrezas de sus integrantes. (Senplades, 2013-2017)

2.4.4.2. Calidad de Vida



Figura N° 11: Calidad de vida (vida, s.f.)

Concepto

Estos aspectos forman una mejor “calidad de vida es el bienestar, felicidad, satisfacción de la persona que le proporciona una capacidad de actuación en un

momento dado de la vida.” (Lilly, n.d., p. 25) Según Lilly vivir en armonía vivir en sociedad tener estabilidad en el trabajo y tener buena salud nos da para mantener una calidad armoniosa de vida para un buen vivir.

Calidad de vida: definición

El concepto de calidad de vida es un:

“término multidimensional de las políticas sociales que significa tener buenas condiciones de vida ‘objetivas’ y un alto grado de bienestar ‘subjetivo’, y también incluye la satisfacción colectiva de necesidades a través de políticas sociales en adición a la satisfacción individual de necesidades”. (Palomba, 2002)

Mejorar la calidad de vida de la población

Es importante que la calidad de vida este enmarcado en la constitución del Ecuador por medio del plan nacional del buen vivir 2013-2017 y la calidad de vida está en toda salud, educación, vivienda y alimentación.

La vida digna requiere acceso universal y permanente a bienes superiores, así como la promoción del ambiente adecuado para alcanzar las metas personales y colectivas. La calidad de vida empieza por el ejercicio pleno de los derechos del Buen Vivir: agua, alimentación, salud, educación y vivienda, como prerequisite para lograr las condiciones y el fortalecimiento de capacidades y potencialidades individuales y sociales.

(...) Por ello, mejorar la calidad de vida de la población es un proceso multidimensional y complejo. Entre los derechos para mejorar la calidad de vida se incluyen el acceso al agua y a la alimentación (art. 12), a vivir en un ambiente sano (art. 14), a un hábitat seguro y saludable, a una vivienda digna con independencia de la situación social y económica (art. 30) (...) La calidad de vida se enmarca en el régimen del Buen Vivir, establecido en la Constitución, dentro

del Sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social (art. 340), para la garantía de servicios sociales de calidad en los ámbitos de salud, cultura física y tiempo libre, hábitat y vivienda, transporte y gestión de riesgos. (Senplades, 2013-2017, pág. 136)

Definición de bienestar (well-being)

Se lo define como bienestar de la persona como una satisfacción de esta bien económicamente para mejorar su calidad de vida permanentemente.

En el pasado ha estado fuertemente ligado a los ingresos y más comúnmente a la presencia de medios adecuados. Sólo recientemente se ha atribuido mayor importancia al bienestar (“well being”) como la cualidad de obtener satisfacción a través del disfrute de los recursos disponibles, y no sólo de su mera posesión. (Palomba, 2002).

Entre las definiciones propuestas de calidad de vida de diferentes autores se encuentran las siguientes:

«Calidad de vida es una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal como la percibe cada individuo y cada grupo, y de felicidad, satisfacción y recompensa» (Levy y Anderson, 1980, p. 7).

«Calidad de vida es la evaluación subjetiva del carácter bueno o satisfactorio de la vida como un todo» (Szalai, 1980).

«Calidad de vida es la apreciación que el paciente hace de su vida y la satisfacción con su nivel actual de funcionamiento comparado con el que percibe como posible o ideal» (Celia y Tulsky, 1990).

Hay varios autores que definen a la calidad de vida es un todo donde está el bienestar físico mental y social de las personas y la satisfacción de ser feliz. (Ardila, 2003)

Una definición integradora de la calidad de vida

La definición que proponemos y que nos parece que integra todos los aspectos relevantes, es la siguiente:

«Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida». (Ardila, 2003, pág. 163)

La calidad de vida como aspectos subjetivos incluye:

Estos puntos son muy importante para tener calidad de vida donde se necesita sentirnos sanos, productivos, seguros, y ser capaces de expresar nuestras emociones y compartir nuestra intimidad.

Ardila considera varios aspectos subjetivos para tener una calidad de vida en las cuales mencionamos a los siguientes

1. Intimidad
2. Expresión emocional
3. Seguridad percibida
4. Productividad personal
4. Salud percibida (Ardila, 2003, pág. 163)

La calidad de vida como aspectos objetivos incluye:

Como podemos manifestar calidad de vida en vivir bien en lo material deslindando la salud estar bien con todos comunidad y sociedad. Podemos sentirnos saludables y no estarlo, o estarlo (salud objetiva) y no sentirnos saludables.

Ardila considera varios adjetivos para tener una calidad de vida en las cuales

Mencionamos a los siguientes:

1. Bienestar material
2. Relaciones armónicas con el ambiente
3. Relaciones armónicas con la comunidad
4. Salud objetivamente considerada (Ardila, 2003, pág. 163)

Características de la calidad de vida

Concepto subjetivo: Cada ser humano tiene su concepto propio sobre la vida y sobre la calidad de vida, la felicidad.

Concepto universal: Las dimensiones de la calidad de vida son valores comunes en las diversas culturas.

Concepto holístico: La calidad de vida incluye todos los aspectos de la vida, repartidos en las tres dimensiones de la calidad de vida, según explica el modelo biopsicosocial. El ser humano es un todo.

Concepto dinámico: Dentro de cada persona, la calidad de vida cambia en periodos cortos de tiempo: unas veces somos más felices y otras menos.

Interdependencia: Los aspectos o dimensiones de la vida están interrelacionados, de tal manera que cuando una persona se encuentra mal físicamente está enferma, le repercute en los aspectos afectivos o psicológicos y sociales.

La medicina y los recursos económicos, políticos, sociales del mundo occidental ha conseguido aumentar la esperanza de vida dando años a la vida. El objetivo de la medicina (y de la sociedad) a partir de las últimas décadas del siglo XX es dar vida a todo y cada uno de los años, es decir, aumentar la calidad de vida. (Lilly, s.f., pág. 26)

Factores de la calidad de vida

Factores materiales

Entre los recursos y las condiciones de vida: mientras más y mejores recursos uno tenga mayor es la probabilidad de una buena calidad de vida.

Son los recursos que uno tiene:

- Ingresos disponibles
- Posición en el mercado de trabajo
- Salud,
- Nivel de educación, etc.

Muchos autores asumen una relación causa efecto entre los recursos y las condiciones de vida: mientras más y mejores recursos uno tenga mayor es la probabilidad de una buena calidad de vida. (Palomba, 2002)

Factores ambientales

“Los factores ambientales son las características del vecindario/comunidad que pueden influir en la calidad de vida” (Palomba, 2002) según Palomba estos factores tiene que ver con la sociedad que nos rodea.

Factores de relacionamiento

Incluyen las relaciones con la familia, los amigos y las redes sociales. La

integración a organizaciones sociales y religiosas, el tiempo libre y el rol social después del retiro de la actividad económica son factores que pueden afectar la calidad de vida en las edades avanzadas.

Cuando la familia juega un rol central en la vida de las personas adultas mayores, los amigos, vecinos y otras redes de apoyo pueden tener un rol modesto. (Palomba, 2002)

Políticas gubernamentales

La calidad de vida no debe ser considerada solamente tomando en consideración la perspectiva de los individuos, sino también que hay que considerar la perspectiva social. La calidad de vida y del bienestar de las personas adultas mayores depende parcial o totalmente de las políticas existentes. (Palomba, 2002)

2.4.4.3 Desarrollo Integral



Figura N° 12: Desarrollo Integral (Humano, s.f.)

Concepto

Su “desarrollo es un proceso de perfeccionamiento del hombre. La perfección implica totalidad, integralidad. El perfeccionamiento del ser humano no se encuentra en la mera acumulación y goce de bienes materiales”. (Arango, n.d.)

Arango predispone al proceso y desarrollo de la persona por su labor diaria para con los demás como desarrollo integral.

Una agenda multisectorial y trascendente del desarrollo al estar sustentada en una visión integral, parte de la premisa de universalizar no solo los derechos civiles y políticos sino también los derechos económicos, sociales y culturales de los individuos, sobre la base del concepto de que los seres humanos tienen, como tales, los mismos derechos, independientemente de su sexo, color de piel, lengua, la cultura a que pertenezcan y su poder económico y social; por lo tanto, cualquier esfuerzo encaminado a conseguir un desarrollo integral sostenible exige una acción coordinada para reducir la pobreza y encontrar soluciones a los problemas del hambre, la malnutrición y las enfermedades, bajo un concepto de sustentabilidad y respeto al medio ambiente.¹ (Talancón, 2008)

Vinculación entre desarrollo y educación

(...)Para que la educación pueda funcionar como la palanca del desarrollo, es necesario vincularla a las demás políticas de desarrollo. Basándose en el análisis de las necesidades de un país, es posible definir las estrategias sobre el desarrollo socioeconómico que se desea impulsar, y de esta manera definir la política educativa que será el sustento de todo el proceso.

Uno de los aspectos del desarrollo humano es su praxis, es decir, se parte del proceso de aprendizaje para llegar a la instrumentación y aplicación de lo aprendido. Desde un punto de vista agregado, implica la puesta en operación del cúmulo de conocimientos y experiencias desarrolladas por el país, su capacidad intelectual y de trabajo, por lo que la educación puede ser la solución para planificar y obtener un nuevo tipo de desarrollo, que este basado en el análisis del papel y función del ser humano en la naturaleza.² (Talancón, 2008)

La pertinencia de la educación en el desarrollo integral

(...)La educación es el mejor mecanismo para formar y capacitar a cada persona en la comprensión y se actuación en una sociedad altamente dinámica y en permanente transformación como lo es la actual, para prepararlo para los cambios

de las relaciones mundiales en todos los aspectos y que sean capaces de ajustarse a estos ritmos de cambio.

(...)La educación conduce a la creatividad individual y mejora la participación en la vida social, económica, cultural y política de la sociedad, por lo que es necesario en el proceso de diseño de políticas públicas, generar los escenarios de justicia social, en este sentido, valores como la equidad y la solidaridad vienen a ajustar los procesos de desigualdad y exclusión.³ (Talancón, 2008)

Características del desarrollo integral

Es un proceso

“Esto supone una serie de mejoramientos progresivos, un adelantar pasos que conducen hacia la perfección de los hombres y de la sociedad. Se trata de avanzar, no imprescindiblemente de llegar” (Arango, n.d.) según Arango Este desarrollo es de avanzar con pasos firmes a un objetivo determinado que es de vivir en armonía y placer íntegramente

Buscar el "Ser Más"

“obtener mayor bienestar sino al "ser más" humano del individuo y de la sociedad en general. El aumento de bienestar se entiende generalmente como un simple aumento de comodidad, de confort”² (Arango, n.d.) El ser más del ser humano es vivir cómodo tener estabilidad económica y familiar para un mejor desarrollo en su vida diaria.

Abarca a todas la persona

“El desarrollo debe ser integral y por lo tanto responder a todos los aspectos de la persona de una manera armónica. Debe atender en consecuencia a los aspectos biológico, educacional, espiritual, cultural, ético, residencial, económico, técnico,

cívico-comunitario.”³ (Arango, n.d.). El desarrollo integral abarca todo donde el ser humano demuestra sencillez en todo momento.

Depende fundamentalmente del propio esfuerzo

“Cada persona, cada comunidad e incluso toda la sociedad deben tener conciencia de que es su esfuerzo el factor fundamental para su desarrollo. No se debe esperar que todo venga de fuera.”⁴ (Arango, n.d.). Según Arango todo esfuerzo tiene su recompensa y no esperar nada de nadie por trabajo.

Es de todos

"No es solamente éste o aquel hombre, sino todos los hombres los que están llamados al desarrollo pleno. La solidaridad, que es un hecho y un beneficio para todos, es también un deber frente al desarrollo"⁵ (Arango, n.d.).

Es un deber

"El crecimiento humano constituye como un resumen de nuestros deberes"⁶ (Arango, n.d.). El trabajo es un derecho para obtener una buena calidad de vida compromiso de todos los hombres y en todo el mundo.

El desarrollo integral se clasifica en tres etapas del ser humano: Socio afectivo, cognoscitivo, psicomotriz.

2.4.4.4 Buen Vivir



Figura N° 13: Buen vivir (Senplades, 2013-2017)

Vivir bien y buen vivir

El buen vivir o vivir bien son dos terminología que se conecta con la cosmovisión de los pueblos y es transmitida en dos países de Sudamérica como es Ecuador y Bolivia. Estas terminología son sinónimo de vivir bien, tener felicidad, tener un aspecto en todos los ámbitos: salud, vivienda y economía.

Los términos utilizados en español para describir el suma qamaña (aymara) o sumak kawsay (quechua) son vivir bien, utilizado en Bolivia, y buen vivir, utilizado en Ecuador. Pero es necesario reflejar la traducción más fidedigna de los términos aymaras y quechuas.

Para la cosmovisión de los pueblos indígenas originarios, primero está la vida en relaciones de armonía y equilibrio, por lo que "qamaña" se aplica a quien "sabe vivir". Ahora bien, el término de "suma qamaña" se traduce como "vivir bien", pero no explica la magnitud del concepto. Es mejor recurrir a la traducción de los términos originales en ambas lenguas.

Desde la cosmovisión aymara, "del jaya mara aru " o " jaqi aru ", "suma qamaña"
Se traduce de la siguiente forma:

Suma: plenitud, sublime, excelente, magnífico, hermoso.

Qamaña: vivir, convivir, estar siendo, ser estando.

Entonces, la traducción que más se aproxima de "suma qamaña" es "vida en plenitud". Actualmente se traduce como "vivir bien".

Por otro lado, la traducción del kichwa o quechua (runa simi) es la siguiente:

Sumak: plenitud, sublime, excelente, magnífico, hermoso(a), superior.

Kawsay: vida, ser estando, estar siendo. (Mamani, 2010, pág. 13)

Concepto del buen vivir

“El Buen Vivir es la forma de vida que permite la felicidad y la permanencia de la diversidad cultural y ambiental; es armonía, igualdad, equidad y solidaridad.” (Senplades, 2013-2017, p. 14). El buen vivir no es una improvisación es una planificación a largo plazo para tener una mejor calidad de vida y vivir en armonía sin distinción ni equidad de género.

Definición del buen vivir

Definimos al buen vivir como una mejor calidad de vida que se vive en armonía

Para Chuji, Mónica el Sumak kawsay (vida en armonía Buen Vivir) en el mundo indígena significa tener una tierra y un territorio sano y fértil; cultivar lo necesario y de forma diversificada; preservar, cuidar mantener limpios los ríos, bosques, el aire, montañas; tener un territorio manejado colectivamente, una educación en base a valores propios y una comunicación constante; también implica regirse por un código de ética y el reconocimiento y respeto a los derechos de los demás; además implica decidir de manera colectiva las prioridades de cada pueblo o comunidad. (filosofía del buen vivir, n.d.)

El buen vivir es vivir bien en sociedad rescatando los valores costumbres y tradiciones de nuestro país la base de un progreso.

Evolución histórica del Buen Vivir

El buen vivir es una comisión de nuestros antepasados que lo han puesto en práctica dos países como es Ecuador y Bolivia y son difundida por nuestros pueblos indígenas para después ponerlo en práctica como ley en la constitución de cada país.

En Ecuador, se vincula la aparición del Buen Vivir al empoderamiento del movimiento indígena de los años ochenta-noventa en contra del modelo económico planteado y la celebración de los “500 años de conquista y resistencia indígena” en 1992. Hubo varias tendencias y propuestas que eran la ambientalista de Vladimir Serrano o la “concepción runa de la economía” de (Taxo, 1992) Pero se empieza a hablar realmente de esta proposición de modelo de vida en el “proyecto político de la CONAIE” de 1997. Aunque embarca las ideas, este proyecto todavía no hace mención del concepto en sí de Buen Vivir. Hay que esperar el año 2004 para que la universidad intercultural Amawtay Wasi presente su proyecto “Aprender en la Sabiduría y el Buen Vivir”. A nivel regional, el Fondo para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas de América Latina (Fondo Indígena) presenta el “desarrollo con identidad” que tiene fundamentos en la proposición andina del “Buen Vivir”. (...) En paralelo, se identifica el nacimiento del concepto de “Suma Qamaña” o “Vivir Bien” en Bolivia, con el proceso de revalorización de la cosmovisión indígena y de sus costumbres y tradiciones (...) (Niel, 2011, pág. 4)

El buen vivir en nuestra sociedad se pone en práctica desde 1997 como proyecto político de la CONAIE pero en el 2004 se pone en práctica como proyecto macro para la sociedad Ecuatoriana donde en conjunto también se lo plantea en Bolivia donde se valoriza lo de nuestros antepasados como su costumbres y tradiciones.

Filosofía del buen vivir

Filosóficamente el buen vivir “Se puede traducir más bien Sumak kawsay como

vida o existencia plena o plenitud de vida. Los Kichwas no han decidido utilizar la expresión “Allí Kawsay” que se traduce como bien vivir o buen vivir” (Niel, 2011, p. 4). Según Niel que es *sumak kawsay* es una cosmovisión de la vida a la belleza que nos rodea y el entorno que vivimos en un buen vivir en sociedad.

Buen vivir, desde el pensamiento crítico

El buen vivir es un derecho que viene de nuestros antepasados donde tendremos que irlo mejorando en nuestra sociedad.

El Buen Vivir, en la constitución ecuatoriana, tiene que ver con una serie de derechos y garantías sociales, económicas y ambientales. También está plasmado en los principios orientadores del régimen económico, que se caracterizan por promover una relación armoniosa entre los seres humanos individual y colectivamente, así como con la Naturaleza. En esencia busca construir una economía solidaria, al tiempo que se recuperan varias soberanías como concepto central de la vida política del país. El **Buen Vivir**, en tanto régimen de desarrollo en construcción y como parte inherente de un Estado plurinacional, busca una vida armónica. Es decir equilibrada entre todos los individuos y las colectividades, con la sociedad y con la Naturaleza. No se puede olvidar que lo humano se realiza (o debe realizarse) en comunidad; con y en función de otros seres humanos, sin pretender dominar a la Naturaleza (Alberto Acosta, 2009). (filosofía del buen vivir, n.d.)

El buen vivir se comprendería como un derecho que nos asiste a los ciudadanos, por tal razón los profesionales en la educación tenemos el deber de condicionar situaciones armónicas en todo el contexto educativo.

El buen vivir en las nuevas constituciones andinas

El buen vivir es una cosmovisión de nuestros indígenas donde la formalizaron en las constituciones de Bolivia y el Ecuador.

En el caso del Ecuador, el buen vivir forma parte de una larga búsqueda de alternativas de vida fraguadas al calor de las luchas populares, particularmente indígenas, desde mucho antes que Rafael Correa accediera a la presidencia. Sus contenidos apuntan a transformaciones de fondo en la sociedad, la economía, la política y la relación con la naturaleza (...). En este país, la idea de la “vida buena” o “vivir bien” es una expresión casi de tono reivindicatorio de algunos líderes indígenas, militantes e intelectuales. Por esta razón, el concepto siempre apareció asociado a los vocablos de lengua aimara *suma qamaña*, cuya mejor traducción posiblemente esté referida al ‘buen convivir’. Sin embargo, esta expresión es muy reciente y para algunos fue creada por intelectuales aimaras, ya que no es parte del “lenguaje cotidiano o las representaciones locales” de esas comunidades. De todos modos, esto representa uno de los aspectos positivos de la construcción del concepto por varias razones. Por un lado, estos ejemplos muestran que está en marcha un diálogo con las tradiciones culturales indígenas, y que ellas pueden crear o recrear nuevas conceptualizaciones adaptadas a las circunstancias actuales. El buen vivir no es un simple regreso a las ideas de un pasado lejano, sino la construcción de otro futuro (...). (Acosta, 2008, pág. 73)

Según acosta el buen vivir es como una expresión de vida que se de en cada país Ecuador y Bolivia es la es el rescate de nuestras costumbres y tradiciones de nuestros indígenas y valorizarlo en el presente poniendo en la práctica por medio de las constitución de cada país.

Difusión y prácticas del buen vivir

La difusión de ambos países de América Latina sobre el buen vivir ha sido posible por los movimientos sociales culturales y académicos de Ecuador y Bolivia

(...)Se están sumando iniciativas para avanzar en estas concepciones, diseñar indicadores de buen vivir y discutir las relaciones con otras aproximaciones cercanas, como las de la economía social y solidaria, aquellas enfocadas en el bienestar y la felicidad o la justicia.

Simultáneamente aparecen los primeros intentos de aplicación a escala nacional. Un caso destacado es el “Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013” del Ecuador, elaborado por la Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (SENPLADES). Su propio título establece que se aparta de los clásicos programas de “desarrollo” nacional. El Plan parte de reconocer que el buen vivir es una reacción frente a los estilos de desarrollo neoliberales anteriores, y sostiene que se construye continuamente desde reivindicaciones que buscan una visión que supere los estrechos márgenes cuantitativos del economicismo y permita la aplicación de un nuevo paradigma cuyo fin no sea los procesos de acumulación material, mecanicista e interminable de bienes, sino que promueva una estrategia económica incluyente, sostenible y democrática (...). (Acosta, 2008, pág. 78)

La difusión del buen vivir en el Ecuador y Bolivia se lograr por medio de la constitución de cada país. Donde la búsqueda de igualdad, justicia social y valorización de esta propuesta del buen vivir en programas que será, para una mejor calidad vida de las comunidades de cada País.

Cosmovisión del buen vivir, vivir bien

Para comprender el horizonte del suma vivir qamaña o vivir bien (vida en plenitud), debemos comprender la diferencia entre el vivir bien y el vivir mejor. Estas dos formas de vida vienen de cosmovisiones diferentes, dos caminos, dos paradigmas con horizontes distintos. Sin duda, bajo la lógica de occidente, la humanidad está sumida en el vivir mejor. Esta forma de vivir implica ganar más dinero, tener más poder, más fama que el otro. El vivir mejor significa el progreso ilimitado, el consumo inconsciente; incita a la acumulación material e induce a la competencia. (Acosta, 2008)

El ser humano desde sus inicios ha buscado una mejor forma de subsistencia y ha sido la dialéctica misma de la sociedad lo que lo ha llevado a mejorar su nivel de vida, es por ello que para descubrir a plenitud su vida ha interpretado diferentes paradigmas donde uno de ellos lo induce a un consumo inconsciente, a un materialismo hegemónico como sinónimo de poder o liderazgo.

El buen vivir como una oportunidad

El buen vivir como constitución en el Ecuador es la oportunidad que tenemos como ley para un mejor desarrollo de nuestro pueblo en lo económico social y cultural.

(...)El buen vivir, en definitiva, tiene que ver con otra forma de vida, con una serie de derechos y garantías sociales, económicas y ambientales. También está plasmado en los principios orientadores del régimen económico, que se caracterizan por promover una relación armoniosa entre los seres humanos individual y colectivamente, así como con la naturaleza.

(...)Con el buen vivir se pretende buscar opciones de vida digna y sustentable, que no representen la reedición caricaturizada del estilo de vida occidental y menos aún sostener estructuras signadas por una masiva inequidad social y ambiental.

(...)Desde esa perspectiva, el buen vivir, en tanto nueva forma de vida en construcción y como parte inherente de un Estado plurinacional (...). Es decir, se requieren conceptos, indicadores y herramientas propias, que permitan hacer realidad esa nueva forma de vida equilibrada entre todos los individuos y las colectividades, con la sociedad y con la naturaleza. No se puede olvidar que lo humano se realiza (o debe realizarse) en comunidad; con y en función de otros seres humanos, sin pretender dominar a la naturaleza. (Joaquim Sempere, 2007, pág. 17)

El buen vivir no se puede cimentar fraccionadamente, menos aún si reconocemos el perfil integrador que asume tomando en cuenta la participación del hombre y mujer como sujetos activos en el desarrollo de la comunidad.

El buen vivir en la salud

Mediante el buen vivir se garantice lo más primordial que es la salud de un pueblo que teniendo una buena salud es sinónimo de vivir bien

La salud se plantea desde una mirada intersectorial que busca garantizar condiciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades que garanticen el adecuado fortalecimiento de las capacidades de las personas para el mejoramiento de su calidad de vida. Se incluyen los hábitos de vida, la universalización de servicios de salud, la consolidación de la salud intercultural, la salud sexual y reproductiva, los modos de alimentación y el fomento de la actividad física. (Senplades, 2013-2017, pág. 137)

El buen vivir en el ocio, tiempo libre, deporte y actividad física

Mediante actividades recreativas en el tiempo libre podemos estar combatiendo la obesidad y sedentarismo de un pueblo para eso tenemos que trabajar en la comunidad e instituciones realizando diferentes programas de actividades lúdicas y de esparcimientos para combatir el sedentarismo y la obesidad y así tener un mejor desarrollo en nuestras vidas cotidianas en conjunto con los ministerios de deporte y salud.

Los altos niveles de sedentarismo en Ecuador han provocado que más del 50% de la población presente sobrepeso y obesidad (...)

(...)El Ministerio del Deporte ha ejecutado una serie de proyectos para la masificación de las actividades de la cultura física y la detección, formación y selección de posibles talentos que consoliden el sistema de alto rendimiento. El deporte es una gente promotora de la calidad de vida de la población, ya que contribuye a la mejora de la salud, a la educación y a la organización comunitaria. (Senplades, 2013-2017, pág. 140)

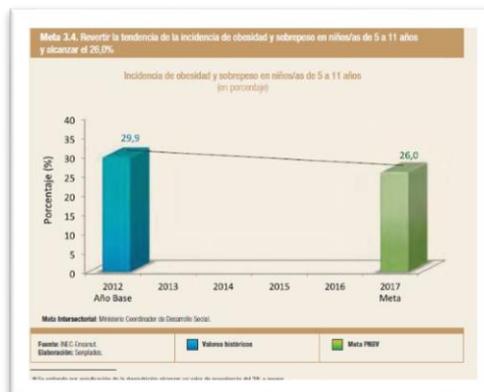


Tabla N° 2 El buen vivir en el ocio, tiempo libre, deporte y actividad física (Senplades, 2013-2017)

El cuadro estadístico del plan nacional del buen vivir demuestra que hasta el 2017 debemos de haber bajado la tasa de sedentarismo y obesidad en el Ecuador para esto se está trabajando en conjunto con los Ministerio de Deportes y Salud para enfocarse en proyectos de actividades recreativas y deportiva para mejora la calidad de vida y mejorar en buen vivir en los niños y jóvenes en el Ecuador

El buen vivir en hábitat y vivienda digna

La Constitución, en su artículo 375, establece como obligación de todos los niveles de gobierno garantizar el hábitat y la vivienda dignos, con base en los principios del Sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social: universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad y no discriminación (art. 340). Por habitante se entiende al entorno integral y construido en el que la población se asienta y desarrolla sus actividades; por lo tanto, debe ser ambientalmente sano y brindar condiciones de seguridad para la población. Las condiciones del hábitat y la vivienda son determinantes de la calidad de vida de las personas. (Senplades, 2013-2017, pág. 141)

El buen vivir y la nutrición

La nutrición es un factor relevante para el desarrollo cognitivo de los niños y niñas. Desde la etapa de gestación, la mala nutrición de la madre puede afectar de manera irreversible la capacidad mental de sus hijos. Los niños y niñas que nacen con bajo peso no alcanzan su verdadero potencial de crecimiento. El déficit de micronutrientes de manera permanente el cerebro, lo que dificulta el buen rendimiento escolar a corto plazo, ya que se ven afectadas la capacidad de concentración de los niños, su relación con el entorno, su actividad y su facilidad para aprender.

(...) La etapa prenatal y los primeros años de vida son determinantes para el desarrollo físico, cognitivo y emocional. (Senplades, 2013-2017, pág. 161)

El buen vivir y la escolaridad

En 2010 se observó un aumento en los índices de escolaridad en educación básica y bachillerato entre hombres y mujeres, sin embargo la población indígena sigue siendo la más rezagada con respecto al año 2001.

(...)Dentro del Sistema de Educación Intercultural Bilingüe se han registrado 46 588 estudiantes y se ha capacitado a 4 406 docentes en 2012. En educación inclusiva, han sido sensibilizados 13376 padres de familia y 7 795 estudiantes y han sido capacitados 337 docentes (Ministerio de Educación, 2012b). Hasta 2012 se han puesto en marcha 17 unidades educativas del milenio, con lo que se atendió la demanda del sector rural. (Senplades, 2013-2017, pág. 162)

El buen vivir y la Calidad

La evaluación y el aseguramiento de la calidad son requisitos indispensables de todo el proceso de formación. Estos principios garantizan la pertinencia de la oferta educativa en todos los niveles.

Como primer paso, el Ministerio de Educación define los estándares de calidad educativa. (...) Un segundo paso es la consolidación del Sistema Nacional de Evaluación y Rendición Social de Cuentas, que evalúa cuatro componentes: la gestión del Ministerio y sus dependencias, el desempeño de los docentes, el desempeño de los estudiantes y el currículo nacional. (Senplades, 2013-2017, pág. 164)

El buen vivir y el Currículo

En lo que respecta a la educación inicial y básica y al bachillerato, la Ley Orgánica de Educación Intercultural establece la formulación de un currículo nacional único que incluya temáticas de inclusión y equidad vinculadas al reconocimiento de la

diversidad cultural, al desarrollo científico, al uso de tecnologías y a lo humanístico. (Senplades, 2013-2017, pág. 165)

El buen vivir y la docencia

La evaluación, capacitación y acreditación de docentes, tanto a nivel de la educación inicial, básica y bachillerato como en la educación superior, ha sido priorizada durante los últimos años. Se han planteado programas de capacitación a docentes centrados en la generación de conocimientos y en la actualización de modelos pedagógicos y/o metodologías de aprendizaje, dentro y fuera de las aulas. (Senplades, 2013-2017, pág. 166)

El buen vivir en el deporte

En 2010 se identificó que el 89% de la población era sedentaria⁷³ (Ministerio del Deporte, 2010), frente a tasas de otros países, menores al 50%. Más del 50% de la población sedentaria no realiza actividades físicas por falta de tiempo. El 51% de los entrevistados no practica ningún deporte y el 49% práctica, como mínimo, un deporte. Los dos deportes que más se practican son el fútbol y el ecuaavóley (...). Las instituciones educativas escolares juegan un rol importante para el impulso de los hábitos deportivos de los ecuatorianos y ecuatorianas. (Senplades, 2013-2017, pág. 168)

2.5. Hipótesis

Las actividades recreativas para el buen vivir son fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes del colegio de bachillerato Ismael Pérez Pazmiño de la ciudad de Machala, provincia de el Oro

H₀ = Las actividades recreativas no influyen el buen vivir, ni son fundamentales para los estudiantes del colegio de bachillerato Ismael Pérez Pazmiño de la ciudad de Machala.

Hi = Las actividades recreativas influyen en el buen vivir de los estudiantes del colegio de bachillerato Ismael Pérez Pazmiño de la ciudad de Machala

2.6. Señalamiento de variables

2.6.1. Variable Independiente

Actividades Recreativas

2.6.2 Variable Dependiente:

Buen vivir

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación

El presente trabajo de investigación se realizara desde un enfoque metodológico cualitativo y cuantitativo

El método cualitativo: Permitirá observar la historia y naturaleza del problema objeto de estudio determinando su origen y contexto, reconociendo las posibles causas que incidan en el desarrollo del fenómeno que imposibilita la concepción del proyecto Aprendiendo en Movimiento del Plan Nacional del Buen Vivir entre los docentes y estudiantes de la institución investigada. Mediante este método se exploraran alternativas propulsoras del desarrollo de las actividades recreativas del Colegio de Bachillerato Ismael Pérez Pazmiño.

Método cuantitativo: Mediante la aplicación de las técnicas de fichaje y encuesta se procederá a la recolección de los datos desde diferentes puntos de vista, produciendo información útil significativa para la investigación, luego de un recóndito análisis e inferencia de las condiciones inquiridas se presentará un planteamiento articulado a las necesidades de la institución investigada permitiendo aportar al desarrollo de las actividades recreativas.

3.2. Modalidad Básica de la Investigación

El diseño de investigación puede responder a tal o cual modalidad de investigación

Investigación Bibliografía-Documental: Tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre una cuestión determinada, basándose en documentos (fuentes primarias), o en libros, revistas, periódicos y otras publicaciones (fuentes secundarias). Su aplicación se recomienda especialmente en estudios sociales comparados de diferentes modelos, tendencias, o de realidades socioculturales, literario, entre otros.” (Davila, 2010, p. 66)

A partir de la observación directa que se aplicó en la investigación de campo se elaborará un cuestionario de preguntas fundamentado en un análisis crítico que conlleve a diferenciar aspectos que actualmente estén ayudando a aumentar el problema. Será importante defender las interrogantes mediante (reglamento del buen vivir y ministerio del deporte) que permitirá orientar formas sistemáticas para elaborar los instrumentos de investigación los cuáles serán las fuentes de información documentadas que nos permita hacer un análisis más a fondo para asumir una postura radical frente al problema investigado. (Davila, 2010, p. 66)

Investigación de campo: Es el estudio sistemático de los hechos en el lugar en que se producen. En esta modalidad el investigador toma contacto en forma directa con la realidad, para obtener información de acuerdo con los objetivos del proyecto. La investigación de campo que se aplicará en esta investigación inicia a través de la observación de la infraestructura que posee actualmente el plantel investigado, será importante visitar y observar las clases impartidas por los docentes de educación física en ciclo de bachillerato lo cual permitirá verificar ausencia de actividades recreativas deportivas para poder contrastar las causas que predominan y limitan el buen vivir de la comunidad estudiantil. (Davila, 2010, p. 66)

3.3. Niveles o Tipo de Investigación

3.3.1. Exploratoria

Porque su metodología es flexible, da mayor amplitud al estudio de la problemática que son las estrategias del proceso de enseñanza aprendizaje y su incidencia en el

baile recreativo, además de que nos ayuda a la orientación de los problemas y la hipótesis.

3.3.2. Descriptivo

Llamadas también investigaciones diagnósticas, buena parte de lo que se escribe y estudia sobre lo social no va mucho más allá de este nivel. Consiste, fundamentalmente, en caracterizar un fenómeno o situación concreta indicando sus rasgos más peculiares o diferenciadores. El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas.

Porque se pretende llegar a descubrir los cambios de actitudes por medio de actividades concretas que permitan visualizar cada uno de los rasgos que se resaltaron antes, durante y después de aplicar tal o cual estudio.

3.3.3. Correlacional

Resalta la asociación de variables por ser correlacional al establecer relación entre las dos variables y esta misma relación desemboca en la comprobación hipotética formulada.

3.3.4. Explicativo

Se encarga de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto. En este sentido, los estudios explicativos pueden ocuparse tanto de la determinación de las causas (investigación postfacto), como de los efectos (investigación experimental), mediante la prueba de hipótesis. Sus resultados y conclusiones constituyen el nivel más profundo de conocimientos.

Porque la investigación versara sobre las causas y efectos de forma que se amplié el panorama de estudio y se pueda establecer los respectivos estudios que sustentan los conocimientos del trabajo de investigación. (Davila, 2010, p. 67)

3.4 Población y Muestra

Población:

Por ser universo pequeño para la presente investigación se trabajará con la totalidad 92 personas de los cuales 15 son profesores y 77 son estudiantes, del total de la población, estando integrados por la principal autoridad, profesores de educación física y los estudiantes de Bachillerato del colegio Ismael Pérez Pazmiño.

Profesores en general	15
Estudiantes de la institución	77
Total	92

Tabla N° 3 Población y Muestra
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Muestra:

Como la población es mayor a 100 es necesario aplicar la fórmula y su desarrollo que detallo a continuación:

$$Z^2 \cdot P \cdot Q \cdot N$$

$$n = \frac{\quad}{\quad}$$

$$Z^2 \cdot P \cdot Q + Ne^2$$

n = muestras de profesores y estudiantes

Z = nivel de confianza = 1.96

P = probabilidad de ocurrencia = 50% = 0,5

Q = probabilidad de no ocurrencia = 50% = 0,5

N = población = 113

e = margen de error = 5% = 0,05

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5) (0.5) 121}{(1.96)^2 (0.5) (0.5) + 121 (0.05)^2}$$

$$116.2$$

$$n = \frac{108.52}{0.9604 + 0.325}$$

$$n = \frac{108.52}{1.2629}$$

$$n = 92//.$$

Muestra: 92 Personas

La investigación se realizará a 15 profesores y 77 estudiantes del colegio Ismael Pérez Pazmiño de la ciudad de Machala, Provincia de el Oro

3.5. Operacionalización de Variables

Variable Independiente: Actividades Recreativas

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e instrumentos
Las actividades recreativas son actividades lúdicas que se emplean en el tiempo libre sin normas, reglas que su objetivo es de esparcimiento y recreación ya que es una verdadera terapia para el cuerpo en busca de una mejor calidad de vida.	Actividades lúdicas Tiempo libre Calidad de vida	<ul style="list-style-type: none"> • Caminatas • Bailoterapia y Aeróbicos • Excursiones • Juegos de salón • Salud • Carrera de orientación a nivel educativo • Actividades en la naturaleza 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Participa en caminatas que organiza la institución? • ¿Con que frecuencia realizan sesiones de aeróbicos y bailoterapia en su institución? • ¿Qué tipo de actividades recreativa realizan con sus estudiantes en la institución? • ¿Práctica juegos de salón en sus clases como actividad recreativa? • ¿Qué actividades recreativas práctica usted con mayor frecuencia para mantener un óptimo estado de salud • ¿Sus estudiantes practican actividades de orientación como actividad recreativa? • ¿Las actividades recreativas son fundamentales para fomentar el buen vivir? 	Encuesta

Tabla N° 4 Operacionalización de Variables dependiente

Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Variable Dependiente: Buen Vivir

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e instrumentos
<p>El buen vivir es una forma de vida que se basa en una sociedad armónica que permite a los seres humanos el bienestar y la felicidad entre sí y con la naturaleza que permite fortalecer la diversidad interculturalidad y la calidad de vida de todos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formas de vida • Sociedad armónica • Interculturalidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Integral • Salud • Intelectual • Actividad físicas • Alimentación • Tradiciones • Costumbres • Música 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Considera usted que las actividades recreativas fomentan de manera integral el Buen Vivir entre sus compañeros? • ¿Es importante a las actividades recreativas para mantener un óptimo estado de salud? • ¿La práctica de las actividades recreativas le permite desarrollar armónicamente el estado físico? • ¿La realización de caminatas realizadas por parte del plantel han sido con el fin de fomentar el buen vivir? • ¿Qué tipo de alimentación considera usted que consumen los estudiantes del plantel? • ¿Aplica actividades tradicionales como juegos, rondas, bailes y otras para mejorar el estado de vida? • ¿Participa usted en actividades culturales organizadas por el plantel para desarrollar el buen vivir? • ¿Las actividades recreativas son fundamentales para fomentar el buen vivir? 	<p>Encuesta</p>

Tabla N° 5 Operacionalización de Variables dependiente
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

3.6 Técnica e instrumento de recolección de Información

Preguntas Básicas	Explicación
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación.
2. ¿De qué personas u objetos?	Las personas que van a ser objeto de investigación son los estudiantes y docentes del colegio "Ismael Pérez Pazmiño" de la ciudad de Machala, provincia de el oro.
3. ¿Sobre qué aspectos?	Los aspectos que se investigarán son los indicadores de la Operacionalización de variables.
4. ¿Quién?	Lo realizará el investigador: Geovanny Chávez Silva.
5. ¿A quiénes?	A los miembros de la muestra de estudiantes y docentes.
6. ¿Dónde?	En las canchas del plantel.
7. ¿Cuántas veces?	Se aplicará una sola vez el instrumento de recolección de datos.
8. ¿Qué técnicas?	Se utilizará la técnica de la encuesta.
9. ¿Con qué?	Con el instrumento del cuestionario.

Tabla N° 6 Técnica e Instrumento de recolección de información
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Entre las más importantes se aplicará las siguientes técnicas para recoger la información: la encuesta, entrevista, la observación directa y la investigación bibliográfica.

La información recabada nos permite desarrollar un mejor proceso sobre las actividades recreativas para el buen vivir.

Una vez respondidas las preguntas se determina la encuesta como técnica que se va a utilizar en el estudio. Se define a la encuesta como una técnica de recolección de información, por la cual los informantes responden por escrito a preguntas entregadas por escrito.

3.7 Procesamiento de la información

- Definición de la población de estudio
- Determinación de la técnica
- Elección del instrumento
- Diseño del instrumento
- Validación del instrumento (expertos)
- Aplicación del instrumento
- Limpieza de la información

3.8 Análisis de Resultados

- Tabulación
- Graficación
- Análisis
- Interpretación
- Construcción de las conclusiones
- Elaboración de las recomendaciones

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS A DOCENTES

4.1. Resultados de la encuesta aplicada a los docentes

Encuesta dirigida a: Docentes de la Institución

Pregunta No. 1: ¿Las actividades recreativas son fundamentales para fomentar el buen vivir?

Tabla N° 7 Pregunta 1 Encuesta Docentes

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	13	87
NO	2	13
TOTAL	15	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

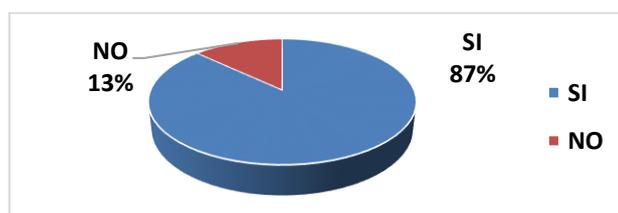


Figura N° 14: Pregunta 1 Encuesta Docentes
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

ANALISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la primera pregunta, encontramos que de los 15 docentes encuestados, 13 dicen que si le gusta hacer actividad recreativa que equivale al 87% y 2 dicen que no le gusta hacer actividad recreativa que equivale al 13%.

INTERPRETACIÓN:

La opinión de los docentes refleja el interés y disposición que tiene los estudiantes ante la iniciativa de realizar actividades recreativas, siendo la opinión proveniente de la mayoría se puede apreciar que los estudiante elevaran el nivel de participación en clase por la motivación aplicada, la gráfica también nos deja ver en menor porcentaje los docentes que no están de acuerdo suponiendo algunos factores como la falta de motivación, o repetición de las mismas actividades.

Pregunta 2: ¿La realización de caminatas realizadas por parte del plantel han sido con el fin de fomentar el buen vivir?

Tabla N° 8 Pregunta 2. Encuesta a Docentes

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	15	100
NO	0	0
TOTAL	15	100

PREPRESENTACIÓN GRÁFICA

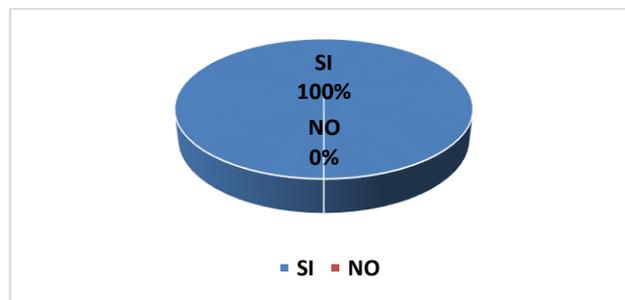


Figura N° 15: Pregunta 2 Encuesta Docentes
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

ANÁLISIS DE DATOS

En el cuadro y gráfico con relación a la segunda pregunta, encontramos que de los 15 docentes encuestados, 15 dicen que si le gusta colaborar en la organización de caminatas en la Institución que equivale al 100%.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La institución educativa mantiene una fortaleza al disponer de la colaboración por parte de los docentes ante la realización de caminatas u otras actividades orientadas a mejorar la calidad de vida entre los miembros de la comunidad educativa.

Pregunta No. 3: ¿Practica juegos de salón con sus estudiantes como actividad recreativa?

Tabla N° 9 Pregunta 3. Encuesta a Docentes

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	8	53
NO	7	47
TOTAL	15	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

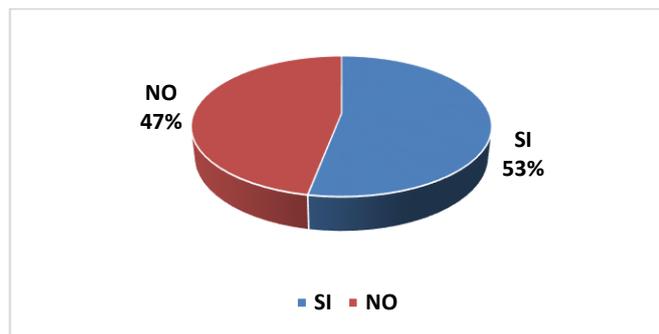


Figura N° 16: Pregunta 3 Encuesta Docentes
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

ANÁLISIS DE DATOS

En el cuadro y gráfico con relación a la tercera pregunta, encontramos que de los 15 docentes encuestados, 8 dicen que si le gusta practicar juego de salón con sus estudiantes que equivale al 53% y 7 dicen que no practican juego de salón con sus estudiantes que equivale al 47%.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La aplicación de los juegos de salón que aplica la mayoría de los docentes puede producir mejoras en los escenarios educativos entre estudiantes, por otra parte es conveniente que este tipo de estrategia sea compartida con los demás docentes que probablemente desconozcan la aplicación de juegos de salón.

Pregunta No. 4: ¿Usted ha participado en sesiones de aeróbicos y bailoterapia como actividad recreativa que ha organizado la institución?

Tabla N° 10 Pregunta 4.Encuesta Docentes

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
PERMANENTEMENTE	4	27
OCASIONALMENTE	6	40
RARA VEZ	5	33
NUNCA	0	0
TOTAL	15	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

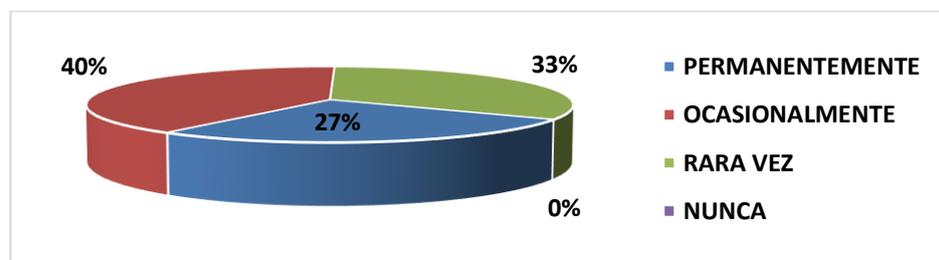


Figura N° 17: Pregunta 4 Encuesta Docentes
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

ANÁLISIS DE DATOS

En el cuadro y gráfico con relación a la cuarta pregunta, encontramos que de los 15 encuestados, 4 dicen permanentemente que equivale al 27%, 6 dicen ocasionalmente que equivale al 40%, 5 dicen rara vez que equivale al 33%

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La participación por parte de los docentes en actividades de aeróbicos, bailoterapia podrían generar motivación de sus estudiantes u otro miembro de la comunidad educativa, creando espacios educativos que eleven poco a poco la calidad de vida de todos los miembros de la institución educativa.

Pregunta No.5: ¿las carreras de orientación pretenden?

Tabla N° 11 Pregunta 5.Encuesta Docentes

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
UBICAR A UNA PERSONA DENTRO DE LOS PUNTOS CARDINALES	3	20
LOS PARTICIPANTES BUSCAN BALIZAS DENTRO DE UN MAPA GEOGRAFICO	2	13
NO ESTOY SEGURO	10	67
TOTAL	15	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

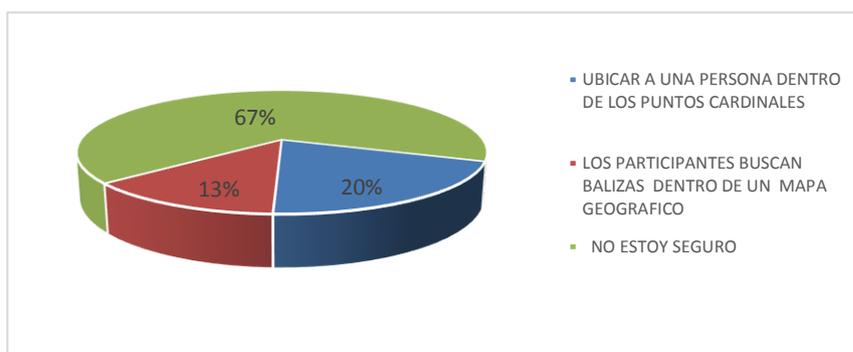


Figura N° 18: Pregunta 5 Encuesta Docentes
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

ANÁLISIS DE DATOS

En el cuadro y gráfico con relación a la quinta pregunta, encontramos que de los 15 docentes encuestados, 3 dicen que es de ubicar una persona dentro de los puntos cardinales que equivale al 20% ,2 dicen que los participantes busca balizas dentro den un mapa geográfico que equivale al 2% y 10 no están seguro que equivale al 67 %.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El desconocimiento de este tipo de actividad recreativa se puede cultivar para incentivar a los docentes a aplicarla en grupos de estudiantes, promoviendo la calidad de vida de los miembros de la comunidad educativa.

Pregunta No.6: ¿Considera usted que las actividades recreativas fomentan de manera integral el Buen Vivir entre sus compañeros?

Tabla N° 12 Pregunta 6.Encuesta Docentes

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	12	80
NO	3	20
TOTAL	15	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

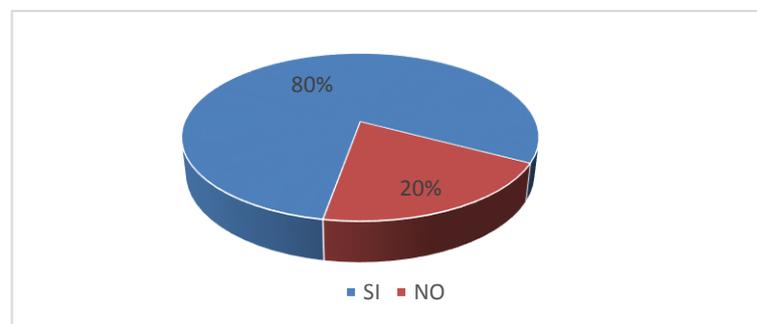


Figura N° 19: Pregunta 6 Encuesta Docentes
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

ANÁLISIS DE DATOS

En el cuadro y gráfico con relación a la sexta pregunta, encontramos que de los 15 docentes encuestados, 12 dicen muy de acuerdo que equivale al 80%, 3 dicen de acuerdo que equivale al 20%

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La experiencia que mantienen los docentes al aplicar actividades recreativas se convierte en un aspecto positivo para fomentar el buen vivir entre compañeros influenciando de manera integral no solo entre docente si no a los demás miembros de la institución.

Pregunta No. 7: ¿Cuáles de las siguientes actividades recreativas práctica usted con mayor frecuencia para mantener un óptimo estado de salud?

Tabla N° 13 Pregunta 7. Encuesta Docentes

Opciones	ACTIVIDADES RECREATIVAS							
	Trotar	Natación	Caminata	Básquet	Aeróbicos	Bailoterapia	Futbol	Ecuaboly
Frecuentemente	8	3	10	8	3	1	8	10
Rara vez	7	4	3	4	3	3	7	5
Nunca	0	8	2	3	9	11	0	0
Total	15	15	15	15	15	15	15	15

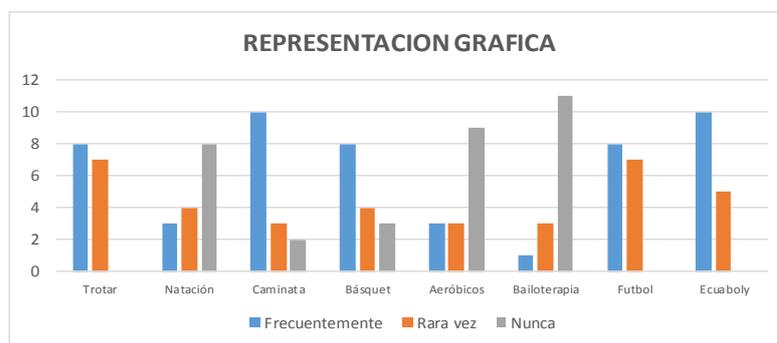


Figura N° 20: Pregunta 7 Encuesta Docentes
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

ANALISIS DE DATOS

En el cuadro y gráfico con relación a la séptima pregunta, encontramos que de los 15 docentes encuestados, 8 dicen que trotan frecuentemente 7 rara vez. En natación 3 lo realizan frecuentemente 4 rara vez y 8 nunca. En la caminata 10 dicen que lo realizan frecuentemente 3 rara vez y 2 nunca. En básquet 8 lo realizan frecuentemente 4 rara vez y 3 nunca. En aeróbicos 3 lo realizan frecuentemente, 3 rara vez y 9 nunca, en la bailoterapia dicen que 1 lo realiza frecuentemente, 3 rara vez, 11 nunca. En futbol 8 lo realizan frecuentemente, 7 rara vez y en ecuaboly 10 lo realizan frecuentemente, 5 rara vez.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Las actividades recreativas tradicionales son las que frecuentemente realizan el grupo de docentes encuestados, revelando un grado aceptable ante en el cuidado de la salud, por otra parte existen otras actividades que no se llevan a cabo, significando que existe la oportunidad de fomentarlas para dar a camino a nuevas propuestas.

Pregunta No. 8: ¿Participa usted en actividades culturales organizadas por el plantel para desarrollar el buen vivir?

Tabla N° 14 Pregunta 8. Encuesta Docentes

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	5	33
NO	10	67
TOTAL	15	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

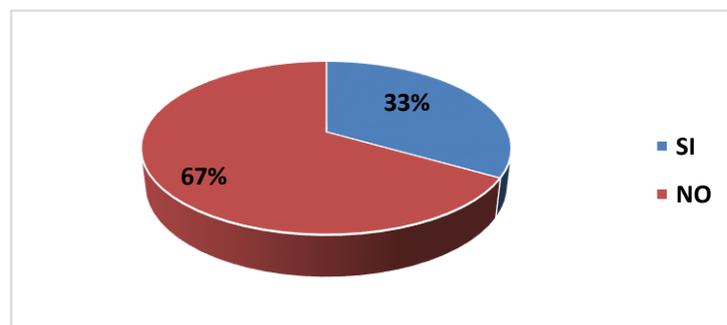


Figura N° 21: Pregunta 8 Encuesta Docentes
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

ANÁLISIS DE DATOS

En el cuadro y gráfico con relación a la octava pregunta, encontramos que de los 15 docente encuestados, 2 dicen teatro que equivale al 13%, 6 dicen danza folklorica que equivale al 40%, 4 dicen música equivale al 27% y 3 dicen ninguna que equivale 20%

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

De las opciones dadas la danza folklorica es una de las actividades que dominan algunos de los docentes siendo posible que este tipo de actividad se convierta en un aspecto en parte negativo, sin embargo si los docentes apoyaran con mayor énfasis algunas de las actividades se podría generar inquietud entre los miembros por participar en otros escenarios culturales con el fin de dar nuevas opciones recreativas a los miembros de la comunidad educativa y de esta manera impulsar la cultura.

Pregunta No. 9: ¿Qué tipo de alimentación considera usted que estudiante del plantel consumen con mayor frecuencia?

Tabla N° 15 Pregunta 9. Encuesta Docentes

Opciones	TIPO DE ALIMENTACION				
	Carbohidratos	Grasas	Proteínas y minerales	Comidas rápidas	Frutas
Siempre	8	10	1	12	3
Cada vez	7	3	6	3	3
Rara vez	0	2	8	0	9
Total	15	15	15	15	15

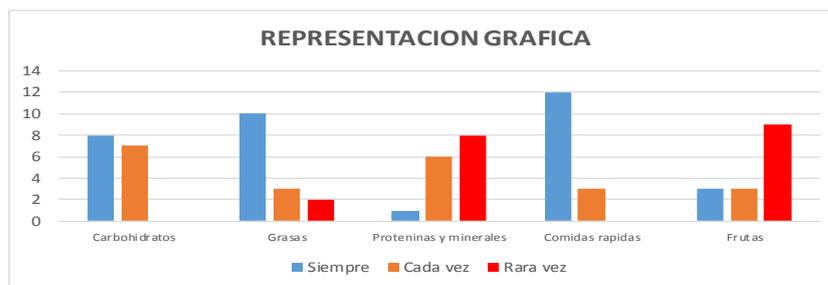


Figura N° 22: Pregunta 9 Encuesta Docentes
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

ANALISIS DE DATOS

Con relación a la novena pregunta, de los 15 docentes encuestados, 8 basan siempre su alimentación en el consumo de carbohidrato, 7 mencionaron que cada vez. En el consumo de grasas 10 mencionaron que siempre la consumen, 3 de ellos cada vez y 2 rara vez. En el consumo de proteínas y minerales 1 encuestado menciona que siempre lo hace, 6 cada vez y 8 rara vez. En el consumo de comidas rápidas 12 encuestados menciona que siempre lo hacen, 3 cada vez. En el consumo de frutas 3 mencionaron consumirla siempre, otros 3 rara vez y 9 de los encuestados la consume rara vez.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El hecho de que docentes y estudiantes permanezcan algún tiempo en el establecimiento, ha permitido a los docentes poder detectar el consumo alimenticio de sus estudiantes y en función de lo que observan dar su opinión que la comida rápida es de mayor preferencia, es decir que si no se ejercitan adecuadamente se podría presenciar de principios de obesidad, cansancio, factores que impiden que el estudiante rinda adecuadamente en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Pregunta No.10: ¿La práctica de las actividades recreativas promueve en el estudiante?

Tabla N° 16 Pregunta 10.Encuesta Docentes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
MEJORA SU INTELECTO	1	7
DISMINUYE EL ESTRES	4	27
MEJORA SU ESTADO EMOCIONAL	7	47
AUTOESTIMA	3	20
Total	15	100

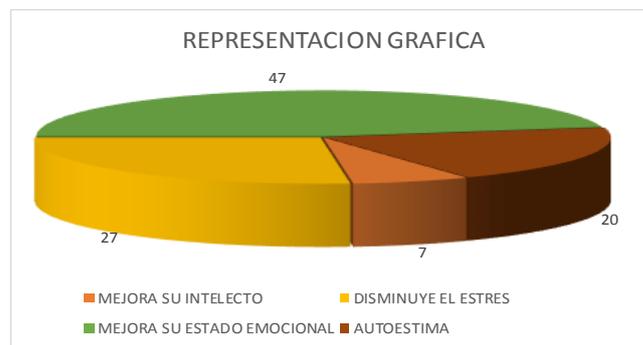


Figura N° 23: Pregunta 10 Encuesta Docentes
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

ANALISIS DE DATOS

En el cuadro y gráfico con relación a la décima pregunta, encontramos que de los 15 docentes encuestados, 1 dicen que mejora el intelecto que equivale al 7%, 4 dicen que disminuye el estrés que equivale al 27%, 7 dicen que mejora su estado emocional que equivale al 47% y 3 que eleva su autoestima que equivale 20%.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La experiencia de los docentes permite determinar que la ejecución de actividades recreativas mejora el estado emocional de sus estudiantes, por lo que se podría deducir que mientras tanto se promuevan actividades recreativas también mejora el intelecto, y eleva el autoestima.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS A ESTUDIANTES

4.2 Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes

Pregunta No. 1: ¿Las actividades recreativas son fundamentales para fomentar el buen vivir?

Tabla N° 17 Pregunta 1. Encuesta Estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	45	58
NO	32	42
TOTAL	77	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

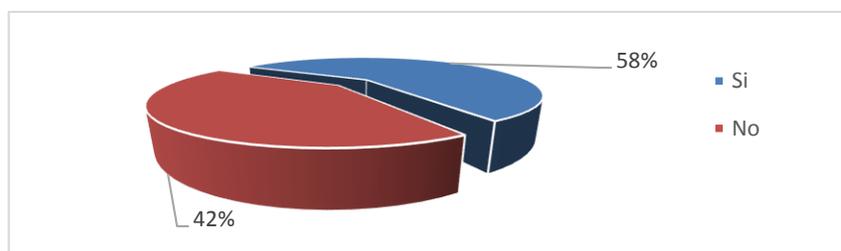


Figura N° 24: Pregunta 1 Encuesta Estudiantes
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

ANÁLISIS DE DATOS

En el cuadro y gráfico con relación a la primera pregunta, encontramos que de los 77 estudiantes encuestados 45 mencionaron que las actividades recreativas son fundamentales en su formación, representando el 58% de los estudiantes encuestados y 32 indicaron que no son fundamentales, estos representan al 42% de los estudiantes encuestados.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

Los datos recopilados en esta pregunta permiten determinar que es un requerimiento por parte de los estudiantes fortalecer el desarrollo de actividades desde un enfoque recreativo, de tal forma que se influya positivamente en la formación integral de los educandos, por otra parte se puede evidenciar el escaso conocimiento de los resultados efectivos cuando se genera ambientes recreativos a las actividades deportivas en un periodo de clases de cultura física que han realizado hasta el momento.

2: ¿La realización de caminatas realizadas por parte del plantel han sido con el fin de fomentar el buen vivir?

Tabla N° 18 Pregunta 2. Encuesta Estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	12	16
NO	65	84
TOTAL	77	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

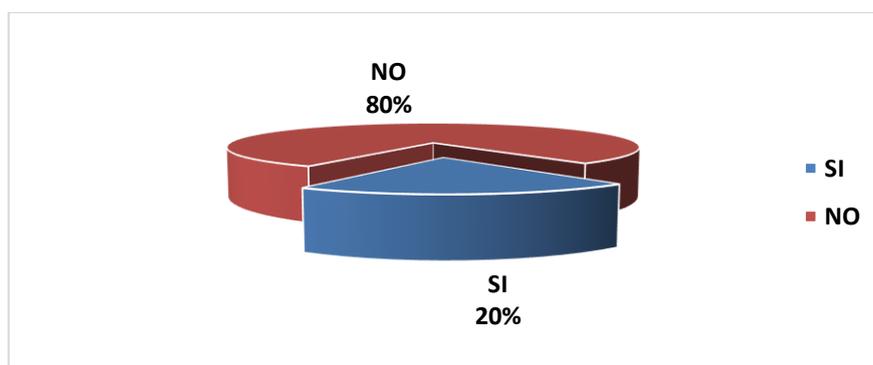


Figura N° 25: Pregunta 2 Encuesta Estudiantes
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

ANÁLISIS DE DATOS

En el cuadro y gráfico con relación a la segunda pregunta, encontramos que de los 77 estudiantes encuestados, 12 dicen que si ha participado en caminatas que ha organizado Institución Educativa que equivale al 20% y 65 dicen que no han participado en caminatas que ha organizado Institución Educativa que equivale al 80%.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La falta de participación en actividades recreativas saludables podría ser producto de la escasa motivación a los estudiantes, principalmente entre los docentes.

Pregunta No. 3: ¿El profesor de educación física práctica juegos de salón en sus clases como actividad recreativa?

Tabla N° 19 Pregunta 3.Encuesta Estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	16	21
NO	61	79
TOTAL	77	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

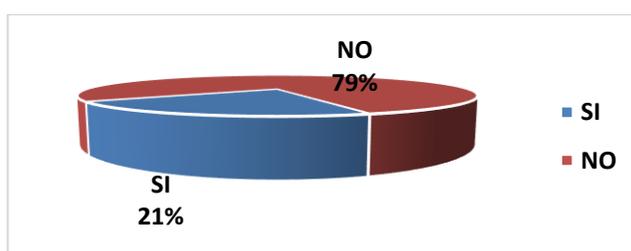


Figura N° 26: Pregunta 3 Encuesta Estudiantes
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

ANÁLISIS DE DATOS

En el cuadro y gráfico con relación a la tercera pregunta, encontramos que de los 77 estudiantes encuestados, 16 dicen que el profesor si práctica juegos de salón en su clase de educación física que equivale al 21 %. Y 61 dicen que el profesor no practica juegos de salón en su clase de educación física que equivale al 79%

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La falta de implementación, planificación de actividades recreativas podrían influenciar a que los docentes no lleven a cabo los juegos de salón con sus estudiantes, o muy pocos tendrían la oportunidad de conocer estos tipos de juegos

Pregunta No. 4 ¿El profesor de educación física realizan sesiones de aeróbicos y bailoterapia como actividad recreativa en su clase?

Tabla N° 20 Pregunta 4. Encuesta Estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
PERMANENTEMENTE	4	5
OCASIONALMENTE	35	45
RARA VEZ	29	38
NUNCA	9	12
TOTAL	77	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

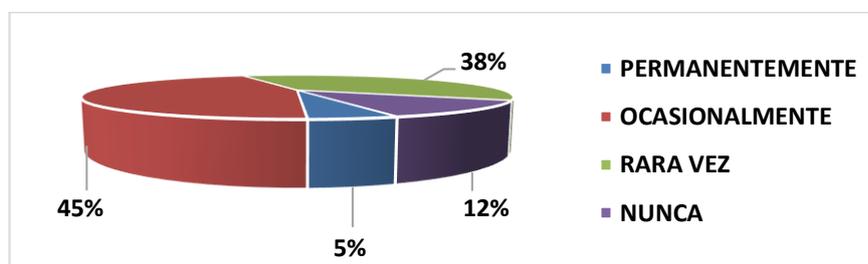


Figura N° 27: Pregunta 4 Encuesta Estudiantes
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

ANÁLISIS DE DATOS

En el cuadro y gráfico con relación a la cuarta pregunta, encontramos que de los 77 estudiantes encuestados, 4 dicen permanentemente que equivale al 5%, 35 dicen ocasionalmente que equivale al 45%, 29 dicen rara vez que equivale al 38% y 9 dicen nunca que equivale al 12%

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Las secciones de aeróbicos y bailoterapia planificada de manera motivacional elevan la participación, o nos brindan la oportunidad de disminuir niveles de estrés, al presenciar los datos podríamos decir que estamos limitando la participación y mejoras de estados de ánimos.

Pregunta No.5: ¿Sus estudiantes practican actividades de orientación como actividad recreativa?

Tabla N° 21 Pregunta 5.Encuesta Estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	24	31
NO	53	69
TOTAL	77	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

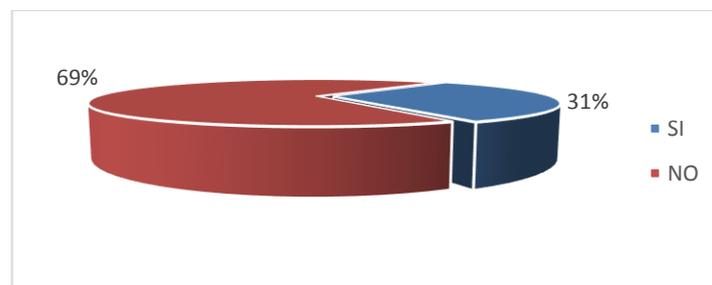


Figura N° 28: Pregunta 5 Encuesta Estudiantes
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

ANALISIS DE DATOS

En el cuadro y gráfico con relación a la quinta pregunta, encontramos que de los 77 estudiantes encuestados, 24 dicen que si les ha enseñado el profesor de educación física carrera de orientación que equivale al 31% y 53 dicen que no les ha enseñado el profesor de educación física carrera de orientación que equivale al 69 %

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La aplicación de actividades recreativas como las carreras de orientación deberán ampliarse en número de estudiantes para fomentar la participación a cada grupo de estudiantes por otra parte compartir estas experiencias entre docentes deberían fomentar igualdad de oportunidades entre los estudiantes del establecimientos educativo.

Pregunta No.6 ¿Considera usted que las actividades recreativas que realiza su profesor de educación física fomentan de manera integral el buen vivir entre sus compañeros?

Tabla N° 22 Pregunta 6.Encuesta Estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	54	70
NO	23	30
TOTAL	77	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

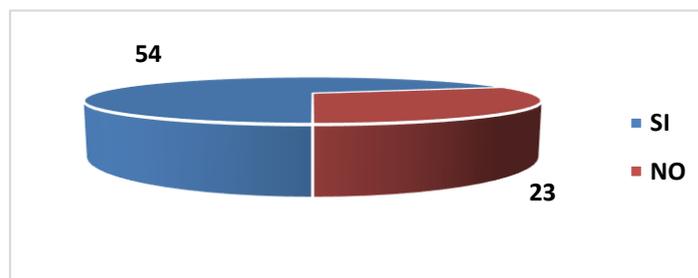


Figura N° 29: Pregunta 6 Encuesta Estudiantes
 Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

ANALISIS DE DATOS

En el cuadro y gráfico con relación a la sexta pregunta, encontramos que de los 77 estudiantes encuestados, 23 dicen muy de acuerdo que equivale al 30%, 50 dicen de acuerdo que equivale al 65% y 4 dicen en desacuerdo que equivale al 5%

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La mayoría de estudiantes que están de acuerdo que las actividades recreativas fomentan el buen vivir, se denota una fortaleza para la puesta en práctica de estas actividades en la institución, de tal forma que su relación y conducción por parte de los docentes de educación física fomentarían de manera integral elevar el nivel de motivación y aportarían directamente a mejorar condiciones en el tema de salud emocional.

Pregunta No. 7: ¿Qué tipo de actividades recreativa realizan con sus estudiantes en la institución?

Tabla N° 23 Pregunta 7. Encuesta Estudiantes

Opciones	ACTIVIDADES RECREATIVAS							
	Trotar	Natación	Caminata	Básquet	Aeróbicos	Bailoterapia	Futbol	Ecuaboly
Frecuentemente	54	7	30	25	15	32	60	13
Rara vez	23	20	37	50	5	41	17	25
Nunca	0	50	10	2	57	4	0	39
Total	77	77	77	77	77	77	77	77

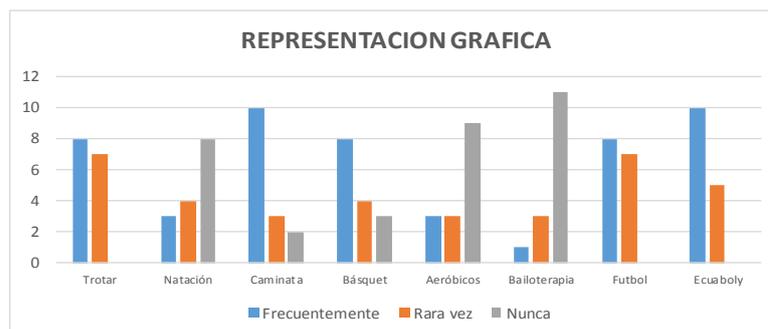


Figura N° 30: Pregunta 7 Encuesta Estudiantes
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

ANALISIS DE DATOS

De los 15 docentes encuestados, 8 trotan frecuentemente, 7 rara vez, en natación 3 lo realizan frecuentemente, 4 rara vez y 8 nunca, en la caminata 10 lo realizan frecuentemente, 3 rara vez y 2 nunca, en básquet 8 lo realizan frecuentemente, 4 rara vez y 3 nunca, en los aeróbicos 3 lo realizan frecuentemente, 3 rara vez y 9 nunca, en la bailoterapia dicen que 1 lo realiza frecuentemente, 3 rara vez, 11 nunca, en futbol 8 lo realizan frecuentemente, 7 rara vez y en ecuaboly 10 lo realizan frecuentemente, 5 rara vez.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Las actividades recreativas tradicionales son de mayor preferencia, indicando que existe un alto grado de preocupación por su estado de salud, además se puede deducir que con este tipo de actividades se lograría fomentar la integración. Algunas de las actividades recreativas como natación, bailoterapia y aeróbicos no se realizan con frecuencia dejando notar la necesidad de viabilizar su ejecución gestionando convenios con otras instituciones con la infraestructura requerida.

Pregunta No. 8: ¿Participa usted con sus estudiantes en actividades culturales organizadas por el plantel para desarrollar el buen vivir?

Tabla N° 24 Pregunta 8. Encuesta Estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	22	29
NO	55	71
TOTAL	77	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

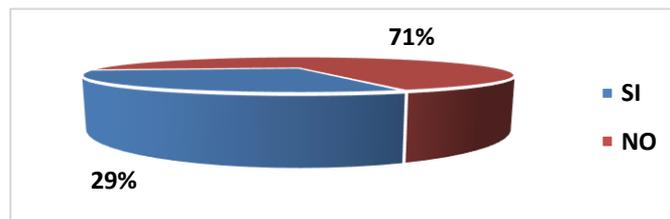


Figura N° 31: Pregunta 8 Encuesta Estudiantes

Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

ANÁLISIS DE DATOS

En el cuadro y gráfico con relación a la octava pregunta, encontramos que de los 77 estudiantes encuestados, 7 dicen teatro que equivale al 9%, 21 dicen danza folklórica que equivale al 27%, 15 dicen música que equivale al 20% y 34 dicen ninguna que equivale al 44%.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Las actividades culturales están enfocadas a elevar el nivel de participación entre los estudiantes, sin descuidar factores como motivación, comunicación oportuna, planificación a tiempo que permitirían promover y tomar decisiones de ser parte de estas actividades.

Pregunta No. 9: ¿Qué tipo de alimentación considera usted importante para mantener una buena salud?

Tabla N° 25 Pregunta 9. Encuesta Estudiantes

Opciones	TIPO DE ALIMENTACION				
	Carbohidratos	Grasas	Proteninas y minerales	Comidas rapidas	Frutas
Siempre	40	3	67	10	71
Cada vez	37	10	10	30	6
Rara vez	0	64	0	37	0
Total	77	77	77	77	77

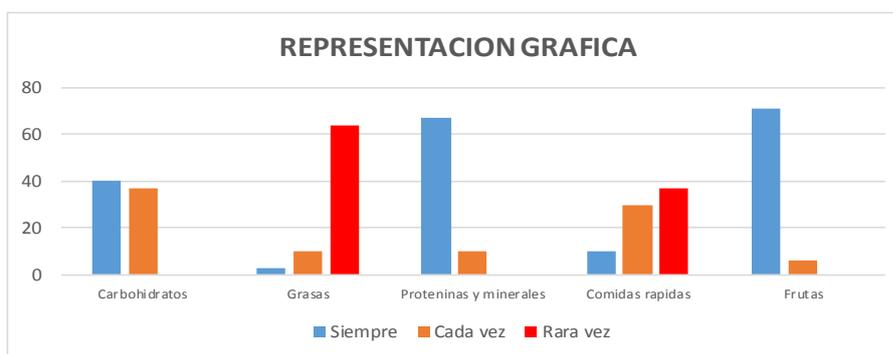


Figura N° 32: Pregunta 9 Encuesta Estudiantes
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

ANALISIS DE DATOS

De los 77 estudiantes encuestados, 40 basan siempre su alimentación en el consumo de carbohidrato, 37 mencionaron que cada vez. En el consumo de grasas 3 mencionaron que siempre la consumen, 10 de ellos cada vez y 64 rara vez. En el consumo de proteínas y minerales 67 encuestado menciona que siempre lo hace, 10 cada vez. En el consumo de comidas rápidas 10 encuestados menciona que siempre lo hacen, 30 cada vez y 30 rara vez. En el consumo de frutas 71 mencionaron consumirla siempre, otros 6 cada vez.

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Las opiniones vertidas por los estudiantes dejan en manifiesto que para la consecución de una mejor salud se recurre al consumo de carbohidratos, proteínas y el consumo de frutas, dejando ver que no es opcional para ellos el consumo de comidas rápidas, la información refleja que existe una gran consideración por mantenerse saludables.

Pregunta No.10: ¿La práctica de las actividades recreativas promueve en el estudiante?

Tabla N° 26 Pregunta 10. Encuesta Estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
MEJORA EL INTELLECTO	13	17
DISMINUYE EL ESTRES	30	39
MEJORA SU ESTADO EMOCIONAL	19	25
ELEVA SU AUTOESTIMA	15	19
TOTAL	77	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

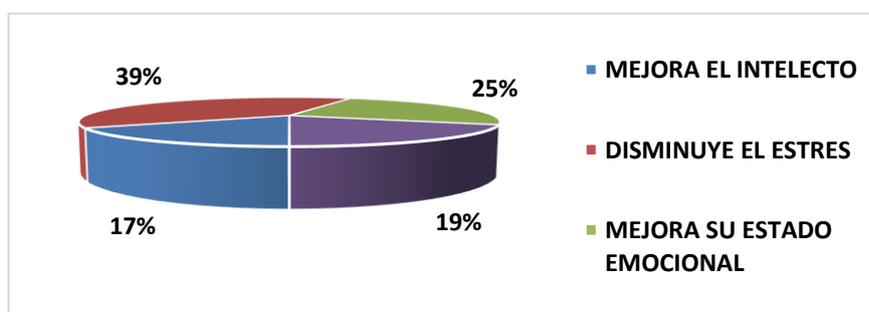


Figura N° 33: Pregunta 10 Encuesta Estudiantes
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

ANÁLISIS DE DATOS

En el cuadro y gráfico con relación a la décima pregunta, encontramos que de los 77 estudiantes encuestados, 13 dicen que mejora el intelecto que equivale al 17%, 30 dicen que disminuye el estrés que equivale al 39%, 19 dicen que mejora su estado emocional que equivale al 25% y 15 que eleva su autoestima que equivale al 19%

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Los datos permiten determinar que la ejecución de actividades recreativas mejora el estado emocional y mejora el estado de ánimo y su intelecto, por lo que se podría indicar que mientras tanto se promuevan actividades recreativas los estudiantes se encontrarán en un estado activo, de tal modo que se promueve el nivel de participación en las actividades educativas encomendadas en su estancia en la institución educativa.

4.3 Verificación de la Hipótesis.

VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS: Hipótesis, Argumento y Verificación

4.3.1. Prueba del Chi-Cuadrado.

A. Planteamiento de la hipótesis

Modelo lógico

H₀ → Hipótesis Nula

H₀ = Las actividades recreativas no influyen el buen vivir, ni son fundamentales para los estudiantes del colegio de bachillerato “Ismael Pérez Pazmiño” de la ciudad de Machala

H₁ → Hipótesis Alternativa

H₁ = Las actividades recreativas influyen en el buen vivir de los estudiantes del colegio de bachillerato Ismael Pérez Pazmiño de la ciudad de Machala

Modelo matemático

H₀ = H₁

H₀ ≠ H₁

Nivel de significación

Para la comprobación de la hipótesis se escoge un nivel de significación del $\alpha = 0.05$

Selección del estadístico

Para la verificación de las hipótesis se realizara un cuadro de contingencia de 4 filas por columnas 2 con el cual se determinara las frecuencias esperadas mediante la siguiente fórmula:

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

X²= Chi o Ji cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencias observadas

E= Frecuencias esperadas

Región de aceptación y rechazo

Para decidir sobre estas regiones primeramente se determinó los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 2 columnas:

Fórmula:

$$g.l. = (F - 1)*(C - 1)$$

Donde:

G l = Grados de libertad

F = Filas de la tabla

C = Columnas de la tabla

$$g.l. = (F - 1)*(C - 1)$$

$$g.l. = (4 - 1)*(2 - 1)$$

$$g.l. = 3 * 1$$

$$g.l. = 3$$

$$\mathbf{X^2t= 7,81 //}$$

Recolección de datos y cálculo del estadístico

N°	Preguntas	ALTERNATIVAS		TOTAL
		SI	NO	
1	¿Las actividades recreativas son fundamentales para fomentar el buen vivir?	58	34	92
3	¿Práctica juegos de salón con sus estudiantes como actividad recreativa?	24	68	92
6	¿Considera usted que las actividades recreativas fomentan de manera integral el Buen Vivir entre sus compañeros?	66	26	92
8	¿Participa usted en actividades culturales organizadas por el plantel para desarrollar el buen vivir?	27	65	92
	TOTAL	175	193	368

Tabla N° 27 Recolección de datos y cálculo del estadístico
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

La frecuencia esperada de cada celda, se calcula mediante la siguiente fórmula aplicada a la tabla de frecuencias observadas.

FRECUENCIAS ESPERADAS	
$(175 * 92) / 368$	43,75
$(193 * 92) / 368$	48,25
TOTAL	92

Tabla N° 28 Frecuencias esperadas
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Calculo del X² cuadrado

N°	PREGUNTAS	ALTERNATIVAS	O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² / E
1	Variable Independiente	SI	58	43,75	14,25	203,06	4,64
		NO	34	48,25	-14,25	203,06	4,21
3	Variable Independiente	SI	24	43,75	-19,75	390,06	8,92
		NO	68	48,25	19,75	390,06	8,08
6	Variable Dependiente	SI	66	43,75	22,25	495,06	11,32
		NO	26	48,25	-22,25	495,06	10,26
8	Variable Dependiente	SI	27	43,75	-16,75	280,56	6,41
		NO	65	48,25	16,75	280,56	5,81
		TOTAL	368	368	0,00	2737,50	59,65

Tabla N° 29 Cálculo del X² cuadrado
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Regla de decisión

$X^2_c = \text{CALCULADA}$

$X^2_t = \text{TABULADA}$

$X^2_c \leq X^2_t = 7,81$ no se acepta la H_0

$X^2_c \geq X^2_t = 7,81$ se acepta la H_0

Entonces con 3 gl y un nivel de significancia de 0.05 tenemos en la tabla X^2_t el valor es de **7,81** ; por consiguiente se rechaza la hipótesis nula, para todo valor de X^2_c que sea menor o igual **7,81** y se acepta la hipótesis alternativa cuando los valores en X^2_c son mayores o igual de **7,81**.

La presentación gráfica sería:

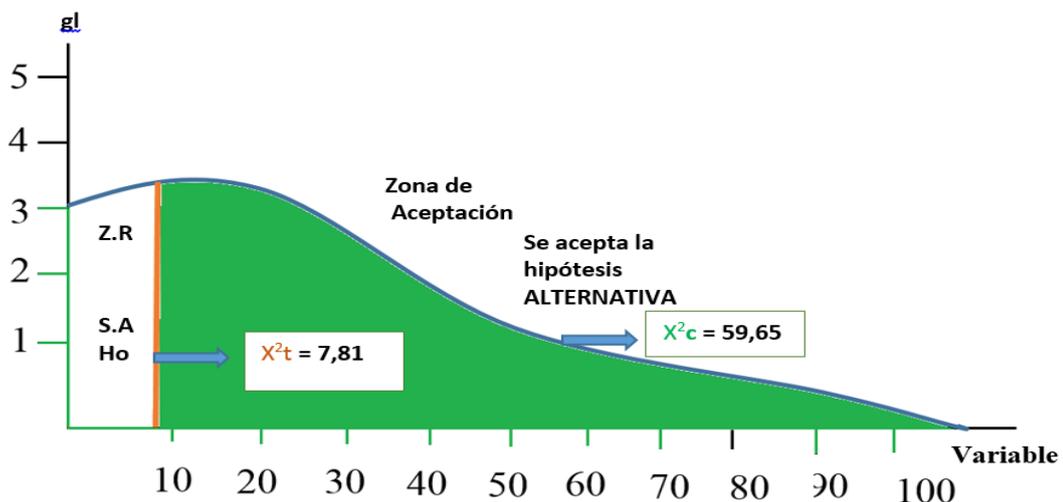


Figura N° 34 e gu/ curva nl
Elaborado por: Lic. Geovny Chávez Silva

Decisión final

$[X^2_t = 7,81 \leq X^2_c] X^2_c = 59,65 =$ Para 3 grados de libertad a un nivel 0.05 se obtiene en la tabla **7,81** y como el valor del X^2 calculada es **59,65** es decir mayor, se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta lo hipótesis alternativa que dice: Las actividades recreativas influyen en el buen vivir de los estudiantes del colegio de bachillerato Ismael Pérez Pazmiño de la ciudad de Machala.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

1. El desarrollo de actividades recreativas es un factor importante para mejorar el estado físico, intelectual y emocional de los educandos desde el punto de vista del materialismo dialéctico para el mejoramiento de la calidad de formación de los estudiantes como un acto dinámico y participativo.
2. Poner en práctica la nueva reforma con el programa aprendiendo en movimiento para que los docentes y estudiantes visualicen las actividades recreativas como un mecanismo importante para promover de manera integral el buen vivir entre los miembros de la comunidad, visión que se fundamenta en el objetivo tres del plan nacional del buen vivir.
3. Elaboración de un programa de actividades recreativas para el buen vivir y que los docentes lo apliquen a sus estudiantes en las clases de cultura física para un mejor desarrollo de sus habilidades motrices básicas para mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa.
4. Se comprueba que la asignatura de educación física es compacta con la naturaleza dinámica y se verifica en los datos la falta de actividades recreativas, por lo tanto se acepta la hipótesis alternativa que dice: Las actividades recreativas influyen en el buen vivir de los estudiantes del colegio de bachillerato Ismael Pérez Pazmiño de la ciudad de Machala.

5.2 Recomendaciones

1. Mantener el desarrollo de actividades recreativas con mayor frecuencia para elevar niveles de participación activa en los diferentes escenarios educativos por parte de docentes y estudiantes en la unidad educativa.
2. Gestionar personal capacitado en el área de Educación Física para realizar actividades recreativas que incentiven el buen vivir, entre los miembros de la comunidad educativa.
3. Ejecutar y difundir el programa de actividades recreativas de forma integral entre docentes y estudiantes de la comunidad educativa. Con la única misión de mejorar la calidad de vida.
4. Organizar eventos recreativos innovadores con la participación de los clubes deportivos y proyectos escolares (Aprendiendo en movimiento), al finalizar cada parcial del quimestre y particularmente en la semana cultural del colegio de bachillerato Ismael Pérez Pazmiño de la ciudad de Machala para la práctica del buen vivir en la Institución.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema:

“Programa de actividades recreativas para el buen vivir en el área de Educación Física del Colegio de Bachillerato Ismael Pérez Pazmiño de Machala.”

Luego del análisis de los requerimientos en materia de la educación física y recreación la propuesta a ejecutarse se fundamenta en las políticas y lineamientos del objetivo Nro. 3 del **Plan Nacional Del Buen Vivir**.

La practica deportiva hacia una mejor forma de vida es el punto de partida del programa, se busca la permanencia de la diversidad cultural y ambiental basados en principios de la igualdad, equidad y solidaridad entre los miembros de una comunidad educativa.

Mediante este programa se pretende fortalecer la formación docente en el área de la educación física, proveyendo diferentes actividades recreativas lúdicas para la planificación microcurricular, de este modo la propuesta contempla las iniciativas del Plan Nacional del Buen Vivir como precepto que busca desarrollar y potenciar las habilidades y destrezas de la población estudiantil, también se busca promover la educación continua de calidad, la realización y formación personal, mediante la creación de espacios recreativas, para garantizar una vida saludabe y libre de violencia.

6.1 Datos informativos

Institución: Colegio "Ismael Pérez Pazmiño de la ciudad de Machala, provincia de El Oro"

País: Ecuador

Ciudad: Machala

Provincia: El Oro

Ubicación: Av. General Manuel Serrano entre Palmeras y Ayacucho

Sector: Machala

Autoría del Proyecto: Lic. Geovanny Chávez Silva

Tutor del Proyecto: Dr. Mg. Marcelo Sailema

Población de Estudio: Estudiantes de primer año de bachillerato del colegio "Ismael Pérez Pazmiño"

Tiempo estimado de la propuesta.

Desde el mes abril hasta el mes de junio del año 2015

Beneficiarios:

Los beneficiarios directos serán los estudiantes, docentes del colegio de bachillerato Ismael Pérez Pazmiño de Machala

El autor de la propuesta es el Licenciado Geovanny Chávez Silva y las diferentes Instituciones Educativas, con la finalidad que este proyecto sea entregado también a los distritos de la Provincia de El Oro, para su análisis, aprobación y puesto en marcha en todas las Instituciones Educativas de la Provincia de El Oro.

Ubicación Sectorial y Física.

Limites:

- NORTE: Av. General Manuel Serrano
- SUR: Av. Manuel Estomba
- ESTE: Av. Ayacucho
- OESTE: Av. Las Palmeras

Croquis:

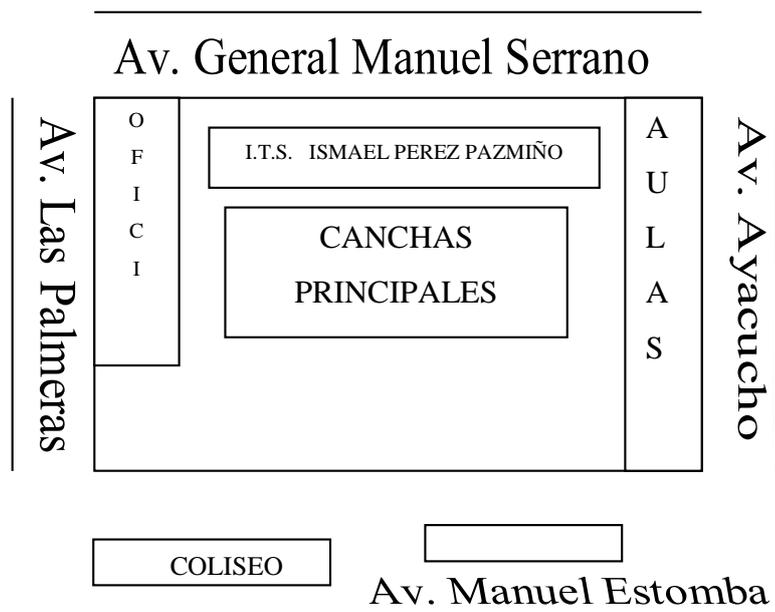


Figura N° 36 Croquis
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

6.2 Antecedentes de la Propuesta

Luego de que la investigación proporcionó información sobre las prácticas recurrentes desempeñadas por los docentes de Educación Física con sus estudiantes y las expectativas que mantienen estos sobre las mismas, se ha logrado fijar características inherentes que se asociaron para analizar si han permitido total o parcialmente encaminar al ser humano hacia una salud física en función del buen vivir.

La información obtenida deja en manifiesto que se procedió parcialmente, permitiendo a la investigación sustentar la hipótesis inicial como verdadera, demostrando que el desarrollo de actividades recreativas son fundamentales para fomentar el buen vivir, desde este contexto se considera un derecho del ser humano a compartir, convivir en armonía. ¿Cuál será el aporte que brindan las instituciones superiores, los profesionales de la Educación Física ante este derecho adquirido?, ¿Cuál sería la propuesta que fomente de manera integral el buen vivir entre los miembros de la comunidad educativa del Colegio Ismael Pérez Pazmiño?

Ante estas cuestiones es importante premeditar en un enfoque pedagógico que establezca las innovaciones en sentido dinámico a las prácticas recreativas dentro del plantel en función del desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, orientadas a una formación integral de la personalidad del estudiante, que influyan de manera positiva en la conducta social de grupo.

6.3 Justificación

En el contexto institucional la información nos revela que el desarrollo de actividades recreativas guarda muy poca relación con las exigencias del buen vivir y que se ha avanzado de manera parcial lo lúdico y recreativo, es posible que de manera ambigua se ha ejecutado una serie de actividades utilizando un programa académico que en parte carece de un nuevo enfoque pedagógico recreativo y social.

Las manifestaciones de los estudiantes en la aplicación de las encuestas permiten intervenir en ese contexto, estableciendo criterios de desempeño recreativo bajo una pedagogía lúdica que promueva de manera integral el buen vivir entre docente y estudiantes.

Desde este enfoque se justifica ejecutar la propuesta “Programa de actividades recreativas para el área de Educación Física del Colegio de Bachillerato “Ismael Pérez Pazmiño” de Machala.” en función de promover en los estudiantes un espacio para la recreación, en correspondencia a las expectativas obtenidas de los datos resultantes de la investigación.

Por otra parte la propuesta busca contribuir a la formación docente para potenciar las capacidades físicas e intelectuales de los estudiantes, alineando el plan curricular docente mediante la aplicación de un programa innovado, considerando las necesidades institucionales y académicas del plantel con las directrices del Plan Nacional del Buen Vivir.

Se espera que la práctica de las actividades recreativas escolares en el impulso del buen vivir, permitan una mejor formación humana, que influya en las condiciones institucionales, culturales y sociales determinadas, para la puesta en marcha de una práctica física pedagógicamente recreativa.

6.4 Objetivos de la Propuesta

6.4.1 Objetivo General

Ampliar la visión pedagógica del docente de Educación Física, mediante la ejecución de un programa de actividades recreativas, para fomentar de manera integral el buen vivir entre los docentes y estudiantes del Colegio de Bachillerato Ismael Pérez Pazmiño de la ciudad de Machala provincia de el Oro.

6.4.2 Objetivos Específico

- Relacionar la práctica de las actividades físicas para la recreación del estudiante.
- Motivar al docente en la ejecución de actividades recreativas en función de las características del buen vivir.
- Socializar los beneficios de la actividad recreativa.
- Evaluar los resultados esperados

6.5 Análisis de Factibilidad

El siguiente proyecto es factible ya que se dispone del tiempo suficiente para su desarrollo por parte del autor, además se cuenta con la participación de docentes del área de cultura física, estudiantes y autoridades del Colegio de Bachillerato Ismael Pérez Pazmiño.

Cabe recalcar que se ha dispuesto el acceso a las fuentes de información por parte de las autoridades y director del Área de Educación Física para realizar una revisión bibliográfica, referente a las actividades recreativas y recursos materiales, tecnológicos y sobre todo voluntad para cumplir con las actividades recreativas.

Factibilidad Social

Esta propuesta se pondrá al servicio de los miembros de la comunidad educativa del Colegio de Bachillerato Ismael Pérez Pazmiño de Machala, para impulsar el desarrollo de actividades físicas desde un entorno recreativo que fomente el buen vivir.

6.6 Fundamentación

La investigación aplicada afirma que la práctica de actividades recreativas permitirá devolver al sujeto (docente, estudiante) la oportunidad de recrearse si incumben directamente con el juego o el ocio incorporando el elemento innovador mediante la relación social distendida y amistosa, para dar un argumento de este punto de vista se ha basado esta propuesta en las siguientes teorías.

La teoría Cognitiva “el desarrollo Intelectual del individuo está relacionado con el desarrollo biológico” (Piaget) según Piaget el desarrollo intelectual es precisamente un proceso que se da lentamente y esencialmente cualitativo: la evolución de la inteligencia progresa de diferentes etapas, las actividades recreativas desde su naturaleza dinámica y recreacional facilitara al individuo fomentar su evolución intelectual de la mano de su inevitable desarrollo biológico desde un entorno armónico y participativo.

Jean Le Boulch Afirma “que el movimiento tenía una importancia fundamental en el desarrollo de la persona” (Boulch) según Jean Le Boulch profesor de Educación Física, dice que al proponer la innovación en algunas actividades físicas deportivas el movimiento del cuerpo del sujeto experimentara no solo un proceso físico, también experimentara un proceso emocional y social que le permite interactuar con otras personas desde una perspectiva de la construcción de características psíquicas desarrollando nuevos patrones de actitudes, pensamientos y sentimientos que a lo largo el resultado de vida será potenciar su salud en diversos planos. La relevancia del movimiento en la evolución biológica marca gran importancia en el desarrollo humano, según la neurociencia el Movimiento tiene acceso directo e indirecto a lo más profundo de la persona en cuanto a sus funciones de la personalidad.

**COLEGIO DE BACHILLERATO
"ISMAEL PÉREZ PAZMIÑO" DE MACHALA.
PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS
PARA EL BUEN VIVIR**



**PROGRAMA DE ACTIVIDADES
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva**

MAYO 2015

INTRODUCCIÓN

La realización de un programa de actividades recreativas para el buen vivir, está dedicada a los docentes de educación física y estudiantes de primer año bachillerato del colegio de bachillerato "Ismael Pérez Pazmiño" de Machala.

Actividades recreativas: Son actividades realizadas para descansar del trabajo y como toda actividad, deben tener un sentido y una identidad. La distinción entre las actividades de ocio y las obligatorias no son estrictas y depende de cada persona, así estudiar, cocinar o hacer música puede ser ocio para unos y trabajo para otros. Las actividades recreativas implican utilizar el tiempo ocioso para desarrollar la parte más humana del ser. El entretenimiento que brindan las actividades recreativas es muy importante para cada ser humano porque ayuda a mantener un equilibrio en la vida entre los deberes y ocupaciones, y una salud física y mental.

Esta planificación de actividades recreativas para el buen vivir es una herramienta que se constituye como un factor fundamental para lograr ocupar el tiempo libre o tiempo clase de la asignatura de educación física para desarrollar actividades sanas que busca generar una comunidad social saludable físicamente en espacios armónicos, desde este enfoque. El Docente a cargo estará formando estudiantes de carácter preventivo frente a las influencias de la desocupación en nuestra sociedad. Las actividades recreativas conllevan preparación del docente para que estas jueguen un papel fundamental en los estudiantes, de esta forma se dará valor social, cultural y deportivo.

A continuación se proporcionará el plan del programa de actividades, siguiendo un esquema estructural como método para que sea fácil de poner en práctica para el docente de educación física.

**ESQUEMA DE LA PRESENTACION DE LAS ACTIVIDADES
RECREATIVAS PARA EL BUEN VIVIR**

Capitulo	Según los capítulos
Tema	De la actividad a realizarse
Descripción	Expone la esencia del juego brevemente de una manera global
Material	Señala el material que se requiere para la puesta en práctica.
Desarrollo	Explica con detalles como se organiza y desarrolla el juego ,así como las reglas del mismo
Reglas	Indica otra posibilidades para desarrollar el juego ,nuevas alternativa, adaptaciones y modificaciones para así ser más atractivo el juego y desarrollar mejor todas las capacidades personales del participante.
Objetivo	Que es lo que se quiere alcanzar con ese juego
CONCEPTUALIZACION DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS POR CAPITULO.	
CAPITULO I	JUGANDO ME DIVIERTO (HABILIDADES MOTRICES BASICAS) Capacidad, adquirida por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas.
CAPITULO II	DESAFIANDO PRUEBAS (CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES) Las capacidades perceptivo-motrices son aquellas que, a través de los sentidos, permiten coordinar el movimiento corporal para adaptarlo a las necesidades del propio cuerpo o las circunstancias del entorno.
CAPITULO III	CON IMPLEMENTO ME DIVIERTO MAS (JUEGOS COOPERATIVOS) Los juegos cooperativos promueven la participación y actitudes de empatía, coordinación, comunicación y solidaridad, no compiten, sino que se esfuerzan por conseguir el mismo objetivo superar desafíos, no superar a otros

Tabla N° 30 Esquema de Presentación de las Actividades Recreativas
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

CAPÍTULO I
JUGANDO ME DIVIERTO
(HABILIDADES MOTRICES BASICAS)



Figura N° 38 JUGANDO ME DIVIERTO
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Juego 1

Objetivo: Que el estudiante desarrolle su capacidad física e intelectual bajo presión.

Tema: Futbeis (futbol béisbol)
Habilidades Motrices Básicas



Recursos Humano:

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:

Patios de la Institución
Pelota de futbol
Platillos
Para la base
Chalecos

Figura N° 39 Futbeis (futbol béisbol)
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Este juego es una combinación de béisbol y fútbol, se utiliza un balón de futbol.
- El lanzador lanza el balón haciéndolo rodar con la mano.
- El bateador patea con la pierna derecha o izquierda.
- se hace un out cuando los jugadores defensivos recuperan la pelota y la lanzan a sus compañeros (que vigilan las cuatro bases del diamante), antes de que lleguen a ocuparlas los jugadores del equipo atacante.

Desarrollo

- Charla sobre el Futbeis y reglas, se divide en dos equipos.
- El juego comienza cuando el lanzador del equipo A envía la pelota al bateador del equipo B, éste la patea y corre a la primera base.
- El bateador patea el balón según la limitación del campo.
- El equipo A trata de atrapar la pelota y lanzarla a la base donde el corredor se dirige.
- Gana el equipo que tiene más entradas.

Reglas.

- Se realiza 5 entradas, mientras el otro equipo está en el campo para defender,
- la entrada termina cuando el equipo que está en el campo logra realizar 3 out, agarrando la
- bola en el aire, quemándolo antes de que llegue a base.

Tema: Pelota Voladora

Juego: Habilidades Motrices Básicas

Juego 2

Objetivo: Dar el mayor número de pases para lograr encestar aros al equipo contrario.



Figura N° 40 Pelota Voladora
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Recursos Humano:
Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:
Cancha de básquet
Pelota de fútbol
Ula ula
Cronometro
Pito

Descripción

- Se dividen en dos equipos, se juega en una cancha de básquet pero en vez de encestar tiene que meter el balón en un aro (ula ula) que está sosteniendo de manera vertical por un estudiante en su zona.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa que se va a realizar y reglas.
- El partido comienza lanzando la pelota al aire el jugador tiene que dar pase sin caminar al compañero.
- Para meter gol en el aro tiene que hacerlo cuando este en zona para que sea válido.
- El balón nunca debe topar el suelo si se le cae el balón saca el equipo contrario.
- Gana el equipo que introduzcan más aro al equipo contrario.

Reglas

- Solo se debe marcar uno, no se debe agarrar, ni hacer falta.
- Se juega 10 minutos de dos tiempos 5 de descanso.

Juego 3
Objetivo: Experimentar diferentes lanzamientos con la toalla para lograr puntos.

Tema: Voleibol toalla

Juego: Habilidades Motrices Básicas



Recursos Humano:

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:

Cancha de Voleibol
Net
Pelota de Vólibol
Una toalla por pareja,

Figura N° 41 Voleibol toalla
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Charla sobre la actividad recreativa que se va a realizar y reglas.
- Se juega en una cancha de vólibol cada equipo debe de jugar en pareja con una toalla o un pedazo de tela.
- En pareja cogen la toalla, deben pegarle a la pelota con la toalla.
- Tiene que pasar la pelota y cogerla con la toalla y pasarla impulsándola.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa que se va a realizar y reglas.
- Se dividen en dos equipos ocho por lado pero se hacen pareja para coger la toalla.
- El partido comienza sacando de la zona de saque pero esto es en pareja.
- El balón siempre deben agarrarlo en pareja no individual.
- Hacen punto cuando el balón no es cogido por el equipo saca el equipo contrario.
- Gana el equipo que gane dos set de tres.

Reglas

- Tienen que rotar en contra de las manecillas del reloj.
- Se juega 15 puntos.
- Pueden jugar cuatro jugadores con una toalla.

Juego 4

Objetivo: Agilidad, velocidad y desplazamiento para no dejarse quemar.

Tema: Pelotas en juego (quemadas)
Juego: Habilidades Motrices Básicas



Recursos

Humano:

Estudiantes de la
Institución
Docente de
Educación Física

Material:

Cancha de básquet
Pelotas
Cronometro
Pito
Chaleco

Figura N° 42 Pelotas en juego (quemadas)
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Se dividen en dos equipos de 6 jugadores por lado y 6 balones en la cancha.
- Se juega en una cancha de básquet cada equipo debe tener 6 jugadores.
- El jugador lanza el balón al cuerpo del contrario tratando de quemar al momento que el jugador es quemado el jugador sale de la cancha.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa que se va a realizar y reglas.
- Cada equipo tiene que estar al fondo de lado de su cancha en el medio de la cancha los 6 balones, al pitazo del árbitro los jugadores corren a coger los balones y tienen que tratar de quemar al jugador del equipo contrario lanzándole al cuerpo, Se juega dos tiempos de 10 minutos con descanso de 5 minutos.
- Gana el equipo que tenga más quemadas en los dos tiempos.

Reglas

- Al lanzar el balón para quemar no se debe pasar al otro lado, Si el jugador agarra un balón automáticamente entre otro jugador, Se debe pegar en cualquier parte del cuerpo no en la cara, Para no ser quemado el jugador utilizara el balón como protección.
- Si el jugador es quemado debe salir de la cancha, si el jugador agarra un balón es una vida y puede regresar el jugador que es quemado.

Tema: El Cachivol
Juego: Habilidades Motrices Básicas

Juego 5
Objetivo: Experimentar diferentes lanzamientos con la mano para lograr puntos.



Recursos Humano

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:
Cancha de Voleibol
Net
Pelota de voleibol
Cronometro
Pito

Figura N° 43 El Cachivol
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Se juega en una cancha de vóleibol y sus reglas son parecidas al voleibol.
- Se dividen en dos equipos de 6 jugadores por lado.
- Lo que se diferencia del vóleibol es que se puede coger con las manos para pasar al otro lado o dar los tres pases para pasar.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa que se va a realizar y reglas.
- El partido comienza sacando de la zona de saque puede sacar con una o dos manos.
- El balón siempre deben agarrarlo para dar pase o para lanzarlo al equipo contrario por encima del net.
- Hacen punto cuando el balón no es cogido por el jugador o sale de la cancha.
- Gana el equipo que gane dos set de tres.

Reglas

- Tienen que rotar en contra de las manecillas del reloj, se juega 15 puntos.
- Se puede hacer tres pases o pasarla directamente.
- Solo se juega con las manos.

Tema: Futbol Gemeliano

Juego: Habilidades Motrices Básicas

Juego 6

Objetivo: Coordinar movimientos con el compañero para meter gol al equipo contrario.



Recursos
Humano:
Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:
Cancha de futsala
Pelota de futbol
Cronometro
Pito

Figura N° 44 Futbol Gemeliano
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- El Futbol Gemeliano se juega en una cancha de futsala.
- Se juega con reglas del futsala pero con las siguientes variaciones.
- Son 10 jugadores por lado, cinco parejas por lado
- La modificación es que cada jugador está amarrado de la muñeca de la mano con el compañero y tiene que jugar así todo el partido.

Desarrollo

- Charla sobre el futbol Gemeliano y reglas del futsala modificada
- El juego comienza con saque de media cancha mediante sorteo.
- Se juega 10 minutos por lado con 5 minutos de descanso
- El jugador siempre debe jugar pegado al compañero.

Reglas

- Se debe sacar con el pie de los lados
- Puede haber cambio en cada momento avisando al árbitro para el cambio.
- No se debe barrer ni agarrarse se
- Siempre marca en pareja si marcan dos es falta.

Tema: Hockey bol

Juego: Habilidades Motrices Básicas

Juego 7

Objetivo: Demostrar la habilidad y la destreza para jugar el hockey bol y meter gol al equipo contrario.



Recursos Humano:

**Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física**

Material:

**Cancha y pelota de futbol.
Bastón con una botella de plástico
Cronómetro
Pito**

Figura N° 45 Hockey bol
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- El hockey bol se juega en una cancha de futbol y reglas modificadas
- Se juega con un bastón confeccionado de material reciclable (palo de escoba y botella de plástico de 3 litros).
- Son 7 jugadores por lado incluyendo al arquero

Desarrollo

- Charla sobre el hockey bol y reglas modificada
- Se divide en dos equipo
- El juego comienza con saque de media cancha mediante sorteo.
- Se juega 10 minutos por lado con 5 minutos de descanso
- El jugador siempre debe jugar con el bastón no con los pies.

Reglas

- Se debe sacar con el bastón cuando saque por los lados.
- Puede haber cambio en cada momento avisando al árbitro para que entre o salga
- No se debe patear, ni agarrarse solo se puede meter gol con el bastón no con los pies.
- Siempre marca un jugador si marcan dos es falta.
- Solo el arquero puede coger el balón con las mano, los pies o jugar con el bastón

Tema: Voleifutbol
Juego: Habilidades Motrices Básicas

Juego 8
Objetivo: Demostrar la habilidad y la destreza dominando el balón para jugar el Voleifutbol.



Recursos Humano:

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:
Cancha de Voleibol
Net
Pelota de futbol
Cronometro
Pito

Figura N° 46 Voleifutbol
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Se dividen en dos equipos.
- Se juega en una cancha de vóleibol, se jugara con las reglas del voleibol.
- Solo se puede jugar con los pies o la cabeza, siempre se dará un bote para dar pase, se sacara con el pie.
- La net estará a una altura de un metro.

Desarrollo

- Charla sobre el Voleifutbol y reglamentación.
- Se dividen en dos equipos 6 por lado.
- El partido comienza sacando de la zona de saque.
- Gana el equipo que gane dos set de tres.

Reglas

- Tienen que rotar en contra de las manecillas del reloj.
- Se puede hacer tres pases o pasarla directamente.
- Se juega con cualquier parte del cuerpo menos con las manos.
- Se juega 15 puntos.

Tema: Botellodromo
Juego: Habilidades Motrices Básicas

Juego 9

Objetivo: Demostrar la habilidad y la destreza para dominar la botella con la pelota para metaer gol al equipo contrario.



Recursos Humano:

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:

Cancha y pelota de futbol.
Botella de plástico de tres litros
Cronometro
Pito

Figura N° 47 Botellodromo
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- El Botellodromo se juega en una cancha de fulbito y reglas modificadas.
- Se juega con una botella de plástico de 3 litros.
- Se divide en dos equipos de 7 jugadores por lado incluyendo al arquero.

Desarrollo

- Charla sobre el Botellodromo y reglas modificada.
- El juego comienza con saque de media cancha mediante sorteo.
- Se juega 10 minutos por lado con 5 minutos de descanso.
- El jugador siempre debe jugar con la botella en la mano.

Reglas

- Se debe sacar con la botella cuando saque por los lados.
- Puede haber cambio en cada momento avisando al árbitro para que entre o salga.
- Si se comete falta saca el equipo contrario.
- No se debe patear, ni agarrarse solo se puede meter gol con la botella no con los pies.
- Siempre marca un jugador si marcan dos es falta.
- Solo el arquero puede coger el balón con la mano, los pies o jugar con la botella.

Juego 10

Objetivo: Demostrar la habilidad y la destreza para dominar la botella con la pelota para meter gol al equipo contrario

Tema: La Orientación como actividad recreativa
Juego: Habilidades Motrices Básicas



Recursos Humano:

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:

Cancha de la Institución
Mapas
Hoja de control
Platillos
Marcadores
Cronometro
Pito

Figura N° 48 La Orientación como actividad recreativa
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Es una actividad recreativa donde el estudiante tiene que marcar un número de baliza (platillos) en el menor tiempo posible guiándose con el mapa.

Desarrollo

- Charla sobre la orientación y reglamentación.
- Se puede hacer el mapa del colegio y señalarlos con las balizas.
- Se los divide en dos equipos cada uno tiene un mapa donde están marcado por número las balizas.
- Tiene que ir a cada baliza (platillos) numerada y marcar en su hoja de control.
- Gana el equipo que logre marcar todas las balizas en la hoja de control en el menor tiempo posible.

Reglas

- Se puede jugar por tiempo.
- Se puede jugar por relevos.
- Se puede jugar individual, pareja o en grupo

CAPÍTULO II DESAFIANDO PRUEBAS

(CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES)



Figura N° 49 DESAFIANDO PRUEBAS
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Juego 11

Objetivo: Demostrar la habilidad y la destreza de correr con globos y la reacción al reventarlo.

Tema: Carreras de relevos con globos

Juego: Capacidades perceptivo-motrices



Recursos

Humano:

Estudiantes de la
Institución
Docente de
Educación Física

Material:

Patios de la
Institución
Globos
Conos
Ula ula

Figura N° 50 Carreras de relevos con globos
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Se divide en dos equipos, cada jugador tiene un globo inflado.
- Tienen que correr con el globo y reventarlo sentándose encima de él y regresar y dar el relevo.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa con globos y las normas establecidas para el juego.
- Se dividen en dos equipos cada participante de cada equipo tiene un globo inflado en la mano.
- A la señal del profesor sale un jugador corriendo a una distancia de 10 metros hay una ula ula donde tiene que reventar el globo sentándose dentro de la ula ula después de reventarlo regresa y le da el relevo a su compañero.
- Gana el equipo que termine de reventar todos los globos.

Regla

- Cada jugador puede llevar el globo en la boca
- Puede reventar el globo acostándose encima de el boca arriba o boca abajo

Juego 12

Objetivo: Demostrar el equilibrio y la habilidad de desplazarse con el globo.

Tema: Sanduche de globo

Juego: Capacidades perceptivo-motrices



Recursos Humano:

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:

Patios de la Institución
Globos
Conos
Pito

Figura N° 51 Sanduche de globo
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos.
- Cada equipo forman parejas y cada pareja tiene un globo inflado.
- Tienen que desplazarse en pareja con el globo en el medio de los dos lateralmente.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa, Sanduche de globo y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale un jugador desplazándose lateralmente sin hacer caer el globo con las manos alzadas no lo deben coger solo se sostiene con su cuerpo el globo, a una distancia de 10 metros hay un cono tiene que dar la vuelta antes de dar el relevo deben reventar el globo sentándose para hacer el relevo.
- Gana el equipo que termine de reventar todos los globos.

Reglas

- Si se le cae el globo tiene que regresar al inicio para comenzar de nuevo.
- Puede reventar el globo haciendo presión ambos compañeros para que se reviente el globo.

Juego 13

Objetivo: Demostrar la destreza de saltar dominando el globo sin reventarlo.

Tema: Salta salta con globos
Juego: Capacidades perceptivo-motrices



Recursos Humano:

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:

Patios de la Institución
Globos
Conos
Ula ula
Pito

Figura N° 52 Salta salta con globos
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos.
- cada participante tiene un globo en medio de las piernas.
- Tiene que saltar dar la vuelta para dar el relevo.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa salta salta con globos y las normas establecidas para el juego.
- Se dividen en dos equipos cada participante de cada equipo tiene un globo inflado en medio de las piernas.
- A la señal del profesor sale un jugador saltando a una distancia de 10 metros hay un cono tiene que dar la vuelta antes de dar el relevo deben reventar el globo sentándose encima, dentro de la ula ula para poder hacer el relevo.
- Gana el equipo que termine de reventar todos los globos.

Reglas

- Si se le cae el globo tiene que regresar al inicio para comenzar de nuevo.
- No lo debe coger con las manos.

Juego 14

Objetivo: Demostrar el equilibrio y la coordinación desplazándose con el globo en pareja.

Tema: Sanduche de globo invertido

Juego: Capacidades perceptivo-motrices



Recursos Humano:
Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:
Pacios de la Institución
Globos
Conos
Pito

Figura N° 53 Sanduche de globo invertido
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos cada equipo forman parejas y tiene un globo inflado
- Tienen que desplazarse en pareja con el globo en el medio pero de espalda y se van desplazándose los dos lateralmente.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa, Sanduche de globo invertido y las normas establecidas para el juego.
- Se dividen en dos equipos cada equipo se forman en pareja.
- A la señal del profesor sale un jugador desplazándose lateralmente sin hacer caer el globo con las manos alzadas no lo deben coger solo se sostiene el globo con su espalda, a una distancia de 10 metros hay un cono tiene que dar la vuelta antes de dar el relevo deben reventar el globo sentándose para hacer el relevo.
- Gana el equipo que termine de reventar todos los globos.

Reglas

- No puede zafarse o hacer caer el globo debe regresar al inicio
- Puede reventar el globo haciendo presión ambos compañeros para que se reviente el globo.

Tema: El gusanito globero

Juego: Capacidades perceptivo-motrices

Juego 15

Objetivo: Demostrar el equilibrio, la coordinación y agilidad desplazándose con el globo en columna.



Recursos

Humano:
Estudiantes de la
Institución
Docente de
Educación Física

Material:
Patios de la
Institución
Globos
Conos
Pito

Figura N° 54 El gusanito globero
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en cuatro columnas de cinco.
- Cada estudiante de cada columna tiene un globo inflado
- Tienen que desplazarse en columna poniéndose el globo en la parte abdominal cada estudiante.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa, El gusanito globero y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor salen los estudiantes en columna con su globo desplazándose hacia adelante sin hacer caer el globo con las manos abiertas lateralmente solo se sostiene con su cuerpo el globo, a una distancia de 10 metros hay un cono que tienen que dar la vuelta, llegar a la meta y deben reventar el globo sentándose
- Gana el equipo que termine de reventar todos los globos.

Reglas

- No puede despejarse de su compañero.
- No puede zafarse o hacer caer el globo debe regresar al inicio

Tema: El globo volador
Juego: Capacidades perceptivo-motrices

Juego 16
Objetivo: Demostrar el equilibrio la coordinación y agilidad desplazándose con el globo en círculo.



Recursos Humano:
Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:
Patios de la institución
Globos
Conos
Pito

Figura N° 55 El Globo volador
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Se dividen en cuatro columnas de cinco estudiantes cada columna con un globo Cada columna tiene un globo inflado
- Tienen que desplazarse el grupo cogido de la mano el globo tiene que hacerlo caer.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa del globo volador y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale el grupo de a cinco cogido de la mano con el globo elevándolo no tiene que hacerlo caer y tiene que desplazarlo hacia adelante con la cabeza empujándolo hacia adelante sin hacerlo caer tiene que dar la vuelta al cono, llegar a la meta y deben reventar el globo sentándose presionándolo como sea pero sin soltarse de las manos.
- Gana el equipo que primero revienta el globo.

Reglas

- No debe dejar caer el globo, regresa al inicio.
- No se debe soltarse de las manos del compañero.

Juego 17

Objetivo: Coordinación y agilidad para reventar el globo desplazándose con el globo en círculo.

Tema: El globo loco

Juego: Capacidades perceptivo-motrices



Recursos Humano:

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:

Patios de la institución
Globos
Pito

Nº 56 El Globo loco
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos.
- cada participante tiene un globo amarrado con una piola en el pie
- Tiene que correr, desplazarse para que no le pisen el globo.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa del globo loco y las normas establecidas para el juego.
- Cada equipo está en su lado al fondo de la cancha, a la señal del profesor sale los jugadores a tratar de reventar el globo al equipo contrario pisándolo.
- El estudiante tiene que moverse desplazarse y evitar que le revienten el globo.
- No tiene que salirse del área delimitada por el docente para el juego
- El tiempo de duración del juego es de 30 segundos, terminando los 30 segundo el docente da el pitazo final y los estudiantes se colocan a un costado de su cancha.
- Gana el equipo que reviente más globo al equipo contrario.

Reglas

- Cada jugador puede llevar amarrado al pie dos o tres globos.
- No puede agarrar para reventarle el globo

Tema: El globo dragón
Juego: Capacidades perceptivo-motrices

Juego 18
Objetivo: Coordinación y agilidad para correr en grupo en forma de dragón para reventar el globo.



Recursos Humano:
Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:
Pacios de la institución
Globos
Pito

Figura N° 57 El globo dragón
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Se divide en dos equipos
- Cada jugador tiene un globo inflado.
- Tienen que correr en columna con el globo en la boca pero tiene que cogerse de la mano pasándose por debajo de las piernas para engancharse con su compañero que esta atrás para formar el dragón.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa el globo dragón y las normas establecidas para el juego.
- Se dividen en dos equipos cada columna tiene que cruzar la mano derecha por debajo de las piernas para dar la mano al compañero para formar el dragón y cada alumno tiene un globo en la boca solo el que va primero no tiene es la cabeza del dragón y guía
- A la señal del profesor sale la columna formando el dragón y con el globo en la boca corriendo, a una distancia de 10 metros hay un cono donde tiene que dar la vuelta y llegar a la meta y todos deben reventar los globos sentándose.
- Gana el equipo que termine de reventar todos los globos.

Reglas

- Cada jugador puede llevar el globo en la boca.
- No se deben soltar quedan eliminado

**CAPÍTULO III
CON IMPLEMENTO ME DIVIERTO MAS
(JUEGOS COOPERATIVOS)**



Figura N° 58 CON IMPLEMENTO ME DIVIERTO MAS
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

IMPLEMENTO ULA ULA

Juego 19

Objetivo: Coordinar y ejecutar con mucha destreza movimientos expresivos para pasar el ula ula por todo su cuerpo en fila .

Tema: Ula ula enredo
Juego Cooperativos



Recursos Humano:

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:

Patios de la institución
Ula ula
Cono
Pito

Figura N° 59 Ula ula enredo
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos
- cada equipo tiene que pasarse el ula ula desplazándose por su cuerpo sin soltarse de la mano.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa del ula ula enredo y las normas establecidas para el juego.
- Se dividen en dos equipos cada equipo tiene que estar formado en columna y cogidos de la mano y tiene cinco ula ula por equipo. A la señal del profesor sale un jugador a coger una ula ula y tiene que la ula ula desplazarse por cada uno del equipo sin soltarse de las manos hasta llegar al final.
- A una distancia de 10 metros hay un cono donde el estudiante tiene que correr con el ula ula y dejarla y correr al fondo a coger otra ula ula para de nuevo desplazársela por todo el equipo así sucesivamente.
- Gana el equipo que termine de pasar las ula ula por todo el equipo y dejarla en el cono.

Reglas

- No tiene que soltarse el grupo si se suelta de la mano tiene que regresar hacer de nuevo
- Tiene que desplazar el ula ula con el cuerpo no con las manos .

**Tema: Trípole ula ula
Juego Cooperativos**

Juego 20

Objetivo: Coordinar y ejecutar con mucha destreza el equilibrio para llevar el ula ula en sus cabezas con desplazamiento .



Recursos Humano:

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:

Patios de la institución
Ula ula
Cono
Pito

Figura N° 60 Trípole ula ula
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos cada equipo tiene que formar grupo de a tres. Tres jugadores tienen que ponerse una ula ula encima de la cabeza de la cabeza y desplazarse sin hacerla caer.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa del ula trípole ula ula y las normas establecidas para el juego.
- El trio tiene que ponerse la ula ula encima de la cabeza y las manos atrás los tres tiene que coordinar para que no se caiga cuando estén desplazándose.
- A la señal del profesor sale el trio con la ula ula encima de la cabeza y con las manos atrás desplazándose hacia adelante.
- A una distancia de 10 metros hay un cono donde los jugadores tiene que avanzar con el ula ula encima de la cabeza sin hacerla caer dar la vuelta al cono y regresar equilibrando la ula ula
- Gana el equipo que llegue primero a la meta sin hacer caer el ula ula.

Reglas

- No debe agarrar con la mano el ula ula.
- Si se cae el ula ula debe regresar al inicio hacer de nuevo

Tema: Cuello ula cuello
Juego Cooperativos

Juego 21
Objetivo: Ejecutar con mucha destreza y coordinación la pasada del ula ula con el cuello.



Recursos
Humano:
Estudiantes de la
Institución
Docente de
Educación Física
Material:
Pacios de la
institución
Ula ula
Cono
Pito

Figura N° 61 Cuello ula cuello
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos cada equipo tiene que pasarse el ula ula por el cuello de cada persona desplazándolo hacia adelante sin soltarse de las manos.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa del cuello ula ula y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale un jugador a coger una ula ula y tiene que la ula ula ponérselo en el cuello y desplazarla por el cuello por cada uno del equipo sin soltarse de las manos hasta llegar al final.
- A una distancia de 10 metros hay un cono donde el estudiante tiene que correr con el ula ula en el cuello y dejarla y correr al fondo a coger otra ula ula para de nuevo desplazársela por todo el equipo así sucesivamente.
- Gana el equipo que termine de pasar las ula ula por todo el equipo y dejarla en el cono.

Reglas

- No debe agarrar con la mano el ula ula.
- Si se cae el ula ula debe regresar al inicio hacer de nuevo

**Tema: Dragón ula ula
Juego Cooperativos**

Juego 22

Objetivo: Ejecutar con mucha destreza y coordinación la pasada del ula ula por su cuerpo.



Recursos

Humano:

Estudiantes de la
Institución
Docente de
Educación Física

Material:

Patios de la
institución
Ula ula
Cono
Pito

Figura N° 62 Dragón ula ula
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos tienen que pasar la mano derecha por la entrepierna para engancharse con su compañero que está atrás para formar el dragón
- En la posición dragón pasar el ula ula si soltarse de la mano.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa del dragón ula ula y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale un jugador a coger una ula ula y tiene que la ula ula desplazarse por cada uno del equipo sin soltarse de las manos en posición dragón hasta llegar al final.
- A una distancia de 10 metros hay un cono donde el estudiante que está al inicio de la cabeza del dragón tiene que correr con el ula ula y dejarla y correr al fondo a coger otra ula ula para de nuevo desplazársela por todo el equipo en forma de dragón así sucesivamente.
- Gana el equipo que termine de pasar las ula ula por todo el equipo y dejarla en el cono.

Reglas

- No debe agarrar con la mano el ula ula.
- Si se cae el ula ula debe regresar al inicio hacer de nuevo

IMPLEMENTO BASTON (PALO DE ESCOBA)

Tema: Caballito de palo
Juego Cooperativos

Juego 23

Objetivo: Coordinación con mucha destreza y habilidad la llevada del baston.



Recursos Humano:
Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:
Pacios de la institución
Bastón
Cono
Pito

Figura N° 63 Caballito de palo
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos
- Forman grupo de tres jugadores en cada equipo, cada grupo (jinete) tiene que poner el bastón en el medio de las piernas como manera de caballito y hacer presión con sus piernas sin hacer caer el bastón y las manos encima de la cabeza.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa del caballito de palo y las normas establecidas para el juego.
- Se dividen en dos equipos, formar grupo de tres jugadores en cada equipo.
- A la señal del profesor sale el grupo de jugadores montado en el caballito corriendo, si dejan caer el bastón tiene que repetir desde el inicio.
- A una distancia de 10 metros hay un cono donde el grupo de estudiante tiene que dar la vuelta y llegar a la meta.
- Gana el equipo que llegue primero a la meta. Sin dejar caer el bastón

Reglas

- No debe agarrar el bastón con la mano si se le cae repite del inicio

Tema: Barrido de escobas
Juego Cooperativos

Juego 24
Objetivo: Adquirir la agilidad y coordinación por medio de la conducción del balón .



Recursos Humano:

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:

Patios de la institución
Escobas
Cono
Pito

Figura N° 64 Barrido de escobas
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en cuatro equipos
- Se forman en columna y cada columna tienen una escoba y un balón que barrer el balón hacia adelante esquivando unos obstáculos.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa Barrido de escobas y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale un jugador barriendo la pelota hacia adelante y tiene que esquivar unos obstáculo una distancia de 5 metros hay un cono donde él tiene que dar la vuelta y esquivar de nuevo los obstáculo para dar el relevo a su compañero que hará lo mismo.
- Gana el equipo que termine de pasar todos los compañeros de su columna.

Reglas

- Debe llevar la pelota con la escoba no con el pie
- Repite de nuevo desde el inicio si dirige con el pie

Tema: Camilla pelota
Juego Cooperativos

Juego 25
Objetivo: Coordinación y equilibrio para llevar la pelota con bastón en pareja .



Recursos
Humano:
Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física
Material:
Pacios de la institución
Bastón
Cono
Pelota
Pito

Figura N° 65 Camilla pelota
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos
- Las pareja de cada equipo tienen que coger los bastones con ambas manos y poner encima el balón y trasladarlo hacia adelante dar la vuelta y dar el relevo a los otros compañeros así sucesivamente.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa camilla pelota y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale la pareja cogiendo los bastones con ambas manos y encima la pelota tiene que trasladar hacia adelante y esquivar unos obstáculos a una distancia de 10 metros hay un cono donde tienen que dar la vuelta y esquivar de nuevo los obstáculos para dar el relevo a su compañero que hará lo mismo.
- Gana el equipo que termine de pasar todos los compañeros de su columna.

Reglas

- No debe agarrar la pelota con las manos
- Si se cae la pelota repite de nuevo desde el inicio con la mano el ula ula.

Juego 26

Objetivo: Adquirir equilibrio y coordinación mediante el bastón llevándolo en la mano .

Tema: Carrera de escobas (equilibrio)
Juego Cooperativos



Recursos Humano:

Estudiantes de la
Institución
Docente de
Educación Física

Material:

Patios de la
institución
Escobas
Cono
Pito

Figura N° 66 Carrera de escobas (equilibrio)
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silv

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos cada columna tiene una escoba
- Cada jugador pone en la palma de su mano una escoba en forma vertical y tiene que correr con la escoba equilibrando sin dejarla caer y trasladarlo hacia adelante dar la vuelta y dar el relevo a los otros compañeros así sucesivamente.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa carrera de escobas y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale el jugador equilibrando la escoba en la palma de la mano esquivando unos obstáculo a una distancia de 10 metros hay un cono donde tienen que dar la vuelta y esquivar de nuevo los obstáculo para dar el relevo a su compañero que hará lo mismo.
- Gana el equipo que termine de pasar todos los compañeros de su columna equilibrando la escoba en la palma de la mano.

Reglas

- No debe agarrar con la mano la escoba.
- Si se cae la escoba debe repite de nuevo desde el inicio

Tema: Posta saltarina

Juego Cooperativos

Juego 27
Objetivo: Adquirir la destreza de saltar llevando una estafeta en las piernas .



Recursos Humano:
Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:
Pacios de la institución
Testigos de 30 cm
Cono
Pito

Figura N° 67: Posta saltarina
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos cada columna tienen un testigo (palo de escoba)
- El jugador que está al inicio de cada columna tiene el testigo puesto en la entrepierna y tiene que trasladarse saltando hacia adelante dando relevos.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa posta saltarina y las normas establecidas para el juego.
- El jugador que está al inicio tiene que tener un testigo en las entrepierna y tiene que trasladarse hacia adelante saltando con el testigo y darle al otro compañero que lo recibirá con las piernas así sucesivamente donde el último que recibe y lo deposita en un bote.
- El último jugador que deposita el testigo en el bote corre al inicio para de nuevo comenzar el juego, los jugadores tienen que desplazarse siempre cuando el jugador deposite el testigo en el bote
- Gana el equipo que termine de pasar todos los testigos y dejarlo en el bote.

Reglas

- No debe agarrar con la mano el testigo.
- Si se cae el testigo debe repetir de nuevo desde el inicio

Tema: El tren dragón
Juego Cooperativos

Juego 28
Objetivo: Coordinación y agilidad en grupo para desplazarse .



Recursos
Humano:
Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física
Material:
Pacios de la institución
Bastón (palo de escoba)
Cono
Pito

Figura N° 68 El tren dragón
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos
- Cada jugador tienen que pasar la mano derecha por la entrepierna y coger un bastón en la punta y el otro compañero debe coger el bastón con la mano izquierda la punta y la derecha pasarla por la entrepierna para coger la punta del bastón y el compañero coger la punta con la mano izquierda así sucesivamente.
- En la posición dragón cogidos de los bastones por la entre pierna deben correr y dar la vuelta.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa el tren dragón y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale el grupo en forma de dragón sale corriendo sin soltar los bastones a 10 metros hay un cono donde el grupo tiene que dar la vuelta y llegar a la meta sin soltarse.
- Gana el equipo que llegue primero a la meta.

Reglas

- No debe soltarse el bastón.
- Si se suelta el bastón debe repite de nuevo desde el inicio

Juego 29

Objetivo: Desarrollar fuerza y resistencia mediante la competencia.

Tema: Carroza humana
Juego Cooperativos



Recursos

Humano:

Estudiantes de la
Institución
Docente de

Educación Física

Material:

Patios de la
institución

Botellas de plástico
de tres litros

Bastón (palo de
escoba)

Cono

Pito

Figura N° 69 Carroza humana
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se ponen en pareja
- Un jugador flexiona su rodilla y el otro se pone al frente parado
- El jugador flexionado está subido encima de dos botellas de plástico mientras el otro jugador que está parado tiene dos bastones que tiene que coger el compañero para que lo hale hacia adelante

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa la carroza humana y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor cada pareja se ponen en posición el uno arrodillado y el otro parado con los implementos ante indicado, el jugador tiene que ser jalado por su compañero corriendo hacia adelante dando una vuelta a la cancha
- Gana el equipo que llegue primero a la meta las ocho bolitas en cada vaso

Reglas

- No debe cruzarse al compañero si no queda eliminado.
- Si se cae el compañero debe de nuevo subirse y avanzar.

IMPLEMENTO CON PELOTA

Tema: Pelota zig - zag
Juego Cooperativos

Juego 30

Objetivo: Coordinación y agilidad para pasar la pelota.



Recursos Humano:

Estudiantes de la
Institución
Docente de
Educación Física

Material:

Patios de la
institución
Pelota
Cono
Pito

Figura N° 70 Pelota zig - zag
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos cada equipo tiene una pelota
- En columna se ponen los jugadores y a 10 metros se pone un balón.
- El jugador que está al último de la columna sale a la carrera a coger la pelota y de regreso se pone adelante y va por el lado derecho entrega al compañero que esta atrás y él lo pasa por el lado izquierdo así sucesivamente.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa pelota zig-zag las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale el jugador desde la parte de atrás a 10 metros hay un balón y de regreso se pone en la parte de adelante haciendo el zig zag con el balón hasta llegar atrás y de nuevo repetir el juego dando la vuelta por el platillo.
- Gana el equipo que pasen todos los jugadores haciendo el zig-zag.

Reglas

- No debe hacer caer el balón cuando lo esté pasando.
- Debe dar la vuelta por el platillo sin hacer caer la pelota.

Tema: Pelota ascensor
Juego Cooperativos

Juego 31
Objetivo: Adquirir la destreza de flexibilidad y coordinación para pasar la pelota.



Recursos
Humano:
Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:
Pacios de la institución
Pelota
Cono
Pito
Platillo

Figura N° 71 Pelota ascensor
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos cada equipo tiene una pelota
- En columna se ponen los jugadores y a 10 metros se pone un balón sale a la carrera a coger la pelota y de regreso se pone adelante y entrega el balón con las dos manos y el de atrás lo hace por la parte de abajo por las entropierna y así sucesivamente hasta llegar al último y de nuevo repite lo mismo.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa pelota ascensor y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale el jugador desde la parte de atrás sale a ver la pelota llega a la columna entrega por arriba y el de atrás lo hace por abajo por la entropiernas y así sucesivamente arriba y abajo hasta llegar atrás y de nuevo repetir el juego dando la vuelta por el platillo.
- Gana el equipo que pasen todos los jugadores haciendo el ascensor.

Reglas

- No debe hacer caer el balón cuando lo esté pasando.
- Debe dar la vuelta por el platillo sin hacer caer la pelota.

**Tema: Pelota sentada
Juego Cooperativos**

Juego 32

Objetivo: Coordinación y agilidad para desplazarse hacia adelante la destreza de flexibilidad y coordinación para pasar la pelota.



Recursos Humano:

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:

Patios de la institución
Pelota
Cono
Pito
Platillo

Figura N° 72 Pelota sentada
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos cada equipo tiene una pelota
- En columna los jugadores se sientan y a 10 metros se pone un balón.
- El jugador sale a ver un balón que está a 10 metros y de regreso sentado lo va pasando por arriba y así sucesivamente.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa pelota ascensor y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale el jugador desde la parte de atrás a 10 metros hay un balón y de regreso se sienta y se pone en la parte de adelante entrega el balón solo por arriba con los dos manos al compañero de atrás y así sucesivamente hasta llegar atrás y de nuevo repetir el juego dando la vuelta por el platillo.
- Gana el equipo que pasen todos los jugadores pasando el balón por arriba.

Reglas

- No debe hacer caer el balón cuando lo esté pasando.
- Debe dar la vuelta por el platillo sin hacer caer la pelota.

Juego 33

Objetivo: Adquirir la destreza de flexibilidad y coordinación y velocidad para correr.

Tema: Pelota arriba vira vira pelota abajo
Juego Cooperativos



Recursos Humano:
Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:
Pacios de la institución
Pelota
Cono
Pito
Platillo

Figura N° 73 Pelota arriba vira vira pelota abajo
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos cada equipo tiene una pelota
- El jugador sale a ver un balón que está a 10 metros y de regreso lo pasa por arriba se viran y lo pasa por abajo por la entrepierna y así sucesivamente.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa pelota arriba vira vira pelota abajo y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale el jugador de adelante corriendo a ver el balón al regreso le entrega al primero que está en la columna y él se va atrás.
- El jugador que coge el balón lo pasa por arriba hasta el último y de ahí dan media vuelta toda la columna para que la pelota la pase por debajo y llegue al primero en la columna y salir corriendo y dar la vuelta en el platillo y hacer lo mismo entregar al primero y corre atrás.
- Gana el equipo que pasen todos los jugadores pasando el balón por arriba y por abajo.

Reglas

- No debe hacer caer el balón cuando lo esté pasando.
- Debe dar la vuelta por el platillo sin hacer caer la pelota.

Tema: Pelota bumerang
Juego Cooperativos

Juego 34
Objetivo: Adquirir la flexibilidad, coordinación y velocidad para correr.



Recursos
Humano:
Estudiantes de la
Institución
Docente de
Educación Física

Material:
Pacios de la
institución
Pelota
Cono
Pito
Platillo

Figura N° 74 Pelota bumerang
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos cada equipo tiene una pelota.
- Sale el jugador de adelante corriendo a coger la pelota que está en el platillo y de regreso le entrega al jugador que esta adelante y él se va atrás.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa pelota bumerang y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale el jugador de adelante corriendo a ver el balón al regreso le entrega al primero que están de lado y él se va atrás.
- El jugador que coge el balón lo pasa la pelota por el lado derecho hasta el último y de ahí dan media vuelta para que lo pase por el lado izquierdo y sale corriendo y dar la vuelta en el platillo y hacer lo mismo entregar al primero y corre atrás.
- Gana el equipo que pasen todos los jugadores pasando el balón por la derecha y por la izquierda.

Reglas

- No debe hacer caer el balón cuando lo esté pasando.
- Debe dar la vuelta por el platillo sin hacer caer la pelota.

Juego 35

Objetivo: Adquirir la destreza de flexibilidad y coordinación para pasar la pelota.

Tema: Pelota pasa por arriba y puente por debajo
Juego Cooperativos



Recursos Humano:

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:

Patios de la institución
Pelota
Cono
Pito
Platillo

Figura N° 75 Pelota pasa por arriba y puente por debajo
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos cada equipo tiene una pelota
- Sale el jugador de adelante corriendo a coger la pelota que está en el platillo y llega a la columna y la pasa por arriba hasta el final después cogen la pelota y pasa por las entrepierna de los jugadores así sucesivamente.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa pelota pasa por arriba y puente por debajo y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale el jugador de adelante corriendo a ver el balón llega a la columna y la pasa por arriba hasta el último de la columna.
- El jugador que está al último de la columna coge el balón y pasa por debajo por el medio de las piernas de sus compañeros sale del puente y sale corriendo y dar la vuelta en el platillo y hacer lo mismo primero pasa por arriba hasta el último y el último coge el balón y pasa por debajo y así sucesivamente.
- Gana el equipo que pasen todos los jugadores pasando el balón por arriba y después puente por debajo.

Reglas

- No debe hacer caer el balón cuando lo esté pasando.
- Debe dar la vuelta por el platillo sin hacer caer la pelota.

Juego 36

Objetivo: Adquirir la destreza de flexibilidad de correr y saltar.

Tema: Pelota por debajo y puente por arriba
Juego Cooperativos



Recursos Humano:

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:

Patios de la institución
Pelota
Cono
Pito
Platillo

Figura N° 76 Pelota por debajo y puente por arriba
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos cada equipo tiene una pelota
- Sale el jugador de adelante corriendo a coger la pelota que está en el platillo pasa por debajo los jugadores tienen que agacharse para que el último pase por arriba.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa pelota por debajo y puente por arriba y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale el jugador corriendo a ver el balón llega a la columna y la pasa por debajo de sus compañeros que tiene que separar las piernas hasta el último de la columna el jugador que está al último de la columna coge el balón y pasa por encima de los jugadores, la columna tiene que hacer posición cuadrúpeda recogiendo las piernas y los brazos para que pasen por arriba el jugador con la pelota separando las piernas sale corriendo y dar la vuelta en el platillo y hacen lo mismo y así sucesivamente.
- Gana el equipo que pasen todos los jugadores el balón por abajo y después puente por arriba.

Reglas

- No debe hacer caer el balón cuando lo esté pasando.
- Debe dar la vuelta por el platillo sin hacer caer la pelota.

Tema: Pelota coquetona
Juego Cooperativos



Recursos Humano:
Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:
Pacios de la institución
Pelota
Cono
Pito
Platillo

Figura N° 77 Pelota coquetona
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Se dividen en dos equipos se juega con 12 pelotas cada equipo está a un costado de su cancha las pelotas están en el medio de la cancha.
- El jugador sale a coger el balón que está en el medio cuando el profesor diga un numero gana el equipo que más pelotas tiene en su lado.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa pelota coquetona y las normas establecidas para el juego.
- Cada equipo tiene que estar al fondo de lado de su cancha en el medio de la cancha los 12 balones
- A la señal del profesor un jugador de cada equipo corre a coger un balón del medio.
- Gana el equipo que tenga más pelotas cogidas.

Reglas

- No debe salir antes que el profesor de el número, será eliminado
- Se puede salir de diferentes formas acostado boca arriba o boca abajo

Juego 38

Objetivo: Coordinar y equilibrar la pelota mediante desplazamiento.

Tema: Bolita voladora
Juego Cooperativos



Recursos
Humano:

Estudiantes de la
Institución
Docente de
Educación Física

Material:
Pacios de la
institución
Bolitas de ping
póng
Tablitas
Tarros
Cono
Pito

Figura N° 78 Bolita voladora
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos
- Se ponen frente a frente con una tablita del porte de una carpeta y una bolita de ping póng.
- Se tienen que lanzar la bolita de un lado al otro tienen que golpear con la tabla sin hacer caer la bolita

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa bolita voladora y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale en pareja dominando la bolita de ping póng con una tabla. A 5 metros hay un tarro donde depositaran la pelotita y regresan a la columna a dar el relevo a su compañero que van hacer lo mismo
- Gana el equipo que deposite primero las bolitas en el tarro.

Reglas

- No debe hacer caer la pelotita cuando lo esté pasando.
- Debe dar la vuelta por el platillo sin hacer caer la pelotita

Juego 39

Objetivo: Coordinar y dominar la pelotita en la frente mediante desplazamiento.

Tema: Bolita frentona
Juego Cooperativos



Recursos Humano:
Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:
Pacios de la institución
Bolitas de ping póng
Tarros
Cono
Pito

Figura N° 79 Bolita frentona
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos
- Se ponen frente a frente con una bolita de ping póng.
- Se tienen que poner la bolita en la frente y desplazarse lateralmente hacia adelante

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa bolita frentona y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale la pareja con la bolita en la frente desplazándose hacia adelante, a 5 metros hay un tarro donde depositaran la bolita y regresan a la columna a dar el relevo a su compañero que van hacer lo mismo
- Gana el equipo que deposite primero las bolitas en el tarro.

Reglas

- No debe hacer caer la pelotita cuando lo esté llevando si no regresa al inicio de nuevo.
- Debe dar la vuelta por el platillo sin hacer caer la pelotita.

Juego 40

Objetivo: Coordinar y desplazarse de un lado al otro .

Tema: Bolita viajera
Juego Cooperativos



Recursos Humano:

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:
Pacios de la institución
Bolitas de ping pón
Tarros
Vasos
Cono
Pito

Figura N° 80 Bolita viajera
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos se ponen en columna de lado cada jugador con un vaso.
- Tiene que coger una bolita y ponerla en el vaso ir a la columna para ir cambiando los vasos con la bolita hasta que llegue al final donde el último tiene que depositarlo en el tarro.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa bolita viajera y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor tiene que coger una bolita que está a dos metros y ponerla en el vaso ir a la columna para ir cambiando los vasos con la bolita hasta que llegue al final donde el último tiene que correr unos cinco metros para depositarlo en el tarro después salir corriendo a coger otra bolita y regresar a columna y hacer lo mismo.
- Gana el equipo que deposite primero las bolitas en el tarro.

Reglas

- No debe hacer caer la pelotita cuando lo esté pasando si no regresa al inicio de nuevo.
- Tiene que pasar de vaso en vaso la pelotita si no lo hace regresa hacer del inicio.

Tema: Torre de pizza
Juego Cooperativos

Juego 41
Objetivo: Lanzar con precisión la pelotita con bote al vaso.



Recursos Humano:

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:

Patios de la institución
Bolitas de ping pón
Tarros
Vasos
Cono
Pito

Figura N° 81 Torre de pizza
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en cuatro equipos de ocho jugadores
- Cada jugador de cada columna tiene que lanzar la bolita con un bote al vaso que tiene el compañero, al momento que la bolita se introduce en el vaso el jugador cambia el vaso y lo va poniendo abajo así sucesivamente.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa torre de pizza y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor cada jugador de cada columna tiene que lanzar la bolita con un bote al vaso que tiene el compañero llenando cada vaso con las bolitas que le lanzan cuando el jugador mete la bolita al vaso sale el jugador para regresar a la columna y viene otro.
- Gana el equipo que meta las ocho bolitas en cada vaso

Reglas

- Debe agarrar solo el primer vaso con las dos manos.
- No se debe pasar de la raya delimitada para lanzar el vaso

Juego 42

Objetivo: Coordinación, desplazamiento y agilidad valorando el trabajo en grupo.

Tema: Mini tobogán
Juego Cooperativos



Recursos Humano:

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:

Patios de la institución
Bolitas de ping póng
Tarros
Canaletes
Cono
Pito

Figura N° 82 Mini tobogán
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- se dividen en dos equipos el jugador tiene que coger una bolita y ponerla en el canaleta y hacerla rodar hasta el otro canaleta que tiene otro compañero así va rodando la bolita en cada canaleta hasta llegar al tarro
- donde tiene que depositar la bolita. Tiene que regresar al comienzo a dar el relevo al otro grupo que va hacer lo mismo

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa Mini tobogán y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor tiene que coger la bolita y ponerla en el canaleta y hacerla rodar hasta el otro canaleta que tiene otro compañero así va rodando la bolita al otro canaleta que tiene otro compañero así va rodando la bolita en cada canaleta hasta llegar al tarro donde tiene que depositar la bolita.
- Gana el equipo que deposite primero las bolitas al tarro

Reglas

- No debe hacer caer la pelotita cuando la esté pasando si no regresa al inicio.
- No se debe coger la pelotita con las manos si no se elimina el equipo.

CON PAÑUELOS

Tema: Casería de pañuelo
Juego Cooperativos

Juego 43

Objetivo: Correr y desplazarse en diferentes direcciones para coger el pañuelo al jugador del equipo contrario .



Recursos Humano:

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:

Patios de la institución
Pañuelos
Pito
Cronometro

Figura N° 83 Casería de pañuelo
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Se divide en dos equipos
- Cada jugador tiene un pañuelo colocándose en la parte de atrás.
- Tienen que correr con el pañuelo por todo el patio evitando que se lo quite el otro equipo.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa casería de pañuelo y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor con el pito salen los estudiantes a tratar de quitarle el pañuelo al equipo contrario en un tiempo de un minuto.
- El jugador tiene que evitar que se lo quiten corriendo o esquivándose
- Gana el equipo que quite más pañuelos al equipo contrario.

Reglas

- No debe coger al compañero para quitar el pañuelo será eliminado.
- No se debe coger los pañuelos cuando el profesor de la pitada final.

Tema: Pañuelo volador

Juego Cooperativos

Juego 44

Objetivo: Lanzar y saltar colocando el pañuelo a la net.



Recursos Humano:

**Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física**

Material:

**Patios de la institución
Pañuelos
Cuerda
Pito
Cronometro**

Figura N° 84 Pañuelo volador
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Se dividen en dos equipos
- Cada jugador del equipo tiene que tener un pañuelo y está a un costado de su cancha.
- Para este juego recreativo hay una cuerda puesta a una altura de tres metros. El jugador tiene que lanzar su pañuelo para que quede tendido en el cordel.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa pañuelo volador y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale los jugadores a lanzar el pañuelo en el cordel.
- Gana el equipo que tenga más pañuelos colgado en el tendedero.

Reglas

- No se debe tocar la net cuando lanzan el pañuelo si no queda eliminado.
- Para lanzar el pañuelo debe regresar de la línea delimitada.

A MANOS LIBRES

Tema: Triangulo humano
Juego Cooperativos

Juego 45
Objetivo: Coordinar movimiento y desplazamiento valorando el trabajo grupal.



Recursos Humano:
Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:
Pacios de la institución
Pito
Cronometro
Conos

Figura N° 85 Triangulo Humano
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos
- cada equipo tiene que formar grupo de a tres jugadores tienen que entrelazar los brazos entre los tres tiene que trasladarse entrelazados hacia adelante dando vuelta en el cono para hacer relevo

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa triangulo humano y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale el trio sin soltarse desplazándose hacia adelante.
- A una distancia de 10 metros hay un cono donde los jugadores tiene que dar la vuelta y regresar.
- Gana el equipo que llegue primero a la meta sin soltarse.

Reglas

- No debe soltarse siempre tiene que ir juntos.
- Si se suelta tiene que comenzar de nuevo desde el inicio.

Tema: Carrera de 6 pies
Juego Cooperativos

Juego 46
Objetivo: Coordinar movimiento y desplazamiento valorando el trabajo grupal.



Recursos Humano:
Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:
Patios de la institución
Pito
Cronometro
Conos
Cuerdas

Figura N° 86 Carrera de 6 pies
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en cuatro equipos de cinco jugadores
- cada jugador de cada equipo debe correr y dar la vuelta llegando a la meta se tiene que amarrar la rodilla derecha con la izquierda del compañero

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa carrera de 6 pies y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale un jugador de cada equipo da la vuelta llega al inicio y se amarra la rodilla con el segundo compañero tiene que avanzar dan la vuelta al cono llega y se amarra con el tercer compañero la rodilla así sucesivamente hasta el quinto jugador.
- Gana el equipo que llegue a la meta con los cinco jugadores amarrados de la rodilla a la meta.

Reglas

- No debe soltarse siempre tiene que ir juntos.
- Si se suelta tiene que comenzar de nuevo desde el inicio

Juego 47
Objetivo: Coordinar movimiento de extremidades superiores e inferiores al momento de desplazarse.

Tema: Cien pies sentados

Juego Cooperativos



Recursos Humano:
Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:
Pacios de la institución
Pito
Conos

Figura N° 87 Cien pies sentados
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Los jugadores se dividen en dos equipos
- En columna los jugadores se sientan y los jugadores tienen que coger con las manos los pies de sus compañeros
- Tiene que avanzar sentado hacia adelante a cinco metros está la meta.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa cien pies sentados y las normas establecidas para el juego.
- Se dividen en dos equipos cada equipo tiene que estar sentado y cada jugador tiene que coger con las manos los pies del compañero que está atrás.
- A la señal del profesor sale el grupo avanzando hacia adelante sin soltarse a cinco metros está la meta.
- Gana el equipo que llegue primero a la meta.

Reglas

- No debe soltarse siempre tiene que ir juntos en columna.
- Si se suelta tiene que comenzar de nuevo desde el inicio.

CAPACIDADES ESPECIALES

Tema: Fútbol ciego
Juego Cooperativos

Juego 48
Objetivo: Desarrollar habilidades poniendo en práctica los órganos de los sentidos.



Recursos Humano:

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:

Cancha
Pelota de fútbol
Cronometro
Pito

Figura N° 88 Fútbol ciego
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Se juega con reglas del futsala pero con variaciones

Desarrollo

- Charla sobre el fútbol ciego y reglas del futsala modificada
- Se divide en dos equipo el juego comienza con saque de media cancha mediante sorteo.

Regla

- Se juega 10 minutos por lado con 5 minutos de descanso
- Son 10 jugadores por lado pero tiene que jugar en pareja amarrados de las manos, uno está vendado los ojos el otro no es el lazarillo que guía al jugador ciego.
- El jugador siempre debe jugar pegado al compañero.
- Se debe sacar con el pie de los lados
- Puede haber cambio en cada momento avisando al árbitro para que entre
- No se debe barrer ni agarrarse, siempre marca un jugador si marcan dos es falta.

Tema: El tren ciego
Juego Cooperativos

Juego 49

Objetivo: Desarrollar habilidades poniendo en practica los órganos de los sentidos por medio del tacto en diferente direcciones.



Recursos Humano:

Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física

Material:

Patios de la institución
Conos
Pito

Figura N° 89 El tren ciego
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- En columna cinco jugadores se vendan los ojos y se apoyan las manos en los hombros del que esta adelante, solo el maquinista que es el sexto jugador no está vendado.

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa el tren ciego y las normas establecidas para el juego.
- A la señal del profesor sale el grupo avanzando hacia adelante sin soltarse a cinco metros está la meta.
- El maquinista que no está vendado dirige el tren presionando el hombro izquierdo o derecho del que tiene adelante.
- Gana el equipo que llegue primero a la meta.

Reglas

- No debe soltarse siempre tiene que ir juntos.
- Nadie tiene que hablar solo se guía con el apretón de mano que se da en el hombro el maquinista.

**Tema: Carrera de ciegos
Juego Cooperativos**

Juego 50
Objetivo: Desarrollar habilidades y destrezas en la ejecución de la carrera valorando el trabajo en equipo.



Recursos Humano:

**Estudiantes de la Institución
Docente de Educación Física**

Material:

**Patios de la institución
Conos
Pito**

Figura N° 90 Carrera de ciegos
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Descripción

- Se ponen en pareja, se amarran de las manos y uno de las parejas se venda los ojos.
- Se pone alrededor de la cancha de básquet cono para delimitar la pista
- Tiene que correr con el lazarillo que es el guía

Desarrollo

- Charla sobre la actividad recreativa Carrera de ciegos y las normas establecidas para el juego.
- Las parejas tienen que estar cogidos con una cuerda de las manos uno vendado y el otro guía, salen en pareja dando la vuelta alrededor de la cancha es guiando cada persona por un lazarillo que lo guía.
- Gana el equipo que llegue primero a la meta.

Reglas

- No debe soltarse siempre tiene que ir juntos.
- Solo habla el lazarillo él es el que dirige al compañero que esta vendado.

6.7. Metodología Modelo Operativo.

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
Análisis de resultados de la investigación.	<ul style="list-style-type: none"> Determinar soluciones en función de los resultados obtenidos en la investigación. 	<ul style="list-style-type: none"> Socializar los resultados y la posible solución al fenómeno de estudio. Plantea soluciones Plantea la propuesta 	<ul style="list-style-type: none"> Investigador Autoridades Docentes Estudiantes 	Humanos Investigador Docentes estudiantes Materiales Biblioteca personal virtual Computadora Material de escritorio Resultados estadísticos	Enero 2015
Diseño de la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> Determinar un plan de actividades recreativas 	<ul style="list-style-type: none"> Diseño de plan de trabajo Identificar las actividades recreativas Establecer un plan de desarrollo de actividades recreativas 	<ul style="list-style-type: none"> Investigador Tutor de tesis 	Materiales Biblioteca personal virtual Computadora Material de escritorio.	Febrero a marzo 2015
Presentación de la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> Aprobación de la propuesta 	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de la propuesta 	<ul style="list-style-type: none"> Investigador 	Materiales Biblioteca personal virtual Computadora Material de escritorio Programa de actividades recreativas	Abril 2015

Tabla N° 31 Metodología
 Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

Socialización de la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> • Comprometer a las autoridades docentes estudiantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Reuniones para conocer los beneficios de las actividades recreativas del buen vivir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador 	Materiales Computadora Material de escritorio Programa de actividades recreativas	Abril 2015
Ejecución de la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> • Ampliar la visión pedagógica del docente de cultura física, mediante la ejecución de un programa de actividades recreativas, para fomentar de manera integral el buen vivir 	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar informe toma de correctivos Efectos esperados • Concientizar a los docentes sobre el tema del buen vivir • Compartir experiencias de trabajo • Capacitar a los docentes. Aplicación teórica y práctica del programa de actividades recreativas para el buen vivir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador • Autoridades • Docentes 	Humanos <ul style="list-style-type: none"> • Investigador • Docentes • estudiantes Materiales Fichas de observación implementos según la actividad recreativa.	Mayo 2015
Evaluación de la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> • La evaluación será permanente de acuerdo a los avances de la propuesta y el beneficio logrado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verificar los resultados esperados mediante las diferentes actividades recreativas • Elaboración de informes del desempeño. • Toma de correctivos oportunos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador • Autoridades • Docentes • Estudiantes 	Humanos <ul style="list-style-type: none"> • Investigador • Docentes • estudiantes Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Fichas de observación Programa de actividades recreativas 	Bimestral

6.8 Administración de la propuesta.

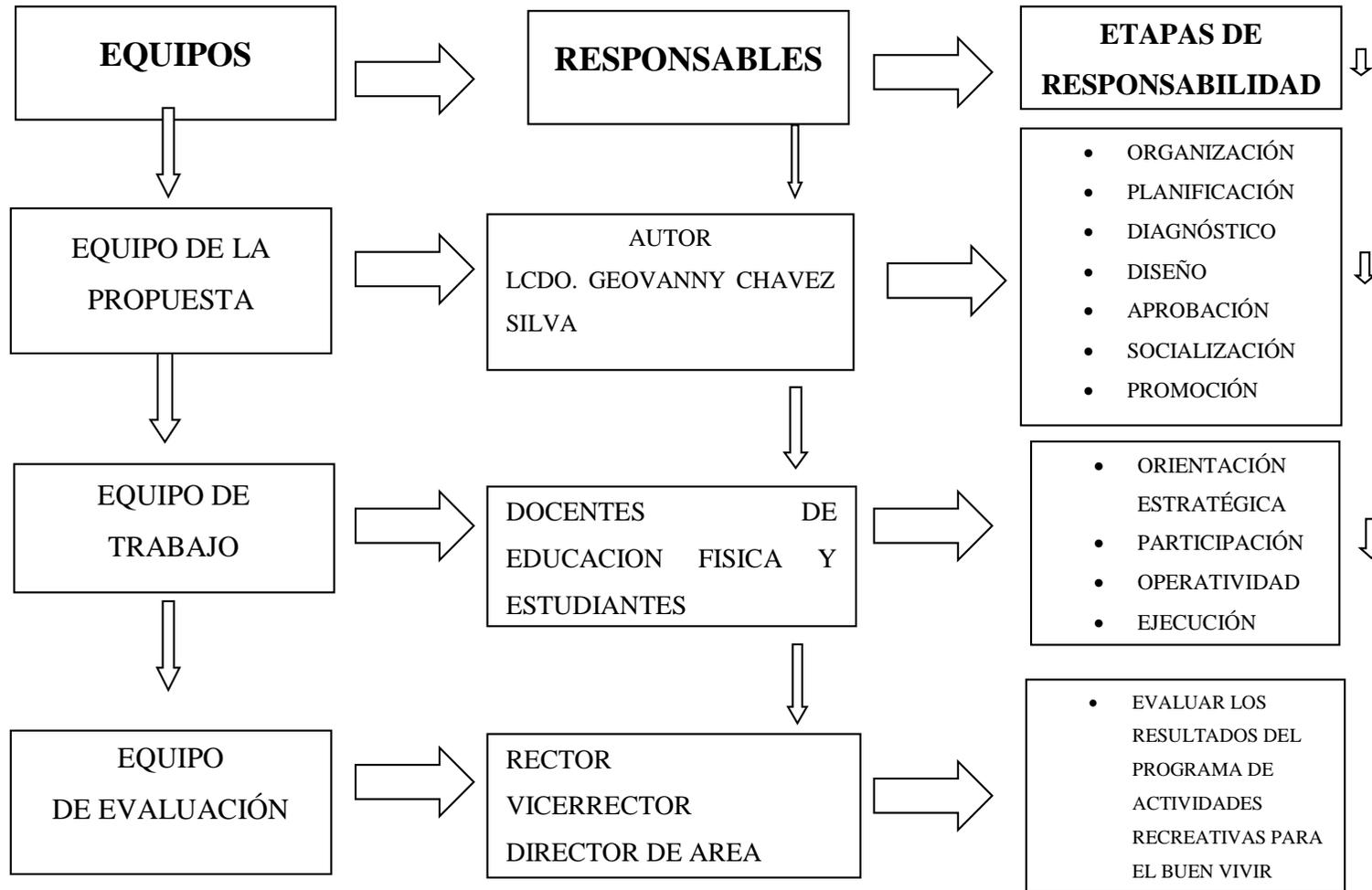


Figura N° 91 Administración de la propuesta.
Elaborado por: Lic. Geovanny Chávez Silva

6.9. Previsión de la Evaluación

Para determinar que los objetivos de la propuesta planteada se hayan alcanzado en los tiempos esperados es necesario evaluar el rol del docente de educación física, el nivel de involucramiento de las autoridades y su nivel de participación en la consecución de las metas.

El monitoreo y evaluación de la propuesta depende de los siguientes aspectos:

El Vicerrector tiene la tarea de aplicar la autoevaluación al rol del docente, desarrollo del Plan Macro, meso y micro curricular.

El director de área tiene la tarea de monitorear el cumplimiento de la entrega de instrumentos de evaluación, informe de tareas realizadas por los estudiantes.

El autor aplicara un instrumento de evaluación para medir el nivel de impacto, motivación, participación de los responsables para lograr alcanzar las metas propuestas.

Las actividades de evaluación descritas guardaran un alto grado de monitoreo de los logros alcanzados, hasta el punto de atender a las necesidades de los estudiantes en el ámbito recreación durante el desarrollo de actividades recreativas.

BIBLIOGRAFIA

- Acosta, E. G. (2008). El buen vivir mas alla del desarrollo. (desco, Ed.) Obtenido de www.libera.it/flex/cm/pages/ServeAttachment.../BLOB%3AID%3D35
- Actividades físico – recreativas. (s.f.). Obtenido de http://www.politecnicocartagena.com/wp-content/uploads/2012/11/ud_activ_fisico_recretivas_bachiller.doc.
- Almeida, L. M. (2014). “LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS EN EL BIENESTAR FÍSICO DE LOS EMPLEADOS DEL GOBIERNO MUNICIPAL DEL CANTÓN ANTONIO ANTE DE LA PROVINCIA DE IMBABURA”. Ambato, Tungurahua, Ecuador.
- Arango, B. L. (s.f.). *EL DESARROLLO INTEGRAL: PROCESO DE PERFECCIONAMIENTO HUMANO*. Obtenido de libros etica y desarrollo integral: <http://www.banrepcultural.org/node/64425>
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 35(núm. 2). Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?>
- Aristica, L. H. (octubre 2011). RECREACIÓN SANA: ¿Opción o necesidad? *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 2-5.
- Armonía, Z. 2. (s.f.). <http://hoyrevista.com/zona-2/fotografias/>. Obtenido de <http://hoyrevista.com/zona-2/fotografias/>: <http://hoyrevista.com/zona-2/fotografias/>
- Barbieri, A. &. (1987). *Deporte y recreacion accesible*. Argentina: Nobuko. Recuperado el 8 de junio de 2015, de <http://www.ebrary.com>
- Baus, F. S. (1981). *Manuel de RecreacionEducativa*. Cuenca: Editorial don Bosco.
- Boulch, J. L. (s.f.). <https://www.google.com>. Obtenido de <https://www.google.com>: <https://www.google.com>
- Cagigal, J. M. (1957). *Hombres y deporte*. Madrid, España: Taurus ediciones.
- CALERO, M. (2009). *Estrategias didácticas*. Perú: Abedul, Pág. 87.
- CEVALLOS, G. V. (2009). LOS JUEGOS RECREATIVOS TRADICIONALES Y SU INCIDENCIA EN LA INTEGRACIÓN EDUCATIVA DEL

- COLEGIO: UNIVERSITARIO “JUAN MONTALVO” DEL CANTÓN
 AMBATO AÑO LECTIVO 2008 – 2009. Ambato, Tungurahua, Ecuador.
- Cueva, L. (1999). *Introducción al Materialismo Dialectico*. Loja: Universidad Nacional de Loja.
- Davila, W. R. (2010). GESTIÓN DE PROYECTOS. En G. y. Dr. NARANJO, *Tutoría de la Investigación Científica*. Ambato, tungurahua, Ecuador.
- definicion abc. (16 de marzo de 2007-2015). *Definición de Cultura Física*. Recuperado el 15 de marzo de 2015, de Definición ABC » Deporte » Cultura Física: <http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php>
- definicion. (s.f.). <http://definicion.mx/tiempo-libre/>. Obtenido de <http://definicion.mx/tiempo-libre/>
- Deporte. (s.f.). <http://kdr.cl/wp-content/uploads/2014/02/deporte.jpg>. Obtenido de <http://kdr.cl/wp-content/uploads/2014/02/deporte.jpg>: <http://kdr.cl/wp-content/uploads/2014/02/deporte.jpg>
- DEPORTE, M. D. (3 de 2006). www.funlibre.org/encurso/simposio3if/beneficios.html. Obtenido de www.funlibre.org/encurso/simposio3if/beneficios.html: <http://www.google.com>
- Deporte, M. d. (2010). *Ley del Deporte Educacion Fisica y Recreacion* *11-de-agosto-de-20101 (1)*. Quito, Pichincha, Ecuador: lexis s.a.
- derechoalarecreacion. (29 de 10 de 2008). *Actividad Recreativa*. Obtenido de www.gerza.com: <http://derechoalarecreacion.blogspot.es/1225299180/explicacion-del-concepto-de-actividades-recreativas/>
- Dewey, J. (1975). *TRES FILOSOFIAS DE LA EDUCACION*. Mexico, Mexico: Hispanoamericana. Recuperado el 19 de marzo de 2015
- Díaz, J. G. (s.f.). El deporte, otras vertientes y la diversidad de sus clasificaciones. *Digitalizado por RED ACADEMICA*. Obtenido de www.pedagogica.edu.co/storage/lud/articulos/lud04_06arti.pdf
- Dumazadier, J. (1969).
- Dumazadier, J. (1971). *ocio*.

- Ecuador, M. d. (2012). *Curriculo de Educacion Fisica para la Educacion Basica y Bachillerato*. Quito, Pichincha, Ecuador: s/n.
- Ecuared. (15 de marzo de 2015). *cultura fisica*. Recuperado el 16 de marzo de 2015, de cultura fisica: http://www.ecured.cu/index.php/Cultura_F%C3%ADsica
- Espitia, M. E. (20 de marzo de 2013). *Teoría y Tendencias de le Recreacion*. Recuperado el 19 de marzo de 2015, de Educación: <http://es.slideshare.net/hugoupa/teoria-y-tendenciasdelarecreacion?>
- Estrada, D. M. (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. (F. ”. Caixa”, Ed.) barcelona, España: Fundación ”la Caixa”. Obtenido de www.laCaixa.es/ObraSocial
- Favale, A. P. (s.f.). <http://www.msl.gejho.org/2014/05/09/mensaje-del-departamento-de-educacion-fisica/>. Obtenido de <http://www.msl.gejho.org/2014/05/09/mensaje-del-departamento-de-educacion-fisica/>: <http://www.msl.gejho.org/2014/05/09/mensaje-del-departamento-de-educacion-fisica/>
- filosofia del buen vivir*. (s.f.). Obtenido de <http://filosofiadelbuenvivir.com/buen-vivir/definiciones/>
- Freire, W. M. (2013). “INCIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL SEDENTARISMO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TÉCNICO POPULAR LEONARDO MURIALDO DE LA CIUDAD DE AMBATO.”. ambato, tungurahua, ecuador.
- FUNLIBRE. (2004). <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>: <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- galeon.com*. (s.f.). Obtenido de [galeon.com](http://losdeportesss.galeon.com): <http://losdeportesss.galeon.com>
- GOOD, T. (2008). *Psicología comtemporánea*. México: Mc Graw-Hill, Pág. 176.
- Humano, D. (s.f.). <http://diferenciaentredesarroloycrecimiento.blogspot.com/>. Obtenido de <http://diferenciaentredesarroloycrecimiento.blogspot.com/>:

- JINETH, T. (25 de marzo de 2015). <http://prezi.com/xfe9zaf27ko7/corrientes-axiologicas/>. Obtenido de <http://prezi.com>
- Joaquim Sempere, A. A. (2007). Enfoques sobre bienestar y buen vivir. *DOSSIER*. Obtenido de https://www.fuhem.es/media/cdv/file/biblioteca/Dossier/Dossier_Enfoques_sobre_bienestar_y_buen_vivir.pdf.
- Lema, R. (2011). La recreación como campo. Aproximaciones a una posible realidad. *REVISTA LATINOAMERICANA DE RECREACIÓN*.
- Lezama, C. (2000). <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>: <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Lilly. (s.f.). *calidad de vida*. Obtenido de <file:///C:/Users/Geocha/Desktop/ANTEPROYECTO%20PARA%20INPRIMIR/calidad%20de%20vida/10.%20CALIDAD%20DE%20VIDA.pdf>
- los-beneficios-de-las-actividades.html*. (01 de 2011). Obtenido de [los-beneficios-de-las-actividades.html](http://recreation-hello.blogspot.com): <http://recreation-hello.blogspot.com>
- Mamani, F. H. (2010). *Buen Vivir / Vivir Bien Filosofía, políticas, estrategias y experiencias regionales andinas*. Lima: CAOI.
- Moreno, C. N. (Sunday 28 de March de 2010). *Actividad Física y Salud*. Obtenido de <http://actividadfisicaysalud.metroblog.com>
- MORIN, E. (2009). *Introducción al pensamiento complejo*. Barcelona, España: Gedisa, Pág. 46.
- Niel, M. (2011). *EL CONCEPTO DEL BUEN VIVIR*.
- Palomba, R. (Miércoles 24 de Julio de 2002). Calidad de Vida:Conceptos y medidas. (C. CELADE / División de Población, Ed.) *Institute of Population Research*
- Peñálba, J. L. (s.f.). *Pedagogía del ocio*. Obtenido de <http://eala.files.wordpress.com>

- Piaget, J. (s.f.). Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Teor%C3%ADa_del_desarrollo_cognitivo_de_Piaget
- PROMECEB, M. d. (1997). REFORMA CURRICULAR PARA LA EDUCACION BASICA. Recuperado el LUNES de MARZO de 2015
- recreativa, a. (3 de 4 de 2011). *consumoteca*. Obtenido de <http://www.consumoteca.com/familia-y-consumo/consumo-y-derecho/actividad-recreativa/>
- Rodrigo Elizalde, C. G. (Miércoles de junio de 2010). Ocio y recreación en América Latina:. En M. C. Fundación Universitaria Luís Amigó (Ed.). Colombia. Obtenido de <http://polis.revues.org/64?lang=fr>
- Rosi., S. Q. (2013). “LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO DE LOS NIÑOS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA ALBERTO GUERRA DEL CANTÓN CEVALLOS”. Ambato, Tungurahua, Ecuador.
- Salguero, A. R. (mayo-junio de 2010). “EL DEPORTE COMO ELEMENTO EDUCATIVO INDISPENSABLE EN. *EmásF, Revista Digital de Educación Física, Num. 4* .
- Sanchez Diaz, W. (1998). *PLANIFICACION CURRICULAR CULTURA FISICA*. Quito.
- sanchez, a. p. (2010). *recreacion fundamentos teoricos-metodologicos*. mexico: retrieved from. Recuperado el 7 de junio de 2015, de <http://www.ebrary.com>
- Sánchez, J. L. (19 de Septiembre de 1997-2014). *Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios*. Obtenido de [efdeportes.com](http://www.efdeportes.com): <http://www.efdeportes.com>
- Sánchez, J. L. (s.f.). <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>: <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>

- SÁNCHEZ, L. A. (2002). TIEMPO, TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA Y EL DESARROLLO INDIVIDUAL. *Centro de Documentación Virtual en Recreación, Tiempo Libre y Ocio*. Obtenido de <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso7/APerez.html>
- Sardo, P. (20 de 12 de 2013). *¿QUÉ ES EL DESARROLLO MOTOR?* Obtenido de <http://www.rehabilitacionpremiummadrid.com/blog/patricia-sardo/%C2%BFqu%C3%A9-es-el-desarrollo-motor>
- sellers, e. (s.f.). *LIVESTRONG.COM*. Obtenido de LIVESTRONG.COM: http://www.livestrong.com/es/ideas-actividades-recreativas-info_6761/
- semplades. (12 de MAYO de 2011). *semplades*. Obtenido de http://www.cepal.org/deype/noticias/noticias/1/44071/SENPLADES_intro.pdf
- Senplades. (2013-2017). *“Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017”* (segunda ed., Vol. III). (Senplades, Ed.) Quito, Pichincha, Ecuador: Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo – Senplades, 2013. Recuperado el septiembre de 2014
- slidehare. (20 de Febrero de 2014). *Historia del Deporte*. Recuperado el lunes de Marzo de 2015, de Educativa: <http://es.slideshare.net/angelados/breve-historia-del-deporte>
- Talancón, L. V. (julio de 2008). La educación como factor del desarrollo integral socioeconómico. *Eumed.net*. Obtenido de www.eumed.net/rev/cccss
- Taxo, A. (1992).
- Torrandell, M. B., Campomar Cerda, M. A., Forcades Pons, J., Galdon, O., Gatica, P., J. J., . . . Ventura, C. (2008). *MANUAL DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES*. Barcelona, España: Oceano. doi:84-494-2270-1
- Umayahara, B. y. (2004).
- VARGAS VARGAS, G. A. (7 de Julio de 2013). *“LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DE LA ASOCIACIÓN DE MAESTROS JUBILADOS DE TUNGURAHUA, SEDE AMBATO EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2011 – FEBRERO 2012”*. Obtenido de

[http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/5552:](http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/5552)

<http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/5552>

VARGAS, G. A. (2012). “LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DE LA ASOCIACIÓN DE MAESTROS JUBILADOS DE TUNGURAHUA, SEDE AMBATO EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2011 – FEBRERO 2012”. ambato, Tungurahua, Ecuador.

vida, C. d. (s.f.). <https://www.google.com/search?q=imagenes+tiempo+libre&tbm>

WAICHMAN, L. P. (s.f.). *Centro de Documentación Virtual en Recreación, Tiempo Libre y Ocio*. Obtenido de Centro de Documentación Virtual en

Recreación, Tiempo Libre y Ocio:

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=>

Weichert, D. (1989). *CONVENIO ECUATORIANO - ALEMAN*. QUITO: Ministerio de educacion y Cultura.

Williams, S. D. (1998). *PLANIFICACION CURRICULAR CULTURA FISICA*. Quito, Pichincha, Ecuador: s/n.

ANEXOS



ANEXOS 1

ENCUESTAS ESTUDIANTES

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

OBJETIVO: Obtener información acerca de las actividades recreativas que cumplen estudiantes y docentes para fortalecer el buen vivir en la Institución.

INSTRUCCIONES:

- De su colaboración depende el éxito de esta investigación, ruego que conteste con la mayor honestidad que le caracteriza cuando escucha la lectura del guía:
- Marcar con una x la respuesta que crea conveniente, la veracidad de las respuestas validará éste trabajo investigativo.
- Encuesta a estudiantes de la Institución

1. ¿Las actividades recreativas son fundamentales para fomentar el buen vivir?

SI NO

2. ¿La realización de caminatas realizadas por parte del plantel han sido con el fin de fomentar el buen vivir?

SI NO

3. ¿El profesor de educación física práctica juegos de salón en sus clases como actividad recreativa?

SI NO

4. ¿El profesor de educación física realizan sesiones de aeróbicos y bailoterapia como actividad recreativa en su clase?

Permanentemente Ocasionalmente Rara vez Nunca

5. ¿Sus estudiantes practican actividades de orientación como actividad recreativa?

SI NO

6. ¿Considera usted que las actividades recreativas que realiza su profesor de educación física fomentan de manera integral el buen vivir entre sus compañeros?

SI NO

7. ¿Qué tipo de actividades recreativa realizan con sus estudiantes en la institución?

Trotar Natación Aeróbicos bailoterapia

Caminata Futbol Básquet Ecuaboly

8. ¿Participa usted con sus estudiantes en actividades culturales organizadas por el plantel para desarrollar el buen vivir?

SI NO

9. ¿Qué tipo de alimentación considera usted importante para mantener una buena salud?

Carbohidratos	<input type="checkbox"/>
Grasas	<input type="checkbox"/>
Proteínas y minerales	<input type="checkbox"/>
Comida rápida	<input type="checkbox"/>
Frutas	<input type="checkbox"/>

10. ¿La práctica de las actividades recreativas promueve en el estudiante?

Mejora el intelecto	<input type="checkbox"/>
Disminuye el estrés	<input type="checkbox"/>
Mejora su estado emocional	<input type="checkbox"/>
Eleva su autoestima	<input type="checkbox"/>



ANEXO 2
ENCUESTAS DOCENTES
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

OBJETIVO: Obtener información acerca de las actividades recreativas que cumplen estudiantes y docentes para fortalecer el buen vivir en la Institución.

INSTRUCCIONES:

- De su colaboración depende el éxito de esta investigación, ruego que conteste con la mayor honestidad que le caracteriza cuando escucha la lectura del guía:
- Marcar con una x la respuesta que crea conveniente, la veracidad de las respuestas validará éste trabajo investigativo.
- Encuesta a docentes de la Institución

1. ¿Las actividades recreativas son fundamentales para fomentar el buen vivir?

SI NO

2. ¿La realización de caminatas realizadas por parte del plantel han sido con el fin de fomentar el buen vivir?

SI NO

3. ¿Práctica juegos de salón con sus estudiantes como actividad recreativa?

SI NO

4. ¿Usted ha participado en sesiones de aeróbicos y bailoterapia como actividad recreativa que ha organizado la institución?

Permanentemente Ocasionalmente Rara vez Nunca

5. ¿las carreras de orientación pretenden?

Ubicar una persona dentro de los puntos cardinales
Los participantes buscan balizas dentro de un mapa geográfico
No estoy seguro

6. ¿Considera usted que las actividades recreativas fomentan de manera integral el Buen Vivir entre sus compañeros?

SI NO

7. ¿Cuáles de las siguientes actividades recreativas prácticas usted con mayor frecuencia para mantener un óptimo estado de salud?

Trotar Natación Aeróbicos Bailoterapia
Caminata Fútbol Básquet Ecuaboly

8. ¿Participa usted en actividades culturales organizadas por el plantel para desarrollar el buen vivir?

SI NO

9. ¿Qué tipo de alimentación considera usted que estudiante del plantel consumen con mayor frecuencia?

Carbohidratos
Grasas
Proteínas y minerales
Comida rápida
Frutas

10. ¿La práctica de las actividades recreativas promueve en el estudiante?

Mejora el intelecto
Disminuye el estrés
Mejora su estado emocional
Eleva su autoestima

ANEXO 4 ENCUESTAS ESTUDIANTES



ANEXO 5 ENCUESTAS AUTORIDADES Y DOCENTES



ANEXO 6 ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION







Machala, 13 de Mayo del 2015

Ing.
Jefferson Saavedra Ríos
Rector (E) del Colegio de Bachillerato "Ismael Pérez Pazmiño"
Ciudad.-

De mi consideración:

Por medio de la presente, solicito de la manera más comedida a quien corresponda se me dé el permiso respectivo para realizar una propuesta de actividades recreativas para el Buen Vivir en la hora de educación física con los estudiantes del colegio de bachillerato.

El permiso correspondiente es por cumplir con la propuesta de mi tesis de Maestría de Cultura Física Y entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica de Ambato con el tema.

"Programa de actividades recreativas para el Buen Vivir en el área de Educación Física del Colegio de Bachillerato "Ismael Pérez Pazmiño" de Machala."

Estas clases se realizara en el horario de la tarde a partir de las 16: hoo a 18: hoo pm, Desde el jueves 14 hasta el 22 de mayo del presente año.

Sin otro particular que comunicar, me suscribo de Usted, deseándole muchos éxitos en sus labores bajo su responsabilidad.

Atentamente


Lic. Geovanny Chávez Silva
0703530709





REPÚBLICA DEL ECUADOR
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

**COLEGIO DE BACHILLERATO
"ISMAEL PEREZ PAZMIÑO"**

MACHALA – EL ORO – ECUADOR

Oficio No. 0909-R-CBIPP

Mayo 13 de 2015

Licenciado

Geovanny Chávez Silva

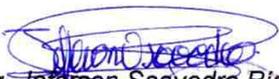
Ciudad.-

De mi consideración:

En atención a su petición de fecha 13 de mayo de 2015, en el que solicita autorización para realizar actividades recreativas innovadoras para el Buen Vivir, del 14 al 22 de mayo de 2015, con el propósito de cumplir con la propuesta de su tesis de maestría, me permito manifestarle que su solicitud es aprobada por este rectorado; para lo cual, se comunicará a la Lic. Iris Davis Palomino, Directora del Área de Cultura Física de Educación Básica, a fin de que coordine las actividades antes descritas.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,


Ing. Jerarson Saavedra Ríos.
RECTOR ENCARGADO



Jenny J.

Irlanda F.

Dirección: Calle Vela /Grl. Manuel Serrano
Email: 07h00316@Gmail.com

Teléfono: 2930-405 2935-500 2935-487



REPÚBLICA DEL ECUADOR
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

**COLEGIO DE BACHILLERATO
"ISMAEL PEREZ PAZMIÑO"**
MACHALA - EL ORO - ECUADOR

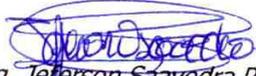
MEMORANDO No. 2951

PARA: LIC. IRIS DAVIS - DIRECT. A AREA CULT. FÍSICA
ASUNTO: COMUN. PERMISO

Me permito informar a usted, que se ha concedido el permiso respectivo al Lic. Geovanny Chávez Silva, para que realice actividades recreativas innovadora para el Buen Vivir en las horas de Educación Física, con los estudiantes del Ciclo Básico, desde las 16H00 a 18H00 desde el 14 al 22 de mayo /15, para cumplir como requisito para su tesis de maestría.

Particular que informo a usted, a fin de que se digne coordinar con el Lic. Chávez el horario de clases que cumplirá en la fecha señalada.

Mayo 14 de 2015


Ing. Jefferson Saavedra Ríos
RECTOR ENCARGADO

Irlanda F.



Dirección: Calle Vela /Grl. Manuel Serrano
Email: institutoismaelperezp@hotmail.com

Teléfono: 2930-405 2935-500 2935-487