



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la Obtención del
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación
Mención: Cultura Física

TEMA:

“LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA PRÁCTICA DE CULTURA
FÍSICA DEL TERCER AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA ROSA,
PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTOR: Almeida Paredes, Víctor Giovanni

TUTOR: Lcdo. Mg. Garcés Durán, Santiago Ernesto

Ambato – Ecuador

2016

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

Yo, Lcdo. Mg. Garcés Durán, Santiago Ernesto, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el tema: **“LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA PRÁCTICA DE CULTURA FÍSICA DEL TERCER AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA ROSA, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”** desarrollado por el Sr. Almeida Paredes Victor Giovanni estudiante de la Carrera de Cultura Física, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del Jurado Examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

EL TUTOR



Lcdo. Mg. Santiago Ernesto Garcés Durán

AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO

Los criterios en el trabajo de investigación “**LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA PRÁCTICA DE CULTURA FÍSICA DEL TERCER AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA ROSA, PROVINCIA DE TUNGURAHUA**” como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor de este trabajo de grado.

EL AUTOR




Víctor Giovanni Almeida Paredes

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi tesis, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no ponga en ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

EL AUTOR

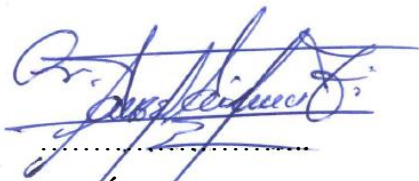


Víctor Giovanni Almeida Paredes

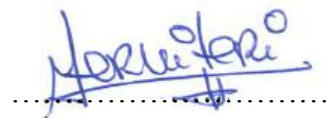
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema “**LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA PRÁCTICA DE CULTURA FÍSICA DEL TERCER AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA ROSA, PROVINCIA DE TUNGURAHUA**” de Víctor Giovanni Almeida Paredes, estudiante de la Carrera de Cultura Física.

La Comisión Calificadora

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Dr. Ángel Sailema', written over a horizontal dotted line.

Dr. Ángel Sailema

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Mg. María Viteri', written over a horizontal dotted line.

Mg. María Viteri

DEDICATORIA

El presente, está dedicado principalmente a Dios por regalarme todos los días la oportunidad de vivir, ser mejor y vencer mis temores; con mucho amor a mi esposa Anita y a mis hijos: Anita Victoria, Kevin Andrés, Giovanni Sebastián, Víctor Mateo y Víctor Maximiliano por ser el eje fundamental de mi vida y por brindarme ese espíritu de lucha para seguir en el día a día.

Almeida Víctor Giovanni

AGRADECIMIENTO

Agradezco a todas las personas que depositaron la confianza necesaria en mis capacidades y que ayudaron en mi formación personal: mi familia.

A la Universidad Técnica de Ambato que me acogió para terminar con mi formación académica, profesional y personal; a su vez a mi Tutor Ldo. Mg Santiago Garcés que acertadamente supo guiarme con sabiduría e inteligencia.

A la Unidad Educativa Santa Rosa por brindarme la apertura para realizar mi investigación; así como a cada una de los niños y niñas, padres y maestros que fueron el eje fundamental de este estudio.

Almeida Víctor Giovanni

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. PÁGINAS PRELIMINARES

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO.....	iii
DERECHOS DE AUTOR	iv
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS.....	xi
RESUMEN.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.1 Tema de Investigación	2
1.2.1 Contextualización.....	2
1.2.3 Análisis Crítico	5

1.3 Justificación	7
1.4 Objetivos	8
1.4.1 General	8
1.4.2 Específicos	8
CAPITULO II	9
MARCO TEÓRICO	9
2.1 Antecedentes Investigativos	9
2.2 Fundamentación filosófica	10
2.3 Fundamentación legal:	11
2.4 Categorías fundamentales	14
2.5 Planteamiento de Hipótesis	17
2.6 Señalamiento de variables	17
2.6.1 Fundamentación de la Variable Independiente	17
2.6.2 Fundamentación de la Variable Dependiente.	37
CAPÍTULO III	55
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	55
3.1 Enfoque	55
3.2 Modalidad de la investigación	55
3.3 Nivel o tipo de investigación	55

3.4 Población y muestra	56
3.5 Operacionalización de las variables	56
3.6 Recolección de la Información	56
3.7 Procesamiento y análisis	56
CAPÍTULO IV	59
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	59
4.1 Análisis de los resultados	59
4.2 Verificación de la Hipótesis	70
CAPÍTULO V	76
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	76
5.1 Conclusiones	76
5.2 Recomendaciones	77
ARTÍCULO ACADÉMICO	78
MATERIAL DE REFERENCIA	94
Bibliografía	94
Linkografía	96
Anexos	98

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

TABLAS

Tabla N.1 Operacionalización Actividades Recreativas	57
Tabla N.2 Operacionalización Práctica de Cultura Física.....	58
Tabla N.3 Pregunta 1.....	59
Tabla N.4 Pregunta 2.....	61
Tabla N.5 Pregunta 3.....	62
Tabla N.6 Pregunta 4.....	63
Tabla N.7 Pregunta 5.....	64
Tabla N.8 Pregunta 6.....	65
Tabla N.9 Pregunta 7.....	66
Tabla N.10 Pregunta 8.....	67
Tabla N.11 Pregunta 9.....	68
Tabla N.12 Pregunta 10.....	69
Tabla N.14 Actividades recreativas	70
Tabla N.15 Pregunta 8.....	70
Tabla N.16 Pregunta 4.....	71
Tabla N.17 Pregunta 6.....	71
Tabla N.18 Frecuencias Observadas	72

Tabla N.19 Frecuencias Esperadas.....	73
--	----

Tabla N.20 Calculo del CHI CUADRADO	73
--	----

GRÁFICOS

Gráfico N.1 Árbol de problemas	4
---	---

Gráfico N.2 Categorías Fundamentales	14
---	----

Gráfico N.3 Constelación Actividades Recreativas	15
---	----

Gráfico N.4 Constelación Práctica de Cultura Física.....	16
---	----

Gráfico N.4 Pregunta 1.....	60
------------------------------------	----

Gráfico N.5 Pregunta 2.....	61
------------------------------------	----

Gráfico N.6 Pregunta 3.....	62
------------------------------------	----

Gráfico N.7 Pregunta 4.....	63
------------------------------------	----

Gráfico N.8 Pregunta 5.....	64
------------------------------------	----

Gráfico N.9 Pregunta 6.....	65
------------------------------------	----

Gráfico N.10 Pregunta 7.....	66
-------------------------------------	----

Gráfico N.11 Pregunta 8.....	67
-------------------------------------	----

Gráfico N.12 Pregunta 9.....	68
-------------------------------------	----

Gráfico N.13 Pregunta 10.....	69
--------------------------------------	----

Gráfico N.14 Gráfico de CHI2.....	74
--	----

Gráfico N.15 Campana de Gauss	74
--	----

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA CULTURA FÍSICA

“LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA PRÁCTICA DE CULTURA FÍSICA DEL TERCER AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA ROSA, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTOR: Víctor Giovanni Almeida P.

TUTOR: Lcdo. Mg. Santiago Garcés

RESUMEN

El presente trabajo investigativo tuvo por objeto determinar la aplicación de actividades recreativas en la práctica de Cultura Física de los estudiantes del tercer año de la Unidad Educativa Santa Rosa, Provincia de Tungurahua, el enfoque es de carácter cuantitativo porque fue medible y permitió su tabulación, fue de campo porque se acudió al lugar a realizar las diferentes encuestas, también fue bibliográfico documental y por último con el diseño descriptivo y correlacional de variables. La población investigada fue de 40 estudiantes de 6 a 8 años, a través de cuestionarios estructurados para cada variable respectivamente. Los resultados obtenidos demuestran que si existe relación directa en las variables investigadas, concluyendo que los estudiantes de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Santa Rosa presentan una carencia de actividades recreativas en las clases de Cultura física debido que los docentes inician su clase sin antes iniciar con una preparación actitudinal que fomente en los estudiantes la motivación y el interés por la práctica de la materia.

PALABRAS CLAVES: Actividades Recreativas, Recreación, Cultura Física, Actividad Física

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO

FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION

PHYSICAL CULTURE CAREER

"THE RECREATIONAL ACTIVITIES IN PRACTICE OF PHYSICAL CULTURE OF THIRD YEAR OF EDUCATIONAL UNIT SANTA ROSA, TUNGURAHUA PROVINCE"

AUTHOR: Víctor Giovanni Almeida

TUTOR: Lcdo. Mg. Santiago Garcés

ABSTRACT

This research work was to assess the implementation of recreational activities in the practice of Physical Culture students of the third year of the Education Unit Santa Rosa, Province of Tungurahua, the approach is quantitative in nature as it was measurable and allowed tabulation, field was because he went to the scene to carry the different surveys was also documentary bibliographic and finally with the descriptive and correlational design variables. The research population was 40 students from 6 to 8 years through structured questionnaires for each variable respectively. The results show that if there is a direct relationship in the investigated variables, concluding that students in third year of basic education Educational Unit Santa Rosa have a lack of recreational activities in the classes of physical training because teachers begin their class without before starting with an attitudinal preparation that fosters in students the motivation and interest the practice of matter.

KEYWORDS: Recreation, Recreation, Physical Education, Physical Activity

INTRODUCCIÓN

La investigación tiene como tema: **“LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA PRÁCTICA DE CULTURA FÍSICA DEL TERCER AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA ROSA, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**. La importancia del presente radica en determinar la aplicación de actividades recreativas en la práctica de Cultura Física de los estudiantes del tercer año de la Unidad Educativa Santa Rosa, Provincia de Tungurahua. Las actividades recreativas son imprescindibles en la formación integral de un infante debido que permite el desarrollo de destrezas desde las visibles como es la motricidad gruesa y fina, la interrelación o sociabilidad con pares, así como las no visibles dentro de ellas la espontaneidad, creatividad, inteligencia, capacidad de resolución de problemas proporcionado a los niños un ambiente de relajación y diversión; a través de la práctica de la Cultura Física las actividades físicas y de recreación son potenciadas para todo ser humano brindándoles un ambiente saludable a nivel físico y mental pretendiendo mejorar el estilo y calidad de vida.

En el primer capítulo se detalla el problema de investigación con un análisis de contextualización macro meso y micro, a más de contar con su respectiva justificación y objetivos planteados. En el segundo capítulo se encuentra el marco teórico donde se hace una breve reseña de las investigaciones previas o estado del arte más un componente teórico de las variables tratadas. El tercer capítulo trata sobre el marco metodológico donde se plantea la metodología realizada, la muestra de investigación y descripción de los cuestionarios utilizados. El cuarto capítulo se presenta los cuadros y gráficos respectivos a los resultados de cada variable, así como la comprobación a través del χ^2 . Por último, en el capítulo cinco se encuentran las conclusiones y recomendaciones de acuerdo a los objetivos planteados.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Tema de Investigación

“Las actividades recreativas en la práctica de cultura física del tercer año de la unidad educativa Santa Rosa Provincia de Tungurahua”.

1.2 Planteamiento del Problema

1.2.1 Contextualización

El Ministerio del Deporte del **Ecuador** (2013), menciona que: Cuenta con un proyecto denominado Ecuador Ejercítate, promueve las actividades físicas deportivas y recreativas e incentiva a las personas de todas las edades a nivel nacional. El proyecto tiene una meta esencial: causar en la población motivación a practicar actividades físicas y recreativas para reducir el sedentarismo y mejorar la calidad de vida. Esto a través de actividades recreativas, bailo terapias, aeróbicos, caminatas al aire libre, dirigidos por profesionales en todo el territorio nacional. (Castillo, 2013)

Por otro lado en el Currículo de Educación Física vigente del Ecuador de Educación Básica General y Bachillerato (2012), alude que: protege, promueve y coordina la práctica de la cultura física la recreación como actividades de gran beneficio para la salud, formación y desarrollo integral de las personas, contando con la recreación como una estrategia organizada y fundamental de relajación para el cuerpo y la mente predisponiendo a los individuos con una mejor actitud y calidad de vida, su objetivo es buscar la participación activa del estudiante con un protagonismo total dentro de este proceso que utiliza vías productivas y significativas tomando conciencia de lo que está aprendiendo para que controle y

autorregule su propio funcionamiento intelectual y así aprenda a aprender y llegar a la metacognición. (Ministerio de Educación del Ecuador, 2012)

Según Irma Verónica López Riofrío (2014), en su informe final de Trabajo de Graduación de la Universidad Técnica de Ambato de la provincia de **Tungurahua** mención Cultura Física alude que: Valorando a nivel educativo la importancia que se le atribuye a la recreación física y que permite lograr y consolidar entre los niños costumbres saludables, mejora los niveles de sociabilización, incrementa su autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores, se propone un proyecto de actividades físico recreativas para mejorar la predisposición a la práctica de actividades físicas y ocupar de mejor manera el tiempo de los niños y niñas. (López, 2014).

Citando otra instancia en la provincia de Tungurahua especialmente en la ciudad de Ambato el G.A.D. Municipal reporta en su página web (2016), reporta que: entre sus proyectos fundamentales está la recuperación de sitios de recreación y deportes que buscan la integración social de las familias que permitirá cultivar destrezas deportivas con la recuperación de parques y la implementación de aparatos que funcionan con la energía de nuestro cuerpo que incentivan la práctica física y la recreación promoviendo la alegría prioritaria de los niños y prosperidad de los moradores de nuestra ciudad. (Comunicación, 2016)

A nivel de la Parroquia de **Santa Rosa** específicamente en la Unidad Educativa “Santa Rosa” no existen investigaciones acerca de actividades recreativas, es por esto que la Cultura Física y la recreación deportiva son trascendentales en el desarrollo motriz y psicosocial de los estudiantes.

Debido al escaso recurso bibliográfico e investigativo se realizó entrevista a autoridades y docentes de la Unidad Educativa Santa Rosa con el fin de conocer el punto de vista acerca de la problemática investigada, el Rector Dr. Leonardo Cáceres de dicha institución educativa, se puede dar cuenta que: “en general la carencia de actividades recreativas en la unidad se deben a distintos factores entre

ellos se puede mencionar la falta de recurso profesional de Cultura Física provoca que el docente pierda metodología y motivación de enseñanza”. (Caceres, 2016)

El docente coordinador del área de Cultura Física de la Unidad Educativa “Santa Rosa” Lcdo. Ángel Hurtado manifiesta que: en su Unidad Educativa los docentes de dicha asignatura se dedican a cumplir con lo establecido según los planes de clase guiados por el currículo dejando de lado las estrategias de recreación y participación espontanea que incentiven la comprensión e interacción de los estudiantes de la unidad, esto ha llevado que el estudiante pierda el interés y la motivación de realizar las prácticas de cultura física, el Lcdo. Considera conveniente la aplicación permanente de estrategias recreativas, como método principal que involucre la participación directa y activa del estudiante convirtiéndose en parte fundamental de estas actividades de cultura física y mejorando la relación de profesor estudiante. (Hurtado, 2016)

1.2.2 Árbol de Problemas

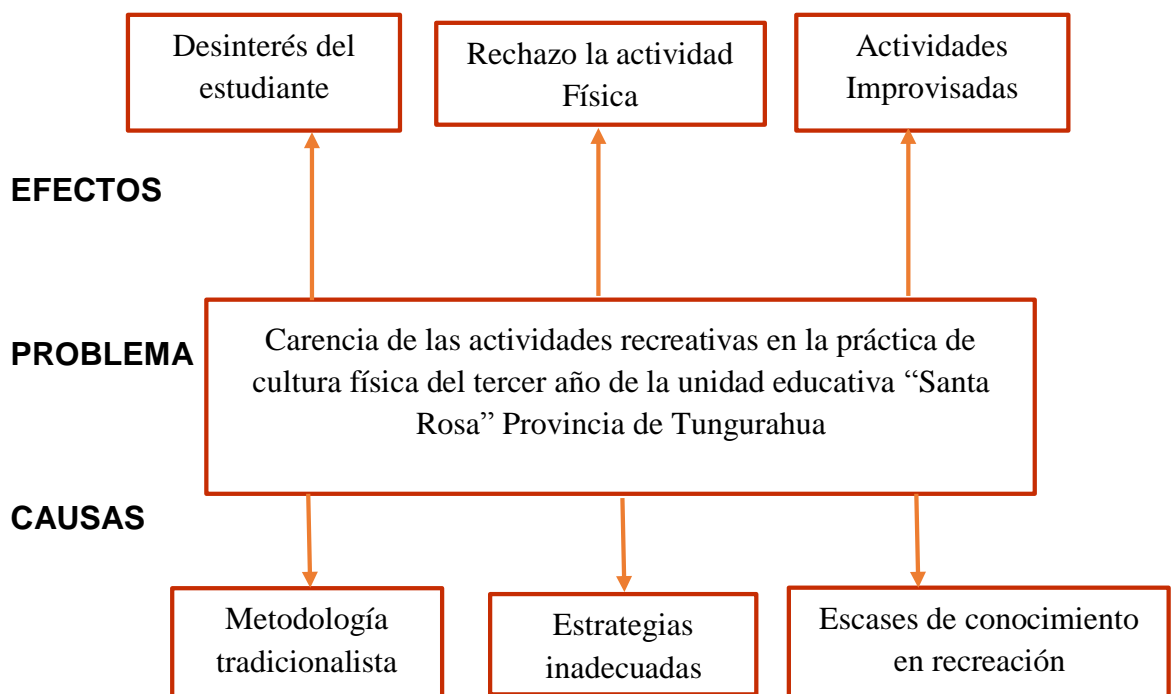


Gráfico N.1 Árbol de problemas

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

1.2.3 Análisis Crítico

Las actividades recreativas como introducción para la clase de cultura física es de mucha importancia debido a que predispone con una mejor actitud al estudiante para el aprendizaje deseado por el docente, la carencia de las actividades recreativas en la práctica de cultura física es un problema que cada vez se hace más apremiante y está presente en todos los sistemas educativos. Se hace necesario investigar las posibles causas y características del problema para así poder delimitar sus auténticas dimensiones, y comprender su peso real en el sistema educativo para afrontarlo con medidas adecuadas que contrarresten sus efectos.

La causa principal es la metodología de enseñanza tradicionalista impartida por los docentes, misma que produce en los estudiantes desinterés ante la asignatura, debido que las clases son aburridas, repetitivas, carecen de variación y creatividad.

Así mismo la segunda causa que se ha tomado en cuenta son las estrategias inadecuadas por parte del docente que produce rechazo a las prácticas de Cultura Física.

La última causa que se ha tomado en cuenta por su relevancia es lo escaso del conocimiento en recreación del docente, que produce como efecto actividades improvisadas, estas afectan en la motivación al realizar la práctica, restándole importancia al desarrollo del conocimiento impartido en clase.

1.2.4 Prognosis

Al no proponer esta investigación los resultados se verán reflejados en la falta cultura deportiva a largo plazo de los estudiantes como mala actitud al realizar actividades físicas, con una deficiencia en las cualidades físicas de las personas entre ellas caminar, correr, saltar.

Por esta razón al proponer esta investigación se pretende hacer un estudio exploratorio para conocer el nivel de desinterés en las actividades físicas y

recreativas de los estudiantes de tercer año de la Unidad educativa Santa Rosa, para así aplicar con mejor método pedagógico las destrezas de la malla curricular de cultura física acorde a las necesidades de los estudiantes investigados.

1.2.5 Formulación del Problema

¿Cómo se relacionan las actividades recreativas en la práctica de cultura física del tercer año de la unidad educativa Santa Rosa Provincia de Tungurahua?

1.2.6 Interrogantes de la Investigación

- ¿Para qué conocer el beneficio de efectuar las actividades recreativas como base de desarrollo de aprendizaje?
- ¿Cómo fomentar la práctica de la Cultura Física para mejorar la calidad de vida?
- ¿Cuáles es el resultado de las actividades recreativas en la práctica de Cultura Física de los estudiantes del tercer año de la unidad educativa Santa Rosa?

1.2.7 Delimitación del Objeto de Investigación

1.2.7.1 Delimitación de contenido

CAMPO: Educación

ÁREA: Cultura Física

ASPECTO: Recreación y práctica de Cultura Física

UNIDAD DE OBSERVACIÓN: Estudiantes de la Unidad Educativa “Santa Rosa”.

1.2.7.2 Delimitación espacial

La investigación se realizó en la provincia de Tungurahua, cantón Ambato, parroquia Santa Rosa en la Unidad Educativa “Santa Rosa”

1.2.7.3 Delimitación Temporal

Este problema será investigado en el periodo del Año lectivo 2015-2016.

1.2.7.4 Unidades de Observación

Estudiantes del tercer año de la Unidad Educativa “Santa Rosa”

1.3 Justificación

La **importancia** del proyecto radica en analizar la aplicación de actividades recreativas en los estudiantes del tercer año de la Unidad Educativa “Santa Rosa” con el fin de revelar los factores que contribuyen motivación y el aprendizaje en las prácticas de Cultura Física y así mejorar el ambiente entre el educador y educando.

Es **novedoso** porque es producto de la creatividad del investigador basado en una problemática real y actual que se ha podido presenciar durante las entrevistas a autoridades y prácticas pre profesionales en el lugar.

Es de **interés** pedagógico debido que se pretende mejorar la metodología de enseñanza aprendizaje utilizando técnicas y estrategias que logren mejorar las prácticas de Cultura Física y el estado anímico de los estudiantes y los métodos de enseñanza de los Docentes de Cultura Física.

Los **beneficiarios** directos serían los niños y niñas estudiantes de la Unidad Educativa Santa Rosa, debido que se pretende mejorar la calidad de vida tanto como motriz, inteligencia intra e interpersonal. Los indirectos serán los docentes, los padres de familia y por último las demás personas que tengan relación con los niños y niñas investigadas.

La realización de esta investigación es **factible** gracias a la apertura y autorización de la institución en la Unidad Educativa “Santa Rosa”, a más de contar con la colaboración de los niños y docentes, también se cuenta con material bibliográfico suficiente, por último, el profundo interés y gastos asumidos por el investigador, elementos fundamentales que permitirán que el desarrollo de la investigación alcance la viabilidad requerida.

1.4 Objetivos

1.4.1 General

Determinar la aplicación de actividades recreativas en la práctica de Cultura Física de los estudiantes del tercer año de la Unidad Educativa Santa Rosa, Provincia de Tungurahua.

1.4.2 Específicos

- Conocer el beneficio de efectuar las actividades recreativas como base de desarrollo de aprendizaje.
- Fomentar la práctica de la Cultura Física para mejorar la calidad de vida.
- Presentar el resultado de las actividades recreativas en la práctica de Cultura Física de los estudiantes del tercer año de la unidad educativa Santa Rosa.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

Para Zapata Ana con el tema: “actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio del cantón Latacunga”, previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias Humanas y de la Educación mención Cultura Física, en la Universidad Técnica de Ambato, el principal objetivo de esta investigación fue: Identificar el aporte que genera las actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio del Cantón Latacunga . Se concluye que: Es de gran importancia animar la práctica de actividades recreativas debido que se convierten en una herramienta fundamental en el aprovechamiento del tiempo libre, para ello es relevante la intervención de autoridades en el desarrollo de actividades recreativas extra curriculares. (Zapata, 2016)

Por otro lado Sulca Dino con el tema: “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”, previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias Humanas y de la Educación mención Cultura Física, en la Universidad Técnica de Ambato, el principal objetivo de esta investigación fue: Investigar la incidencia de las actividades recreativas en el desarrollo físico de los niños del séptimo año de educación básica de la Escuela Alberto Guerra del Cantón Cevallos. Se concluye que: el resultado de las actividades recreativas es la mejora del desarrollo físico de los estudiantes investigados, se aplicó mediante juegos dando como resultados mejoras integrales en el desarrollo que fue notorio

debido que en la Unidad Educativa no se utilizaba actividades recreativas en clases de Cultura Física (Sulca, 2013)

En la investigación de López Irma con el tema: “actividades físicas recreativas para ocupar el tiempo libre de los niños de la Escuela América de la Provincia de Pastaza”, previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias Humanas y de la Educación mención Cultura Física, en la Universidad Técnica de Ambato, el principal objetivo de esta investigación fue: Implementar un proyecto de actividades físicas recreativas que permita una utilización eficiente y eficaz del tiempo libre para niños (ñas) de la escuela América de la provincia de Pastaza. Se concluye que: al no existir en la Unidad Educativa investigada un plan de actividades recreativas, se elabora un método detallado de las mismas con prácticas para cada edad con la metodología de enseñanza que sirva de instrumento para los docentes de la Unidad Educativa América. (López, 2014)

2.2 Fundamentación filosófica

El paradigma de la investigación es crítico-propositivo como una alternativa para la investigación social que se fundamenta en el cambio de esquemas sociales.

Crítico, porque en este estudio se cuestionará la realización de actividades recreativas en la práctica de las clases de Cultura Física de los estudiantes de tercer año de la Unidad Educativa Santa Rosa, con la finalidad de indagar sobre la influencia del mismo, así como de intervenir pedagógicamente como promotor de la Educación y así mejorar la calidad de educación de los niños investigados.

Propositiva, porque conjuntamente con los niños y maestros se crearán alternativas de solución para lograr un ambiente sano en el diario vivir.

2.3 Fundamentación legal:

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL ECUADOR

Sección quinta

Niñas, niños y adolescentes

Art. 44.- El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas.

Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad. Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales.

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción.

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad

social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria.

Art. 46.- El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes:

1. Atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos.

2. Protección especial contra cualquier tipo de explotación laboral o económica. Se prohíbe el trabajo de menores de quince años, y se implementarán políticas de erradicación progresiva del trabajo infantil. El trabajo de las adolescentes y los adolescentes será excepcional, y no podrá conculcar su derecho a la educación ni realizarse en situaciones nocivas o peligrosas para su salud o su desarrollo personal. Se respetará, reconocerá y respaldará su trabajo y las demás actividades siempre que no atenten a su formación y a su desarrollo integral.

3. Atención preferente para la plena integración social de quienes tengan discapacidad. El Estado garantizará su incorporación en el sistema de educación regular y en la sociedad.

4. Protección y atención contra todo tipo de violencia, maltrato, explotación sexual o de cualquier otra índole, o contra la negligencia que provoque tales situaciones.

5. Prevención contra el uso de estupefacientes o psicotrópicos y el consumo de bebidas alcohólicas y otras sustancias nocivas para su salud y desarrollo.

6. Atención prioritaria en caso de desastres, conflictos armados y todo tipo de emergencias.

7. Protección frente a la influencia de programas o mensajes, difundidos a través de cualquier medio, que promuevan la violencia, o la discriminación racial o de género. Las políticas públicas de comunicación priorizarán su educación y el respeto a sus derechos de imagen, integridad y los demás específicos de su edad.

Se establecerán limitaciones y sanciones para hacer efectivos estos derechos.

8. Protección y asistencia especiales cuando la progenitora o el progenitor, o ambos, se encuentran privados de su libertad.

9. Protección, cuidado y asistencia especial cuando sufran enfermedades crónicas o degenerativas. (Constitución de la República del Ecuador Registro Oficial No. 449, 2015)

2.4 Categorías fundamentales

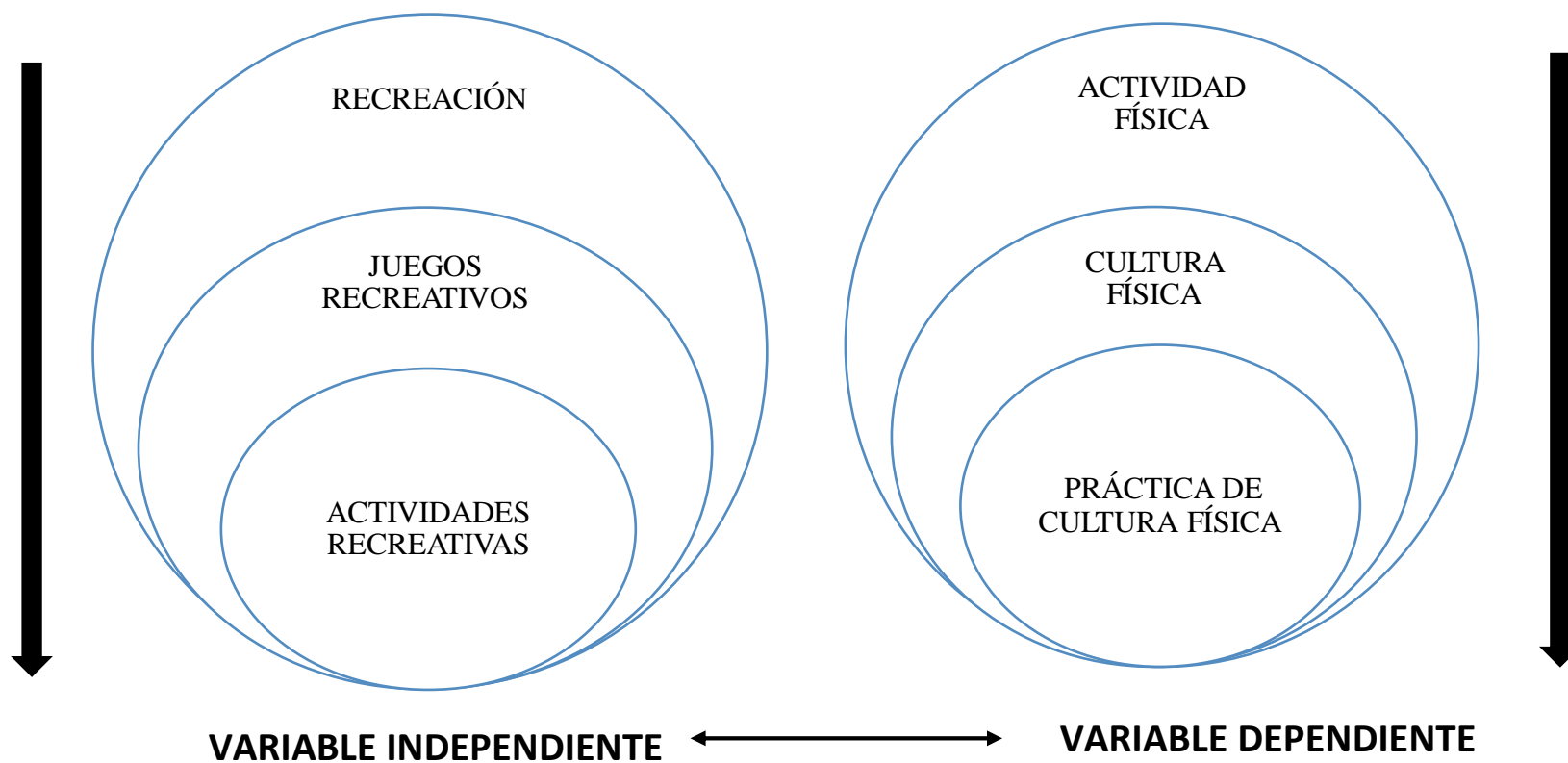


Gráfico N.2 Categorías Fundamentales

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

2.4 Constelación de la Ideas de la Variable Independiente

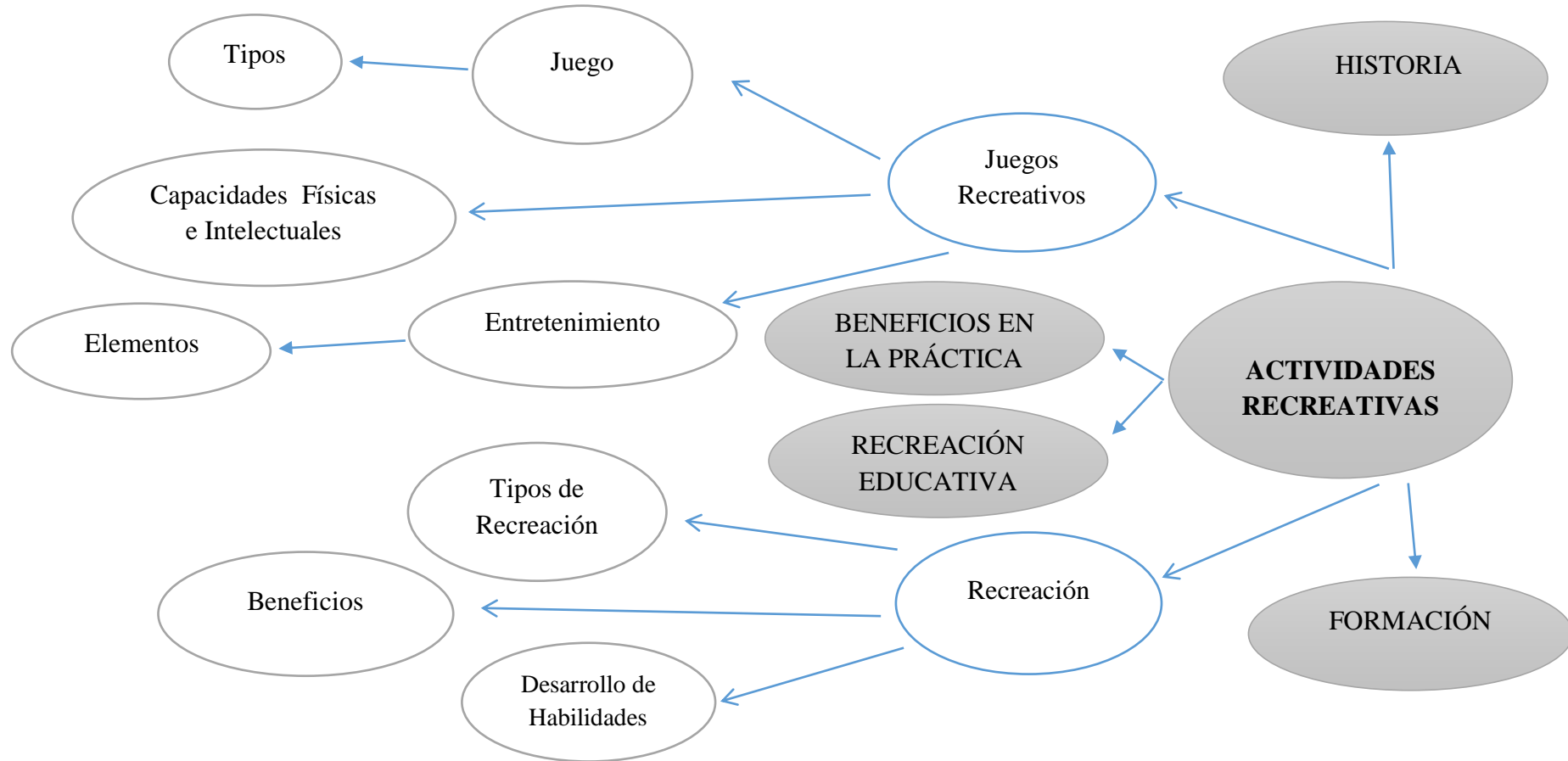


Gráfico N.3 Constelación Actividades Recreativas

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni.

2.5 Constelación de la Ideas de la Variable Dependiente

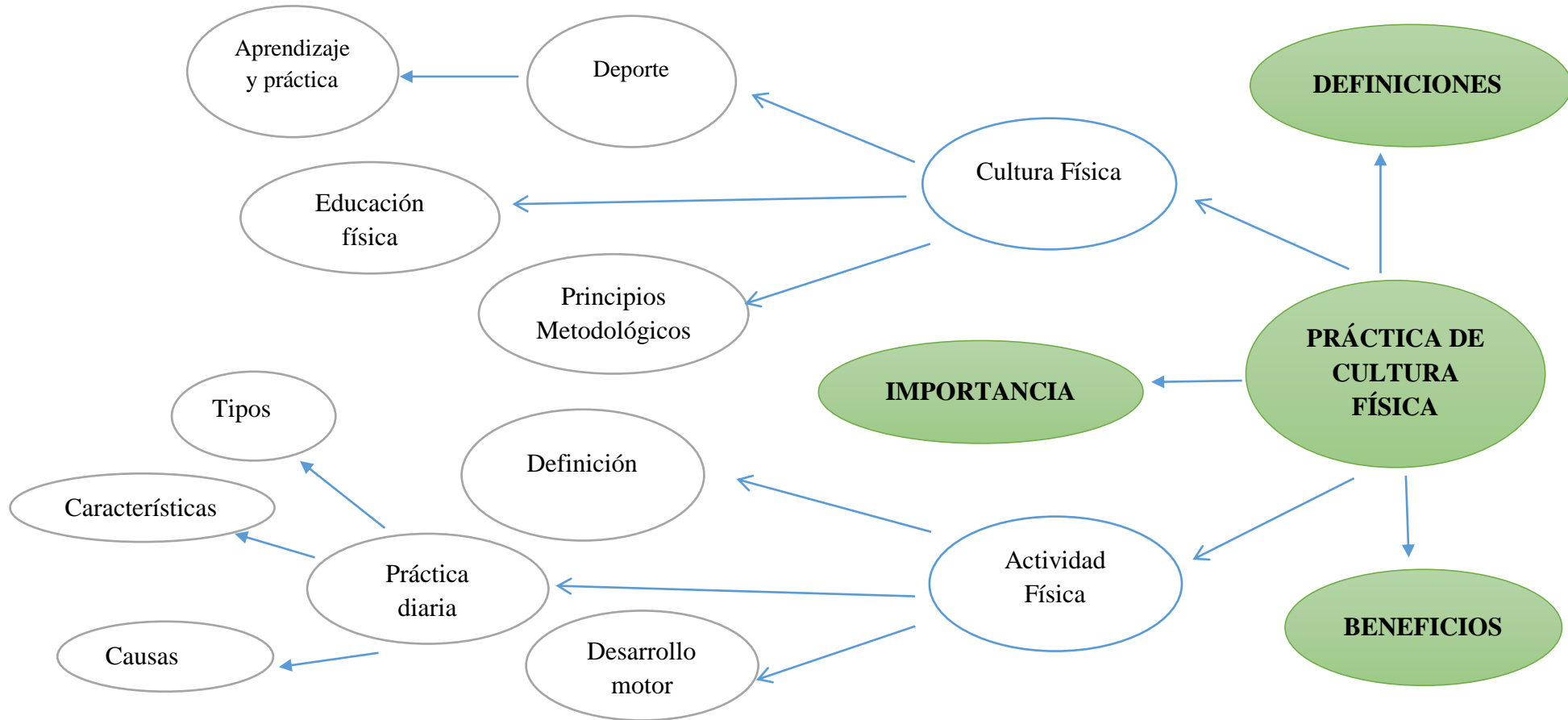


Gráfico N.4 Constelación Práctica de Cultura Física

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

2.5 Planteamiento de Hipótesis

La aplicación de actividades recreativas mejora la motivación en la práctica de las clases de Cultura Física.

2.6 Señalamiento de variables

Variable Independiente: Actividades recreativas

Variable Dependiente: Práctica de Cultura Física

2.6.1 Fundamentación de la Variable Independiente

Recreación.

La recreación es todo tipo de momentos de entretenimiento y libertad de las personas, sin distinción de edades donde se realizan actividades para cargar energías físicas y la plenitud espiritual siempre en búsqueda del bienestar y la diversión, es el tiempo de recuperación.

Según Acuña y Mauriello (2013), mencionan que la recreación son esas acciones que mediante los movimientos previamente ya asimilados al realizar los juegos cumplen con los pasos continuos de desarrollo del aprendizaje en el sistema de educación desempeñando con el objetivo de ser voluntario y realizado con libertad provocando para el que lo realiza satisfacción y gozo de su salud física.

La recreación siempre agrega beneficios al cuerpo y la mente, la mayor etapa en la vida del ser humano que se relaciona a la recreación es la niñez y la adolescencia donde podemos sacarle grandes beneficios a la recreación además del bienestar físico con su actividad aprenderemos a expresarnos corporalmente, a trabajar en equipo, ser solidarios, responsables cumpliendo distintas funciones, lograr objetivos y visualizar metas tanto personales como en equipo, echar mano de esta gran infinidad de posibilidades es de gran alternativa para que los participantes utilicen la creatividad y orientar a una buena actitud, especialmente porque cada persona puede descubrir distintas formas de divertirse.

Mediante los años van pasando las personas se relacionan más con actividades laborales y de educación y se pierde la buena costumbre de la recreación y comenzamos a menospreciar estas actividades.

Al hablar de recreación, se menciona la educación para el tiempo libre entendiendo como un tiempo de aprendizaje esto involucra una gran responsabilidad del docente que coordina estas actividades debido que estos términos de recreación y educación están ligados al desarrollo de habilidades de los estudiantes, es por esto que el docente formador tiene que llegar de una manera eficaz y eficiente con una preparación activa y de liderazgo.

Tipos de Recreación.

Entre los tipos se encuentran la Activa y la Pasiva.

Se puede entender como recreación activa a las acciones que realizan las personas mediante la utilización del movimiento con métodos como el juego y direccionados mediante el ejercicio en aprovechamiento de la naturaleza y la libertad, que tiene por objetivo el bienestar físico y mental de las personas se puede citar ejemplos de recreación activa dentro de ellos:

- Partidos de indoor fútbol callejeros.
- Carreras de persecución en parques.
- Práctica de Ecuavóley entre amigos.
- Juegos de mesa.
- Juegos de imaginación.

Se puede resumir que son esas actividades que se realizan sin recursos especiales y que fortalecen al estudiante al desarrollo permitiendo la interacción con los demás y el medio que le rodea posibilitando la expresión de emociones.

Recreación pasiva, la particularidad de esta recreación es realizarla en lugares cerrados no obstante también se la realiza en lugares abiertos tomando en cuenta que la recreación activa demanda de esfuerzo físico y es agotadora, la observación es un elemento utilizado en la pasiva mediante ella podemos disfrutar del hábitat

que nos rodea conocer diferentes y nuevas culturas se puede citar los siguientes ejemplos:

- Mirar documentales en la televisión.
- Observar galerías de arte.
- Presenciar eventos musicales.

Beneficios.

Es innumerable los grandes beneficios que otorga la recreación, el objetivo principal es que las personas puedan existir con fraternidad con los individuos y el medio que le rodea dotando de gran auto estima y afrontando sus realidades de forma productiva.

En lo individual mencionamos las oportunidades que el individuo se genera para llevar una vida de manera agradable en que construya nuevas vías para percibir felicidad y una vida llena de plenitud y salud, con consideración en el desarrollo físico y mental.

La recreación crea costumbres de vida saludable disminuyendo factores de riesgo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS 2002), indica que los factores de riesgo son muestras de una persona de sufrir un padecimiento, entre estos factores se menciona el aumento progresivo de las cifras de la presión sanguínea en las arterias produciendo en la persona la hipertensión arterial por la falta de actividades físicas.

En lo físico favorece al progreso de las habilidades motoras sirviendo como herramienta para la mejora progresiva de caminar, correr y saltar para los niños en los adultos les dota de mejora en sus actividades de labores cotidianas de trabajo.

En lo psicológico otorga estímulos positivos que disminuye la depresión en los niños y provoca una actitud positiva para el aprendizaje creando confianza en sí mismo y alejando el apego hacia a los demás dando a lucir liderazgo y creatividad.

Para la comunidad es la unificación familiar fortaleciendo los lazos de comunicación y permitiendo la integración en los barrios de forma colaboradora generando vínculos de amistad y solidaridad con gran provecho a los tiempos libres.

Desarrollo de Habilidades.

A partir de las edades tempranas los niños van desarrollando las habilidades tales como gatear, saltar, correr, caminar y el equilibrio, estas capacidades motrices en edades de tres años las poseen ganadas, para ese momento la progresividad y estos adelantos desarrollan el esquema corporal y el niño se da cuenta de las posibilidades de movimiento que posee con relación a su cuerpo.

En el desarrollo motor fino por medio de la recreación obtiene nuevas formas de manejar cosas utilizando de mejor manera sus recursos como sus manos con mejor habilidad y coordinación por ejemplo la construcción de objetos con piezas ensambladas dotando de mejor manejo de sus dedos, palmas y manos y creando en el independencia para realizar funciones vitales como tomar líquidos y satisfacer necesidades de alimentos, es una apertura para iniciar a garabatear con diferente tipos de trazos grabando el comienzo del aprendizaje de la escritura.

La recreación en edades pre escolares dan posición a una descarga de mejora del lenguaje y la escritura revelando un progresivo y rápido avance, se considera que a partir de los tres años la ganancia de vocabulario se dirige a un ritmo acelerado, logrando unir frases coherentes y complejas con una buena utilización de los verbos, en lo visual permite que los ojos realicen movimientos con precisión dando la apertura para que efectuar la lectura y posicionarse en el espacio que le rodea.

Al empezar la etapa escolar los niños han logrado fomentar sus habilidades motoras y de lenguaje y estas permiten que su desarrollo cognitivo crezca, están listos para adquirir conocimientos permanentes debido que aumenta con preguntas su curiosidad por saber el mundo que le rodea empezando a diferenciar propiedades de las cosas es el momento apropiado para asociar los nuevos

conocimientos con recreación debido a que su memoria tiene una retención inmediata recordando las existencias que vive día a día, comienza a planificar estrategias y métodos de acciones para resolver pequeños problemas, en los 5 años mediante el dibujo y sus trazos diferencia las partes de su cuerpo.

En el progreso de habilidades físicas mediante se incrementa la edad reduce el metabolismo basal, en los 2 años de edad adquiere la posición erecta aumentando progresivamente elementos de equilibrio, en la etapa de la niñez y por los procesos de crecimiento sus huesos se alargan y su figura adelgaza por la extensión de sus extremidades diferenciando los niños por su corpulencia de las niñas.

El desarrollo psicomotor en los niños se relaciona con el progreso que ha tenido la mente y la destreza de su cuerpo para efectuar movimientos, su motricidad fina se enfatiza por el movimiento de las manos dotándole de precisión para acciones como la escritura, en la motricidad gruesa coordina de mejor manera los movimientos tomando mejor control de su equilibrio centrando sus metas a explorar nuevos movimientos tales como lanzar de diferentes formas, correr y detenerse suavemente, saltar en diferentes posiciones dando paso para aprender habilidades más complejas es el comienzo ideal para el aprendizaje de diferentes ritmos.

Juegos Recreativos

Los juegos recreativos son acciones lúdicas de diversión que transmiten emociones y permiten la relación entre otras personas convirtiendo en actividades vitales para el desarrollo integral de las personas. Estos juegos se dan normalmente en espacios donde los estudiantes puedan participar libremente donde ellos se sientan cómodos y donde el profesor o instructor de una manera alegre y participativa logre el interés de los participantes haciendo entonces la mejor de las experiencias debido que implica involucrarse activamente en el juego programado por el instructor.

Estos juegos de recreación previamente organizados se desarrollan en espacios abiertos como cerrados, en el primer caso en el patio o cancha o el área verde del centro educativo y el segundo caso dentro de un aula de clase, su objetivo es buscar la predisposición voluntaria del participante y desarrollar tanto las capacidades físicas como intelectuales, potenciando a la toma de decisiones del estudiante para su realización y mejoramiento de la calidad de vida.

Los juegos recreativos sirven como entretenimiento frente a las diversas circunstancias que las personas afrontan en la vida, en un estudiante se convierte en la vía de liberar tensiones y mostrarse tal y como es, es decir sus rasgos de personalidad. Estos juegos son individuales como colectivos reuniendo diversos caracteres y opiniones pero con una sola condición alcanzar metas explícitas siguiendo reglas mínimas preestablecidas.

Entre las características de los juegos recreativos tenemos la participación activa del profesor instructor la predisposición del estudiante participante, los cambios continuos de las reglas y los roles de participación, los espacios útiles para la cantidad de participantes, la adaptación de los materiales utilizados y lo valioso del intercambio de los conocimientos obtenidos por la actividad, dando la posibilidad que el estudiante cambie reglas y utilice su imaginación.

Cuando se elabora los juegos recreativos es fundamental tener en cuenta ciertos aspectos como es la estimulación motriz de los estudiantes convirtiéndose en una actividad estratégica para el desarrollo y mejora de habilidades como reacción, flexibilidad, velocidad y equilibrio. (Cabrera, 2012)

Juego

El vocablo juego viene del latín *locus* que su significado es diversión o broma, es la acción de jugar, esto lo convierte en el sueño hecho realidad para el niño enviándolo a un planeta diferente donde todo lo pueden realizar mostrando sus profundos sentidos y demostrando la verdadera esencia de cada uno, en el registro de las Ciencias de Cultura Física lo puntualiza como: Acción lúdica que permite

un fin en sí misma con la autonomía de que en ocasiones se realice con un valor externo.

Huizinga (1972), habla que el juego es un acto voluntario que se lo puede realizar fijando demarcaciones de tiempo y espacio probando reglas sencillas pero intencionadas a sensaciones de gozo y libertad.

Entre las características principales del juego tenemos el placer para quien lo está practicando eliminando la sensación de frustración, es motivador por consecuente los niños lo realizan de forma voluntaria y original, es creador al practicarlo hay una explosión de creatividad, es expresivo benefactor para que los niños puedan demostrar sus emociones más internas que normalmente las tienen reprimidas, es socializador debido a que en las edades iniciales ayuda a desarrollar las actitudes y comportamientos de trabajo en equipo.

El juego se convierte en un elemento de desarrollo cognitivo, afectivo, social y motriz convirtiéndose en una herramienta fundamental para el aprendizaje y la autorrealización de los individuos en circunstancias felices y más humanas.

En consideración al ámbito psicopedagógico es valorado como un mecanismo que favorece a los diferentes tipos de aprendizaje, dando al niño una diversidad de experiencias y estímulos. (García, Gutiérrez, & Roman, 2012)

La acción de jugar es una actividad necesaria y fundamental psicomotora para el progreso de los individuos, es el campo de acción donde se reluce la diversidad de conductas sociales, el juego permite la capacidad de obtener destrezas motoras, intelectuales y expresivas, para que esta acción se la realice tiene que ser efectuada de forma placentera sin restricciones de espacio, tiempo y de manera espontánea.

En edades tempranas somos dotados por la madre naturaleza de impulsos propios que nos lleva a descubrir e investigar el mundo que nos rodea siendo el juego la herramienta gratuita, libre y fundamental para crear y soñar convirtiéndose en el origen de la satisfacción personal. (Grupo Oceano. , 2009)

Tipos de Juego

Los tipos de juegos representan una forma de aprendizaje constructivista clasificándolos de la siguiente forma:

- **Juegos de animación**, preparan al niño en lo actitudinal motivándolo previamente para la actividad física o deportiva que se va a realizar.
- **Juego creativo**, involucra el desarrollo del pensamiento dándole al estudiante estímulos de creatividad para la solución de problemas y la confianza en sí mismo.
- **Juego de descubrimiento**, le da al estudiante la oportunidad de diseñar problemas de forma que utilice su creatividad favoreciendo al crecimiento intelectual.
- **Juego imaginativo**, este juego es el ideal para que el estudiante exprese sus emociones resolviendo conflictos que el momento se le presente.
- **Juego social**, esta actividad genera la capacidad de colaborar y ser parte de grupos con ideales de cooperación dando paso a la mejora de la comunicación.
- **Juegos de velocidad**, utiliza los desplazamientos para mejorar la reacción física.
- **Juegos de fuerza**, permite la oportunidad de mejorar la fuerza corporal del estudiante.
- **Juegos de saltos**, su principal objetivo es la mejora de habilidades físicas, utilizando el salto de diferentes formas.
- **Juego de equilibrio**, estos al estudiante con la acción mejora su postura corporal y el control de sus movimientos.
- **Juegos de giros**, mejora en el estudiante el control rápido de la estabilidad con la coordinación dinámica.
- **Juegos de vuelta a la calma**, ideal para después de la actividad física el estudiante regrese a sus niveles normales corporales de estabilidad del organismo. (Incarbone, 2010)

Capacidades Físicas e Intelectuales.

Estas capacidades comprenden a todas las habilidades motoras y de conocimientos de las personas. Al inicio de vida del ser humano en la primera infancia y muy antes de que los niños comiencen a murmurar inician a explorar mediante sus sentidos como el tacto estirando los brazos y con sus dedos agarran objetos llevándolos a la boca, descubren el medio que los rodea con la vista y el oído dando inicio al desarrollo de sus capacidades.

Cuando el niño se integra a una actividad recreativa y juega está activo apropiando a nuevas observaciones respondiendo a las diversas formas de estimulación que se le presenta, realiza elecciones y extiende su creatividad y dando paso a la imaginación. El juego realizado en la actividad recreativa provee al niño la motivación y la acción física que su cerebro necesita para beneficiarse de aprender que le sirva para el futuro. Por medio de estas actividades el niño explora, idea, crea, desarrolla destrezas sociales y nuevas formas de solución de problemas confrontando sus emociones hay un incremento progresivo de sus actitudes físicas y descubre hasta donde pueden llegar sus capacidades. Las actividades recreativas mediante el juego componen un sólido soporte para una vida total de aprendizajes.

El desarrollo de capacidades físicas e intelectuales en niños se debe a la práctica frecuente de actividades recreativas o físicas ya que se convierten en decisivas para la mejora del estado físico y mental, estos niños que adquieren estos hábitos de ejercicios tienen una gran posibilidad de mantenerse activos cuando son mayores.

El uso de las actividades recreativas en el área de Cultura Física posee una variedad contribuciones para el desarrollo de capacidades físicas e intelectuales, se convierte en una situación motriz que da al estudiante agrado y satisfacción elevando sus niveles de bienestar, el juego realizado en la actividad genera movimientos intencionados que al estudiante que al estudiante incrementan sus destrezas básicas, convirtiéndose en un método necesario para el proceso del aprendizaje significativo, al realizarlo el niño contribuye soluciones a los

problemas programados, tiene un forma creativa dando paso al desarrollo intelectual ya que utiliza la fantasía y la imaginación.

Al realizar actividades recreativas se obtiene para el niño reglas de conducta y modales de actitud positiva con perspectiva en la formación de su temperamento, modelando desde niño sus conductas y transformando su desarrollo físico e intelectual. (Franco & Ayala, 2011)

Entretenimiento.

Se entiende por entretenimiento a cualquier actividad con propósito de mejora de las condiciones físicas e intelectuales de las personas con su propósito de entrenar basado en un procedimiento para adquirir y desarrollar habilidades y conocimientos. El entretenimiento físico es mecánico por que lleva a la ejecución de movimientos con el propósito de desarrollar habilidades.

La actividad recreativa es una forma atractiva de realizar el entretenimiento debido a que involucra un interés de emoción y sus resultados son placenteros esa es la razón de utilizar en el área educativa para hacer más placenteras los planes escolares y obtener los objetivos trazados por el docente mediante la ejecución de actividades recreativas que involucren entretenimiento.

El entretenimiento y diversión que se crea en el momento que se está viviendo elaborada por los individuos que lo ejecutan se convierten en manifestaciones de carencias físicas o socio culturales, el entretenimiento da paso a la expresión de múltiples emociones que el docente formador puede detectar y trabajar en la mejora de estas condiciones con la práctica de actividades recreativas llenas de entretenimiento.

En el proceso de desarrollo de la imaginación se involucra a la expresión corporal tomando como camino seguro el entrenamiento y la creatividad dando como producto un niño seguro para comunicarse, al expresarse corporalmente el niño le da al docente instructor los parámetros de funcionamiento de diferente grupos de niños mediante una expresión corporal entretenida el niño tendrá un mejor crecimiento personal.

Al realizar cualquier tipo de actividad física y recreativa los niños que participan en las mismas desahogan sus emociones disfrutando emocionalmente de los beneficios de la práctica de actividades deportivas en combinación del aire libre y la naturaleza sintiendo un alivio de todas sus emociones. (Benítez, 2014)

Elementos

Los niños a lo largo de la vida se han expresado mediante el entrenamiento utilizando el movimiento heredado de sus ancestros como el baile, demostrando desde un inicio agradecimiento hacia el creador y manifestando todas sus emociones, se puede mencionar que el baile es la forma más figurada con movimientos que demandan de elementos tales como:

- Energía
- Ritmo
- Forma
- Espacio
- Tiempo

Cuando el entretenimiento no se muestra con el baile como una expresión, tenemos diferentes elementos que pueden ser:

- La palabra
- Mímica
- Diversidad de gestos
- El canto
- Actividades físicas. (Franco & Ayala, 2011)

Actividades recreativas.

Las actividades recreativas son aquellas acciones que las realizamos libre y voluntariamente y no están orientadas hacia una meta específica lo que se busca es la participación creativa e individual del grupo con su objetivo principal que es la recreación que conduce a una realidad placentera por su ejecución, son

organizadas previamente por el docente de cultura física como método de encontrar la predisposición del estudiante para su plan de clase.

Diversos autores definen a la “recreación” como:

Nash, Miranda y Camerino (2011), definen que las actividades recreativas dan la posibilidad de manifestar el espíritu lúdico, la creatividad y la expresión corporal.

Camerino (2011), precisa que es una disposición particular positiva y favorable de cambio y regeneración, bajo este nuevo concepto se desarrolla la recreación dirigida. Que debe cumplir la condición de volver a crear, divirtiéndose mediante una actitud activa y una implicación y participación en grupo.

Las actividades recreativas simbolizan para el estudiante en edades tempranas la vía que contribuye al desarrollo físico intelectual, para el adolescente es la acción la aventura e independencia de poder expresar sus cambios corporales.

Los niños objeto de investigación ocupan un espacio fundamental, de esto se hace prioritario valorar y planificar métodos de intervención mediante las actividades recreativas que viabilicen a un ambiente de confianza, seguridad y sano desenvolvimiento de los estudiantes, tomando en cuenta que estas actividades intervienen positivamente en la educación como en el desarrollo de valores.

Las actividades recreativas son pensadas como un transporte de nuevas relaciones donde a los niños se alimentan de experiencias que en el momento de realizarlas le dan la posibilidad de diferentes caminos de solución, estas actividades están presentes en cada instante del transcurrir de la vida es ahí donde el juego se convierte en el primer lenguaje del niño y este es el que le vincula de mejor manera con el mundo con los que le rodean y con el mismo dándole la oportunidad de comunicarse con los demás.

La diversidad de actividades recreativas para niños es innumerables, se puede realizar dibujo, pintura, juegos en el computador, libres de elección del niño, pero la principal y más provechosa es la que se realiza al aire libre y permitir que el niño sienta esa libertad de tiempo y espacio e interacción con niños de su propia

edad, las actividades recreativas dirigidas involucran la participación activa del instructor con planificación previa, objetivos claros, estimulando a la creación de nuevas posibilidades recreativas al estar al tanto del ámbito recreativo se justifica en la comunicación dotando y contribuyendo con las experiencias de los otros y creando aprendizajes.

Las actividades recreativas son juegos para la recreación de la vida del ser humano que mediante la acción de jugar se ejecuta una evolución simbólica de la realidad en donde el estudiante libremente adopta el tema, los recursos de los que dispone de esta forma él interpreta y se acomoda a la realidad en que vive.

La actividad recreativa tiene un fin intrínseco porque son más importantes los procesos que los fines, en palabras que se puedan entender lo importante es la participación debido que su objetivo fundamental es disfrutar de la actividad dejando en segundo plano a la meta. En las actividades recreativas se despliegan normas y diversas formas de ejecución propuestas por los propios participantes y el estímulo de cambiarlas constantemente para hacerlas de más diversión. (García & Llull, 2012)

Cuando el niño participa en la actividad recreativa muestra al docente de Cultura Física un abanico permanente de creatividad formando un ambiente de empatía para lograr un mejor aprendizaje, el docente instructor no necesita tener un conocimiento muy amplio de actividades recreativas es suficiente con mirar al estudiante participar y convertirlo en líder de sus acciones en ese instante la actividad recreativa se convierte en fructífero lugar donde se manifiestan todas las conductas.

Las actividades recreativas comunales no permiten ser específicas para cada individuo su desarrollo y acción está dentro de la comunidad ejerciendo dominio del espacio que ocupamos con relación directa a la naturaleza, estas actividades recreativas comunales son las acciones colectivas alegres que consienten progreso a la comunidad.

Hugo Zemelman (2005), indica que la capacidad de la comunidad de ser artífice directo de su realidad, entendiendo como la capacidad de adueñarse del contenido propio del conocimiento.

Delhumeau (2012), revela que la práctica de actividades recreativas de la comunidad es fruto de la actividad colectiva de pensar el contexto real para darse cuenta de los lazos que los hacen diferentes tales como culturales, etnias, ciudades y globales.

Las actividades recreativas direccionadas a la educación de niños, consideradas como las expediciones, visitas a centros históricos y museos, se controlan y dependen de la sección educativa, estas actividades en diferentes partes del mundo están siendo utilizadas como vía de readaptación social encaminado a la recreación para conjuntos determinados en condiciones vulnerables como son los niños y adolescentes delincuentes.

Las actividades recreativas como intervención demandan un gran reto de valiosa importancia para las personas que están involucradas, debido que el instructor debe apropiarse del saber y poder interesarse de la vida de los demás en los tiempos libres, implicando tomar responsabilidades de importancia direccionados a la construcción de una mirada crítica y un pensamiento lógico.

La nueva perspectiva de las Universidades Latinoamericanas en la construcción en el ámbito de las actividades recreativas es la formación de talentos humanos que mediante el transcurso de conciencia sobre la realidad que se vive en América del Sur. Ellos son los involucrados directos que tienen que participar creando espacios y tiempos desde el área de las actividades recreativas que propicien encuentros de individuos con diferencias de pensamientos que interactúen creando ambientes de solidaridad reconociéndolos a cada uno como creadores de su propia realidad. (Peralta, Mediana, Osorio, & Salazar, 2015)

Historia

La característica en el proceso evolutivo del hombre se ha fundamentado en la relación sobre el medio para su estabilidad, esto involucra un reconocimiento de

sus capacidades plenamente a lo largo de su vida. En las etapas iniciales esta relación sin conocimiento de lo que se hace es inconsciente más bien es un conocimiento directo e inmediato esto lo convierte en una experiencia provechosa de habilidades naturales.

En las sociedades Griega y Romana del siglo V, los lapsos de descanso eran aprovechados para el progreso individual y la realización personal. Para los Grecos estos tiempos de recreación eran consignados a la devoción creadora del espíritu esto produjo grandes expresiones científicas y artísticas.

En Roma las actividades recreativas se consideran como algo fundamental, una vía compensadora de energías para las actividades de estudio y trabajo. El ocio es semejante con tiempo libre; negocio (*nec-otium = negación del ocio*) es tiempo ocupado. Ese tiempo de descanso es ocupado en actividades de recreación y entretenimiento que sirven para distraer de los compromisos laborales.

La caída del Imperio Romano provoca la diferenciación de la sociedad dando paso a la clase de terratenientes con sus privilegios quienes no estaban a cargo de labores de producción, actividades indignas para ellos convirtiéndose el ocio en una manera primordial de vida de esta clase, las actividades de recreación como la caza y el deporte eran exclusivas de la clase trabajadora. En esta época surge el personaje del bufón quien se encargaba de divertir al pueblo sin opción de realizar sus presentaciones en las cortes.

La burguesía utiliza su poder económico para sobresalir mediante la ejecución de festividades donde se realizaban danza, teatro y bailes con la participación de artistas, inventores y escritores, para ellos estos tiempos de recreación tenían que ser productivos.

La Reforma Industrial surge y modifica la identidad y el concepto de ocio dando a las actividades recreativas como acciones compensadoras de energías para los trabajadores y ganando, tiempos de descanso que acortan el tiempo laboral pero que benefician a las relaciones. Se produce el surgimiento de la industria del

entretenimiento con su objetivo principal otorgarle calidad al tiempo libre. (Peralta, Mediana, Osorio, & Salazar, 2015)

Beneficios en la práctica

Los beneficios principales según UNICEF indican que las actividades recreativas influyen efectivamente en la salud mental y física. Estas acciones enseñan valiosos significados sobre cooperación, respeto a las ideas diferentes y la adquisición de la capacidad de liderazgo.

El Fondo de Naciones Unidas para la Infancia, aprovecha este gran potencial que tienen las actividades recreativas, formando sociedades a nivel mundial con un único propósito comenzar el camino de la inclusión de niños y niñas a todos los centros de actividades recreativas con conocimiento participativo a sus familias y ellos de todas las oportunidades y ventajas que tienen estas actividades.

Las actividades recreativas se convierten en prácticas enriquecedoras para la vida mediante ellas los niños inician el vínculo de la amistad, el compañerismo y el juego limpio, aprenden a utilizar su criterio para resolver problemas fortificando su confianza en sí mismos y adquiriendo el poder de liderar convirtiéndolos en individuos responsables y preparados para servir a la comunidad.

Los beneficios en los adolescentes es cambiar su conducta social permitiendo prevalecer sus diferencias de una forma pacífica y comunicativa con un desarrollo de sus habilidades corporales convirtiéndolas en una forma de comunicación y liberación de energías, estas actividades se convierten para el docente instructor en un método eficaz para transmitir y construir el conocimiento.

Las actividades físicas recreativas son fundamentales para el bienestar emocional y la salud convirtiéndose en una herramienta clave para el desarrollo potencial de habilidades dando apertura para la empatía educando educador.

De forma individual crea nuevas oportunidades para la vida dándole diferentes opciones para experimentar placer y bienestar incentivando a la creatividad y

nuevas formas de adaptabilidad creando un individuo seguro con un alto sentido de aventura.

Para la comunidad es la oportunidad de interactuar con la sociedad, la familia, los compañeros de trabajo brindando nuevas oportunidades de crear relaciones en mejoras que beneficien al desarrollo de vecindarios con apoyo a sus integrantes reduciendo la delincuencia y fortaleciendo los vínculos de amistad. (Mercado, 2012)

Recreación Educativa.

Según la UNESCO (2011), menciona que un esquema educativo corresponda a la instrucción escolar, esta se planificará y organizará en un centro educativo correspondiendo a acciones programadas en lugares tales como guarderías, jardines, escuelas en un ambiente propicio de seguridad y confianza para los infantes a partir de los 3 años.

El propósito de la educación es la formación de las personas en todos sus aspectos como son: intelectual, cultural, físico, afectivo, busca que el niño se integre convenientemente a la vida futura. Pero por tradición esto ha sido fragmentado dando prioridad a otro aspecto como es la formación para el tiempo ocupado llamándolo como “empleo”.

Son pocas las entidades educativas quienes tienen como iniciativa cambiar el sistema a partir de concientizar a los involucrados con la participación activa de docentes y autoridades dando la posibilidad del surgimiento de nuevos protagonistas para el cambio, en nuestro país la política educativa es escasa del carácter liberador que debiera gozar perdiendo su soporte original, causando menos contestaciones al desarrollo social y a los cambios del mundo globalizado.

La educación intenta provocar en el estudiante la reacción crítica y cambiante de la realidad, para ello se debe modificar sus tácticas dando la apertura debida para la deliberación, la creación y la responsabilidad de todos los participantes. Es donde las actividades recreativas descubren su razón de ser.

Es innegable que los docentes utilizan estrategias lúdicas como ayuda de su labor académica, pero se podría precisar si el uso es estrictamente didáctico o pedagógico:

Educación Recreativa o Recreación Educativa.

En primera instancia la recreación como un recurso didáctico que permite el desarrollo de la enseñanza de una forma entretenida de aprender como: matemática recreativa, química recreativa, idiomas entre otros. La otra instancia se comprende que a partir de la actividad física lúdica se provoca la construcción del conocimiento y la mejora de la predisposición para la creatividad y la mejora del buen vivir, el recurso es el mismo su diferencia es la finalidad. La primera se enfoca en la enseñanza y la segunda en el aprendizaje.

La misión que tiene el educador es de enseñar en el tiempo ocupado de los estudios ahí es donde nos preguntamos. ¿Qué es lo que está pasando con los momentos plenos de libertad, cuales se constituyen en las partes de tiempo de adelanto intencional?

Fromm Erich, en su concepto de libertad menciona, existe en tanto se analice “libertad de...”y “libertad para...”, cuestiones no inherentes a la persona, pero que involucran un proceso de instrucción y por supuesto un individuo que la guíe, la proponga y motive a recobrar este tiempo para algo.

Las actividades recreativas, especializadas para educación en los momentos de libertad intentan crear aprendizajes modificando el pensamiento y la acción del individuo participante en la realidad esto lo convierte en un colaborador comprometido en generar cambios positivos en su aprendizaje y ser actor directo de su propia historia esto hace la diferencia del aprendizaje escolar. (de la Cruz, Moreno, Pino, & Martínez, 2011)

Según Oppenheimer (2014), indica que las universidades son las generadoras de los cambios sociales debido a que demandan una innovación operativa y actitudinal, tomando a la Educación como la estrategia ideal y básica para el desarrollo y sobrevivencia de las naciones, la continua transformación de la

sociedad compromete a las universidades a adecuarse a estos cambios formando profesionales con grandes expectativas.

Las Universidades asumen una labora más allá de trabajar en la formación de profesionales en disciplinas de actividades recreativas debido a que son los espacios propicios de creación de métodos e ideas impulsando nuevas estrategias que dirimen mitos, creando lazos de confianza a partir de la cimentación y afirmación de paradigmas pero con un nivel de tolerancia para que este sea creado y se renovado constantemente.

Estos jóvenes, los nuevos profesionales que surgen de sus aulas los que objetan cultura y enseñanza son los que comparten con los ciudadanos de diferentes edades en el ambiente formal e informal sus conocimientos adquiridos siendo las Universidades la protagonista de un rol activo, en destino de otorgar los métodos y herramientas adecuadas para seguir el camino marcado de ir más allá del saber. (Peralta, Mediana, Osorio, & Salazar, 2015)

Formación.

En Latino América las Universidades representan un rol de gran importancia en la formación de profesionales para la cimentación y progreso en el campo de las actividades recreativas, con esta nueva proyección uno de los procesos necesarios es la formación del recurso humano, mediante la acción de la toma de conciencia de la realidad de los pueblos, son los principales actores creando tiempos y espacios para las actividades recreativas que provean reuniones de diversidad de caracteres que interactúen en un bien común.

Según Oppenheimer (2014), alude que los generadores de los cambios sociales son las Universidades aprovechado este tiempo de incesantes cambios, exigen una revolución actitudinal.

Los enfoques norte americanos y europeos han marcado un tradicionalismo en la formación en los estudiantes por parte de sus docentes estos se han afianzado en el proceso de formación en américa latina. Las áreas consideradas en los esquemas formativos de los talentos humanos son: educación del tiempo libre, educación

física y turismo, en estos campos se adecuaron nuevos saberes para integrar a las actividades recreativas como un camino seguro de participación social y diversión.

En los países latinos la carrera de Cultura Física son las que agregan a su pensum académico materias de recreación con una gran importancia y relación a las actividades físicas y el deporte, inclusive ofertando especializaciones en la materia.

Según Carlos Rico (2005), idéntica que los términos que se hallan entre el proceso formativo de educadores físicos, actividades recreativas y deportes es un conflicto institucional.

Las actividades recreativas como acciones que contengan deportes o movimiento físico, esto realmente no suceden en la recreación debido que el docente de educación básica no es un formador de recreación, Es inmanejable la contribución de los docentes de cultura física con los aportes de conocimientos al desarrollo de las actividades recreativas, pero se revela desconcierto en tanto que los contenidos curriculares no aportan con diversidad de temas de recreación basándose en competencias curriculares de Educación Física.

Carreño (2011), manifiesta que en una ilustración por precisar los desempeños que le corresponden a un licenciado en recreación, piensa y considera la importancia vital que entrega al campo laboral estas competencias:

Marcar los conocimientos en eventos de aprendizajes específicos, encaminados a la construcción de hechos a ser estudiados que permitan establecer definiciones constitutivas del tradicionalismo y permitir el crecimiento de las maneras con las que observamos la realidad, demanda un replanteo total predilecta de las características que entrevean la forma humanista de la recreación. (Peralta, Mediana, Osorio, & Salazar, 2015)

2.6.2 Fundamentación de la Variable Dependiente.

Actividad Física.

Dentro de los módulos que se imparten en las distintas universidades se puede encontrar la llamada educación o cultura física, es decir, ejercicios que permiten a la persona tener un estado de salud satisfactorio. Este espacio que da la universidad a estas actividades intenta lograr que la sociedad tome consciencia de la importancia que tiene en el ámbito de la salud el trabajo que realizan los instructores, profesores, terapistas físicos y kinesiólogos. Este trabajo está orientado a velar por el bien de la sociedad y proponer al ejercicio como un ente que procurará un buen estado de salud en las personas a través de un área pedagógica. (Gómez, 2011)

Definición:

En el deporte es conocida como el conjunto de movimientos voluntarios que realiza una persona por iniciativa propia, los cuales le permiten contar con un estado de bienestar integral tanto en lo físico como en lo psicológico, además de que puede ayudar a desarrollar capacidades especiales en las distintas áreas.

Para lograr alcanzar las metas propuestas al realizar este tipo de movimientos, la persona tendrá que poner el mayor esfuerzo posible; sin embargo se debe tomar en cuenta el nivel real de ejercicio que la persona necesite de acuerdo a los requerimientos de cada individuo en ese momento, ya que por ejemplo no es lo mismo realizar ejercicio para mantenerse saludable que para adelgazar. (González, 2010)

Actividad física y salud

Al vincular datos que se derivan de diferentes pensamientos que las personas poseen se podrá corroborar hipótesis y elaborar nuevas ideas (referente teórico), las cuales se podrá enfrentar y comprobar con los datos que realmente existen. Esta hipótesis se refiere específicamente a la existencia o no de relación entre el ejercicio y el nivel de salud de una persona.

Si el individuo pretende encontrar o realizar cualquier clase de ejercicio físico, basta con observar las diferentes acciones que realizan los seres vivos en su constante interacción con el medio donde se desenvuelven por ejemplo: casa, escuela, trabajo, tareas de la vida diaria, hobbies consigo mismo y con la familia entre otros, los cuales están presentes desde el primer día de vida hasta el último. El ejercicio físico es considerado actualmente como una fuente de bienestar al referirse al tema de salud ya que aún no existe la posibilidad de que las personas tengan una vida óptima y satisfactoria, libre de patologías a no realizar ninguna clase de acciones motoras. (Burgos, 2012)

En estos días es posible identificar 3 perspectivas que demuestran el vínculo entre el ejercicio y la salud, estos son:

- Perspectiva rehabilitadora
- Perspectiva preventiva
- Perspectiva orientada al bienestar.

Práctica diaria

Hace referencia al grado de dificultad al momento de realizar los distintos ejercicios o práctica deportiva, en la cual el individuo tiene como requisito el haber tenido un entrenamiento previo en el cual pone en práctica las normas y reglas establecidas, mismas que determinaran las actividades que debe realizar cada persona de acuerdo a su edad y preparación deportiva. Estas actividades permiten identificar y elegir cuales son los caminos o formas más efectivas para que el individuo durante la competencia alcance de forma individual y grupal su meta deportiva.

Se puede definir también como el nivel de disposición para alcanzar una meta, que un deportista pone al realizar los ejercicios de alguna área deportiva en la cual demuestra así mismo y al instructor las habilidades que posee, poniendo en práctica a su vez, los principios que rigen el entrenamiento deportivo. Partiendo de este punto, la presente investigación tiene el objetivo de establecer la influencia

de la actividad física, práctica diaria y desempeño en el estilo de vida. (Castañer, 2011)

Tipos.

Existen diferentes clasificaciones en torno a este tema, entre ellas se ha escogido para el presente trabajo la clasificación en función de la intensidad del ejercicio realizado, la cual hace referencia al nivel de desgaste físico de la persona, el consumo de energía que tiene. Dentro de esta clasificación encontramos:

a) **Actividad física de baja intensidad:** en la cual el nivel de intensidad o fuerza del ejercicio físico es menor al normal, produciendo impacto en: sistema neuromuscular como: aumento del vigor, elasticidad y movimiento muscular pero en el sistema cardiorrespiratorio se producen relativamente pocos cambios, es por eso que esta clase de actividad es la más recomendada para el adulto mayor con mala calidad de vida o sedentarismo, siendo el objetivo principal la enseñanza de ejercicio moderado que no llegue a afectar su estado de salud.

b) **Actividad física de alta intensidad:** en la cual la intensidad del ejercicio es superior hay con mayor tiempo de práctica y la recuperación es más rápida. Existen dos formas:

- **Anaeróbica:** el individuo realiza las actividades de forma breve pero poniendo toda la fuerza posible. Las más comunes son: correr al sprint, levantar pesas fuertes, tensar dinamómetro, entre otras. Este tipo de actividades requieren que el individuo las realiza con toda su capacidad posible sin embargo la energía desgastada se recupera fácilmente y de forma rápida.

Aeróbica: el individuo realiza actividades de forma prolongada que requieren un alto grado de resistencia corporal, en donde el movimiento de los músculos se da por etapas de larga duración. Aquí la energía se adquiere a través del oxígeno por la que la recuperación es lenta. Entre las actividades más destacadas dentro de este grupo están: marchar, caminar, nadar, bailar, entre otras, las mismas que

producen en el cuerpo de la persona beneficios como robustecimiento físico y aumento de la cantidad de oxígeno. Este tipo de actividades son consideradas como las mayores fuentes de salud y energía para la personas. (Castañer, 2011)

Características.

- Realizar ejercicios durante un periodo de tiempo e intensidad razonable, es decir, que contribuyan al mejoramiento de la salud (grado moderado de sudor y sofoco).
- Realizarlo de forma constante, es decir que forme parte de la vida cotidiana.
- Las actividades deben ir de acuerdo al periodo evolutivo y cualidades físicas y mentales de cada persona.
- Debe existir una extensa gama de ejercicios.
- Deben acoplarse a las cualidades de cada persona.
- Enfocado no a la competencia de alto nivel sino al mejoramiento de la salud.
- Debe ser una práctica agradable.
- Que posibilite el establecimiento de vínculos con otras personas
- Dentro de un torneo, es necesario que todos los concursantes realicen el mismo deporte acomodado a las necesidades de cada uno y que tengan el mismo nivel de entrenamiento.

Causas

Dentro de los problemas más frecuentes en la población de hoy en día y como causante de la mayor parte de las enfermedades (12,2% de enfermedades cardiacas) esta principalmente el sedentarismo, el cual hace referencia al hacer ejercicio un tiempo menor a 30 minutos diarios luego de la carga laboral o mayor a 30 minutos pero menos de 3 días semanales. El no realizar ejercicio diariamente puede traer varios efectos negativos a la salud de las personas, entre estos efectos están:

- Obesidad

- Bajos niveles de reacción ante un estímulo
- Interrupción de la circulación sanguínea o dilatación anormal de las venas
- Algias o problemas en las vértebras lumbares, debido a las malas posturas al sentarse o caminar.
- Predisposición a sufrir de presión alta, diabetes, síndrome metabólico.
- Impresión de pasar cansado la mayor parte del tiempo.
- Baja autoestima debido a distorsiones de imagen corporal
- Bajos niveles de vigilia (Castañer, 2011)

Desarrollo Motor

El desarrollo psicomotor y los aspectos emocionales guardan una estrecha relación por lo que resulta improbable no vincularlos, ya que como se conoce para lograr un normal crecimiento es indispensable el desarrollo motor del niño, es decir, la forma o el conjunto de actividades a través de las cuales los menores conocen el mundo, su funcionamiento y encuentran contestaciones a las preguntas que diariamente se hacen; preguntas que a su vez sirven para dar a conocer lo que desean o necesitan. Dentro de las actividades que realiza el niño en su desarrollo están: reacción ante estímulos, movimientos coordinados en distintas áreas, entre otros. (Navarro, 2012)

Principios del Desarrollo Motor

Se conoce como desarrollo al conjunto de pasos ordenados que el niño debe seguir desde el día que nace, hasta su completa maduración física y psicológica. Estos pasos pueden variar de una persona a otra.

Dentro de las formas de reaccionar, mejor conocidos como reflejos, que debe tener un niño con un desarrollo motor normal están: reflejo de presión y reflejo de caminar, mismos que irán desapareciendo conforme el niño vaya creciendo y adquiriendo los movimientos adecuados a su edad.

El proceso de mielinización, es decir, el proceso encargado de coordinar los movimientos se da en la última etapa del embarazo y el inicio de la vida en el mundo exterior. Este proceso al igual que el Sistema nervioso se irá regulando

conforme pase el tiempo, hasta llegar al día en el cual el niño pueda realizar movimientos propios, voluntarios pero de forma ordenada, permitiéndose de esta forma controlar su cuerpo. En otras palabras, es un progreso motor que va desde una respuesta frágil, falta de coordinación, alterada, a una respuesta fuerte, coordinada y voluntaria. (González, 2012)

Tipos del Movimiento

Como ya se mencionó anteriormente el progreso motor de una persona, cambia de movimientos torpes y sin objetivo a movimientos automáticos, ágiles, inteligentes y con un objetivo claro. Es por esto que se pueden distinguir dos tipos de movimientos:

- **Acto reflejo:** son las respuestas u acciones espontáneas, inmediatas, inconscientes, instintivas y propias de la persona que se realizan ante un determinado estímulo. Estas reacciones se eliminan a medida que el niño aprenda a controlar por sí solo su cuerpo.
- **Movimiento voluntario:** es aquel que se realiza de forma consciente, pensante y premeditada, en el cuál antes de la puesta en práctica de la acción se observa, analiza y verifica la información recibida. Dentro de estos movimientos tenemos: atrapar una fruta, halar la mesa, prender la cocina, entre muchas más.
- **Movimiento automático:** se da cuando una persona repite varias veces una misma acción, de tal forma que el cerebro la asimila y luego de algún tiempo de aprendizaje la realiza de manera automática, sin desgaste de energía, convirtiéndose de esta forma en costumbres que las personas tienen. Ejemplos: conducir medios de transporte, escribir, entre otras. (Añorga, 2015)

Tono Muscular.

Se conoce como tono muscular al nivel de contracción y distensión de los músculos, es decir, en cada movimiento que realiza una persona va a ser necesario

que los músculos trabajen de forma aleatoria (tensión, distensión) para que exista un adecuado control de las acciones. Un ejemplo claro de esto se puede observar en el equilibrio corporal, en donde la persona debe tener un grado de tono muscular normal para obtener a posición requerida.

Sin embargo también existen distintas patologías que afectan el trabajo ordenado que el cerebro realiza, ya que puede darse un exceso de rigidez lo cual provoca la conocida hipertonia o al contrario una disminución exagerada o falta de fuerza en los músculos lo cual origina hipotonía. (González, 2012)

Motricidad: Aproximación Psicofisiológica.

Como es de conocimiento general cuando él bebe nace no es capaz de controlar su cuello ni de mantener el equilibrio de su cabeza y esto se da porque en el nacimiento existe un nivel de hipertensión de las extremidades y de hipotonía en la base del cuerpo; se observa también que no existe control de la columna vertebral, pues el niño en sus primeros años de vida no puede mantenerse sentado con su espalda de forma recta.

Otras de las características principales del recién nacido es su postura fetal, en la cual, al no ser capaz de controlar sus brazos y piernas (estirarlas o contraerlas) tiende a mantener una postura rígida que le permita sentirse cómodo y a la vez seguro. Esta postura va desapareciendo conforme el sistema nervioso se desarrolla y el cerebro sea capaz de controlar las acciones que el cuerpo humano realiza tales como, equilibrio, movimientos, posición del cuerpo, entre otras. Este desarrollo del cerebro en el que pueda alcanzar la postura corporal adecuada se da gracias a dos principios del cuerpo humano ya establecidos los cuales llevan el nombre de leyes cefalocaudal y proximodistal. (Manual de Costallat, Daila, 2010)

Desarrollo Psicomotor

Se conoce como desarrollo psicomotor a la capacidad de la persona para tener autonomía en las funciones que su cuerpo debe realizar como: diferenciación en relación al tronco y a las demás personas de las posiciones de las extremidades tanto superiores como inferiores (izquierda., derecha, superior, inferior).

Desarrollo Social.

En donde se observa las primeras manifestaciones de conductas del niño en relación al entorno que le rodea (socialización) en búsqueda que pares que compartan sus mismos gustos e ideales.

Desarrollo Intelectual.

Es la fase del crecimiento humano en el que el niño es capaz de tomar decisiones por sí mismo, buscar nuevos retos fuera del núcleo familiar en el que siempre estuvo protegido para de esta forma crear su propia esquema de valores o características que le definan y descubrir que el funcionamiento del entorno social del que quiere ser parte se da mediante reglas y normas que debe cumplir.

Desarrollo Afectivo.

Fase del desarrollo que se inicia principalmente durante el periodo de adolescencia; se caracteriza por el establecimiento de vínculos emocionales con otras personas, resurgimiento de comportamientos reprimido y surgimiento de conductas sexuales, intimidad.

Expresión Corporal

Hace referencia a la habilidad que tiene una persona para moverse de un lugar a otro, en la cual intervienen varias estructuras del cerebro, las cuales cumplen la función de ordenar a los músculos del cuerpo se tensen o relajen de acuerdo al estímulo recibido.

Características de la Expresión Corporal

Navarro, F. (2008), menciona las siguientes características:

- Nulo o casi nulo nivel de interés en la estrategias determinada.
- Empleo de técnicas sin un objetivo específico.
- Presenta un objetivo de tipo pedagógico: no tiende a llamar la atención.

- Lo fundamental es como el estudiante vive esta experiencia, no el resultado que obtiene.
- La base de la expresión es la demostración de habilidades y destrezas destinadas a perfeccionar los conocimientos adquiridos anteriormente.
- El aprendiz indaga su propia forma de realizar la acción.

Finalidad de la Expresión Corporal

Se pueden mencionar dos propósitos claros: se utiliza como sustento de cosas aprendidas previamente por el individuo, así como interviene en el mejoramiento de los conocimientos ya adquiridos. (Stokoe, 2013)

Objetivos generales:

- Superación o crecimiento personal para lograr un bienestar bio-psico-social.
- Adquisición de nuevos conocimientos en cuanto a códigos y significado del cuerpo.

Objetivos específicos

- Las actividades deben estar encaminadas a cumplir alguna fin

Deporte

Definición:

Se lo define como el conjunto de actividades motrices o recreativas que tienen relación con la ejecución de movimientos del cuerpo. Estas actividades se las puede realizar de forma individual o grupal con o sin la ayuda de materiales, y bajo un conjunto de normas asignadas previamente por una institución.

Aquí el deportista se encuentra en constante entrenamiento, el cual le permitirá tener un nivel de rendimiento alto, además de expresar sus destrezas y habilidades en las distintas áreas. (Platonov, 2012)

Existen distintas categorías dentro del deporte entre las que se pueden mencionar:

Deportes individuales: conjunto de ejercicios realizados de forma individual que presentan cualidades propias y específicas en los cuales el único riesgo al que se expone la persona procede de un contrincante que realice una maniobra de forma intencionada o del lugar donde se realice. Dentro de estos están los deportes de obstáculos, cooperación y cooperación- obstáculos. (Platonov, 2012)

Métodos de aprendizaje y práctica de los Deportes

Existen dos formas de aprender un deporte sin embargo a la hora de aprender es necesario seleccionar el que se acomode a las expectativas de cada deportista. Estas formas específicas de enseñanza son los analíticos y los sintéticos, los cuales se diferencian el uno del otro por su forma de plantear el aprendizaje.

Principios Metodológicos

Existen diversos tipos de fundamentos que rigen la metodología que los entrenadores utilizan a la hora de enseñar las técnicas para realizar un deporte; dentro de estos están:

- Utilizar disposiciones concretas
- Las técnicas deben estar previamente preparadas

Una vez elegida la técnica que se va a utilizar es recomendable ponerla en práctica de forma inmediata con la finalidad de contar con recursos legítimos que ayuden a la realización de la actividad encomendada y evitar de esta forma inconvenientes en el posterior aprendizaje de la misma. Se recomienda también, al momento del aprendizaje, poner énfasis u observar de forma detallada y minuciosa cada uno de las particularidades de los movimientos para posteriormente durante su ejecución realizarlo de forma impecable.

Otra forma de lograr un aprendizaje óptimo es basarse en los conocimientos previamente adquiridos, sumarlos a las nuevas estrategias aprendidas y ayudarse de otros recursos (videos, imágenes) que faciliten el mejoramiento. (Curvelo, 2011)

Metodología.

Según la forma en como el estudiante aprende, se pueden utilizar varios recursos entre los que están:

- Enseñanza directa
- Capacitación mediante la investigación
- Instrucción aplicada: en la cual el estudiante cuenta con cualidades físicas, cognitivas y emocionales que facilitan el aprendizaje

Clasificación del Deporte.

En cuanto a la meta que se desea alcanzar están:

- Recreativa: busca generar diversión en la persona
- Salud: con la cual la persona desea obtener un estado de salud óptimo
- Estético: la finalidad es obtener un aspecto físico llamativo.
- Competitivo: en donde la persona desea triunfar en una competencia
- Aventura: el cual está destinado a vencer desafíos
- Extremo: su finalidad es experimentar mayor porcentaje de adrenalina
- Placer: cuyo objetivo es sentir satisfacción al realizar el ejercicio. (Castro, 2013)

Cultura Física

Definición

Asignatura dentro de la malla académica de una institución educativa que se encarga de enseñar a los estudiantes de forma global y simétrica ejercicios o actividades físicas, basadas en el movimiento del cuerpo, con la finalidad de desarrollar habilidades que permitan a la persona llevar un estilo de vida saludable en las diferentes áreas de su vida como son: física, psicológica, familiar, social y laboral; llegando a convertirse, más que en un ejercicio individual, en una necesidad de recreativa que permite la interacción con el entorno.

Beneficios de la cultura física en la vida de las personas:

- Mayor capacidad para desarrollar la motricidad gruesa
- Forma lúdica con al cual se pueden encontrar distintas alternativas de solución para problemas prácticos de la vida cotidiana
- Alternativa con al cual se puede elevar los niveles de autoestima de las personas a través de la competencia

Desde el punto de vista ideológico-general y cultural del pueblo ecuatoriano se puede definir como la forma de expresión de las costumbres de una comunidad, familia o persona a través de la cual pone de manifiesto su forma de pensar a través de los movimientos, ejercicios y deporte que realiza para su recreación, transformándola en una estrategia que promueve al desarrollo del pensamiento crítico, la productividad, la socialización y el intercambio de información entre las personas de una sociedad, lo cual originará un mundo en donde exista valores que rijan el comportamiento humano dentro del mismo.

Es entendida también como la agrupación de actividades aprendidas y beneficios alcanzados a través de la utilización de normas y reglas que rigen el desarrollo del ser humano través del uso de los ejercicios como método para alcanzar un estado de bienestar bio-psico-social de la persona. (Yankelévich, 2011)

Educación Física

Definición:

El conjunto de acciones previamente aprendidas y realizadas a través del movimiento corporal con la finalidad de obtener el desarrollo de destrezas, aptitudes, formas de reaccionar ante estímulos y adquisición de nuevos conocimientos, es estudiado actualmente por la denominada Educación física. Dentro de las distintas actividades o movimientos que puede realizar una persona se encuentran:

- Movimientos naturales: tales como saltar, marchar, andar, arrojar
- Movimiento con materiales: objetivos básicos, maquinas pequeñas, manos
- Movimiento expresivo: a través del baile, danza, coreografías, lenguaje no verbal, actuación, entre otras.
- Formación y salud: movimientos pedagógicos, en el entono. (Noboa, 2011)

Práctica de Cultura Física

Gagigal (1979), citado por Garrote (2013), manifiesta que realizar ejercicios de cultura física es una rama de la Kinantropología; disciplina encargada de la investigación de las cualidades físicas y los movimientos que realiza el ser humano, mediante los cuales se obtiene un adelanto perfecto de sus habilidades más destacadas en relación con su desarrollo en el entorno en el que vive. Se define también con la instrucción y la adquisición de nuevos saberes en lo referente a las áreas de los ejercicios físicos, cuyo objetivo es el desarrollo físico-mental del individuo durante la realización de actividades físicas vigiladas, así como el mejoramiento de la calidad de vida de la persona mediante el cuidado del su estado de salud.

Se la conoce también con otras nomenclaturas tales como:

- Practica de cultura física: destinada al incremento de la salud de la persona en todos sus ámbitos de desarrollo.
- Cultura física: aprendizaje teórico y práctico de los ejercicios o deportes.

Desarrollo corporal: designado al progreso de las habilidades físicas y al control de las mismas. (Balza, 2011)

Práctica de la Cultura Física y Salud

El conseguir que una persona realizase actividad física de forma habitual y como una costumbre dentro de su vida diaria con el objetivo de llevar una vida óptima y saludable, es el objetivo principal de la educación física en la sociedad.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Carta de Ottawa (1986), contar con una vida llena de hábitos de salud adecuados, recreación y carga laboral normal son elementos necesarios para gozar de una existencia satisfactoria diariamente. En otras palabras tener un estado de salud satisfactorio significa que la persona cuide adecuadamente tanto de su integridad como la de los demás, posea la inteligencia necesaria para tomar decisiones y busque el ambiente propicio donde pueda tener un desarrollo integral adecuado. Es por esto que la educación física cuenta con parámetros necesarios para incentivar el mantenimiento de un buen estado de salud tal como:

- Incentivar la práctica contante de actividades físicas durante la mayor parte de la vida de la persona
- Promover el un completo bienestar en la población estudiantil
- Brindar espacios recreativos adecuados para la socialización
- Trabajar en prevención de futuros problemas de salud que se puedan suscitar. (Arana, 2011)

Aprendizajes que promueve la práctica de la Cultura Física

Según el concepto de educación física el adquirir un nuevo conocimiento entorno a este tema está enfocado principalmente a incentivar el cuidado del cuerpo y los movimientos que la persona realiza, sin embargo los objetivos de esta rama van más allá de un simple cuidado; están enfocados principalmente en áreas y metas específicas, es decir, desarrollo de destrezas que muestren el arte que es realizar estos movimientos acrobáticos, por ejemplo:

- Los ejercicios simples están dentro de las actividades realizadas para alinear el cuerpo o su postura.

- Actividades lúdicas: presentes en torneos, juegos realizados antes de un deporte como forma de calentamiento, postas, entre otros.
- Rendimiento: presente en atletismo, saltos, gimnasia con instrumentos entre otras.
- Danza: en gimnasia rítmica, coreografías, composiciones, entre otras.

Gracias a estas especificaciones es necesario entonces dividir la instrucción en educación física para diversas áreas como salud, movimiento, rendimiento, estética, recreación y tiempo libre, las cuales permiten poner en práctica sus destrezas motrices vinculando a ellas los valores éticos que cada persona posee. (Arnold & Mozo, 2012)

Importancia de la práctica de Cultura Física

La educación física cumple varios propósitos dentro de la persona, entre estos están:

- desarrollar es espíritu de rivalidad dentro de un torneo, así como la seguridad de poner en práctica en distintas situaciones las habilidades físicas que posee.
- Fomentar el deseo de progreso físico y mental del cuerpo para actuar ante cualquier requerimiento del medio.
- En cuanto al ámbito pedagógico, facilita a los estudiantes caminos en los cuales pueden demostrar su creatividad, competitividad y seguridad al enfrentarse a desafíos tanto de forma individual como dentro de su grupo de pertenencia.
- Incentiva el mantener actitudes positivas ante cualquier problema de salud que se presente.
- Enseña a los estudiantes el modo de organizar, poner en práctica y valorar las actividades que realizan para corregir errores cometidos en el cuidado de su salud.

- Fomenta el reconocimiento de destrezas, aptitudes y gustos a la hora de ser parte de una competencia.

Según Vásquez Gómez (2013), la importancia de la educación física radica en el desarrollo de características y diferencias individuales de la persona a través de la realización de actividad física desde tempranas edades, en donde se da una adecuada estimulación psicomotora del niño para que de esta forma pueda realizar movimientos voluntarios, conscientes y coordinados con los cuales mantendrá su cuerpo en constante actividad.

A pesar de que actualmente se ha reemplazado la fuerza corporal humana por el empleo de máquinas creadas a partir del intelecto humano para su mayor comodidad, el ser humano sigue requiriendo la actividad física para su supervivencia, pues de no ser así, cada una de las estructuras de su cuerpo estaría inmovilizada o paralizada debido al sedentarismo.

Otro aporte refiere que la educación física aporta al ser humano el conocimiento necesario para mecanizar los movimientos que realiza con la finalidad de optimizar la respuesta motriz y lograr movimientos cada vez más exactos que promuevan su mejor desarrollo dentro de la sociedad. (Balza, 2011)

Fomentar el desarrollo de la práctica de Cultura Física

Luego de analizar a profundidad las distintas definiciones de la educación física y conocer la forma de fomentar su aprendizaje, se procederá a analizar las distintas corrientes que utiliza la educación física para lograr el cumplimiento de las tareas asignadas.

Según Garrote (1993), la principal corriente es:

- **Corriente de la práctica de la cultura física**

Según la cual se utiliza una serie de estrategias o técnicas seleccionadas de manera eficaz y que se relacionen con disposiciones actuales de transformación para usar el deporte como práctica educativa. Esta corriente promueve metas en las que el desarrollo social de la persona es importante y se lo realiza a través de actividades

recreativas. Además instaure un programa de actividades basado en la respiración el cual permite ver resultados evidentes en el cuerpo en 8 semanas y eliminación de enfermedades en 16 semanas. (Balza, 2011)

Beneficios de la práctica cotidiana de las Cultura física:

Según estudios realizados se ha demostrado que las enfermedades aparecen en mayor cantidad en personas cuya actividad física es casi nula, debido a que el cuerpo del ser humano está programado para estar en constante movimiento y no en constante reposo. Es por esto que el realizar actividad física la persona obtiene beneficios tales como:

- Funcionamiento óptimo del sistema cardio-respiratorio.
- Mayor tono muscular
- Esqueleto fortificado
- Velocidad de reacción ante un estímulo
- Menor predisposición a la depresión
- Estado psicológico sin alteración
- Mejor rendimiento académico
- Mayor seguridad en sí mismo
- Mayor productividad laboral
- Sensación de bienestar
- Desarrollo de la capacidad cognoscitiva
- Estado de vida saludable
- Previene enfermedades
- Protege ante posibles adicciones
- Instaure hábitos
- Eleva el autoestima
- Promueve a la superación
- Impulsa a la socialización
- Fomenta la práctica de valores morales
- Evita comportamientos violentos
- Promueve la organización del tiempo libre, entre otros

Beneficios Profilácticos

Evita enfermedades como:

- Cardiacas: infarto, hipertensión arterial, arterioesclerosis
- Pulmonares: tuberculosis
- Digestivas: gastritis, úlceras, obesidad
- Nerviosas: insomnio, vértigo, problemas de memoria, cefaleas,
- Comportamentales: irritabilidad, depresión
- Cáncer
- Retarda el envejecimiento

Beneficios Sociales y Psicológicos

- Vida más larga
- Sensación de retorno a la juventud
- Estado de ánimo estable
- Mejor establecimiento de relaciones
- Mayor creatividad
- Mejor resistencia en los deportes
- Mejor aspecto físico
- Imagen corporal esbelta
- Mejor productividad en las actividades diarias
- Mayor confianza en sí mismo
- Estados de placer
- Vida más feliz y alegre. (Balza, 2011)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Enfoque

La investigación fue de carácter cuantitativo porque será medible y permite su tabulación, además mejorará la factibilidad dada por los resultados cualitativos, para su posterior análisis e interpretación de datos.

3.2 Modalidad de la investigación

- **De campo:** debido que se acudió al lugar es decir a la Unidad Educativa Santa Rosa, para realizar las diferentes observaciones así como aplicar los cuestionarios estructurados a los niños de tercer años de educación general básica.
- **Bibliográfica-Documental:** debido que la información teórica obtenida se basó en la información científica de artículos, libros, documentos impresos así como digitales, para sustentar las variables propuestas.

3.3 Nivel o tipo de investigación

- **Descriptiva:** porque la información obtenida fue recopilada y esta a su vez permitirá la comprensión de las variables conjuntamente con el problema planteado.
- **Correlacional:** debido que el grado de relación que existe entre las variables planteadas como es las actividades recreativas y la práctica de la Cultura Física.

3.4 Población y muestra

Esta investigación fue dirigida a los niños y niñas de la Unidad Educativa Santa Rosa con el fin de investigar las actividades recreativas en las prácticas de cultura física

Descripción de la población y muestra

De acuerdo a los datos proporcionados por la Unidad Educativa Santa Rosa perteneciente a un paralelo de tercer año, se consideró que la población es de 40 niños y niñas de 6 a 8 años de la Educación General Básica.

3.5 Operacionalización de las variables

3.6 Recolección de la Información

La recolección de la información fue obtenida mediante encuestas a través de cuestionarios estructurados, diseñados con el fin de indagar acerca de cada variable y así alcanzar los objetivos de la investigación. Los aspectos que se indagaron fueron las actividades recreativas en la práctica de la Cultura Física dirigido a los niños y niñas de tercer año de la Unidad educativa Santa Rosa, con la debida autorización de la institución.

3.7 Procesamiento y análisis

Para el procesamiento y análisis de la información se utilizaron gráficos, formulas y herramientas estadísticas con el fin de presentar los porcentajes obtenidos y establecer la realidad del problema planteado.

Operacionalización de la Variable Independiente: Las actividades recreativas

Tabla 1. Las actividades recreativas

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Son momentos de actividades de recreación con libertad que agregan beneficios a nuestro cuerpo y mente, se da la participación libre mediante juegos, donde se crea un ambiente cómodo, alegre y participativo logrando el interés de los participantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plan de actividades de recreación • Metodología de los juegos recreativos 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades Sociales • De velocidad • Imaginativas • Activo • Constructivista 	<ul style="list-style-type: none"> • En horario escolar: ¿Con que frecuencia participa usted en actividades recreativas al aire libre? • ¿Con que frecuencia participa usted en Actividades Recreativas en las clases de Cultura Física? 	<p>Técnica: encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario estructurado</p>

Tabla N.1 Operacionalización Actividades Recreativas

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

Operacionalización de la Variable Dependiente: Práctica de cultura física

Tabla 2. Práctica de cultura física

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Es una actividad educativa orientada al mejoramiento de las destrezas motrices de las personas por medio del movimiento y el deporte con la finalidad de desarrollar las capacidades físicas y cognitivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Destreza Motriz • Desarrollo Integral del niño 	<ul style="list-style-type: none"> • Correr, Saltar Equilibrio, Lanzar Giros. • Motivación en la práctica. • Aprendizaje significativo 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Participa usted en actividades de Cultura Física relacionadas a competencias deportivas por ejemplo atletismo, futbol y basket interescolar? • ¿El profesor de Cultura Física utiliza Actividades Recreativas para el inicio de la práctica de clase? 	<p>Técnica: encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario estructurado</p>

Tabla N.2 Operacionalización Práctica de Cultura Física

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de los resultados

PREGUNTA 1: En horario escolar: ¿Con qué frecuencia participa usted en actividades recreativas al aire libre?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	7%
A veces	11	28%
Nunca	26	65%
TOTAL	40	100%

Tabla N.3 Pregunta 1

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

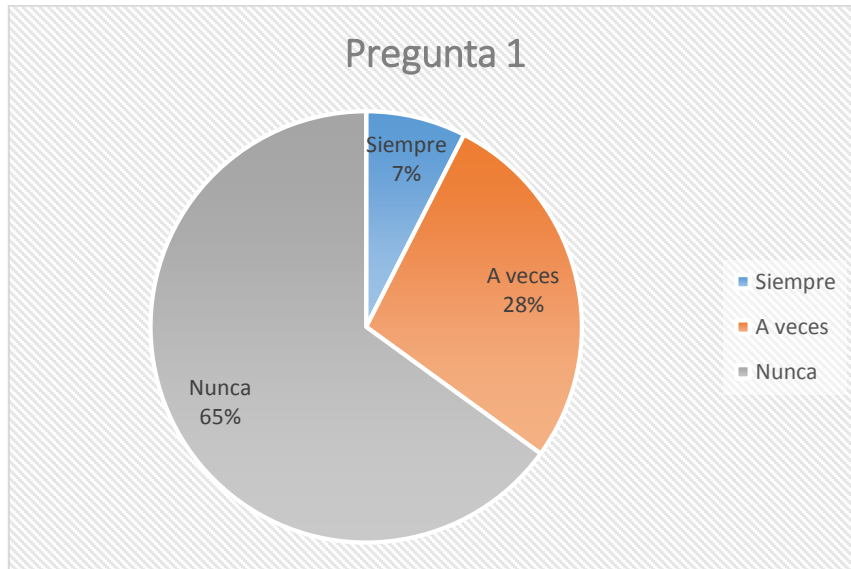


Gráfico N.4 Pregunta 1

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni.

ANÁLISIS

De acuerdo a los 40 niños y niñas evaluados en cuanto a la pregunta 1 En horario escolar: ¿Con qué frecuencia participa usted en actividades recreativas al aire libre? se obtuvo que: siempre representa el 7%, a veces con 28% y por último nunca presenta el 65%.

INTERPRETACIÓN

Con respecto a la distracción al aire libre como una forma de actividad recreativa se obtuvo que nunca fue la respuesta más frecuente lo que quiere decir que los niños y niñas evaluados no tienen este tipo de actividades que causan motivación y a su vez mejoran la salud mental, social y física de los mismos. Por lo que resulta muy productivo se puedan realizar actividades recreativas que resulten beneficiosas no solo para el estudiante sino para el desarrollo colaborativo de la clase.

PREGUNTA 2: Fuera de horario escolar: ¿Con que frecuencia participa usted en actividades físicas?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	7%
A veces	21	53%
Nunca	16	40%
TOTAL	40	100%

Tabla N.4 Pregunta 2

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

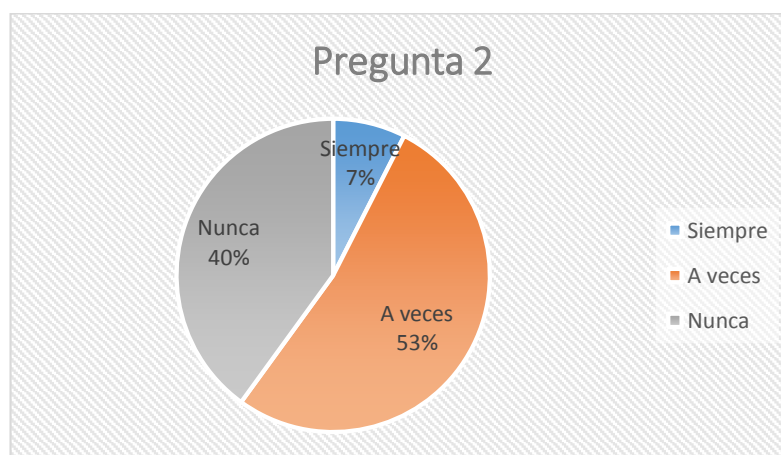


Gráfico N.5 Pregunta 2

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni.

ANÁLISIS

De acuerdo a los 40 niños y niñas evaluados en cuanto a la pregunta 2 Fuera de horario escolar: ¿Con que frecuencia participa usted en actividades físicas? se obtuvo que: siempre representa el 7%, a veces con 53% y por último nunca presenta el 40%.

INTERPRETACIÓN

La mayoría de las respuestas apuntan que en algunas ocasiones los niños y niñas fuera del horario escolar gozan de actividades de recreación y físicas debido que la mayoría ayuda a sus padres en sus trabajos como comerciantes por lo que no tienen tiempo para estas actividades.

PREGUNTA 3: ¿Participa usted en actividades de Cultura Física relacionadas a competencias deportivas por ejemplo atletismo, futbol y basket interescolar?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	6	15%
A veces	23	57%
Nunca	11	28%
TOTAL	40	100%

Tabla N.5 Pregunta 3

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

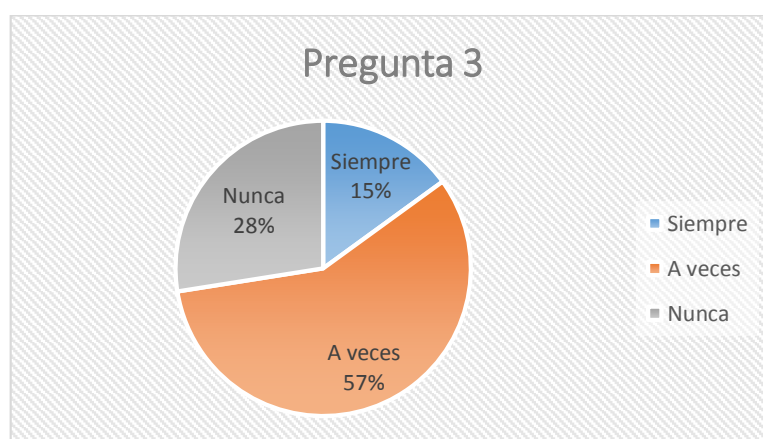


Gráfico N.6 Pregunta 3

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni.

ANÁLISIS

De acuerdo a los 40 niños y niñas evaluados en cuanto a la pregunta 3 ¿Participa usted en actividades de Cultura Física relacionadas a competencias deportivas por ejemplo atletismo, futbol y basket interescolar? se obtuvo que: siempre representa el 15%, a veces con 57% y por último nunca presenta el 28%.

INTERPRETACIÓN

En cuanto a esta pregunta cabe recalcar que los estudiantes si participan en estas actividades deportivas sobretodo el fútbol que es el único deporte que realizan en la clase de cultura física por el escaso número de docentes de cultura física que existe en la Unidad Educativa.

PREGUNTA 4: ¿Con que frecuencia participa usted en Actividades Recreativas en las clases de Cultura Física?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	7%
A veces	16	40%
Nunca	21	53%
TOTAL	40	100%

Tabla N.6 Pregunta 4

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

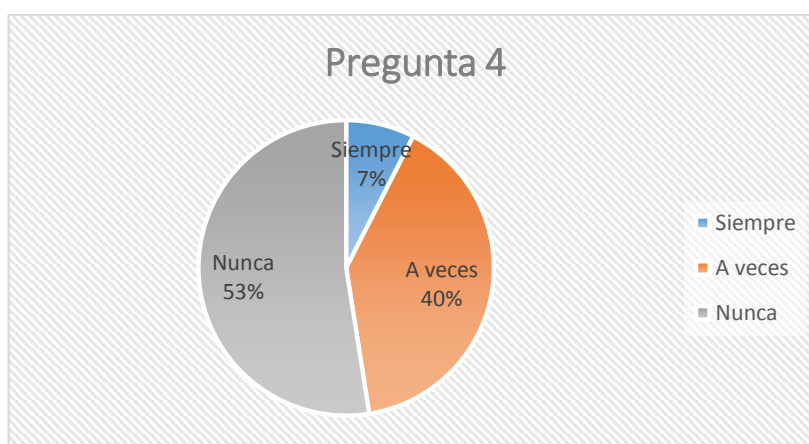


Gráfico N.7 Pregunta 4

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni.

ANÁLISIS

De acuerdo a los 40 niños y niñas evaluados en cuanto a la pregunta 4 ¿Con que frecuencia participa usted en Actividades Recreativas en las clases de Cultura Física? se obtuvo que: siempre representa el 7%, a veces con 40% y por último nunca presenta el 53%.

INTERPRETACIÓN

Las actividades recreativas deben ser de gran relevancia para las clases de Cultura física debido que con estas actividades se fomenta mayor relajación, concentración, deseo y motivación por realizar las actividades de la materia, se puede observar que la mayoría de investigados responde negativamente a esta pregunta por lo que importante realizar cambios a la metodología con la que se desarrollan las clases.

PREGUNTA 5: ¿Cree usted que las Prácticas de Cultura Física aportan para el desarrollo de su aprendizaje?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	1	2%
A veces	22	44%
Nunca	27	54%
TOTAL	40	100%

Tabla N.7 Pregunta 5

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

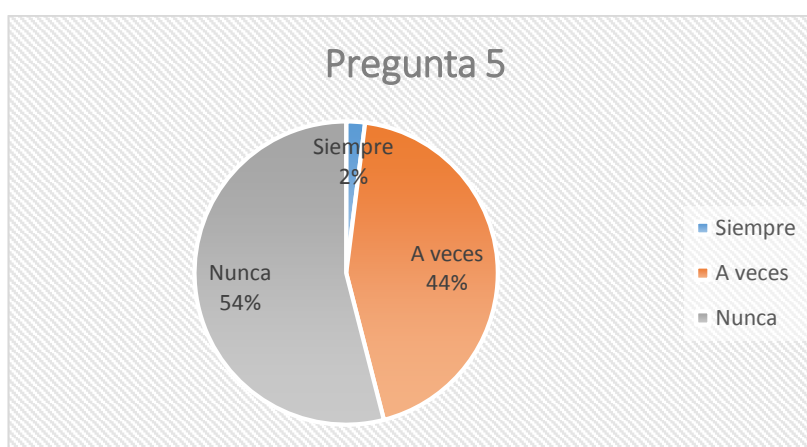


Gráfico N.8 Pregunta 5

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni.

ANÁLISIS

De acuerdo a los 40 niños y niñas evaluados en cuanto a la pregunta 5 ¿Cree usted que las Prácticas de Cultura Física aportan para el desarrollo de su aprendizaje? se obtuvo que: siempre representa el 2%, a veces con 44% y por último nunca presenta el 54%.

INTERPRETACIÓN

Es importante recalcar que el desarrollo de los niños y niñas también se ve influido por la práctica de la Cultura Física debido que se trabajan ciertos aspectos como la motricidad, coordinación, lateralidad, orientación espacial, y otros como la paciencia, el respeto, colaboración, trabajo en equipo por lo que aporta significativamente al desarrollo del aprendizaje.

PREGUNTA 6: ¿El profesor de Cultura Física utiliza Actividades Recreativas para el inicio de la práctica de clase?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	1	2%
A veces	10	35%
Nunca	29	73%
TOTAL	40	100%

Tabla N.8 Pregunta 6

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

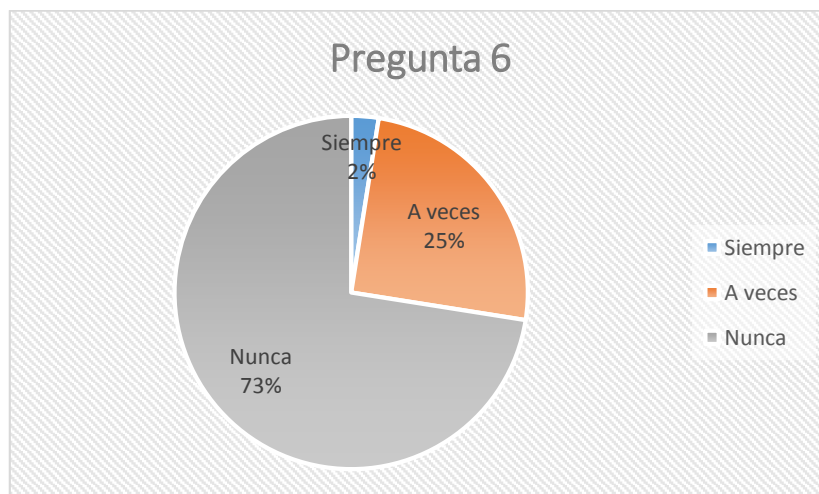


Gráfico N.9 Pregunta 6

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni.

ANÁLISIS

De acuerdo a los 40 niños y niñas evaluados en cuanto a la pregunta 6 ¿El profesor de Cultura Física utiliza Actividades Recreativas para el inicio de la práctica de clase? se obtuvo que: siempre representa el 2%, a veces con 25% y por último nunca presenta el 73%.

INTERPRETACIÓN

Los niños y niñas evaluados perciben que sus profesores de Cultura Física no inician sus clases con actividades de recreación, manifiestan que solo juegan fútbol o a su vez realizan ejercicios de atletismo, para poder cumplir con las actividades planificadas, por lo que a varios de ellos no les gusta la materia.

PREGUNTA 7: ¿Cosidera usted que la Unidad Educativa Santa Rosa contribuye a la práctica de Actividades Recreativas?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	0%
A veces	21	52%
Nunca	19	48%
TOTAL	40	100%

Tabla N.9 Pregunta 7

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

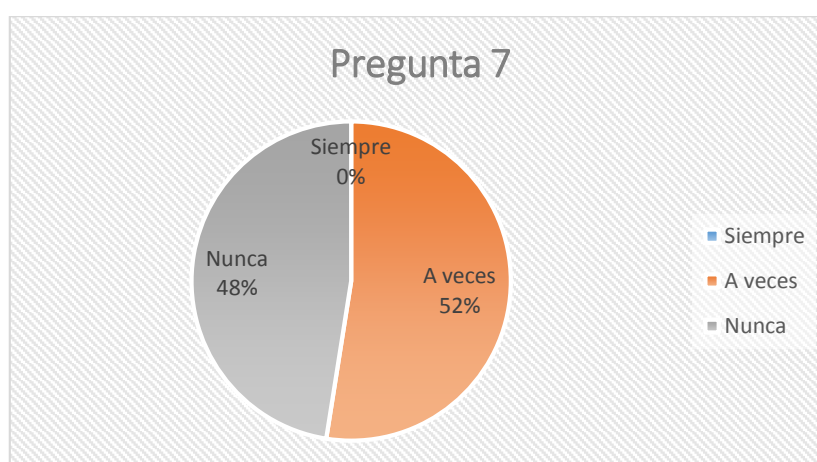


Gráfico N.10 Pregunta 7

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni.

ANÁLISIS

De acuerdo a los 40 niños y niñas evaluados en cuanto a la pregunta 7 ¿Cosidera usted que la Unidad Educativa Santa Rosa contribuye a la práctica de Actividades Recreativas? se obtuvo que: siempre representa el 0%, a veces con 52% y por último nunca presenta el 48%.

INTERPRETACIÓN

Los niños y niñas evaluados manifiestan de manera equitativa que la unidad Educativas no realiza actividades recreativas y por su parte otro grupo manifiesta que a veces y sobre todo al finalizar el periodo de clases si se realizan estas actividades, una de ella la rumba terapia.

PREGUNTA 8: ¿Le gusta a usted realizar la Práctica de Cultura Física?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	11	27%
A veces	26	65%
Nunca	3	8%
TOTAL	40	100%

Tabla N.10 Pregunta 8

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

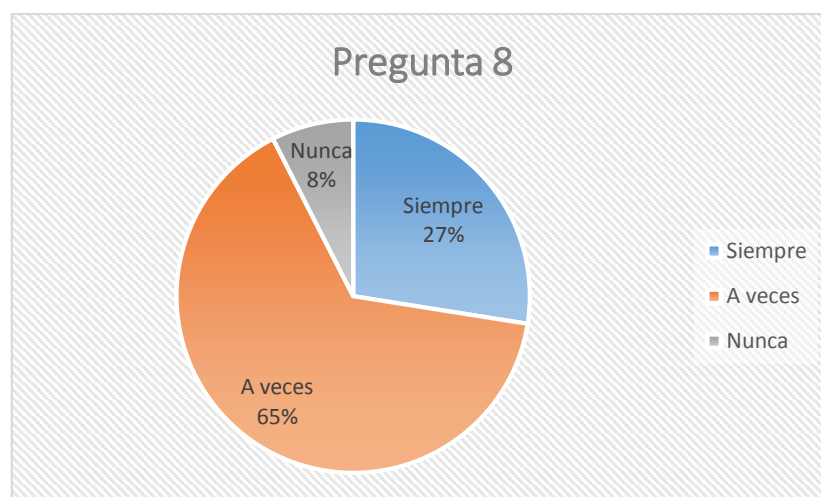


Gráfico N.11 Pregunta 8

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni.

ANÁLISIS

De acuerdo a los 40 niños y niñas evaluados en cuanto a la pregunta 8 ¿Le gusta a usted realizar la Práctica de Cultura Física? se obtuvo que: siempre representa el 27%, a veces con 65% y por último nunca presenta el 8%.

INTERPRETACIÓN

La mayoría de los evaluados manifiestan que les agrada a veces las practica de la Cultura Física sin embargo manifiestan sus deseos de que las clases sean más dinámicas con actividades que les produzcan alegría y relajación donde se puedan sentir motivados para practicar actividades físicas.

PREGUNTA 9: ¿Sus padres le motivan y le enseñan Actividades Recreativas en sus momentos libres?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	0%
A veces	7	17%
Nunca	33	83%
TOTAL	40	100%

Tabla N.11 Pregunta 9

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

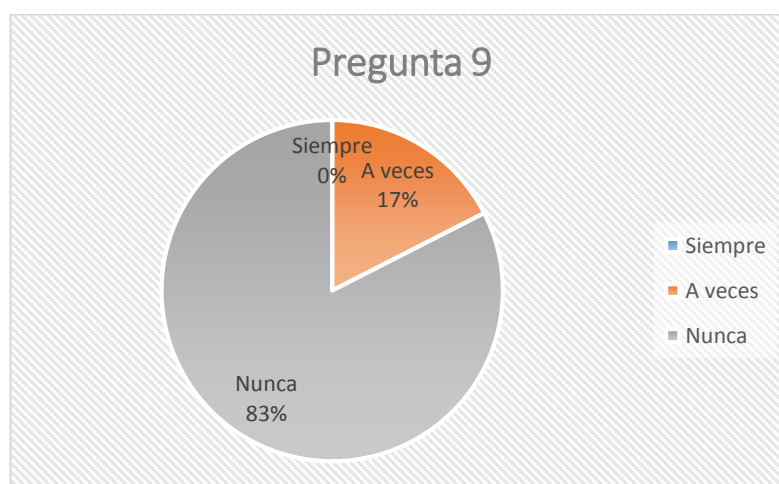


Gráfico N.12 Pregunta 9

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni.

ANÁLISIS

De acuerdo a los 40 niños y niñas evaluados en cuanto a la pregunta 9 ¿Sus padres le motivan y le enseñan a usted Actividades Recreativas en sus momentos libres? se obtuvo que: siempre representa el 0%, a veces con 17% y por último nunca presenta el 83%.

INTERPRETACIÓN

En su mayoría los niños y niñas manifiestan que sus padres no se ocupan de este tipo de actividades de recreación donde se puede notar que desde los hogares se resta importancia a las actividades físicas y la salud en general.

PREGUNTA 10: ¿Comenta usted en casa a sus padres lo aprendido en las clases de Cultura Física?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	1	2%
A veces	8	20%
Nunca	31	78%
TOTAL	40	100%

Tabla N.12 Pregunta 10

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

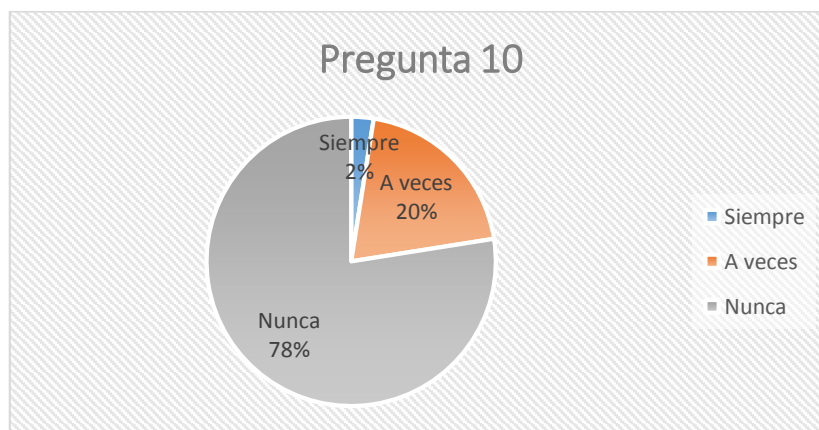


Gráfico N.13 Pregunta 10

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni.

ANÁLISIS

De acuerdo a los 40 niños y niñas evaluados en cuanto a la pregunta 10 ¿Comenta usted en casa a sus padres lo aprendido en las clases de Cultura Física? se obtuvo que: siempre representa el 2%, a veces con 20% y por último nunca presenta el 78%.

INTERPRETACIÓN

Los evaluados no comentan lo sucedido en clases sobre todo de Cultura Física en su mayoría debido que le restan importancia al desarrollo físico y por ende a las actividades que se llevan a cabo en la materia.

4.2 Verificación de la Hipótesis

Planteamiento de la Hipótesis

La aplicación de actividades recreativas mejora la motivación en la práctica de las clases de Cultura Física

Aplicación del Chi cuadrado

PREGUNTA 1: En horario escolar: ¿Con qué frecuencia participa usted en actividades recreativas al aire libre?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	7%
A veces	11	28%
Nunca	26	65%
TOTAL	40	100%

Tabla N.14 Actividades recreativas

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

PREGUNTA 8: ¿Le gusta a usted realizar la Práctica de Cultura Física?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	11	27%
A veces	26	65%
Nunca	3	8%
TOTAL	40	100%

Tabla N.15 Pregunta 8

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

PREGUNTA 4: ¿Con que frecuencia participa usted en Actividades Recreativas en las clases de Cultura Física?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	7%
A veces	16	40%
Nunca	21	53%
TOTAL	40	100%

Tabla N.16 Pregunta 4

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

PREGUNTA 6: ¿El profesor de Cultura Física utiliza Actividades Recreativas para el inicio de la práctica de clase?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	1	2%
A veces	10	35%
Nunca	29	73%
TOTAL	40	100%

Tabla N.17 Pregunta 6

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

H_1 : La aplicación de actividades recreativas SI mejoran la motivación en la práctica de las clases de Cultura Física

H_0 : La aplicación de actividades recreativas NO mejoran la motivación en la práctica de las clases de Cultura Física

Grados de Libertad

$$GL = (\text{columnas} - 1) * (\text{filas} - 1)$$

$$GL = (4 - 1) * (3 - 1)$$

$$GL = (3) * (2)$$

$$GL = 6$$

Grados de Significancia

$$\alpha = 0,05$$

Calculo del CHI Cuadrado

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

Donde:

χ^2 = Chi cuadrado

\sum = Sumatoria

O = Frecuencias Observadas

E = Frecuencias Esperadas

Frecuencias Observadas

Preguntas	Siempre	A veces	Nunca	Total
1. En horario escolar: ¿Con que frecuencia participa usted en actividades recreativas al aire libre?	3	11	26	40
8. ¿Le gusta a usted realizar la Práctica de Cultura Física?	11	26	3	40
4. ¿Con que frecuencia participa usted en Actividades Recreativas en las clases de Cultura Física?	3	16	21	40
6. ¿El profesor de Cultura Física utiliza Actividades Recreativas para el inicio de la práctica de clase?	1	10	29	40
Total	18	63	79	160

Tabla N.18 Frecuencias Observadas

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

Frecuencias Esperadas

Preguntas	Siempre	A veces	Nunca	Total
1. En horario escolar: ¿Con que frecuencia participa usted en actividades recreativas al aire libre?	4,5	15,75	19,75	40
8. ¿Le gusta a usted realizar la Práctica de Cultura Física?	4,5	15,75	19,75	40
4. ¿Con que frecuencia participa usted en Actividades Recreativas en las clases de Cultura Física?	4,5	15,75	19,75	40
6. ¿El profesor de Cultura Física utiliza Actividades Recreativas para el inicio de la práctica de clase?	4,5	15,75	19,75	40
Total	18	63	79	160

Tabla N.19 Frecuencias Esperadas

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

O	E	(O-E)	(O-E) ²	(O-E) ² /E
3	4,5	-1,5	2,25	0,5
11	15,75	-4,75	22,5625	1,4325
26	19,75	6,25	39,0625	1,9778
11	4,5	6,5	42,25	9,3888
26	15,75	10,25	105,0625	6,6706
3	19,75	-16,75	280,5625	14,205
3	4,5	-1,5	2,25	0,5
16	15,75	0,25	0,0625	0,0039
21	19,75	1,25	1,5625	0,0791
1	4,5	-3,5	12,25	2,7222
10	15,75	-5,75	33,0625	2,0992
29	19,75	9,25	85,5625	4,3322
Total				43,9123

Tabla N.20 Calculo del CHI CUADRADO

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01
1	2,71	3,84	5,02	6,63
2	4,61	5,99	7,38	9,21
3	6,25	7,81	9,35	11,34
4	7,78	9,49	11,14	13,28
5	9,24	11,07	12,83	15,09
6	10,64	12,59	14,45	16,81
7	12,02	14,07	16,01	18,48
8	13,36	15,51	17,53	20,09
9	14,68	16,92	19,02	21,67
10	15,99	18,31	20,48	23,21
11	17,28	19,68	21,92	24,73
12	18,55	21,03	23,34	26,22
13	19,81	22,36	24,74	27,69
14	21,06	23,68	26,12	29,14
15	22,31	25,00	27,49	30,58
16	23,54	26,30	28,85	32,00
17	24,77	27,59	30,19	33,41
18	25,99	28,87	31,53	34,81
19	27,20	30,14	32,85	36,19
20	28,41	31,41	34,17	37,57

Gráfico N.14 Gráfico de CHI2

Fuente: http://es.wikibooks.org/wiki/Tablas_estad%C3%ADsticas/Distribuci%C3%B3n_chi-cuadrado.

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni.

Gráfica de Distribución

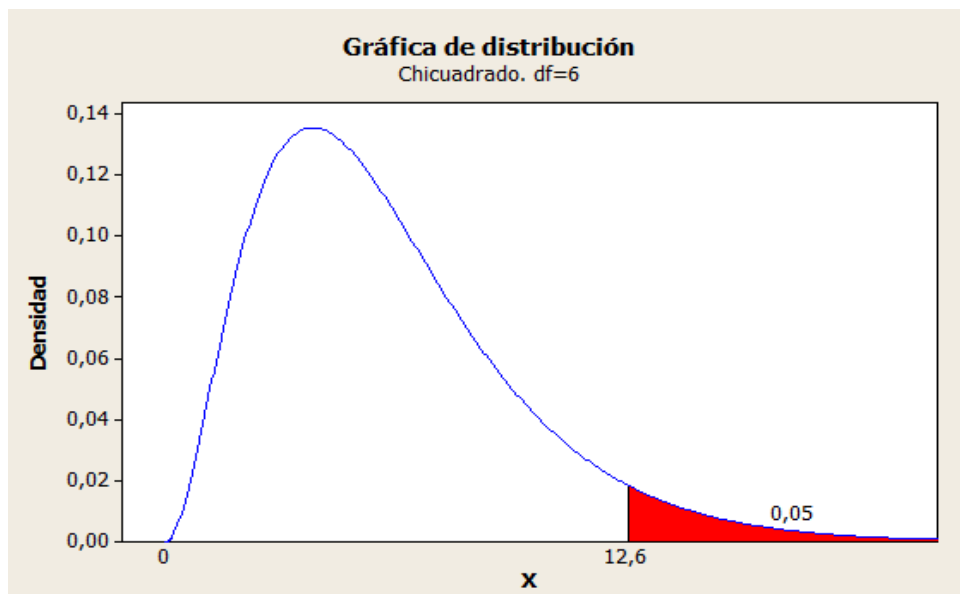


Gráfico N.15 Campana de Gauss

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni.

Conclusión

El valor $X_t^2 = 12,59 < X_c^2 = 43,9123$ por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna.

H_1 : La aplicación de actividades recreativas SI mejoran la motivación en la práctica de las clases de Cultura Física

H_0 : La aplicación de actividades recreativas NO mejoran la motivación en la práctica de las clases de Cultura Física

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- En referencia al primer objetivo planteado se concluye que: efectuar actividades recreativas en el desarrollo de la práctica de Cultura Física es beneficioso para los estudiantes debido que mejora la motivación, las destrezas motoras y a la vez se logra un aprendizaje significativo.
- La carencia de actividades recreativas en las clases de Cultura física es evidente debido que los docentes inician su clase sin antes iniciar con una preparación actitudinal que fomente en los estudiantes la motivación y el interés por la práctica de la materia.
- El plan de clase del docente en la práctica de Cultura física no alcanza el objetivo de lograr el aprendizaje significativo en el estudiante.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda que las actividades recreativas sean un elemento fundamental en el desarrollo de la práctica de Cultura física convirtiéndose en un método eficaz y dinámico en la clase, por lo que es importante presentar los resultados de la investigación mediante la elaboración de un artículo científico.
- Se recomienda que al inicio de las clases se realice actividades recreativas libres y voluntarias que motiven a los estudiantes en la práctica de Cultura Física.
- Se recomienda realizar rediseños en la planificación diaria incluyendo las actividades recreativas al inicio y al final de la práctica de Cultura Física.

ARTÍCULO ACADÉMICO

TEMA:

EFECTOS DE LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA PRÁCTICA DE CULTURA FÍSICA

*Universidad Técnica de Ambato
Facultad Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física*

Autor: Almeida Paredes Víctor Giovanni

valmeidagio@hotmail.com

RESUMEN

La presente investigación tiene como principal objetivo de determinar los efectos de la aplicación de actividades recreativas en la práctica de Cultura Física de los estudiantes del tercer año de la Unidad Educativa Santa Rosa, Provincia de Tungurahua. Metodología: Se investigó a 40 estudiantes de 6 a 8 años de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Santa Rosa, a los mismos que se les aplicó dos encuestas de 10 preguntas cada una para cada variable respectivamente es decir para actividades recreativas y practica de cultura física. En base a los resultados obtenidos a través de las encuestas se comprobó que las actividades recreativas se relacionan de manera positiva con la práctica de Cultura Física. Resultados: Con la evidencia científica recabada y los resultados obtenidos se puede mencionar que: el efecto que causa la recreación en la práctica de Cultura física en los niños, niñas y adolescentes es positivo, porque produce una sensación de bienestar físico, psicológico y grupal, mejorando en sí el bien vivir en el estudiantes sin depender de la edad en la que se encuentre.

Palabras Clave: Actividades Recreativas, Recreación, Cultura Física, Actividad Física, Infancia.

Abstract

This research has as main objective to determine the effects of the implementation of recreational activities in the practice of Physical Culture students of the third year of the Education Unit Santa Rosa, Tungurahua Province. Methodology: 40 students of 6 was investigated 8 years third year of basic education Educational Unit Santa Rosa, the same that was applied two surveys of 10 questions each for each variable respectively is for recreational activities and practices physical culture. Based on the results obtained through the survey it was found that recreational activities are positively correlated with the practice of Physical Culture. Results: With the evidence gathered and the results obtained can mention: the effect that causes recreation in the practice of physical culture in children and adolescents is positive because it produces a feeling of physical, psychological and group welfare, improving itself good living in the students without depending on the age in which it is located.

Keywords: Recreation, Recreation, Physical Education, Physical Activity, Children.

INTRODUCCIÓN

En el siguiente trabajo de investigación se trató de determinar cómo las actividades recreativas se relacionan en la práctica de Cultura Física de los estudiantes del tercer año de educación básica, de esta manera la práctica de cultura física hace que se desarrolle en los niños y niñas actividades físicas y se desarrollen habilidades motoras, de interrelación y socialización con sus pares, así también las actividades recreativas permiten que los niños y niñas desarrollas su creatividad, espontaneidad y sus habilidades sociales con el fin de producir relajación y estabilidad en su calidad de vida. Basándose en la hipótesis de si la aplicación de actividades recreativas mejora la motivación en la práctica de las clases de Cultura Física.

Haciendo una revisión bibliográfica se encontró con referencia a las variables que:

Según (Tamay, 2013), Las Actividades Recreativas, como uno de los caminos que contribuye a la formación de un ser humano íntegro y capaz de contribuir con el desarrollo social mediante la utilización positiva del tiempo libre, mediante sus tres funciones fundamentales: descanso que libera a los niños de la fatiga, diversión que libera a los niños del aburrimiento, y desarrollo de la personalidad que libera de los hábitos del pensamiento y la acción cotidiana. Es de importancia entonces considerar el desarrollo de las habilidades como facilitadores del quehacer educativo de niños hacia la educación. Vemos aquí la relación entre la recreación y la acción que promueve y forma valores dirigidos a la conservación y la optimización de la calidad de vida de quien la práctica.

(Senent, 2010), destaca que las actividades físicas con carácter recreativo no son infaliblemente un invento del siglo pasado, no obstante su universalización sin duda si lo es. A lo largo de la historia de la humanidad ha existido siempre una variada gama de actividades físico recreativas sin embargo solamente en los últimos veinticinco años, podríamos aceptar que se ha tratado realmente de un tipo de actividad que por su globalización ha tenido una repercusión social. Nos vamos a referir solamente aquella actividad de carácter físico que conduce a una situación placentera por su propia ejecución, y sin duda el significado de placer es

también algo esencialmente personal y unido a nuestro equipaje de valores y vivencias.

Con el deporte, la recreación y el juego, los niños y los adolescentes de ambos sexos aprenden a pensar críticamente y emplear su pensamiento para solucionar problemas. Estas actividades inician el sentido de la amistad, la solidaridad y el juego limpio. Logran enseñar autodisciplina y respeto por los demás, aumenta la autoconfianza, proporciona liderazgo y desarrollan habilidades de afrontamiento y la capacidad de trabajo en equipo, los preparan para sumir papeles de liderazgo y convertirse en individuos responsables y útiles para la comunidad.

Según (Glover & Parry, 2008), La relación entre la recreación y la amistad se basa en el reconocimiento de que la recreación social facilita el desarrollo de la amistad, la cual a su vez brinda apoyo social. En algunos estudios se ha detectado que las actividades sociales y la amistad fomentada con la recreación generan sentimientos de apoyo y reduce la soledad y el aislamiento. La compañía que se obtiene con la recreación moderada los efectos del estrés sobre la salud mental y sobre la salud física.

(FUNLIBRE, 2010), manifiesta que se trabajan categorías como recreación dirigida, la cual se define como un modo de recreación organizada y orientada por un recreador con el propósito de generar alternativas para la vivencia, se le atribuye al instructor la responsabilidad sobre su proceso recreativo, la construcción de su identidad y la apropiación del mundo en su relación con los otros y consigo mismo. (Arent, 2011), anota que, se parte del principio de que la recreación contribuye a cambiar el “estado de las cosas” en la medida en que se pueda establecer y sostener procesos de desarrollo que en su práctica aporten a la sostenibilidad.

Según (Cuenca C. , 2014), Las actividades recreativas educativas podríamos definir las como un modelo vivencial de educación en el ocio, en tanto intervención educativa a largo plazo, que se basa en situaciones, vivencias y experiencias formativas relacionadas con el tiempo libre. Se toma en cuenta las ventajas y desventajas que plantea Cuenca, podemos reconocer en primer lugar

que la fortaleza del enfoque educativo reside en que se basa en el propio interés y motivación del participante con propuestas personalizadas y conocimientos duraderos. Las dificultades, a su vez radica que el aprendizaje es lento y demanda un compromiso de los docentes, que no siempre son calificados, el estudiante se muestra más vulnerable a los impactos negativos que se pueden dar en el proceso de aprendizaje.

Según (Graner, Baena, & Martinez, 2010), La Cultura Física al igual que el sistema educativo, está en continuo proceso de cambio, debido entre otros motivos, al cambio de la sociedad. A los estudiantes, ya no les basta con aprender los contenidos tradicionales trabajados durante tiempos centrados en las pistas y patios, sino que buscan nuevos aprendizajes más acordes a sus intereses y necesidades son relevantes las actividades en la naturaleza. Este proceso de cambio ha llevado que cada vez más los Docentes de Cultura Física e incluso de otras asignaturas, los que incluyen en sus programaciones juegos y actividades recreativas al aire libre.

(Cornell, Hadley, Sterling, Chan, & Boecler, 2001), detallan que el medio natural es un lugar lleno de estímulos para desarrollar a los estudiantes, sobre todo al nivel psicológico. Las actividades realizadas por los niños y niñas durante su infancia, generalmente de tipo recreativo y de aventura, a menudo se las puede entender como un tiempo de exploración descubrimiento y juego. Según (Ewert, Place, & Sibthorp, 2015), que les proveerá interacción con un medio poco común lleno de estímulos que les harán crecer y madurar. Se tiene por tanto la aprobación de muchos autores de entender el aire libre y el medio natural, como el lugar favorito para las primeras actividades recreativas de la vida. Y es que siguiendo a (Granero & Baena, 2007), el medio ambiente se considera como la mayor aula de Cultura Física del mundo, ya que presenta unas posibilidades educativas y de aprendizaje tan abundante que sustituyen a cualquier área curricular y escenario educativo.

La Cultura Física desde el entrenamiento deportivo, se plantea como el resultado de la teoría y la práctica de las ciencias del deporte. Su estudio permite conocer

métodos para el desarrollo de las capacidades motrices, condicionales y coordinativas, para el aprendizaje, perfeccionamiento de la técnica y la táctica en la práctica deportiva, la preparación psicológica, así como para todo el proceso de planificación y del entrenamiento deportivo. Para esto es fundamental que existan profesionales, recursos como programas que adecuen a las metas propuestas como el fortalecimiento de la salud y el mejoramiento de la calidad de vida, (Vidarde, Vélez, & Alfonso, 2011).

(Fernández, 2002), plantean que el proceso de formación y desarrollo de la personalidad de los niños juega un importante papel en el desarrollo de las actividades de Cultura Física, desarrolladas a través de un sistema que va desde la educación física escolar, el deporte participativo y las actividades de la recreación física en la comunidad

Esto se manifiesta en el comportamiento social de estos, desde el hogar hacia el barrio y la comunidad en la cual se introduce la institución deportiva de base, que su función primordial es que los procesos formativos constituyen un camino importante para proporcionar la formación integral de las nuevas generaciones.

Según la (Academia de Psicología del Deporte, 2011), los expertos en enseñanza motor se entregaban especialmente, al estudio de la forma en que los individuos lograban las habilidades motoras, y las condiciones de práctica. Los especialistas entendidos en psicología de la actividad física estudiaban la forma en que los factores psicológicos tales como la angustia, autoestima y personalidad intervenían sobre el provecho de las destrezas deportivas y motoras.

Según (Wankel, 2008), Los individuos tienen un nivel extenso de motivos para practicar deportes y actividad física, el docente tiene que tener presente las motivaciones que tienen para involucrarse los estudiantes. Las siguientes recomendaciones son útiles para extender los conocimientos.

- Se observa a los estudiantes y se presta atención a que disfruten acerca de la actividad.

- Comuníquese informalmente con otros individuos tales como docentes, padres de familia que conozcan al estudiante y pida información acerca de las motivaciones que impulsan al estudiante a participar.
- Habitualmente pida a los estudiantes que escriban y mencionen de las razones que consideran importantes para practicar Cultura Física.

Según (Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 2012), La motivación es un factor variable tanto para el aprendizaje como para el desempeño en el terreno de la práctica de la Cultura Física. Como líder instructor es fundamental para el ambiente motivacional, usted influye en la motivación de forma directa e indirecta.

La iniciación deportiva es relevante por lo que (Rodríguez, Gallego, & Zarco, 2010), destacan que es el punto de partida y el proceso mediante los cuales, una persona, habitualmente un alumno o alumna en clase de educación física, adquiere una serie de conocimientos prácticos que se manifiestan en unos movimientos que les permite ejercitar uno o varios deportes a un nivel aceptado por el o por ella.

Donde Landívar L (2015), refiere que la condición física es un factor fundamental que influye en el estado de salud de los estudiantes, refiriéndose al bienestar físico, mental, social e incluso espiritual, debido que a través de las actividades físicas individuales y grupales se promueve la meditación y el equilibrio con la naturaleza.

(Benítez & Navarro, 2010), acotan que las actividades físicas que se dan en la práctica de Cultura Física implica un desarrollo constante de las capacidades físicas y elabora un ascenso en el metabolismo energético, esto implica que la persona está genéticamente “mecanizada” para una o varias acciones, cabe mencionar que la actividad física se emplea como un agente elemental en la promoción de la salud.

Existen pruebas irrefutables que apoyan los beneficios de la actividad física en la infancia. A fin de aumentar la participación en actividades físicas entre los escolares, es importante saber dónde, cuándo y cómo estos patrones evolucionan con la edad. Así, el colegio es un entorno adecuado y conveniente para la

promoción de la actividad física y la salud, ya que los escolares pasan gran parte del día en él, adquiriendo la escuela un papel importante en el desarrollo de la sociedad. Refieren (Escalante, Backx, Saavedra, García, & Domínguez, 2011).

Por esto se toma en cuenta el papel que cumple la recreación, la misma tiene como propósito el de jugar libremente mediante movimientos expresivos que sirven para comunicarse con los demás en tiempos libres.

La recreación son todas las actividades donde la persona aplica movimientos ya aprendidos en un juego, es un continuo proceso de aprendizaje en todas las áreas educativas, ya sean formales o no formales, es una actividad realizada de manera libre y espontánea, en nuestro tiempo libre y que nos genera bienestar físico-social, mencionan (Acuña & Mauriello, 2013)

(Arandía & Leal, 2012), hablan acerca de las características del juego recreativo; como el hecho de que los individuos que lo ejecutan requieren de habilidades motoras tanto finas como gruesas, es una actividad grupal, la cual tiene reglas y normas establecidas, tiene la función de entretener, esparcir y divertir.

Con referencia al mismo tema (Mg. Aguirre, 2011), habla sobre la importancia de la psicomotricidad en el ámbito escolar atribuyéndole que por intermedio de ella nos podemos desarrollar armónicamente, para lo cual se debe de contar con la infraestructura adecuada y en lo posible con la implementación de salas de psicomotricidad específicas de manera de poder realizar de forma adecuada la labor docente.

Existen beneficios al realizar una actividad recreativa, dentro de estos esta los individuales, comunitarios, ambientales. (Lopategui, 2013) refiere que son las oportunidades para vivir una vida agradable y fructífera, donde puede encontrar caminos para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar. Entre ellos esta: Una vida plena y significativa, 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.

La recreación también se puede clasificar en activa y pasiva. (Barbieri, 2015), acerca de la recreación activa manifiesta que es el conjunto de actividades recreativas dirigidas al ejercicio lúdico que tiene por finalidad alcanzar la salud mental y física. 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; y la recreación pasiva comenta que son el conjunto de acciones dirigidas al ejercicio de actividades complementarias. 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.

(Benítez R. , 2014), define a los juegos recreativos a las diversas acciones realizadas por un individuo o un grupo con el fin de divertirse y disfrutar de ejecutar dichos ejercicios. Se trata de una actividad completamente lúdica, en la que se complementan actividades motrices, mentales, físicas, sociales. Así también manifiesta que El juego en sus variadas expresiones, por su representación espontánea, independiente, flexible, y complaciente permitiendo ser edificado, derribado y reconstruido, siempre y cuando se instale en el cuadro de una práctica pedagógica creativa y transformadora.

Por lo que los docentes de Cultura Física pueden observar a los niños cuando éstos juegan, y analizan así de la interminable fuente de creatividad que surge de cualquier situación lúdica. Los docentes no deben preocuparse por lograr poseer una innumerable lista de juegos, basta con que observe a los niños jugar y que prenda en el encanto del juego, la revitalización de la niñez más alegre y positiva, pues el momento de la actividad recreativa se transforme en un maravilloso escenario en donde se muestre naturalmente las conductas lúdicas, según refieren (Márquez & Garatachea, 2013).

MÉTODOS

La investigación fue de carácter cuantitativo porque fue medible y permite su tabulación, además mejoró la factibilidad dada por los resultados cualitativos, para

su posterior análisis e interpretación de datos. Así mismo se basó en un tipo de investigación descriptiva porque la información obtenida se recopiló y esta a su vez permitió la comprensión de las variables conjuntamente con el problema planteado. También fue correlacional debido que intentó determinar el grado de relación que existe entre las variables planteadas como es las actividades recreativas y la práctica de la Cultura Física.

La investigación estuvo dirigida a los niños y niñas de la Unidad Educativa Santa Rosa con el fin de investigar los efectos de la aplicación de actividades recreativas en la práctica de cultura física. De acuerdo a los datos proporcionados por la institución, se considera que la población es de 40 niños y niñas de 6 a 8 años de la Educación General Básica perteneciente a un paralelo de tercer año.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se utilizó el Test de Perfiles de estado de humor (McNair, Lorr, & Droppleman, 1971) con el fin de identificar las áreas de fortaleza y debilidad psicológica de un niño o niña para determinada actividad física. Después de haber obtenido los resultados del test, el docente instructor tendrá un diagnóstico claro acerca de trabajar para fortalecer los puntos fuertes y eliminar las debilidades del estudiante.

TABLA 1.- Test de perfiles de estado de humor

Test de Perfiles de estado de humor	
La siguiente lista de palabras describe sentimientos particulares de los infantes. Describa cómo se ha sentido esta semana, incluido el día de hoy.	
ÍTEMS	CALIFICACIÓN
Con energía	0= Para nada
Tenso	1= Un poco
Cansado	2= Moderadamente
Confundido	3= Bastante
De buen ánimo	4= Extremadamente
Enojado	

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

TABLA 2.- Resultados Pre-test de perfiles de estado de humor

ÍTEMS	0=Paranada	1=Un poco	2=Modera damente	3=Bastante	4=Extrema damente	TOTAL
Con energía	23	11	5	1	0	40
Tenso	1	12	18	5	4	40
Cansado	1	7	15	10	7	40
Confundido	11	28	1	0	0	40
De buen ánimo	24	13	2	1	0	40
Enojado	7	8	18	7	0	40

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

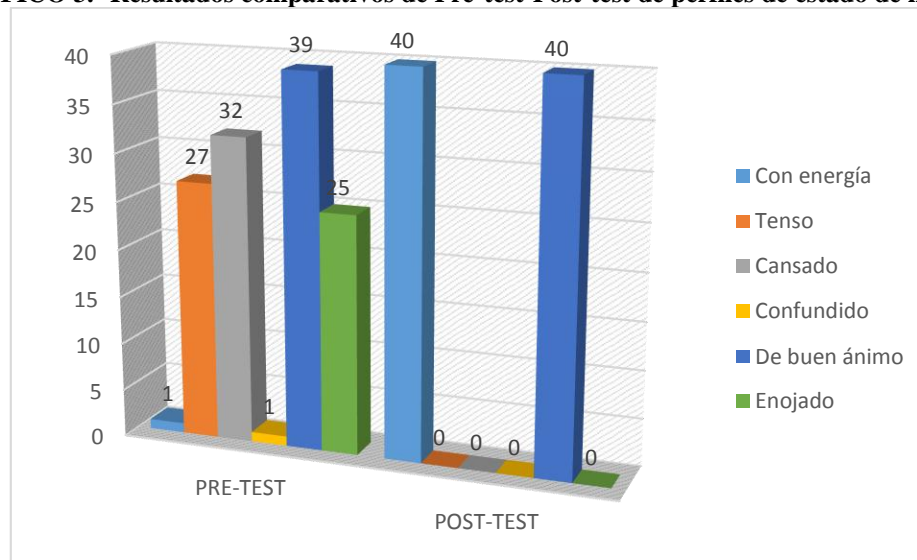
TABLA 3.- Resultados Post-test de perfiles de estado de humor

ÍTEMS	0=Paranada	1=Un poco	2=Modera damente	3=Bastante	4=Extrem adamente	TOTAL
Con energía	0	0	9	20	11	40
Tenso	40	0	0	0	0	40
Cansado	2	35	0	0	0	40
Confundido	40	0	0	0	0	40
De buen ánimo	0	0	0	18	22	40
Enojado	40	0	0	0	0	40

Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

GRÁFICO 3.- Resultados comparativos de Pre-test-Post-test de perfiles de estado de humor



Fuente: La investigación

Elaborado por: Almeida Paredes Víctor Giovanni

INSTRUMENTOS

Los recursos utilizados son principalmente los humanos estos fueron los 40 niños y niñas tercer año de Educación General Básica de la Unidad educativa Santa Rosa.

Recursos materiales:

- Mascara del león (fómix)
- Patio deportivo de la Unidad educativa.
- Hojas de papel
- Lápices

PROCEDIMIENTO

El procedimiento que se realizo fue utilizando un Método Directo activo presentando a la actividad como un todo, manejando una práctica analítica secuencial dividiendo a la clase en partes:

- a. Primera parte fundamental de la práctica de recreación sirvió para disponer al estudiante de buena actitud predisposición para entender los contenidos y empatía con el docente instructor.
- b. Segunda parte fue ejecutar los contenidos físico cognitivos de la clase de Cultura Física con una participación activa y alegre al realizarlos creó conciencia en el estudiante del ¿por qué? y ¿para qué? lo está haciendo.
- c. Tercera parte es terminar con alegría y liberación de tensiones por la ejecución de la segunda parte con una recreación final para volver a la calma.

Métodos utilizados

1. La recreación inicial que se utilizó tiene por tema: “Hoy voy a Cazar un León” una recreación con gran expresión corporal desarrollando la imaginación de introducirse a la selva, nadar, correr, escalar escaparse de animales y atrapar al león, motivando al estudiante a tener confianza en sí mismo libertad y emoción de participación.

2. La recreación final como método Mixto se utilizó con el propósito de estabilizar las emociones y volver a la calma los signos vitales del estudiante después de la práctica de Cultura Física tuvo por tema: “La Cola del Dragón” guiado por el Docente Instructor y creado por la imaginación de los estudiantes incentivando al trabajo en equipo y la diversión.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados que se obtuvieron se ven direccionados en los efectos de la recreación en la práctica de la Cultura Física donde se realizó una encuesta a los 40 estudiantes de tercer año de educación general básica, utilizando el test de perfiles de estado de humor.

En primera instancia se procedió a encuestar a los niños y niñas antes de realizar una actividad recreativa donde los resultados fueron que la mayoría de los investigados se sentían cansados, enojados, sin energía, confundidos, tensos.

Y como segunda parte se realizaron las actividades recreativas al inicio y al final de la clase de cultura física a través de los métodos explicados, y los resultados en la encuesta tomada posteriormente a estos, mostró un cambio significativo y rotundo en los investigados, se sintieron con más energía, libres de cansancio, sin confusión mental, relajados y su estado de humor cambio a positivo.

Como lo menciona (Castelo, 2008) en su investigación acerca de los beneficios de la recreación en la práctica de los deportes: “La recreación deportiva, contribuye a la creación de hábitos de salud, la prevención de enfermedades y el incremento en las expectativas de vida de las personas sobre todo en la infancia”.

Y asimismo (Cuenca M. , 2000) manifiesta que los beneficios individuales trascienden a lo social. Si una persona tiene la oportunidad de aprender en el marco de un programa de recreación a convivir, interactuar, participar y trabajar en grupo con otros, estas habilidades poco a poco trascienden a la vida cotidiana y van generando cambios en los patrones culturales.

Con esta evidencia científica se puede mencionar que causa un efecto positivo la recreación en la práctica de Cultura física en los niños, niñas y adolescentes.

CONCLUSIONES

Se concluye principalmente que los efectos que produce la recreación o las actividades recreativas es positivo para los niños y niñas, debido que en la muestra investigada la mayoría presentó una mejora significativa en cuanto a estado de humor, notándose principalmente actitudes y comportamientos como un incremento de energía, libre de tensión, cansancio, confusión y enojo. Más bien un estado de buen ánimo.

Esto hace que las prácticas de Cultura Física sean dinámicas y activas, y a parte de lograr el conocimiento cognitivo y motor, debido que se desarrollan áreas relacionadas con la creatividad, iniciativa, valores, trabajo en grupo, energía positiva, asertividad al relacionarse con sus pares, entre otras.

Al momento de realizar alguna actividad física recreativa o deportiva, se incrementan las necesidades de consumo de energía, la cual va a suplir las que se gastaron en un momento de la actividad.

REFERENCIAS

- Academia de Psicología del Deporte. (2011). Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=o-KxCxx5g64C&oi=fnd&pg=PA6&dq=articulos+cientificos+sobre+practica+educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica&ots=fUFH1ud7DK&sig=W7y10aoWiaLkLCmdqHH-KnZefw#v=onepage&q&f=false>)
- Acuña, M., & Mauriello, A. (2013). *Recreación y Educación Ambiental: algo más que volver a crea.*
- Arandia, I., & Leal, M. (2012). *El juego recreativo como herramienta para mejorar la motricidad gruesa y fina en niños y niñas con impedimento motor.* .
- Arent, L. (2011). Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-

- Benítez, R. (2014). *Los juegos recreativos en las clases de educación física*. Buenos aires.
- Benítez, T., & Navarro, H. (2010). *Los juegos recreativos en las clases de educación física*. Buenos aires.
- Castelo, A. (2008). *Derechos de niños, niñas y adolescentes en la vida cotidiana - ¿Para qué un nuevo código?*. Montevideo.
- Cornell, Hadley, Sterling, Chan, & Boecler. (2001). Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-
- Cuenca, C. (2014). *Pedagogía del ocio, modelos y propuestas*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. (2000). *Ocio y Desarrollo Humano*. Bilbao: Manuel Cuenca Cabeza.
- Escalante, Y., Backx, K., Saavedra, J., García, A., & Domínguez, A. (2011). *Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria*.
- Ewert, Place, & Sibthorp. (2015). Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-
- Fernández, C. (2002). Obtenido de <http://famadeportes.cug.co.cu/index.php/Deportes/article/view/21/21>
- FUNLIBRE. (2010). Centro de estudios en recreación y tiempo libre. En *Teoría de la recreación*. Bogotá: Funlibre.
- Glover, & Parry. (2008). Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44713068004>
- Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson. (2012). Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=o-KxCxx5g64C&oi=fnd&pg=PA6&dq=articulos+cientificos+sobre+practic+a+educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica&ots=fUFH1ud7DK&sig=W7y10aoWiaLkLCmdqHH-KnZefw#v=onepage&q&f=false>
- Graner, Baena, & Martinez. (2010). Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-
- Granero, & Baena. (2007). Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-

- McNair, Lorr, & Droppleman. (1971). Obtenido de
<https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=o-KxCxx5g64C&oi=fnd&pg=PA6&dq=articulos+cientificos+sobre+practica+educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica&ots=fUFH1ud7DK&sig=W7y10aoWiaLkLCmdqHH-KnZefw#v=onepage&q&f=false>
- Mg. Aguirre, F. (2011). *La psicomotricidad en el ámbito escolar: una mirada desde la experiencia propia*. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Internacional SEK.
- Rodríguez, V., Gallego, I., & Zarco, D. (2010). *Visión y deporte*. . Barcelona: Glosa, S.L.
- Senent, J. (2010). Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-LasActividadesFisicorecreativasInstrumentosDeInter-2547380.pdf
- Tamay, S. (2013). Obtenido de
<http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/6594/1/AC-ROTL-ESPE-038478.pdf>
- Vidarde, J., Vélez, C., & Alfonso, M. (2011). Obtenido de
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Wankel. (2008). Obtenido de
<https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=o-KxCxx5g64C&oi=fnd&pg=PA6&dq=articulos+cientificos+sobre+practica+educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica&ots=fUFH1ud7DK&sig=W7y10aoWiaLkLCmdqHH-KnZefw#v=onepage&q&f=false>

MATERIAL DE REFERENCIA

Bibliografía

- Añorga, J. (2015). *Motricidad y Expresión Corporal*. Madrid España: Paidotribo.
- Arana, A. (2011). *Influencia de la practca deportiva*. U.N.E.S.R.
- Arnold, & Mozo. (2012). *Entrenamiento deportivo y práctica de Cultura Física*. Argentina: Atenea.
- Balza, B. (2011). *Preparación de la práctica de Cultura Física*. México: Trillas.
- Benítez, R. (2014). *Los juegos recreativos en las clases de educación física*. . Buenos aires.
- Burgos, L. (2012). *Aeróbic. Actividades Fíaisica de aplicación en el ámbito escolar en niños*. Venezuela: Ministerio de Educación Cultura y Deportes.
- Cabrera, C. (2012). *Programa de juegos recreativos para los estudiantes del octavo año*. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Caceres, L. (2016). *Recreación en las Prácticas de Cultura Física*. (V. Almeida, Entrevistador)
- Castañer, M. (2011). *Expresión Corporal y talento deportivo*. Barcelona España: Paidotribo.
- Castro, R. (2013). *Talentos Deportivos desde niños*. México: Morelos.
- Curvelo, Z. (2011). *Cualidades Físicas. Metodología y preparación deportiva en niños*. España: Europea S.A.

- de la Cruz, E., Moreno, M., Pino, J., & Martínez, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. España.
- Franco, J., & Ayala, Z. (2011). *Aportes de la motricidad en la enseñanza* . I.estud.educ. 7.
- García, A., & Llull, J. (2012). El juego infantil y su metodología. Editex.
- García, A., Gutiérrez, F., & Roman, R. (2012). *Los juegos en la educación física de los niños de 6 a 12 años*. Barcelona España: INDE.
- Gómez, I. (2011). *Teoría y Metodología de la actividad física en niños*. Habana Cuba: Inder.
- González, R. (2010). *Metodología del deporte*. Maracay Venezuela: IMPREUPEL.
- González, R. (2012). *Motricidad: Aproximación Psicofisiológica*. Caracas: Publicaciones Deportivas y Técnicas.
- Grupo Oceano. . (2009). *Manual de Educación Física y Deportes, Técnicas y Actividades Prácticas*. . Barcelona España: Oceano.
- Hurtado, Á. (26 de Abril de 2016). Recreación en las Prácticas de Cultura Física. (V. Almeida, Entrevistador)
- Incarbone, O. (2010). *Con el Juego no se Juega*. . Madrid: Ediba Europa Eon.
- Manual de Costallat, Daila. (2010). *Psicomotricidad*. Buenos Aires: Losada.
- Mercado, L. (2012). *Juego Y Recreación En Educación*. . Córdoba : Brujas.

- Ministerio de Educación del Ecuador. (2012). Currículo de Educación Física para la educación general básica y bachillerato. En M. Tovar. Quito.
- Navarro, F. (2012). *Hacia una conceptualización del niño en la actividades físicas*. RED-Revista de Entrenamiento Deportivo.
- Noboa, C. (2011). *Cotribución a la enseñanza de la cultura física y a la formación del concepto deportivo*. Ecuador: Universidad de Guayaquil.
- Peralta, R., Mediana, R., Osorio, E., & Salazar, C. (2015). *Aproximaciones para la construcción del campo de la recreación en Latinoamérica*. Mexico: Puertabierta.
- Platonov, V. (2012). *El entrenamiento Deportivo en niños. Teoría y metodología*. Barcelona: Paidotribo.
- Stokoe, P. (2013). *Expresión Corporal y sus fundamentos*. Buenos Aires: Atenea.
- Yankelévich, E. (2011). *Cultura Física para niños de tres a siete años*. Madrid Moscú: Raduga.

Linkografía

- Castillo, G. (2013). *PP El verdadero*. Obtenido de <http://www.ppelverdadero.com.ec/pp-saludable/item/ecuador-enfrenta-al-sedentarismo.html>
- Comunicación. (2 de Junio de 2016). *GAD Municipalidad de Ambato*. Obtenido de <http://www.ambato.gob.ec/etiqueta/deporte>
- López, I. (2014). Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8855/1/FCHE-CFS-356.pdf>

- López, I. (2014). Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8855/1/FCHE-CFS-356.pdf>
- Sulca, D. (2013). *Repositorio UTA*. Obtenido de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6893/1/FCHE-CFSEMI-273.pdf>
- Zapata, A. (2016). *Repositorio UTA*. Obtenido de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/22407/1/TESIS%20PARA%20IMPRIMIR.pdf>

Anexos

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente es para solicitar su colaboración en la realización de la investigación **“LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA PRÁCTICA DE CULTURA FÍSICA DEL TERCER AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA ROSA, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, La investigación será realizada por el estudiante de la Carrera de Cultura Física Víctor Almeida de la Universidad Técnica de Ambato, con el fin de obtener su título de Licenciada en Cultura Física.

Por lo que se requiere su autorización para la aplicación de diferentes encuestas que evaluarán las actividades recreativas en la práctica de Cultura Física de su hijo(a).

Si usted accede a colaborar con esta investigación, le solicitamos que firme este documento. La información obtenida será confidencial.

Agradecemos de antemano su colaboración.

Se despide atentamente de Ud:

.....

Víctor Giovanni Almeida Paredes

Autorizo que mi representado participe:

.....

Nombre y firma del representante

ANEXO 2

CUESTIONARIO ESTRUCTURADO

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA



ENCUESTA DIRIGIDA A: Los niños y niñas de tercer años de Educación Básica de la Unidad Educativa Santa Rosa

OBJETIVO: Determinar la aplicación de actividades recreativas en la práctica de Cultura Física de los estudiantes del tercer año de la Unidad Educativa Santa Rosa, Provincia de Tungurahua.

PREGUNTAS	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1.-En horario escolar: ¿Con que frecuencia participa usted en actividades recreativas al aire libre?			
2.-Fuera de horario escolar: ¿Con que frecuencia participa usted en actividades físicas?			
3.-¿Participa usted en actividades de Cultura Física relacionadas a competencias deportivas por ejemplo atletismo, futbol y basket interescolar?			
4.-¿Con que frecuencia participa usted en Actividades Recreativas en las clases de Cultura Física?			
5.- ¿Cree usted que las Prácticas de Cultura Física aportan para el desarrollo de su aprendizaje?			
6.- ¿El profesor de Cultura Física utiliza			

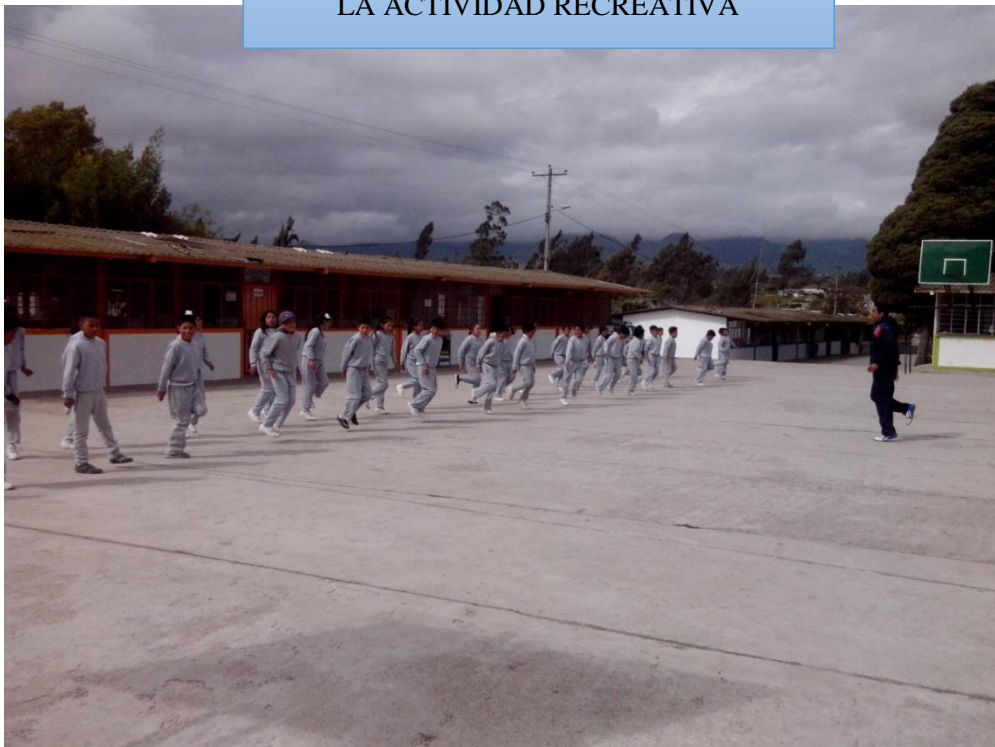
Actividades Recreativas para el inicio de la práctica de clase?			
7.- ¿Cosidera usted que la Unidad Educativa Santa Rosa contribuye a la práctica de Actividades Recreativas?			
8.- ¿Le gusta a usted realizar la Práctica de Cultura Física?			
9.- ¿Sus padres le motivan y le enseñan a usted Actividades Recreativas en sus momentos libres?			
10.-¿Comenta usted en casa a sus padres lo aprendido en las clases de Cultura Física?			

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 3



RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO PARA LA ACTIVIDAD RECREATIVA





ACTIVIDAD RECREATIVA INICIAL
POR EQUIPOS NOMBRE: EN BUSCA
DEL TESORO



ACTIVIDAD RECREATIVA FINAL
NOMBRE: PATO – PATO - GANSO



ACTIVIDAD RECREATIVA HOY VOY A
CAZAR UN LEÓN



ACTIVIDAD RECREATIVA NOMBRE:
QUIERO SER

ANEXO 4

Ambato, 23 de Mayo 2016

Dr. Leonardo Cáceres.

RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "SANTA ROSA"

Presente

De mis consideraciones:

Yo Víctor Giovanni Almeida Paredes con cédula de identidad # 1802630424 estudiante egresado de la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la carrera de Cultura Física modalidad Semipresencial, una vez que he cumplido con todo los requisitos académicos establecidos por la Universidad, me dirijo hacia usted de la manera más comedida solicitando el permiso que corresponda para realizar mi Proyecto de Investigación en las horas de Cultura Física con el tema: **"LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA PRÁCTICA DE CULTURA FÍSICA DEL TERCER AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA ROSA, PROVINCIA DE TUNGURAHUA"**.

Por la favorable atención que se sirva dar a la presente solicitud, anticipo mi debido agradecimiento.

Atentamente,

Firma:

Nombres y Apellidos: Víctor Giovanni Almeida Paredes
C.I: 180263042 4

