



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD DE ESTUDIOS SEMI PRESENCIAL

Diseño del proyecto de investigación o trabajo de graduación previo a la obtención del título de licenciado/a en Ciencias Humanas y de la Educación mención Cultura Física.

TEMA:

“ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA 14 DE JULIO DEL CANTÓN LATACUNGA”

AUTOR: Ana Belén Zapata Calvopiña

TUTOR: Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

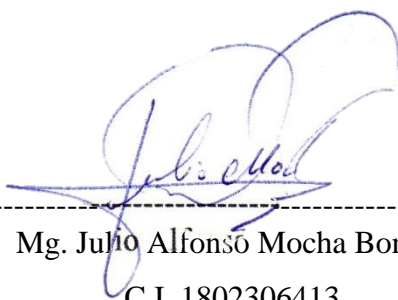
Ambato- Ecuador

Abril, 2016

APROBACIÓN DEL TUTOR
DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Mg. JULIO ALFONSO MOCHA BONILLA, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA 14 DE JULIO DEL CANTÓN LATACUNGA”**, desarrollado por la egresada Ana Belén Zapata Calvopiña, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

C.I. 1802306413

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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



Ana Belén Zapata Calvopiña

C.C. 0503213456

AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA 14 DE JULIO DEL CANTÓN LATACUNGA”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Ana Belén Zapata Calvopiña

C.C. 0503213456

AUTORA

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

La Comisión de estudios y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA 14 DE JULIO DEL CANTÓN LATACUNGA”**, presentada por el Srta. Ana Belén Zapata Calvopiña, egresada de la Carrera de Cultura Física de la promoción: Agosto 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.



Mg. Jean Indacochea

C.I 1310296692



Mg. Fabricio Lozada

C.I 1802313740

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación es una meta más cumplida en mi vida profesional, que se la dedico a mi SEÑOR JESUS ser que lo ha hecho posible y a mi hija CAMILA, quien me ha sido de inspiración para mi superación, esperando continuar hacia nuevos objetivos.

EL AUTOR

AGRADECIMIENTO

A mi DIOS, por su guía y fortaleza en tiempos difíciles, para poder culminar con éxito mi vida estudiantil.

A la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO por abrirme las puertas y brindarme la formación necesaria para ejercer de manera excelente la carrera escogida.

De manera especial mi agradecimiento al Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla por su comprensión y apoyo al compartir su valioso tiempo y conocimiento para poder concluir con éxito este trabajo que me ha llenado de nuevas expectativas para mi vida como profesional.

Con aprecio a los Docentes de la Carrera de Cultura Física agradecerles y expresarles mucha gratitud por compartir más que una clase impartida en un aula de clase y brindarme su amistad y apoyo.

ÍNDICE

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
INDICE DE GRÁFICOS	xi
INDICE DE CUADROS.....	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiii
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	4
1.2.2 Análisis crítico	6
1.2.3 Prognosis	6
1.2.4 Formulación del problema	7
1.2.5 Preguntas Directrices	7
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	7
1.3 Justificación.....	8
1.4 Objetivos	9
1.4.1 Objetivo General	9
1.4.2 Objetivos Específicos.....	9
CAPÍTULO II	10
MARCO TEÓRICO.....	10
2.1 Antecedentes investigativos	10
2.2 Fundamentación filosófica	11
2.2.1 Axiológica	12

2.2.2 Epistemológica.....	14
2.2.3 Ontológica.....	15
2.2.4 Pedagógica.....	16
2.3 Fundamentación Legal.....	17
2.4 Categorías fundamentales.....	19
2.4.1 Constelación de ideas: Variable Independiente.....	20
2.4.2 Constelación de Ideas: Variable Dependiente.....	21
2.5 Hipótesis.....	68
2.6 Señalamiento de variables.....	68
CAPÍTULO III.....	69
3 METODOLOGÍA.....	69
3.1 Enfoque Investigativo.....	69
3.2 Modalidad Básica de la Investigación.....	69
3.2.1 Investigación Bibliográfica Documental.....	70
3.2.2 Investigación de Campo.....	70
3.3 Nivel o tipo de Investigación.....	70
3.4 Población y Muestra.....	71
3.5 Operacionalización de las Variables.....	73
3.6 Recopilación de la Información.....	75
3.7 Plan de recolección de información.....	75
CAPITULO IV.....	77
4 ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	77
4.1 Análisis de los resultados.....	77
4.2 Interpretación de datos Encuesta dirigida a los docentes de la unidad educativa 14 de julio.....	87
4.3 Verificación de hipótesis.....	97
4.4 Decisión final.....	100
CAPÍTULO V.....	101
5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	101
5.1 CONCLUSIONES.....	101
5.2 RECOMENDACIONES.....	101
CAPITULO VI.....	102

6 PROPUESTA.....	102
6.1 Datos informativos	102
6.2 Justificación.....	103
6.3 Objetivos	103
6.4 Análisis de factibilidad.....	104
6.4.1 Socio Cultural	104
6.4.2 Organizacional	104
6.4.3 Económico y Financiero	105
6.4.4 Legal.....	105
6.5 Fundamentación Científica	105
BIBLIOGRAFÍA	138
ANEXOS	139

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Árbol de problemas.....	5
Gráfico 2 Superordinación conceptual.....	19
Gráfico 3 Subordinación de la variable independiente	20
Gráfico 4 Subordinación de la variable dependiente	21
Gráfico 5 diversión al aire libre	77
Gráfico 6 actividades recreativas	78
Gráfico 7 descanso activo	79
Gráfico 8 aprendizaje escolar.....	80
Gráfico 9 motivación educativa	81
Gráfico 10 respetar preferencias	82
Gráfico 11 Actividades lúdicas	83
Gráfico 12 Adecuado uso del tiempo libre	84
Gráfico 13 Desempeño educativo	85
Gráfico 14 Aprovechamiento del tiempo libre.....	86
Gráfico 15 Estrés laboral.....	87
Gráfico 16 Práctica de actividades recreativas.....	88
Gráfico 17 Descanso activo	89
Gráfico 18 Aprendizaje escolar.....	90
Gráfico 19 práctica de actividades recreativas.....	91
Gráfico 20 Tiempo libre.....	92
Gráfico 21 Actividades lúdicas	93
Gráfico 22 Adecuado uso del tiempo libre	94
Gráfico 23 Desempeño socio-educativo	95
Gráfico 24 Aprovechamiento del tiempo libre.....	96
Gráfico 25 Representación gráfica del chi cuadrado	100

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1 Población	71
Cuadro 2 Variable independiente.....	73
Cuadro 3 Variable dependiente.....	74
Cuadro 4 Plan de recolección de la información	75
Cuadro 5 Diversión al aire libre	77
Cuadro 6 Actividades recreativas.....	78
Cuadro 7 Descanso activo.....	79
Cuadro 8 Aprendizaje escolar	80
Cuadro 9 Motivación educativa	81
Cuadro 10 Respetar las preferencias	82
Cuadro 11 Actividades lúdicas.....	83
Cuadro 12 Adecuado uso del tiempo libre.....	84
Cuadro 13 Desempeño educativo.....	85
Cuadro 14 Aprovechamiento del tiempo libre	86
Cuadro 15 Estrés laboral	87
Cuadro 16 Prácticas de actividades recreativas	88
Cuadro 17 Descanso activo.....	89
Cuadro 18 Aprendizaje escolar	90
Cuadro 19 Práctica de actividades recreativas	91
Cuadro 20 Tiempo libre	92
Cuadro 21 Actividades lúdicas.....	93
Cuadro 22 Adecuado uso del tiempo libre.....	94
Cuadro 23 Desempeño socio- educativo.....	95
Cuadro 24 Aprovechamiento del tiempo libre	96
Cuadro 25 Frecuencia esperada	98
Cuadro 26 Frecuencia observada	99
Cuadro 27 Chi cuadrado.....	99
Cuadro 28 Modelo Operativo.....	109
Cuadro 29 Plan de evaluación.....	111

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

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA 14 DE JULIO DEL CANTON LATACUNGA”,

AUTOR: Zapata Calvopiña Ana Belén

TUTOR: Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

El trabajo de graduación bajo la modalidad de Tesis titulado: **ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA 14 DE JULIO DEL CANTON LATACUNGA**, propone trabajar con estudiantes en su tiempo libre con actividades recreativas. Lo que se intenta es promover y concientizar el uso adecuado del tiempo libre introduciendo en los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio diferentes tipos de actividades recreativas, las mismas que se pueden ejecutar de una manera fácil, divertida y con objetivos claros de lo que se pretende conseguir. También mediante actividades recreativas fomentadas y enseñadas a los estudiantes, cultivamos el aprovechamiento del tiempo libre y el interés en el aprendizaje.

Es necesario que los docentes de las diferentes asignaturas en la institución conozcan y apliquen dichas actividades con la finalidad de dar atención en su momento para obtener el desarrollo armónico integral en el cuerpo y mente.

Dentro del resumen podemos decir que las actividades recreativas es socializada y ligada al deporte se lo ha considerado como pilar fundamental en la formación del cuerpo y de la mente del ser humano, así como un talento que atreves de sus prácticas y constancia ayuda a la mayoría los valores éticos, morales y disciplinas de los individuos y la utilidad permanente para alcanzar los más nobles propósitos. Los niños, adolescentes y jóvenes es el pilar fundamental en nuestra sociedad, pues se los considera el futuro y así es en realidad por tal razón necesitamos formarlos adecuadamente.

Es necesario cambiar de estrategia para sobrellevar la implementación tecnológica que tenemos actualmente, qué hacen que nuestros jóvenes sean cómodos sedentarios y una de las mejores opciones es la introducción de actividades recreativas, mismas que proporcionan diferentes beneficios según sea su aplicación, al que nosotros deseamos alcanzar es que los estudiantes aprendan a valorar el tiempo , en especial el tiempo que disponemos nosotros como lo es el tiempo libre, proporcionándoles una guía de actividades que ellos puedan escogerla y ejecutarla en cualquier momento y lugar apropiado, con un guía como los docentes ,en casa con un familiar cercano o amigos en común, para que puedan interactuar, conocer , aprender y desarrollar capacidades.

Palabras claves: actividades, recreativas, estudiantes, aprovechamiento, del, tiempo, libre.

INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son la variable independiente actividades recreativas; y la Variable Dependiente aprovechamiento del tiempo libre, los mismos que serán parámetros a investigarse.

El Trabajo de Investigación consta de seis capítulos, los mismos que se describen a continuación:

EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.- Contiene el planteamiento del problema, las contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el árbol de problemas, el análisis crítico, la Prognosis, la formulación del problema, las interrogantes de la Investigación, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO.- Comprende los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, la red de inclusiones conceptuales, las constelaciones de ideas de cada variable, las categorías de la Variable Independiente y Variable Dependiente, La Hipótesis y el Señalamiento de Variables.

EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA.- Abarca el Enfoque, las modalidades de la investigación, los niveles o tipos, la población, la operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de procesamiento de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.-

En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los estudiantes y docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.-

En esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la indagación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA.-

En este capítulo se plantea una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, la cual es las actividades recreativas y el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio. Finalmente se concluye con el material de referencia, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema de investigación

Actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio del cantón Latacunga.

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

Las actividades recreativas es un término que se da a todo tipo de actividad que se realiza en tiempo libre a voluntad de los participantes, pueden efectuarse de forma individual o colectiva brindando satisfacción inmediata, diversión, entre otras emociones en el cuerpo, **en el Ecuador** gracias al Ministerio del Deporte se ejecutan diversos proyectos con relación a la actividad deportiva recreativa tal como el programa Ecuador Ejercítate y Vive Sano con la colaboración de las federaciones provinciales y algunos municipios, cada provincia del país será parte de este programa que tiene como objetivo reducir el sedentarismo en el país a través de bailo terapia y aeróbicos , dirigidos por profesionales que se ubicarán en tarimas localizadas en lugares públicos estratégicos de varios cantones del Ecuador, en horarios diurnos y Nocturnos esto según noticias en la página oficial del ministerio del deporte, Sin embargo la bailo terapia es una de las tantas actividades recreativas que se puede realizar más si se dirige a un grupo de niños, que disponen mayor tiempo libre que los adultos.

En la ciudad de Latacunga como otros cantones, las entidades encargadas del área

deportiva cumplen su función mediante actividades deportivas, sin embargo es importante mencionar que las actividades recreativas tanto para niños y grandes son de gran necesidad para la colectividad, y la búsqueda de espacios adecuados para su ejecución, competencia que se lo atribuye a la municipalidad del mismo y a la iniciativa de particulares.

En el caso de la **Unidad Educativa 14 de Julio** del cantón Latacunga se puede plantear el desinterés por los familiares o tutores de los menores en lo que respecta al aprovechamiento del tiempo de ocio; el tiempo libre se toma como si fuera un no hacer nada, por lo contrario esto es un tiempo de ocio donde todos deben aprovechar al máximo sus potencialidades físicas, educativas y mentales.

Además hay que poner énfasis al hablar y explicar cómo debería ser utilizado el tiempo libre en los niños, pues ellos como niños miran la vida de otra manera, la responsabilidad de la escolaridad y las tareas serían lo único en sus pensamientos, pero si los orientáramos y enseñáramos que lo máspreciado en esta vida es el tiempo, aquel que jamás regresa entonces tomarían muy enserio en mantenerse activos cada momento. Aunque por naturaleza los niños son más activos que los adultos y adolescentes, el avance de la tecnología ha ido modernizándolos de tal manera que en la actualidad los niños pasan su tiempo en el internet, play station, Xbox celulares, máquinas de juego, miran televisión y es algo muy natural en la actualidad.

Árbol de problemas

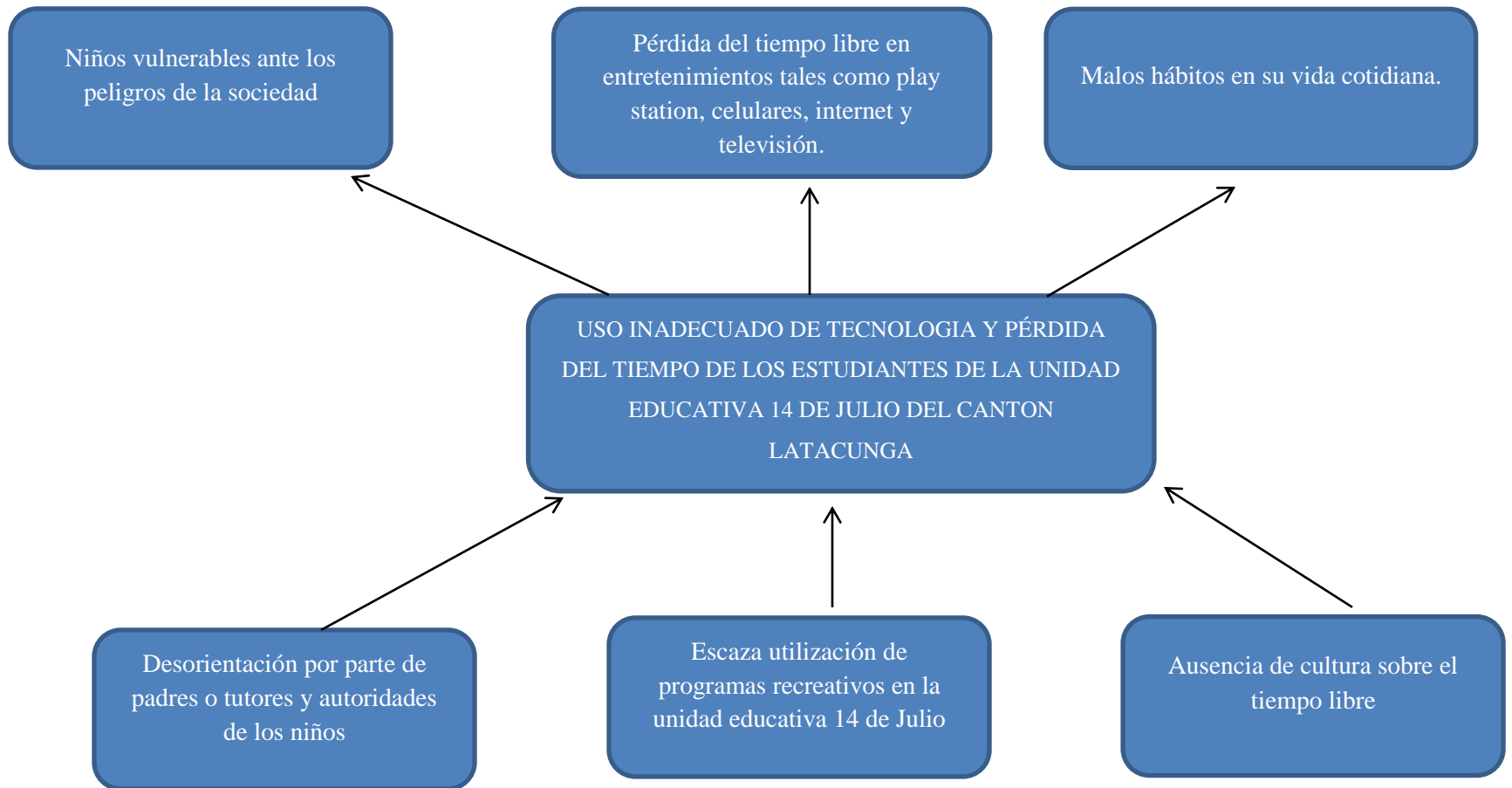


Gráfico 1 Árbol de problemas
Elaborado por: ZAPATA, Belén
Fuente: La investigación

1.2.2 Análisis crítico

La inclinación excesiva al uso inadecuado de tecnología y pérdida del tiempo de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio del cantón Latacunga es una problemática social que ha sido causada generalmente por la desorientación por parte de padres, tutores y autoridades de los niños ya sea por la importancia mayoritaria que le dan a sus negocios ,trabajos o la inadecuada manera de guiar a los hijos trayendo como consecuencia la vulnerabilidad de los niños antes los problemas sociales existentes más comunes como la drogadicción, alcoholismo, pandillas entre otras.

Además una causa del problema es la escasa utilización de programas recreativos en la Unidad Educativa 14 de Julio por la falta de orientación basada a la actividad recreativa, misma que permite la inclinación de los estudiantes a perder su tiempo libre en juegos de play station celulares, internet, televisión, que al practicarlos excesivamente perjudican la personalidad de los niños llegando a tener un efecto que no quisiéramos llegar como es la adquisición de malos hábitos en su vida cotidiana los que conllevan a una vida desordenada en todos sus aspectos.

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

1.2.3 Prognosis

Si no se realiza este trabajo de investigación se continuará con la inadecuada aplicación actividades recreativas y no se conocerá el aporte que este genera al aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de Julio del cantón Latacunga provocando de esta manera que los estudiantes no se

desarrollen adecuadamente en su etapa de crecimiento, desperdiciando un tiempo que jamás será recuperado llevándoles al peor de los casos como la vulnerabilidad a actos corrompidos que existen en la actualidad; mal gastando el tiempo libre en entretenimientos tales como play station, celulares, internet y televisión, así cultivando malos hábitos en su vida cotidiana.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo aporta las actividades recreativas al aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio del cantón de Latacunga?

1.2.5 Preguntas directrices de la investigación

- ¿De qué manera se ha venido dando las actividades recreativas en la unidad educativa 14 de Julio del cantón Latacunga?
- ¿Cuál es el nivel de aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de la unidad educativa 14 de Julio de la ciudad de Latacunga?
- ¿Qué alternativas de solución se puede plantear ante la problemática encontrada?

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación

1.2.6.1 Delimitación del contenido.

Campo: Educativo

Área: Cultura Física

Aspecto: Actividades recreativas y aprovechamiento del tiempo libre

Unidad de observación: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio.

1.2.6.2 Delimitación espacial:

La investigación se realizó en la provincia de Cotopaxi, cantón Latacunga, parroquia San buenaventura en la Unidad Educativa 14 de Julio.

1.2.6.3 Delimitación temporal

Esta investigación se realizó durante el periodo lectivo 2015 -2016

1.3 Justificación

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

Siendo **factible** por la accesibilidad que se tiene a la Unidad Educativa 14 de Julio y por la apertura que nos brindan sus autoridades además por el corto periodo de estudio y el punto específico a estudiarla contando con la colaboración de padres de familia , tutores y maestros de los estudiantes.

Teniendo tal **importancia** debidamente especificada pues el proyecto es de carácter social , que al ver sus resultados los sectores aledaños y otras instituciones educativas también querrán inmiscuirse de manera activa participando internamente en actividades de acuerdo a sus afinidades , de esta manera se pretende crear una cultura de aprovechar nuestro tiempo libre.

Beneficiando a casi unas 565 familias de la Unidad Educativa pues un dicho muy popular que se ha escuchado desde toda la vida y que nuestro actual presidente de la república el economista Rafael Correa lo recalca siempre es que los niños y los jóvenes son el futuro de nuestra patria puesto que ellos son la nueva generación y para ello hoy en día debemos guiarlos a la excelencia y un buen comienzo en inculcándoles la cultura del tiempo libre con la adecuada práctica de actividades recreativas desde su niñez para que cuando sean grandes sea uno de sus hábitos no nos pase como dice EBNER ESCHENBACH Marie Von : "Cuando llega el tiempo en que se podría, ha pasado el tiempo en que se pudo."

De esta manera se pretende provocar un **impacto** positivo en la unidad educativa 14 de Julio a fin de mejorar el futuro de los jóvenes de la ciudad y que esta buena práctica pueda extenderse a otras unidades educativas, barrios, entre otras; conservándose como un eje principal en la enseñanza de los estudiantes tomándose como una herramienta eficaz y **útil** a la hora de manejarnos con nuestro tiempo adecuado a nuestras necesidades.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

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.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Analizar las actividades recreativas para los estudiantes de la unidad educativa 14 de Julio en el cantón Latacunga con la finalidad de desarrollar sus habilidades físicas e intelectuales.
- Determinar en que usan el tiempo libre los estudiantes de la unidad educativa de la ciudad de Latacunga para la práctica de la cultura del tiempo libre.
- Proponer alternativas de solución que se puede plantear ante la problemática encontrada

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

Luego de haber revisado en los archivos de la Universidad Técnica de Ambato Facultad de Ciencias Humanas y de La Educación Carrera de Cultura Física he podido encontrar temas similares con la variable independiente de esta investigación “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” (Sulca Quispilema, Dino Rosi,2013)

El mismo que llega a las siguientes conclusiones:

- En conclusión podemos decir que la guía metodológica de actividades recreativas nos permitió socializar, y compartir nuevas alternativas de recreación.
- Al momento de ejecutar la guía metodológica de actividades recreativas, la predisposición de los involucrados, nos permitió visualizar el interés por adquirir nuevos métodos de educación.
- Podemos decir que la guía metodológica de actividades recreativas se cumplió con gran satisfacción por parte de los participantes.
- La guía metodológica de actividades recreativas, está diseñada para despertar el interés y motivar a los niños a la práctica sana de juegos que nos permiten mayores oportunidades de aprendizaje.

Otro tema que parece similar es “LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR DE LA ASOCIACIÓN DE MAESTROS JUBILADOS DE TUNGURAHUA, SEDE AMBATO EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2011 - FEBRERO 2012” (VARGAS,VARGAS, GUILLERMO.2012) Concluye que:

- La edad avanzada no es un impedimento para que se realicen ciertas actividades tanto físicas como recreativas en donde los jubilados se sientan integrados y útiles para sí mismos
- Las actividades recreativas permiten mantener la mente ocupada así se evitan ciertas enfermedades como el Alzheimer
- La calidad de vida de los adultos mayores debe ser no solo de calidad sino excelente ya que han cumplido con su misión que es servir a la patria y a sus familias.
- No existe personal capacitado que brinde actividades recreativas de calidad a los adultos mayores, dando paso así a que exista algo de resistencia por parte de los mismos a asistir a estas actividades

2.2 Fundamentación filosófica

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

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

Desde este enfoque, se aprecia una realidad que se encuentra en proceso permanente de cambio y transformación, en contraposición al materialismo mecanicista que

asume a la realidad como el funcionamiento mecánico de un reloj, lo cual se contrapone con los lineamientos con la realidad multidimensional ,lo que da la apertura a los docentes de la asignatura de educación física ,desde una perspectiva dialéctica contribuir en el desarrollo de las potencialidad humanas ,es en este espacio, que las actividades recreativas fomentan el mejoramiento corporal e intelectual de los estudiantes, creando en ellos la organización en sus distintas actividades.

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

2.2.1 Fundamentación epistemológica

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

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

Morín se convence cada vez más, de la necesidades de una reforma del pensamiento por lo tanto de una reforma de la enseñanza. El autor encara su obra deslizándose entre dos términos: educación y enseñanza. Por un lado, la palabra “enseñanza” no basta, y por el otro, la palabra “educación” implica algo de más y una carencia. Por esta razón, piensa en una enseñanza educativa. La misión de esta enseñanza es transmitir, no saber puro,

sino una cultura que permite comprender nuestra condición y ayudarnos a vivir al mismo tiempo, debe favorecerse una manera de pensar abierta y libre.

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

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

2.2.2 Fundamentación axiológica

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

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

Los valores son relativos, siendo esta relatividad función de la apreciación que los mismos realiza el sujeto psicológico. En el individuo puede distinguirse dos actitudes bien diferentes: por una parte, el sujeto que aquí y ahora vibra emocionalmente y, por

otra, el yo en cuanto no es más que eco de valoraciones colectivas, arrastradas por tradición a cuyo influjo no puede sustraerse.pag.1

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

Cabe mencionar que en el proceso de enseñanza aprendizaje de la asignatura de Educación Física, las actividades recreativas en concordancia con el buen vivir, exige de valores como la responsabilidad, el compañerismo, lealtad, el respeto la cooperación entre otros, la organización ,distribución y manejo adecuado del tiempo de los estudiantes en especial del tiempo libre.

2.2.3 Fundamentación psicológica

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

Al respecto (GOOD, 2008):

“El pensamiento constructivista abandona definitivamente la estética y se centra, por sobre todas las cosas, en la construcción, guarda estrecha relación con el funcionalismo y el elementalísimo, que no es otra cosa que la filosofía de los elementos en los que descansa la estructura de la construcción. El constructivismo se manifiesta principalmente por la apertura que la educación le da al individuo (sujeto), sobre el objeto cognoscente, de manipularlo directamente, de ser el, el creador del conocimiento a partir de prerrequisitos, por lo tanto encarga al estudiante el proceso creativo de

apropiarse de conocimiento por sí mismo, convirtiéndose el educador en un medio, en un guía por excelencia para lograrlo” (p.176)

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

2.2.4 Fundamentación Pedagógica

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

Para (CALERO, 2009), el constructivismo pedagógico:

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

Desde este punto de vista, el docente de educación física requiere incorporar nuevas estrategias en función de la diversidad y no de la homogeneidad, lo que lo incita a considerar y a reconocer en su gestión pedagógica, cada uno de los estudiantes tiene características individuales, culturales y potencialidad diferente y por ende sus necesidades e interés son diversos, esto determina que no todos los educadores aprenden de la misma manera , ni con el mismo ritmo por lo que es necesario que los

educadores planifiquen actividades recreativas en concordancia con las directrices del buen vivir, contribuyendo así a la formación integral de los mismos.

La pedagogía vista desde el constructivismo pretende promover entre el colectivo docente un cambio de actitud, una toma de conciencia referente a su rol como educador de educación física, por lo que debe seleccionar una estrategia activa que promuevan actividades recreativas en el proceso de enseñanza aprendizaje, y de una manera implícita fomentar en los estudiantes el manejo adecuado de su tiempo, dándole pautas para su aprovechamiento y también diversas actividades recreativas para su desarrollo personal.

2.3 Fundamentación legal

Para el desarrollo de este trabajo se fundamentara en la ley del deporte, educación física, plan nacional para el buen vivir 2013-2017: construyendo un estado plurinacional e interculturalidad.

LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION.

TITULO V

DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

GENERALIDADES

Art. 81.- De la Educación Física.-

La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como una área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.(Deporte M.,2010.pag27)

Art. 82.- De los contenidos y su aplicación.-

Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus

contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes. . (Deporte M., 2010.pag27)

TITULO VI

DE LA RECREACIÓN

GENERALIDADES

Art. 89.- De la recreación.-

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

Art. 90.- Obligaciones.

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

PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR 2013-2017

Objetivo 3

Mejorar la calidad de vida de la población

Los altos niveles de sedentarismo en Ecuador han provocado que más del 50% de la población presente sobrepeso y obesidad. Este indicador es de 6,5% en niños y niñas menores de 5 años, de 22% en adolescentes y de 60% en adultos. Apenas el 11% de la población realiza actividad física de manera habitual. Por otro lado, lo que más ha influido en los hábitos deportivos de la gente ha sido el colegio; con esto, se confirma la importancia de recuperar la educación física en centros educativos de todo nivel (Ministerio del Deporte, 2012). El Ministerio del Deporte ha ejecutado una serie de proyectos para la masificación de las actividades de la cultura física y la detección, formación y selección de posibles talentos que consoliden el sistema de alto

rendimiento. El deporte es un agente promotor de la calidad de vida de la población, ya que contribuye a la mejora de la salud, a la educación y a la organización comunitaria.

La educación y la cultura física contribuyen de manera directa a la consecución de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas necesarias para aprovechar los conocimientos, interactuar con el mundo físico e integrarse plenamente al mundo social. Con esta finalidad, el Ministerio del Deporte, conjuntamente con el Ministerio de Educación, ha emprendido el proceso de Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato Unificado, proyecto que permitirá que los docentes del ramo se capaciten y transmitan sus conocimientos a los estudiantes.(plan nacional para el buen vivir, pág.140)

2.2 Categorías fundamentales

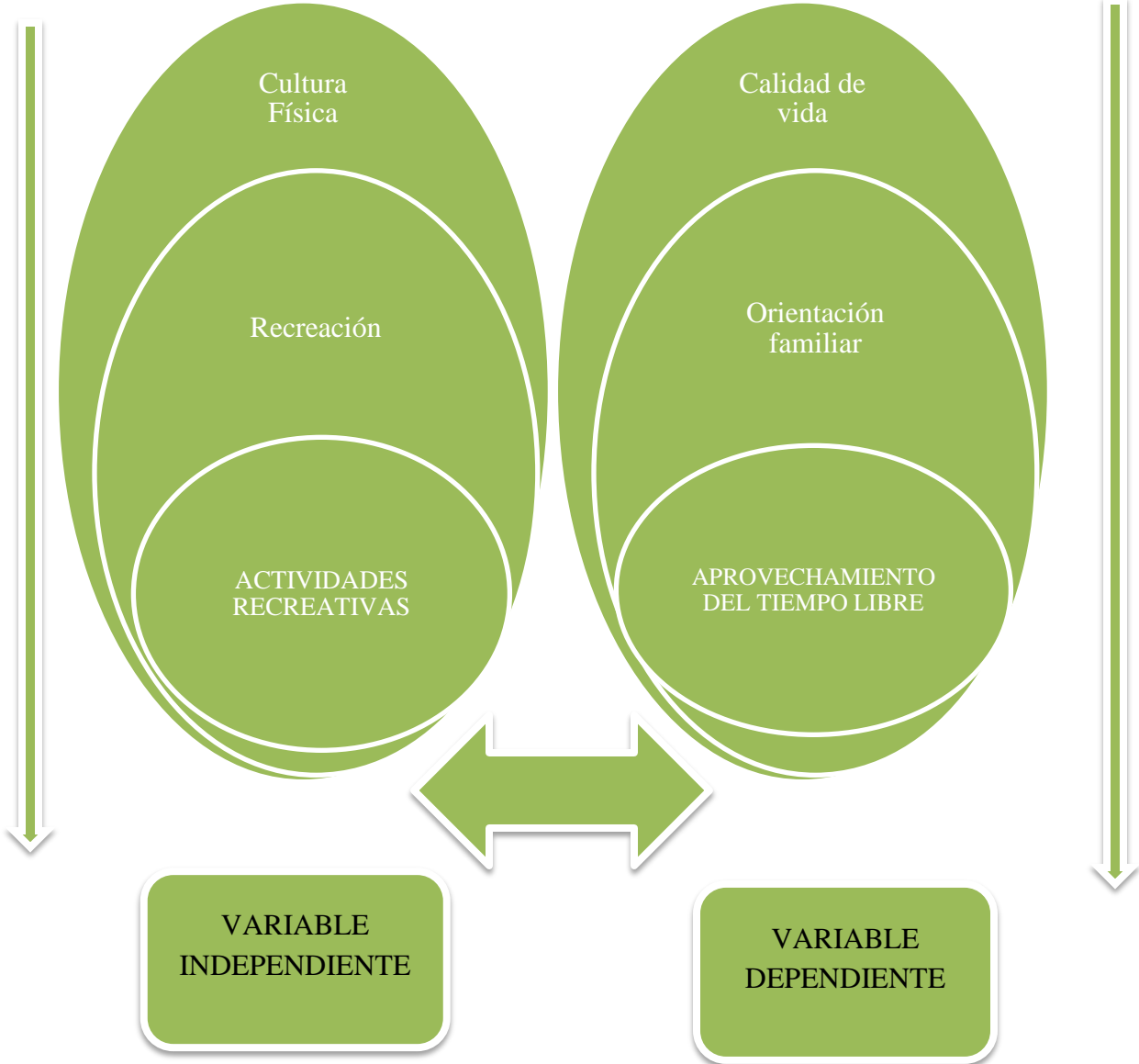
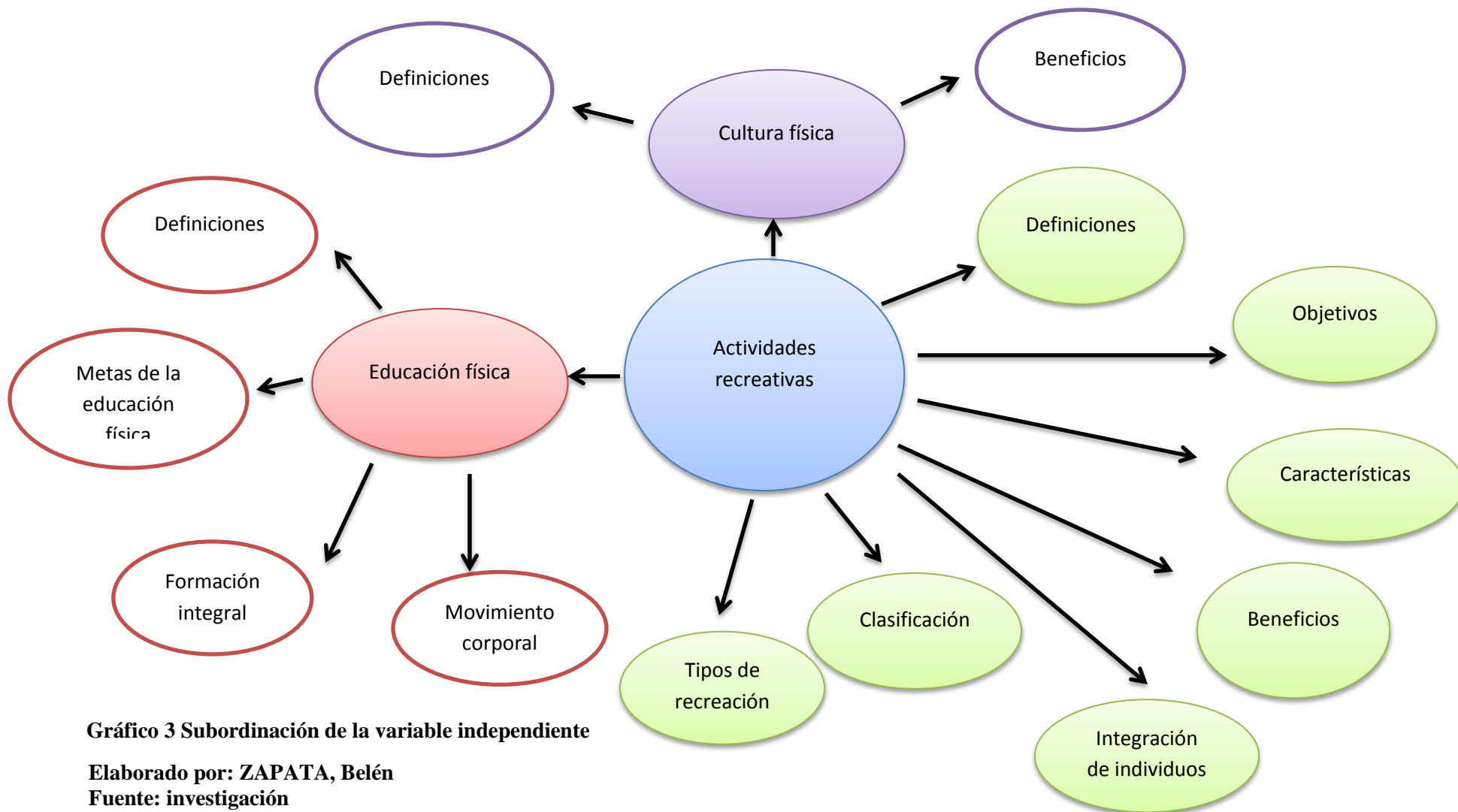


Gráfico 2 Superordinación conceptual

Elaborado por: ZAPATA, Belén
Fuente: La investigación

Actividades Recreativas



Aprovechamiento del Tiempo Libre

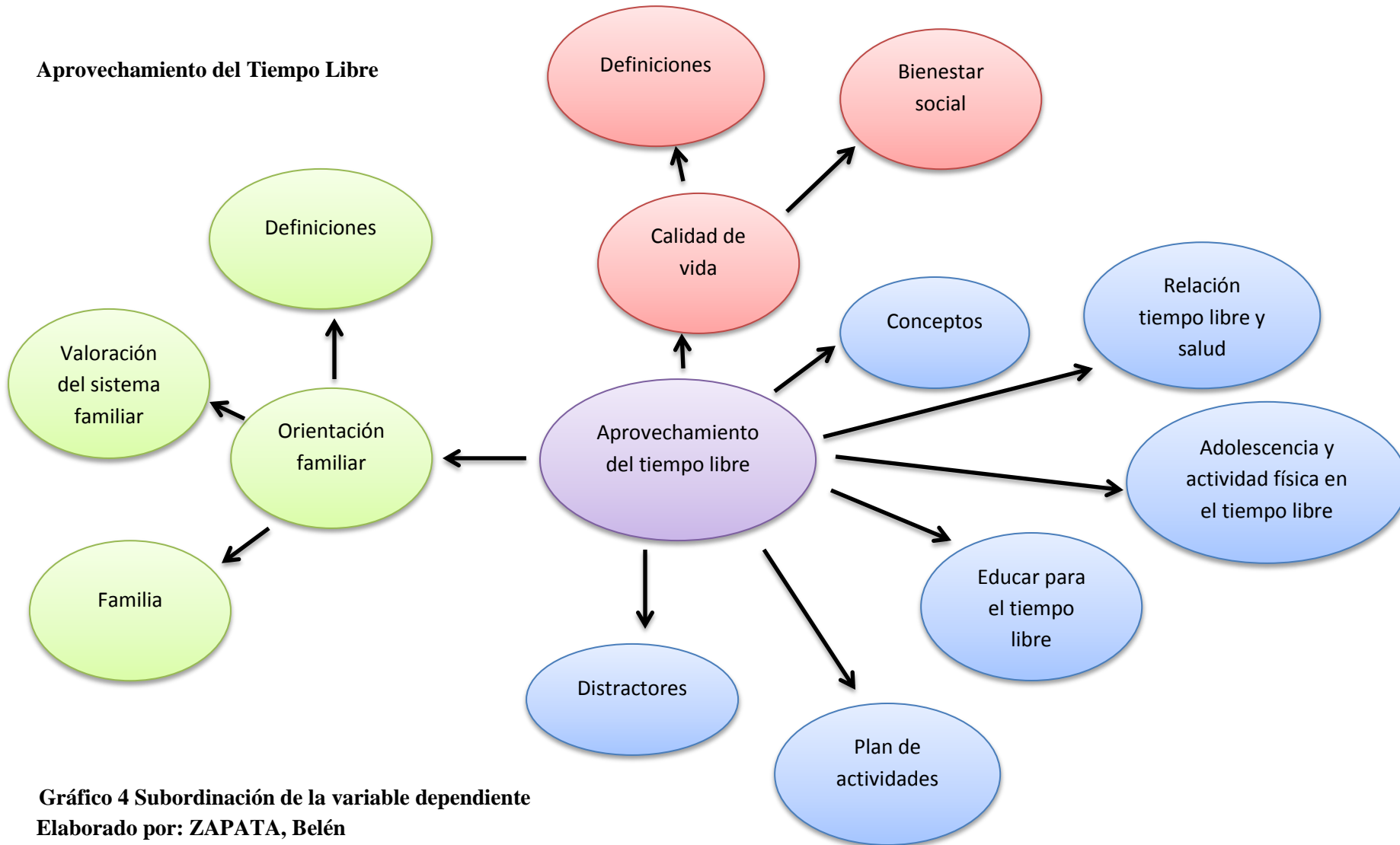


Gráfico 4 Subordinación de la variable dependiente
Elaborado por: ZAPATA, Belén
Fuente: investigación

2.2.1 Fundamentación teórica variable independiente

Cultura física: Según el Diccionario de la Real Academia Española es el Conjunto de conocimientos sobre gimnasia y deportes, y práctica de ellos, encaminados al pleno desarrollo de las facultades corporales

La **educación física** es la educación de la salud, del cuerpo-mente. Se deben enseñar los valores para que el alumno futuro, tenga los conocimientos mínimos que le permitan cuidar su cuerpo y mantener su salud. Como segunda concepto añadido "la educación física tiene que dar las bases motoras comunes a todos los deportes, a fin de que los alumnos, si deciden ser deportistas de competición, lleguen con unos conocimientos motores básicos a todos los deportes" (Jorge Salas, 2006)

El concepto propuesto, cultura de movimiento, tomado de la teoría de Dietrich (1985), según la cual la cultura de movimiento sería el objeto de estudio de las ciencias del deporte, es definido de la siguiente manera:

La cultura de movimiento humano significa inicialmente una conceptualización global de objetivaciones culturales, en la que el movimiento humano se torna elemento de intermediación simbólica y de significaciones producidas y mantenidas tradicionalmente en determinadas comunidades o sociedades. En todas las culturas pueden ser encontradas las más diferentes expresiones de danzas, juegos, competiciones o teatros movimentados. (p. 38)

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

Desde las posturas de autores cubanos entre ellos O'Farril (2001, p.29) la cultura física es entendida como: "una ciencia que rige las leyes generales y la dirección del

desarrollo y perfeccionamiento físico del ser humano por medio de los ejercicios físicos”. Según lo expresado por la autora, por medio del ejercicio físico y su perfeccionamiento se busca atender básicamente la necesidad de la salud corporal.

Calero y Fernández (2007, p.12.). Opinan que: “La cultura física está sometida en la actualidad a influencias externas relacionadas con la variabilidad de las necesidades individuales, grupales y sociales”. Es decir que para identificar las necesidades donde se tengan en cuenta algunos de los componentes de la cultura física es necesario realizar un reconocimiento del contexto sociocultural de la población que se verá beneficiada. Debido a los diversos factores que intervienen en cada individuo y grupo social en el cual se está inmerso a la hora de buscar el medio por el cual satisfacer sus necesidades lúdicas y físicas.

Conjunto de valores, saberes, hábitos, técnicas y usos corporales de una sociedad, que son transmitidos mediante los procesos de socialización. (Vázquez, Benilde (2001). Los fundamentos de la ecuación física”. En Vázquez, Benilde (coord.). Bases educativas de la actividad física y el deporte. ...

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

El concepto cultura física es interpretado, en el sentido más amplio, como

“componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre”

Una diferencia esencial entre educación física y deportes, y cultura física y actividad física, es que los dos primeros se concretan en un hecho y acto educativo propio: la

clase de educación física y la sesión de entrenamiento deportivo o clase de deporte, mientras que los segundos, representan una noción que permite abarcar a los primeros e incorporar otras esferas científicas y de actuación profesional.

Educación física y deporte, representa los dos pilares básicos dentro de las ciencias de la cultura física y el deporte y ciencias de la actividad física y del deporte. Resulta evidente que la denominación de este campo científico como ciencias de la educación física y el deporte permite argumentar, con mayor claridad, la existencia real, desde sus orígenes, de esta región de conocimiento científico dentro del mundo de la ciencia.

Beneficios

El conocimiento de los enormes beneficios que provoca el ejercicio y la comprensión del elevado nivel de sedentarismo de la población deberían llevar a esfuerzos individuales y comunitarios para inducir a cambios en el estilo de vida. Países como Brasil, Canadá, Cuba, Estados Unidos e Inglaterra están aplicando programas destinados a promover la actividad física entre sus habitantes tratando de concientizar a la gente sobre los beneficios de una vida activa.

Corazón

Disminuye la frecuencia cardíaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardíaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.

Sistema circulatorio

- Contribuye a la reducción de la presión arterial.
- Aumenta la circulación en todos los músculos.
- Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.
- Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa ya través de hormonas que se liberan con el ejercicio.
- Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

- Metabolismo
- Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.
- Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.
- Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso.
- Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL ("malo") con aumento del colesterol HDL ("bueno").
- Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes.
- Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.
- Colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena.
- Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.

Tabaquismo

Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

Aspectos psicológicos

Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el " sentirse bien" después del ejercicio (sin, por supuesto, los efectos malos de la droga).

Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.

Disminuye la sensación de fatiga.

Aparato locomotor

Aumenta la elasticidad muscular y articular.

Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos.

Previene la aparición de osteoporosis.

Previene el deterioro muscular producido por los años.

Facilita los movimientos de la vida diaria.

Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores.

Disciplina: La definición de disciplina en su forma más simple es la coordinación de actitudes con las cuales se instruye para desarrollar habilidades, o para seguir un determinado código de conducta u "orden". Un ejemplo es la enseñanza de una materia, ciencia o técnica, especialmente la que se enseña en un centro.

Con origen en el término latino disciplina, la disciplina es el método, la guía o el saber de una persona, sobre todo en lo referente a cuestiones morales. El concepto también se utiliza para referirse a una rama científica o artística.

La Disciplina es la capacidad de actuar ordenada y perseverantemente para conseguir un bien. Exige un orden y unos lineamientos para poder lograr más rápidamente los objetivos deseados, soportando las molestias que esto ocasiona. La principal necesidad para adquirir este valor es la Auto exigencia; es decir, la capacidad de pedirnos a nosotros mismos un esfuerzo "extra" para ir haciendo las cosas de la mejor manera. El que se sabe exigir a sí mismo se hace comprensivo con los demás y aprende a Trabajar y a darle sentido a todo lo que hace. La disciplina es indispensable para que optemos con persistencia por el mejor de los caminos; es decir, por el que Nos va dictando una conciencia bien formada que sabe reconocer los deberes propios y se pone en marcha para actuar

Beneficios de la cultura física: según José Manuel Paredes Licenciado en Educación Física El ejercicio físico y el deporte mejoran nuestra salud y calidad de vida, aportando una serie de beneficios a nivel físico, psíquico y socio afectivo, aunque si se realiza ejercicio físico sin control, con técnicas defectuosas, posiciones inadecuadas, sobrepasando los límites, etc. podríamos causar serios daños y lesiones en nuestro organismo. Algunos de estos beneficios son:

A nivel físico:

Elimina grasas y previene la obesidad

Aumenta la resistencia ante el agotamiento.

Previene enfermedades coronarias.

Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.

Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.

Favorece el crecimiento.

Mejora el desarrollo muscular.

Combate la osteoporosis.

Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.

Regula el estreñimiento provocado por los malos hábitos como el sedentarismo.

Aumenta la capacidad vital, nivel psíquico:

Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.

Mejora los reflejos y la coordinación.

Aporta sensación de bienestar.

Elimina el estrés.

Previene el insomnio y regula el sueño.

A nivel socio afectivo:

Estimula la participación e iniciativa.

Estimula el afán de trabajo en grupo

- Canaliza la agresividad.
- Favorece el autocontrol.
- Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.
- Favorece y mejora la autoestima.
- Mejora la imagen corporal.

Educación Física

Según Nixon & Jewllet (1980, p. 28),

La educación es un “proceso continuo para toda la vida de cambio, modificación o ajuste del individuo (fuera o dentro de la escuela) que resulta de respuestas a estímulos ambientales internos y externos. Estos cambios que persisten en los comportamientos, los cuales resultan de las actividades del aprendiz, afectan los

aspectos mentales, físicos, emocionales, morales y éticos de la vida en muchas maneras significativamente.

Para la época de la civilización griega, el filósofo Platón definió la Educación Física como “una disciplina cuyos resultados no se limitan solo al cuerpo, sino que pueden proyectarse aún al alma misma”

Según Dr. José M. Pórtela y a la Dra. Vanessa Bird, la Educación Física representa aquel "proceso educativo que tiene como propósito a partir su contribución máxima posible al crecimiento y desarrollo óptimo de las potencialidades inmediatas y futuras del individuo en su totalidad a través de una instrucción organizada y dirigida, y su participación en el área exclusiva de actividades de movimiento del cuerpo seleccionadas de acuerdo a las normas higiénicas y sociales de nuestro grupo como pueblo respetuoso de la ley y el orden" (comunicación personal, 1979).

Nixon & Jewllet (1980, p. 28):

La única diferencia entre la educación física y otras formas de educación es que la educación física tiene que ver principalmente con situaciones de aprendizaje y respuestas de los estudiantes que se caracterizan por movimientos abiertos/públicos, tales como deportes acuáticos, baile y ejercicios.

Wuest & Bucher (1999, p. 8):

“un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar”

Nixon & Jewllet (1980, p. 28):

Aquella fase del proceso total educativo que concierne al desarrollo y utilización de las capacidades de movimiento voluntarias y con propósito definidos, incluyendo respuestas directamente relacionadas con las dimensiones mentales, emocionales y sociales. Las Modificaciones del comportamiento estables resultan de estas respuestas centralizadas en el movimiento, de manera que el individuo aprende a través de la educación física

Nixon & Cozens: “La educación física es esa parte del proceso total educativo que

utiliza las actividades vigorosas que involucran el sistema muscular para producir los aprendizajes resultantes de la participación en estas actividades”

Vannier & Fait: “La educación física es parte del currículo escolar cuya finalidad es el desarrollo de los jóvenes física, social, mental y moralmente, de modo que se conviertan en ciudadanos bien balanceados, inteligentes, saludables, responsables y felices para la democracia”

Características de la Educación Física según (Cecchini y otros, 1996, pp. 51-59)

“Educación integral”:

- La Educación física pretende un enriquecimiento de la persona en relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea.
- Es un medio para el desarrollo físico, moral y de la personalidad.
- Se busca mejorar los comportamientos y actitudes sociales de los individuos
- Se pone en juego como una unidad los aspectos emocionales, afectivos, espirituales, físicos y psicomotores
- Desarrollo de la motricidad humana o conducta motriz
- El movimiento traduce procesos internos, expresa reacciones de un organismo en situación
- El movimiento es un aspecto significativo de la conducta del ser humano.
- El movimiento es una actividad externa (se evidencia en la realización práctica) e interna o personal

“La acción motriz sitúa en el centro del proceso físico-educativo al educando.”:

- La conducta motriz coloca en el eje de todo el proceso al individuo en acción como manifestación de toda su personalidad
- Es la acción motriz del educando la que genera el proceso físico-educativo

- Este carácter auto constructivo y autorregulado de la acción implica conceder la mayor importancia a la diferencia individual
- Permitir a cada individuo comunicarse como persona única y original

“Relación humana físico-educativo.”:

- El punto de referencia central de todo el proceso educativo es la actividad del alumno.
- El educador es considerado como un intermediario, encargado de regular el proceso educativo
- Se basa en la comunicación y participación de experiencias educativas
- La acción pedagógica es activa, es un proceso dinámico-interactivo entre el maestro y el estudiante

La educación física, como sistema, podría ser definida como una acción pedagógica sobre una acción motriz.

Según (AAHPERD, 1990) Metas y Objetivos de la Educación Física

- Destrezas para ejecutar un variedad de actividades físicas
- Aptitud física
- Participación en actividades físicas regulares
- Conoce los beneficios e implicaciones de involucrarse en actividades físicas
- Valora la actividad física y su contribución a un estilo de vida físicamente activo
- Estándares de Contenido de la Educación Física (NASPE, 1995)
- Una persona educada físicamente:
- Demuestra competencia en muchas formas de movimiento y pericia en algunas formas de movimiento

- Aplica los conceptos y principios del movimiento en el aprendizaje y desarrollo de destrezas motoras
- Exhibe un estilo de vida físicamente activo
- Logra y mantiene un alto nivel en la aptitud física relacionada con la salud
- Demuestra comportamientos personales y sociales responsables en escenarios de actividad física
- Demuestra entendimiento y respeto por las diferencias de la gente en escenarios de actividad física
- autoexpresión e interacción social.

Metas de la Educación Física

Según (Lumpkin, 1986, p.10). “mejorar en cada individuo los beneficios físicos, mentales y sociales derivados de las actividades físicas”

Según Lumpkin, 1986, p.10). “Desarrollar destrezas de estilos de vida y actitudes saludables”

Según (Nixon & Jewett, 1980, p.32) “crear un ambiente que estimule experiencias de movimientos particulares, resultando en respuestas deseables que contribuyen al desarrollo óptimo de las potencialidades del individuo en todas las fases de su vida”

Propósitos de la Educación Física

Según Lumpkin (1986, p. 10) el propósito de la Educación Física es, “optimizar la calidad de vida a través de un compromiso a largo plazo mediante la participación de un programa de ejercicio personal divertido pueda satisfacer una diversidad de necesidades en un mundo cambiante”

Baley & Field (1976, p.4): “el proceso a través del cual se adquieren adopciones y aprendizajes favorables (orgánicos, neuro musculares, intelectuales, sociales,

culturales, emocionales y estéticos) que resultan y proceden mediante la selección actividades físicas bastantes vigorosas”

Lumpkin, (1986, p.9):“un proceso a través del cual un individuo obtiene destrezas óptimas físicas, mentales y sociales y aptitud física a través de la actividad física”

Según Calzada, (1996, p. 123):“La Educación Física es el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento”. El término integral se refiere a todas la dimensiones del ser humano, a saber: físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social.

Formación integral: según (Joan, 1990: 65). La palabra educación fue tomada del latín *educatío*, que significa: crianza, enseñanza y doctrina que se da a los niños y a los jóvenes. También tiene en su raíz el vocablo latino *ducere*, que significa: conducir, llevar adelante. *Educere* quiere decir: sacar fuera. De allí se deriva la palabra *Educare*, que significa: desarrollar o perfeccionar las facultades intelectuales y morales del niño o del joven por medio de preceptos, ejercicios, ejemplos, etc.

Por lo cual podemos afirmar que la educación es la acción por medio de la cual un pueblo o una cultura transmiten sus tradiciones, valores y saberes a los niños y jóvenes, guiados o dirigidos por un adulto para que desarrollen todas las potencialidades y cualidades propias del ser humano. Para alcanzar este fin es necesario que se establezcan los fundamentos y parámetros antropológicos, epistemológicos, ontológicos y éticos, propios de la cultura bajo los cuales se construirá el proyecto pedagógico.

Al definir qué tipo de hombre se debe formar, cuáles serán sus deberes y derechos, qué valores y principios son fundamentales para preservar la cultura y la sociedad, qué procesos de enseñanza y aprendizaje son los más pertinentes para adquirir el conocimiento, etc., se define el horizonte de sentido que debe cumplir el proceso de educación dentro de la dinamización y proyección de la cultura, con el fin de consolidar la identidad propia. La palabra formar se toma del latín *formare*, que significa: dar forma a algo; criar, educar, adiestrar; adquirir más o menos desarrollo, aptitud o habilidad en lo físico o en lo moral.

La formación es un proceso educativo que consiste en propiciar, favorecer y estimular la explicitación, desarrollo y orientación de las virtualidades y dinanismos de la persona humana. (Remolina, 1998: 71).

Formación es el proceso por el que se adquiere cultura, y esta cultura misma en cuanto patrimonio personal del hombre culto, sin que se confunda cultura con el conjunto de realizaciones objetivas de la civilización, al margen de la personalidad del individuo. En forma breve, formación significa ascenso a la humanidad; desarrollo del hombre en tanto hombre. (Orozco, 1998: 21).

Según. (ACODESI, 2002: 13).La formación integral es el proceso continuo, permanente y participativo que busca desarrollar armónica y coherentemente todas y cada una de las dimensiones del ser humano, a fin de lograr su realización plena en la sociedad

Podemos definir la Formación Integral como el proceso continuo, permanente y participativo que busca desarrollar armónica y coherentemente todas y cada una de las dimensiones del ser humano (ética, espiritual, cognitiva, afectiva, comunicativa, estética, corporal, y socio-política), a fin de lograr su realización plena en la sociedad. Es decir, vemos el ser humano como uno y a la vez pluridimensional, bien diverso como el cuerpo humano y a la vez plenamente integrado y articulado en una unidad. Lo anterior supone que hemos hecho una opción por unas determinadas dimensiones (en este caso ocho) que consideramos indispensable cultivar si queremos lograr más plenamente el desarrollo armónico de la persona.

Movimiento corporal: está el latín tenemos que marcharnos para poder encontrar el origen etimológico de la palabra movimiento. En concreto, al hacerlo descubriremos que es fruto de la suma de dos vocablos latinos: el verbo “movere”, que es sinónimo de “mudar de un lado a otro”, y el sufijo “-miento”, que es equivalente a “acción y efecto”

Movimiento es la acción y efecto de mover (hacer que un cuerpo deje el lugar que ocupa y pase a ocupar otro; agitar una cosa o parte del cuerpo; dar motivo para algo).

Una de las acepciones del término refiere al estado de los cuerpos mientras cambian de posición o lugar.

LA RECREACIÓN

Etimológicamente la palabra recreación viene de latín recreativo que significa restablecimiento.

La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

La Recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas.

Según de Grazia: “La recreación es una actividad que descansa al hombre del trabajo, dándole frecuentemente un cambio (Distracción-diversión) y restablecimiento del trabajo.”

Según. (Bucher y Shivers) La recreación son aquellas actividades que son voluntariamente tomadas durante el tiempo libre sin ser negativas.

Según (Dumazedier, Joffre.)La recreación es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

Según. (Overstrut, Harry.)La recreación es el desenvolvimiento placentero y

espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización

La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad.

Según el Colectivo de autores de la convención de recreadores físicos Argentina (1967).

La recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Según el colectivo de profesores de la EIEFD (2005).

La recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico - cultural, deportivo y social.

Según Elkonin (1986) **los objetivos** de la educación física son los siguientes:

- Satisfacer necesidades humanas básicas.
- Promover salud total.
- Disminuir los agotamientos y tensiones de la vida moderna.
- Estimular la vida personal y familiar abundante.

- Desarrollar buenos ciudadanos y una sociedad democrática.

Según Dumazedier las funciones de la recreación se determinan por las tres D:

- Descanso.
- Diversión.
- Desarrollo.

Según Manuel Vigo para que una actividad sea considerada recreativa debe cumplir las siguientes características:

- Debe realizarse durante el tiempo libre del individuo.
- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano, que debe ser válido para todos los períodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.
- Por consecuencia resulta a la gama de actividades que pueden cumplir una función recreativa, resulta muy amplia, abarcando los diversos sectores de actividad del hombre.

ACTIVIDAD RECREATIVA

Con origen en el término latino *recreatio*, la palabra recreación define a la acción y efecto de recrear. Por lo tanto, puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo. También se refiere a divertir, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas. Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento. Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertí mentó.

Según BOUET menciona que “afirma la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo de ocio constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones al deporte así como por las motivaciones de los deportistas.”

Según DUMAZEDIER diferencia entre práctica y espectáculo, distinguiendo en prácticas las realizadas por amateurs (propias del tiempo de ocio), por profesionales (profesores, entrenadores...- trabajo) y por alumnos (educación). Las prácticas realizadas por amateurs pueden ser organizadas o no y las organizadas pueden ser o no con competiciones.

Según J. PIEL define así mismo la ambigüedad de los términos deporte y actividad deportiva afirmando la necesidad de utilizar un concepto mucho más extenso de actividad física, aquel que incluyera los vocablos danza, yoga, expresión corporal, pesca, jardinería... y pone en cuestión si es necesaria la existencia de la competición para considerar una práctica corporal como deportiva. Plantea la diferencia entre deporte para todos y deporte de masas.

Características de las actividades recreativas

Múltiples son los autores que han resumido las principales características de las actividades recreativas, entre ellos F. Ureñas (1992), M. Hernández y L. Gallardo (1994), J. Torres (1997), C. Lezama (2000) y M. Vigo citado A. Pérez (2003).

A continuación se muestran las características de la actividad recreativa según M. Vigo citado por A. Pérez (2003) asumidas por el presente autor.

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Clasificación de las actividades recreativas

En relación con la clasificación de las actividades recreativas también existen varias tendencias a partir de los diferentes enfoques asumidos por los investigadores, a continuación se enuncian algunas de ellas:

Rolando Zamora y Maritza García (1988) partiendo de un enfoque de mercado distinguen tres tipos:

- Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria.
- El turismo.
- Actividades generales de esparcimiento.

Lupe Aguilar (2000) refiriéndose a los diferentes tipos de actividades, las divide en cinco categorías:

- Esparcimiento.
- Las visitas culturales.
- Sitios naturales.
- Actividades deportivas.
- Asistencia a acontecimientos programados.

Aldo Pérez (2003) con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo, las clasifica en cuatro grupos:

- Actividades artísticas y de creación.
- Actividades de los medios de comunicación masiva.
- Actividades educativo físico deportivas.
- Actividades de alto nivel de consumo.

A partir del análisis realizado, atendiendo a la diversidad de criterios y lo limitado de las propuestas, se considera proponer, atendiendo al contenido de las actividades, la siguiente **clasificación de las actividades recreativas:**

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

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

Descripción de las principales actividades por áreas

Actividades deportivas-recreativas

Prácticas y encuentros deportivos-recreativos de:

Disciplinas recreativas como:

- Palomas deportivas.
- Modelismo.
- Objetos volantes.
- Competencia “A Jugar”, etc.
- **Deportes como:**
 - Béisbol.
 - Fútbol.
 - Softbol.
 - Voleibol.
 - Baloncesto.
 - Deportes extremo, etc.
 - Festivales, copas, campeonatos, torneos y competencias en alguna disciplina recreativa o deporte de los mencionados en el punto anterior.
- **Actividades al aire libre**
 - Actividades en tierra:
 - Con desplazamientos:
 - Caza deportiva.
 - Senderismo.
 - Turismo deportivo.
 - Ciclo turismo.
 - Mountain bike.
 - Paseos a caballo.
 - Rutas ecológicas.
 - Montañismo.
 - Escalada.
 - Espeleología.
 - Ir de excursiones.
- Ir a la playa.
- Ir a la piscina.
- **Con permanencias:**
 - Acampar.
 - Campismo.
 - Campamentos recreativos.
 - Actividades en el medio acuático:
 - **Acuáticas:**
 - Natación.
 - Natación con aletas.
 - Náuticas:
 - Piragüismo.
 - Vela.
 - Remo.
 - Motonáutica.
 - Esquí acuático.
 - **Subacuáticas:**
 - Buceo recreativo.
 - Fotografía subacuática.
 - Orientación subacuática.
 - Pesca deportiva.
 - Apnea; etc.
 - Actividades en el aire:
 - Paracaidismo.
 - Aerodelismo.
 - Ala delta.
 - Delta plano; etc.
 - **Actividades lúdicas**
 - Juegos de mesa:

- Domino.
- Dama.
- Parchís.
- Ajedrez.
- Barajas.
- Go, etc.
- **Juegos de salón:**
- Billar recreativo.
- Bolos.
- Tenis de mesa.
- Dardos, etc.
- **Juegos tradicionales:**
- Bolas.
- Trompo.
- Zancos.
- Aro.
- Patinetas.
- Carriolas.
- Yaquis.
- Suiza.
- Yoyo, etc.
- **Videojuegos:**
- Todos los videojuegos individuales o colectivos.
- **Juegos de ordenador:**
- Todos los juegos de ordenador individual o colectivo.
- **Actividades de creación artística y manual**
- Actividades de creación artística:
- Literarias.
- De las artes plásticas.
- Teatrales.
- Danzarías.
- Musicales.
- **Actividades de creación manual:**
- Artesanías.
- Esculturas o tallados en metal, madera y piedra.
- **Actividades culturales participativas (de la cultura artística y de la cultura física)**
- Actividades culturales participativas:
- Peñas culturales y/o deportivas.
- Coloquios.
- Charlas.
- Debates.
- Tertulias.
- Conversatorios.
- Bailables.
- Ruedas de casino.
- Actividades de animación y participación, etc.
- **Asistencia a espectáculos**
- Actividades relacionadas con espectáculos artísticos-culturales:

- Musicales.
- Conciertos.
- Galas.
- Festivales.
- Teatro.
- Cine.
- Circo.
- Exposiciones.
- Fiestas populares, etc.
- **Actividades relacionadas con espectáculos deportivos:**
 - Series.
 - Campeonatos.
 - Ligas.
 - Torneos.
 - Copas.
 - Topes.
 - Juegos.
 - **Visitas**
 - Visitas de interés artístico-cultural:
 - Bibliotecas.
 - Parques.
 - Plazas.
 - Casas de cultura.
 - **Visitas de interés turístico-natural**
 - Zonas arqueológicas.
 - Parques naturales.
 - Ruinas.
- Instalaciones turísticas.
- **Visitas de interés histórico a:**
 - Museos.
 - Monumentos.
 - Mausoleos.
- **Visitas de interés social a:**
 - Instituciones culturales.
 - Instituciones educacionales.
 - Instituciones de salud.
 - Instituciones públicas.
 - Visitas de interés físico-deportivo a:
 - Instalaciones deportivas.
 - Centros de formación de atletas y profesores deportivos.
 - **Actividades socio-familiares**
 - Fiestas (Quince, bodas, cumpleaños, aniversarios, etc.).
 - Visitas a familiares y amigos.
 - Encuentros y conversatorios con familiares, amigos y personas de la comunidad.
 - Participación en actividades de la comunidad, etc.
 - **Actividades audio-visuales**
 - Actividades de audio:
 - Escuchar la radio.
 - Escuchar equipos reproductores de música, etc.

- Actividades de TV y Videos:
- Ver la televisión.
- Ver vídeos, etc.
- **Actividades de lectura**
- Leer libros.
- Leer revistas.
- Leer periódicos, etc.
- **Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies**
- Colecciones:
- Sellos.
- Antigüedades.
- Postales.
- Llaves.
- Llaveros.
- Libros u otros.
- Fotografía
- Cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.
- **Actividades de relajación**
- Meditación.
- Auto relajación.
- Masaje.
- Auto masaje, etc.

Beneficios de las actividades recreativas

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

La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE, 2004) considera los: beneficios individuales, beneficios comunitarios, beneficios ambientales y beneficios económicos.

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

En la salud

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

En lo físico

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

En lo psicológico

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

En lo social

- Disminuye los niveles de violencia y actos delictivos.
- Fortalece la integración comunitaria.
- Mejora de las relaciones personales y comunitaria.
- Impulsa las manifestaciones culturales propias.
- Favorece la cultura ambiental.

Beneficios de las actividades recreativas: En relación a la psiquis: permite estimular la mente (puede bajar los niveles de ansiedad, de estrés, depresión), un progreso personal (pueden ser generadores de confianza en uno mismo, abandonar la dependencia, resaltar dotes de líder, mejorar capacidades físicas y estéticas), bienestar personal (pueden servir de estimulantes, como fuente de desafíos, permite la expresión de la creatividad, apreciar nuevos aspectos o elementos).

Beneficios en cuanto a la salud: algunos ejemplos son mejoras cardíacas, en diabetes, hipertensión, colesterol, problemas dorsales, control de sobrepeso, etc.

Beneficios culturales y sociales: surgimiento de un sentimiento de pertenecía, compromisos en cuanto a la cultura y la vida política, adquisición de nuevos conocimientos históricos y culturales, vinculación con individuos nuevos que generen cierta armonía o coordinación y a su vez el dialogo que permitan comprender y colaborar con los demás, integración dentro de la comunidad, nueva cosmovisión.

Económicos: se reducen los gastos por salud, descienden los niveles de ausencia y accidentes laborales, aumenta la productividad, aumento de ingresos por turismo que permiten el progreso en economías nacionales, regionales y locales.

Beneficios en el medioambiente: genera cierta ética respecto al medio que habitamos y el compromiso público por la protección y conservación.

Tipos de recreación: la recreación puede ser pasiva o activa.

Recreación Activa: Este tipo de recreación implica actividad motora, es decir ejercicio. Su principal característica además de que es una recreación que se efectúa en movimiento es que es un tipo de recreación mayormente interactiva, porque incluye la interacción entre varios niños o bien entre adultos y niños de un mismo grupo social. Recreación activa es:

- Partidos de fútbol callejero o no profesional.
- Juegos de basquetbol, voleibol, o cualquier otro juego en equipo que no requiera equipo especial y que pueda ser realizado en cualquier espacio abierto.
- Juegos colectivos al aire libre.
- Correr o caminar a la intemperie.
- Practicar patinaje o skateboarding al aire libre

En general cualquier actividad que puede no requerir instalaciones ni equipamiento especial para llevarse y que ayuda al niño a desarrollar su sistema psicomotriz además de a fortalecer sus músculos y le permite desarrollar empatía social.

También se consideran actividades de recreación activa aquella en las que el niño interactúa con otros dentro de un lugar cerrado con el único objetivo de divertirse, por tal motivo los juegos de mesa también son considerados actividades de recreación activa.

Recreación Pasiva: Es un tipo de recreación llevada a cabo en lugares cerrados comúnmente aunque también se puede efectuar en lugares abiertos y es en la que el niño solo participa como receptor de la actividad y no como sujeto activo. Ejemplos

de recreación pasiva son:

- Ver películas en el cine o en la casa.
- Ver una obra de teatro
- Asistir a un concierto
- Ver Televisión.

Integración de individuos: La palabra integrar es una palabra que normalmente empleamos para expresar las siguientes acciones, por un lado, aquella por la cual se forman las partes de un todo y también aquella a partir de la cual es posible completar, con las partes que le faltan, un todo. Por lo expuesto es que se trata de un término que nos permite dar cuenta de la unión, combinación de algo o varias partes, con un todo. En tanto, ese algo y ese todo pueden ser elementos, personas, cosas, entre otros. En el caso de los individuos, cuando se trata de precisamente integrar personas a nivel social, tal cuestión tiene generalmente que ver con darle a un determinado sector de la sociedad que se encuentra por x razón sin privilegios, una mejor posición social, es decir, incorporarlo a través de diversas estrategias, propuestas, políticas, al todo, para que pueda empezar a gozar de los mismos derechos que ostenta el resto.

2.4.2 Fundamentación Teórica variable dependiente

CALIDAD DE VIDA: calidad de vida es el bienestar, felicidad, satisfacción de la persona que le proporciona una capacidad de actuación en un momento dado de la vida. Es un concepto subjetivo, propio de cada individuo, que está muy influido por el entorno en el que vive como la sociedad, la cultura, las escalas de valores, etc. El término se utiliza en una generalidad de contextos, tales como sociología, ciencias políticas, medicina, etc. No debe ser confundido con el concepto de estándar o nivel de vida, que se basa principalmente en el nivel de ingresos.

Según la OMS,(2012) la calidad de vida es: la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus

inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de un modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

El término calidad proviene del latín *qualitas* que significa la propiedad o conjunto de propiedades inherentes a algo, que permite juzgar su valor. Es entendida como una cualidad de superioridad o excelencia de una persona o cosa.

Según Romay 1994 la calidad incluye componentes de méritos como valor aspecto que queda a la subjetividad de quien lo juzga, es decir ciertos individuos o grupos percibirán algo como la calidad siempre y cuando respondan a sus necesidades y expectativas. De esta afirmación se puede retomar la importancia de indagar acerca de la percepción que el grupo de evaluación tiene sobre los elementos que constituye su vida y sobre los cuales se define si esta es o no de calidad.

Según Leelakvithanit y Day (1992 citados por Torres.2005) la vida es un complejo dimensional que puede ser vista como un todo compuesto de varias áreas específicas que determinan y son determinadas por el estilo de vida, es así como Sen (2002 citado por Torres) también indica que la calidad de vida implica una libertad para llevar diferentes tipos de vida. La vida tiene que ver con sus propios componentes o aspectos fundamentales de la existencia humana: la supervivencia, la cultura, la permanencia en el mundo, las condiciones en que esta se da.

De acuerdo con Gómez y Sabeth, fue durante la década de los 50 y comienzo de los 60 cuando la expresión calidad de vida apareció en los debates públicos en torno a la necesidad de medir objetivamente el medio ambiente y al deterioro de las condiciones de las condiciones de vida humana. Se inició entonces el desarrollo de los indicadores sociales, los cuales al perfeccionarse a mediados de los 70 e inicios de los años 80 se diferenciaron del concepto de calidad de vida.

La organización mundial de la salud OMS , la organización mundial del trabajo OIT y la organización de las naciones unidas para la educación , la ciencia y la cultura (UNESCO), las cuales exponen nueve componentes del nivel de vida :salud , alimentación , nutrición , educación , vivienda , empleo condiciones de trabajo , vestido , recreo , esparcimiento , seguridad social y libertades humanas . Entendiendo la calidad de vida como “las condiciones materiales de vida de una persona, clase social o comunidad para sustentarse y disfrutar de la existencia”

Fekici y Perri: 1995 (citado por Gómez y Sabeth) defienden que básicamente cuatro contextualizaciones sobre la calidad de vida

- Calidad de las condiciones de vida de una persona
- Satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales
- Combinación de componentes objetivos y subjetivos (calidad de las condiciones de vida junto a su satisfacción correspondiente
- Combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales.

Por otro lado Mayers , Van Hooff y Balwin indican que la calidad de vida se pueden dividir en subcategorías :

- Bienestar físico
- Bienestar mental
- Calidad de la relaciones

Según Andrews y Whitley 1976 citado en Vera y Tanori la calidad de vida es conocida como sinónimo de bienestar ya sea objetivo o subjetivo. Puede ser considerado como felicidad, deseo humano o como éxitos personales. Es así que tan solo los sujetos mismos son capaces de juzgar que tan felices o satisfechos están con los diferentes aspectos de su vida.

Según Reig y Garza las necesidades percibidas, así como la importancia que se otorgan a los diferentes aspectos de la vida dentro de un contexto de posibilidades

reales o percibidas y en un cierto tiempo y lugar, permiten definir un estado ideal o deseado de calidad de vida así como una ponderación de la calidad de vida actual (2004)

Según Daltabuit (1997) en la actualidad el concepto de calidad de vida define el nivel objetivo como las necesidades básicas de vivienda, servicios, salud y empleo, por su parte Enrique Lett(2000) coincide en los elementos del nivel objetivo mismos que se refiere como necesidades básicas de vivienda , vestido salud y empleo.

La definición que presenta Harla y Wilson (citado por Mungia 2001) indica que la calidad de vida es un sentimiento de felicidad o tristeza, expectativas disminuidas o aumentadas, alta o baja moral. En esta definición se puede observar que aunque la vida tenga múltiples dimensiones se manifiesta en distintas actividades o posiciones de los sujetos, lo que es verdaderamente importante es la percepción que tengan las personas acerca de que si son felices o no con la vida que poseen.

Bienestar social

Según Moix (1986:35)

“con un sentido científico sólo se ha desarrollado recientemente al compás de y en conexión con los problemas sociales de nuestra sociedad industrial”.

Para este autor el término implica la idea de que los grupos políticos organizados tienen la obligación de proveer a las necesidades más apremiantes de los ciudadanos menos afortunados, con cargo a fondos públicos y mediante los correspondientes sistemas de protección. Su popularización en castellano procede de la traducción del inglés del término”Social Welfare” que a su vez procede de la voz alemana “ wohfart” cuyo significado etimológico es “ tener buen viaje”, implicando la idea de viajar cómodamente por el camino de la vida.

El seminario taxonómico del Colegio de Licenciados en Ciencias Políticas y Sociología (1987) entiende el Bienestar Social como un valor social que expresa lo

ideal, lo deseable, la forma en que las personas tienen de entender su naturaleza y las relaciones con los demás; también como un área de actividades, de aspectos prácticos y organizativos que tienen que ver con los agentes sociales, las instituciones u organizaciones formales y los programas, prestaciones y servicios que desarrollan.

Pilar Zarzosa afirma que el bienestar de una colectividad es un concepto prácticamente imposible de medir y la primera gran dificultad según ella viene dada por el propio objeto a medir : El bienestar social, el cual resulta difícilmente definible, es por ello que en su obra cita varias definiciones aportados por diferentes autores los que serán referidos a continuación. (Zarzosa, 1996:19)

En su obra (Graaff, 1967: 5) afirma que

El Bienestar es identificable en cierto modo con un estado de ánimo,...Los elementos del bienestar son estados de conciencia,... El mapa de bienestar de una persona es idéntico (por definición) a su mapa de preferencias, que indica como orientaría su elección en circunstancias diferentes, si le diera oportunidad de hacerlo

Para Tinbergen el término bienestar es sinónimo de utilidad o satisfacción. (Tinbergen, 1991) Amartya Sen afirma que el término bienestar social se refiere al “valor ético o a la calidad del estado de los asuntos de la sociedad” y que como tal es usado en la literatura, tanto por los pioneros de la moderna teoría del bienestar c) como por los economistas posteriores, es “simplemente la representación de la bondad o la buena calidad del estado social”. (Sen, 1991: 15)

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

Para Rodríguez (1994.11) orientar sería en esencia, guiar conducir , indicar de

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

Según Sánchez (1988) la orientación familiar se define como el proceso de ayuda a la familia con el objeto de mejorar su función educativa, también la dinámica funcional, adaptación a sus circunstancias y al entorno vital.

Oliveros (1989) considera que la orientación familiar es un servicio de ayuda para la mejora personal de quienes integra una familia y para la mejora de la sociedad en y desde la familia, suponiendo un proceso de ayuda a cada familia asesorada que se extiende a todos los miembros cuando también tiene parte de responsabilidad.

La orientación familiar según Romeo (1998) puede extenderse como una ayuda prestada a la familia a través de un conjunto de técnicas encaminadas a prevenir y afrontar dificultades por las que atraviesan sus miembros en los distintos momentos del ciclo vital.

Según Nugent (1990), en los Estados Unidos el término orientación familiar se utiliza exclusivamente en los centros educativos públicos, para denominar el trabajo que realizan profesionales en Orientación con familias que experimentan lo que él llama problemas normales. Para este mismo autor, no existe diferencia entre terapia de familia y Orientación familiar. Plantea que ambas utilizan la misma base teórica, las técnicas y los procedimientos, y además cumplen los mismos objetivos

Según Ríos (1994:35) define la orientación familiar como el conjunto de técnicas encaminadas a fortalecer las actividades evidentes y las latentes que tienen como objetivo el fortalecimiento de los vínculos que unen a los miembros de un mismo sistema familiar, con el fin de que resulten sanos, eficaces y capaces de estimular el progreso personal de los miembros y de todo el contexto emocional que los acoge.

Valoración del sistema familiar

Para identificar y comprender la estructura de un sistema familiar es necesario observarlo estando éste en plena acción. Al evaluar una familia, tanto Minuchin (1985) como Whitaker y otros (1991), coinciden en que la atención debe centrarse en los siguientes indicadores:

Las fronteras o límites: Se refiere a la separación o cercanía virtual, emocional y conductual entre los subsistemas que permite o prohíbe las interacciones entre uno y otro, plantea Suárez (2002). Además, la frontera, agrega Umbarger (1999, p. 25),

Se puede experimentar como las interacciones gobernadas por reglas, que de manera regular se producen entre las personas durante períodos largos”. Según este mismo autor, los problemas se presentan cuando esos límites o fronteras son rígidos o difusos. Son rígidos cuando no se permite el ingreso de un subsistema a otro, provocando distanciamiento y desprendimiento entre los subsistemas. La demarcación demasiado rígida, conlleva al desapego y al aislamiento en la medida que se ignora el compromiso recíproco relacional. Cuando la independencia entre los subsistemas es grande, los movimientos o el estrés se atienden en forma menos inmediata que si los mismos fueran muy dependientes o estuvieran muy ligados

La jerarquía o separación clara entre las generaciones: El subsistema parental conforma la columna vertebral de la familia, y debe brindar seguridad y protección al sistema familiar en general, y al filial en particular. El problema se presenta cuando se construyen coaliciones intergeneracionales y se confunde el rol jerárquico.

Triangulación: en la organización de la familia subsisten los triángulos cambiantes y coaliciones fluctuantes sin generar celos ni inseguridad entre los miembros. Ello permite que quienes conforman el sistema se enriquezcan por la libertad de experimentar todas las combinaciones y permutaciones posibles de relaciones triangulares. La libertad de unirse libremente de acuerdo a intereses comunes, es una elección y no responde en ningún momento a una imposición. Cuando la triangulación se vuelve rígida impidiendo así la rotación esperada, el sistema familiar entra en crisis

La pertenencia y la separación: La estructura de la familia brinda a cada integrante la experiencia de formar parte de un todo, seguro y protector, al mismo tiempo que estimula la independencia y la manifestación del sí mismo o la individualidad. Cada quien cuenta con la libertad de salir e ingresar al sistema familiar cuando lo considere necesario, nunca se deja de pertenecer.

Ciclo vital: La familia en la medida que evoluciona debe ir cambiando, pasa por diferentes etapas: del ser pareja a tener bebés, infantes, adolescentes hasta la convivencia con la descendencia adulta y adulta mayor. En cada uno de esos estadios la familia debe cumplir con tareas específicas y debe pasar necesariamente por esos cambios o crisis de desarrollo. Para distintas familias unas transiciones son más dificultosas que otras, y ponen a prueba la capacidad de reorganización del sistema familiar, la capacidad de apertura, y la forma de enfrentar los conflictos intra y extra sistema.

La atención del conflicto: El conflicto según como se maneje, puede ser visto y utilizado como el fertilizante de la vida, que aunque no es agradable, es decisivo para lograr el crecimiento óptimo. El manejo que se haga de las crisis y del conflicto puede permitir cambios significativos para el sistema familiar. Con una visión limitada y cerrada al cambio y con un manejo inadecuado de las dificultades conflictivas, el sistema familiar se puede atascar y se convierte en un ambiente inadecuado para el crecimiento y desarrollo de la familia en general y de las personas que la conforman en particular.

La distribución del poder: el manejo del poder en forma adecuada hace que el sistema no se mueva en el caos. Las personas adultas deben llevar el liderazgo en forma consensuada por la responsabilidad de cuidado, protección y formación que debe cumplir con la prole. En el ejercicio del poder y para influir en el desarrollo de la prole, el subsistema parental, según Musitu, Román y Gutiérrez (1996), debe hacerse uso del afecto (estimular la cooperación, ofrecer ayuda, reconociendo y elogiando las capacidades) y del control (capacidad de disciplinar) al mismo tiempo. El uso del

poder legítimo implica respeto y autoridad de las figuras progenitoras en el acto de disciplinar (influir en la prole).

La comunicación: Ésta, según Satir (2002, p. 65) “abarca la diversidad de formas como la gente transmite información: ¿qué da y qué recibe, cómo la utiliza y cómo le da significado”. Según esta misma autora (2002), es posible re-aprender patrones adecuados de comunicación al interior de las familias. El reto es que las personas puedan expresar lo que piensan, sienten y desean, pues las relaciones humanas se enmarcan en el intercambio constante de pensamientos, sentimientos y reacciones corporales, y según esta misma autora, las buenas relaciones dependen, en gran parte, de que las personas sepan interpretar las interacciones del uno para con el otro.

La búsqueda de la homeostasis y del cambio: Tal y como se mencionó anteriormente, lo esperado es que el sistema familiar se mueva en un constante equilibrio-desequilibrio, en un proceso de permanente movimiento ya que la falta del mismo llevaría al sistema a un estado de caos.

Familia: La OMS define familia como "los miembros del hogar emparentados entre sí, hasta un grado determinado por sangre, adopción y matrimonio. El grado de parentesco utilizado para determinar los límites de la familia dependerá de los usos a los que se destinen los datos y, por lo tanto, no puede definirse con precisión en escala mundial."

PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO LIBRE

Planificación: según Cortés:

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

Terry George: La planeación es seleccionar información y hacer suposiciones respecto al futuro para formular las actividades necesarias para realizar los objetivos

organizacionales". Jiménez: "La planificación es un proceso de toma de decisiones para alcanzar un futuro deseado, teniendo en cuenta la situación actual y los factores internos y externos que pueden influir en el logro de los objetivos.

Jorge Ahumada: La planificación o programación es una metodología para la toma de decisiones, para escoger entre alternativas, que se caracterizan porque permiten verificar la prioridad, factibilidad y compatibilidad de los objetivos y permite seleccionar los instrumentos más eficientes.

Luis Lander y María Josefina de Rangel: Planificación es una forma racional de pensar y decidir las acciones de gobierno, crear una nueva actitud basada en valores opuestos a la improvisación y a la fragmentación en el proceso directivo, no es sólo una técnica para formular planes.

Ander EGG E.: Planificación es el conjunto de procedimientos mediante los cuales se introduce una mayor racionalidad y organización en unas acciones y actividades previstas de antemano. Planificación es el arte que establece procedimientos para la optimización de las relaciones entre medios y objetivos y proporciona normas y pautas para la toma de decisiones coherentes, compatibles e integradas, que conduce a una acción sistemáticamente organizada y coordinadamente ejecutada.

Según (Castellano, 1998) es un método bajo la forma de proceso, para la toma de decisiones entorno al mantenimiento de una realidad dada o a su transformación en otra más deseable, mediante la distribución de recursos entre fines múltiples, cumpliendo los siguientes requisitos: la minimización de costos, la maximación de beneficios y el mantenimiento de equilibrios dinámicos entre las fuerzas sociales que poseen los recursos, desean poseerlos o se ven afectados por el uso que de ellos se haga.

Según (Jiménez, 1982)"La planificación es un proceso de toma de decisiones para alcanzar un futuro deseado, teniendo en cuenta la situación actual y los factores internos y externos que pueden influir en el logro de los objetivos"

Según (Molina, 2006). la planificación es una disciplina metodológica como un proceso de reflexión y acción racional que permite determinar lo que se ha de hacer en el presente o en el futuro para lograr los objetivos proyectados. En fin, es la previsión de las actividades y de los recursos, tanto humanos como materiales para el logro de los objetivos que se desean alcanzar, es un proceso para determinar a donde ir de la manera más eficiente y económica posible.

Según (Molina, Morales y Bonilla; 2006). la planificación es un proceso para la toma de decisiones que nos lleva a prever el futuro de cualquier organización, usando los recursos necesarios tanto humanos como materiales para el logro de los objetivos que se desean alcanzar de una manera más eficiente y económicamente posible.

De acuerdo al diccionario de la Real Academia Española, los principios son la “base fundamental, origen, razón fundamental, sobre la cual se procede discuriendo en cualquier materia”.

Para que la planificación sea efectiva, es preciso tener en consideración los siguientes principios:

Precisión: Los planes no deben hacerse con afirmaciones genéricas, sino con la máxima precisión posible, porque están destinados a regir acciones concretas

Flexibilidad: Dentro de la precisión, todo plan debe dejar margen para los posibles cambios que puedan surgir en razón de lo imprevisible o de circunstancias que hayan variado desde el origen.

Unidad: Los planes deben ser de naturaleza tal, que pueda afirmarse la existencia de un solo plan para cada función, los cuales estarán integrados y coordinados de modo que constituyan un solo plan general.

Planificación del tiempo libre: La planificación es la preparación y organización del horario, eventos, cosas que hacer, etc.; mediante estrategias que nos permitan obtener tiempo para todo lo que necesitamos hacer sin agotarnos, ya que una buena planificación lograremos obtener tiempo en nuestra vida para estudiar, divertirnos y

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

Planificar es la piedra sobre la que se basa la gestión del tiempo, todo el tiempo que le dediques a esa tarea merece la pena. Pero no consiste sólo en crear una buena planificación o programa, debes ser capaz de llevarlo a cabo. Esto supone ser preciso sobre la realidad diaria de tu trabajo y el resto de responsabilidades, contar con las interrupciones, conflictos y retrasos habituales. Como si fuera una prenda de vestir, debes sentirte cómodo y que te quede un poco amplia por si acaso encoge.

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

Aprovechar: según su etimología Esta palabra proviene del verbo transitivo e intransitivo “aprovechar” y del sufijo “miento” que indica efecto o acto de.

Según la real academia aprovechar es un sustantivo masculino. Es un término de uso anticuado y se define como la acción y resultado de aprovechar o de aprovecharse, en sacar bien rendimiento, en emplear de manera útilmente, y de servir de provecho.

Waber en su libro “el problema del tiempo libre” lo define como aquel tiempo, que queda tras realizar el trabajo heterónimo, sobre todo en la forma del trabajo asalariado, así como después de restar el tiempo necesario para dormir ,ir al trabajo , comer y cuidar del propio cuerpo.

Grushin en su libro “el tiempo libre” llama tiempo a la parte del tiempo no ocupado

por el trabajo y que queda descontado todo género de obligaciones inclusive el que queda después de cambiarse de ropa y bañarse ect.es el que el hombre utiliza a su arbitrio para fines no productivos.

Según la Declaración Universal de los Derechos Humanos, (1948 art.24) Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas

Según Bertrand Russell, (Elogio de la ociosidad, Edhasa, Barcelona, 1989, p.14-15)"El tiempo libre es esencial para la civilización, y, en épocas pasadas, sólo el trabajo de los más hacia posible el tiempo libre de los menos. Y con la técnica moderna sería posible distribuir el ocio sin menoscabo para la civilización... En un mundo sensato, todos los implicados en la fabricación de alfileres pasarían a trabajar cuatro horas en lugar de ocho, y todo lo demás continuaría como antes. Pero en el mundo real esto se juzgaría desmoralizador. Los hombres aún trabajan ocho horas; hay demasiados alfileres; algunos patronos quiebran y, la mitad de los hombres anteriormente empleados son despedidos. Al final hay tanto tiempo libre como en el otro plan, pero la mitad de los hombres están absolutamente ociosos, mientras la otra mitad sigue trabajando demasiado. De este modo queda asegurado que el inevitable tiempo libre produzca miseria por todas partes, en lugar de ser una fuente de felicidad universal. ¿Puede imaginarse algo más insensato?"

Según Dumazedier, 1966.El ocio es el conjunto de operaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente; sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de su obligación profesionales, familiares y sociales.

Según (De Grazia 1996, p. 143) El tiempo libre y su institucionalización nace como producto de una lucha y reivindicación del trabajador asalariado; mientras que el ocio, en su concepción griega, nace con el estado de privilegio otorgado a las élites, cuya ociosidad es sostenida por el trabajo de otros menos afortunados, los esclavos.

Actividades a las cuales el individuo se entrega con plena aceptación para descansar, divertirse, acrecentar su información personal y participar voluntariamente en la sociedad después de haber cumplido con sus obligaciones laborales (González Llaca 1953, p. 280).

Elias y Dunning ven el tiempo libre como una necesidad que se satisface en menor o mayor grado y que no demanda obligatoriamente ningún compromiso. Sus funciones entran en la esfera privada de la satisfacción de necesidades propias.

Los asuntos del tiempo libre son competencias de varias disciplinas y no encajan plenamente en el marco de referencia de ninguna ciencia tal como ahora están constituidas, como si existieran independientemente unas de otras. Se encuentran textos de la antropología, de la sociología, de la psicología, de la biología y de la filosofía que tratan el tema sin un esfuerzo sistemático para estudiarlo en el marco de la interdisciplinariedad que requiere para su desarrollo teórico (Elías 1992, p. 137), o puede deberse a que exista una separación artificial entre el tiempo libre y otros aspectos de la vida diaria y esto imponga una barrera para estudiarlos en el contexto social en el que están inmersos (Burton y Jackson 1989, p. 245). Lo cierto es que el tiempo libre es tierra de nadie y actualmente no existe una teoría central sobre el tema.

Según Elías 1995, (p. 134) Algunos estudios contemplan el tiempo libre como experiencia individual en el marco familiar y social, que se convierte en “reducto para el egocentrismo socialmente aceptado”, con posibilidades de apropiarse de espacios privados de lo íntimo, lo personal, lo familiar.

Según Friedmann, G (1958); establece la Teoría de la Compensación, donde considera al tiempo libre como un elemento compensador, no sólo de la vida social sino mayormente de la vida del trabajo, argumenta que tanto el tiempo libre como la recreación son compensaciones, reequilibrio de la fatiga, monotonía, esquematismos y rigidez conceptuales respectivamente.

Según Kaplan, M (1950); afirma en su Teoría de la Subjetividad: el hombre

establecerá que parte de su tiempo es vivido como libre, acorde a su naturaleza en el hecho de hacer lo que cada uno quiere hacer, o más concretamente en la libre iniciativa, la libre elección y el carácter voluntario de la actividad. Tal actitud subjetivista, mantendrá la oposición entre tiempos no libres (el trabajo) y tiempo libres (aquellos que el hombre hace lo que les place) (Acosta, 2002).

Según Nuviala, Ruíz, y García, 2003 el tiempo libre es el periodo que resta del tiempo del trabajo y del lapso dedicado a las obligaciones cotidianas, este momento adquiere gran importancia para los individuos, el tiempo libre es un espacio que no está sujeto a necesidades y obligaciones para el ser humano, es la diferencia entre restarle al tiempo total, el tiempo que está dedicado a nuestras actividades familiares, laborales y escolares.

Según Benito López Andrada en (Martínez, 1995), señala que el tiempo libre es un conjunto de actividades realizadas por el sujeto durante su tiempo disponible resultante, después de descontar a veinticuatro horas el tiempo empleado en realizar las necesidades vitales necesarias, el disfrute del tiempo libre en ningún caso se pueda considerar como marginal en su vida. Por consiguiente, de manera personal definimos el tiempo libre como una serie de actividades placenteras y voluntarias realizadas en el tiempo que nos resta una vez finalizadas las actividades obligatorias diarias.

Por tanto, es muy importante que los adolescentes sepan enfrentarse a la sociedad, dándoles a conocer las posibilidades sobre actividades físico-deportivas-recreativas que existen para ocupar su tiempo libre de una manera ordenada, creativa y saludable, capaz de contribuir a su calidad de vida. El campo de actividades del tiempo libre abarca prácticamente todas las realidades humanas, siempre y cuando se entienda como actividad voluntaria y no obligatoria (pintura, música, coleccionismo, actividades físico/deportivas, lectura, teatro, actividades acuáticas).

Según Cagigal en (Martínez, 1995), el tiempo libre es el conjunto de ocupaciones voluntarias, con el objetivo de descanso, diversión o desarrollo de su formación cuando se ha liberado de sus ocupaciones profesionales, familiares o sociales.

García Ferrando (1996) y Guardia (2000) en (Nuviola, Ruíz, y García, 2003) mencionan:

El tiempo libre de los adolescentes va aumentando al mismo ritmo que el resto de la sociedad. Existe una tendencia a agrupar la jornada escolar o a crear una jornada intensiva, con el consiguiente aumento del tiempo libre. En este tiempo es donde la sociedad debe intervenir para facilitar la ocupación del niño, en actividades que favorezcan su desarrollo integral.

Relación Tiempo libre y salud

Según González y Vera, 1986. El hombre por su esencia, está sujeto a la actividad social, expuesto a influencias del medio donde se desarrolla, misma que se reflejan a través de sus condiciones internas, dentro de la personalidad del individuo la salud juega un papel importante para la realización de actividades en el tiempo libre.

Según Roque, 1996. Los beneficios en la salud con la práctica de actividad física realizada en el tiempo libre, ayuda al mantenimiento del peso ideal, al canalizar en forma positiva la agresividad, de igual manera fomenta el trabajo en equipo y el equilibrio de las funciones corporales tanto físicas como mentales, la salud según la Organización Mundial de la Salud es un estado de bienestar y equilibrio físico, psíquico y social, y no la ausencia de enfermedad

Según (Nuviola, Ruíz, y García, 2003). Cabe destacar que los motivos importantes que conducen a la práctica deportiva o práctica física giran en torno a la posibilidad de realizar ejercicios físicos con el objetivo de mantener la salud.

Según Delgado (1997) citado en López (2006), señala: entre los hábitos de vida más analizados en las últimas décadas por su relación con la salud, se encuentra la práctica de actividad física, dada la ausencia o escasez de la misma puede ser el origen de algunas enfermedades degenerativas propias de la sociedad moderna. La sensación de bienestar puede desarrollarse a partir de la práctica del ejercicio físico siendo un factor vinculado con la salud al incluirse dentro de la realización de actividades

físico/deportiva. Tratar de promover estilos de vida saludables en la práctica de actividades físicas en el tiempo libre a partir de un concepto de salud meramente biológico, supone promover una visión en la calidad de la salud basada en la realización de actividades. De esta manera existe la posibilidad de desarrollar en el alumno actitudes y valores orientados positivamente hacia conductas saludables se ven limitadas sensiblemente Hernández y Velásquez, (1996) citado en López (2005).

Adolescencia y actividad física en el tiempo libre

El periodo de adolescencia abarca la maduración sexual con duración de dos años, esta etapa se puede ver afectada por factores climáticos, nivel de vida, raza, constitución física, estado nutricional, la etapa de adolescencia se establece entre once y trece años para las niñas y doce y catorce años para los varones. Durante la adolescencia, los cambios físicos tienen variaciones considerables en la actitud psicosocial del individuo, (Roque, 1996) menciona:

Cambia la vida social del adolescente, especialmente en sus relaciones con la familia y con sus actividades, adquiere mayor independencia y mayores responsabilidades, incluso en los jóvenes sanos, la adolescencia puede originar trastornos derivados de la transición entre el estado de protección de la niñez y el momento en que debe asumir sus propias responsabilidades.

Según Krauskopf, 2007, García, 2009. La adolescencia es un periodo de gran intensidad donde se visualiza una relación entre las tendencias del individuo, fortalezas y desventajas así como las metas sociales que están disponibles en el medio donde se desenvuelve, la adolescencia es la etapa donde el individuo a nivel psicoemocional sufre la llamada "conciencia interiorizante". Este concepto se refiere a la relación entre lo interior con lo exterior mediante un juego intelectual; este proceso de interiorización lo conducirá al descubrimiento de su propio juicio de construcción individual y a su maduración personal. Esto produce en el individuo la autorreflexión sobre sí mismo y el mundo exterior, lo que conlleva a estados de desconfianza, momentos de tristeza, cambios de humor, actitudes contradictorias y de expresiones insolentes.

Según Castillo, Ortega, y Ruiz, 2005. La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos en los cuales se necesita gasto energético. Se refiere al tipo de esfuerzo físico utilizado en la práctica de actividades, el tiempo durante el cual se realiza y la frecuencia. La condición física, aspecto importante dentro de la actividad física es otro concepto diferente, el cual hace mención a la capacidad para hacer ejercicio, entendida como una medida integrada de todas las funciones y estructuras que intervienen en la realización de ésta.

La actividad física fuera del ámbito escolar, es aquella que no corresponde a las horas de Educación Física curriculares obligatorias y se realiza en el tiempo libre, puede ser considerada según Sánchez Bañuelos (1995) en Bianchi y Brinnitzer (2000) en sus tres aspectos: mantenimiento de la condición física, deporte para todos y deporte de competición.

Inés Moreno nos brinda otra mirada acerca del tiempo libre mucho más profunda e interesante de analizar, para poder llegar a su definición de tiempo libre primero debemos desglosar dos términos.

¿Qué es tiempo?

¿Qué es la libertad?

El tiempo es uno solo y no existe fuera del hombre, este debe lo, administrarlo según sus prioridades y valores puesta por el mismo sobre su vida.

Las personas tenemos un tiempo de vida, tiempo que siempre está ocupado el modo en que lo ocupándonos es totalmente subjetivo porque se basa en nuestras propias decisiones.

La libertad consiste en hacerse cargo del propio desarrollo y es a través del ejercicio el que nos permite tomar conciencia de que existe y le pertenece solo a la persona ,para ello hay que perder el miedo a ser libres y despegarse de lo ya dicho.

Inés Moreno concluye; el tiempo no es ni libre ni ocupado el tiempo es. Cada persona puede utilizarlo con mayor o menor grado de libertad, con partes fragmentadas de su ser, con temores y con miedos.

Educar para el tiempo libre

Según Weber la capacidad de utilizar el tiempo libre no es innata, se educa .una actitud educadora es saber distinguir lo esencial de lo importante y llevarlo a la práctica.

Inés Moreno coincide en que se educa la utilización del tiempo, esta formación no cesa y se extiende a lo largo de toda la vida de un ser humano .lo hace como respuestas a los cambios que se producen en su contexto que van moldeando su comportamiento, conocimientos y costumbres

También coincide con Weber que la utilización del tiempo no es innata, el hombre no nace sabiendo el modo en que puede utilizarlas.

No solo se puede aprender sino que también se puede reaprender despegándose de ideas, conceptos y actitudes que se nos haya dado y obstaculicen nuestro crecimiento, esto también se puede dar a lo largo de nuestra vida.

Según Marina Papandrela (seminario campos de aplicación del juego y la creatividad 2006)La escuela como agente educador reproduce estructuras de la sociedad para asegurar la perpetuidad de las mismas , sin embargo debería asegurar el aprendizaje de la ocupación del tiempo libre centrándose en el concepto de tiempo como sinónimo de vida , como un recurso agotable y no renovable , en donde cada ser humano es responsable de su tiempo y de cómo utilizarlos colaborar con el desarrollo de habilidades para la organización del tiempo diario , semanal y anual para que puedan llevar acabo su propio proyecto de vida.

La familia también educa y educa con lo que se dice y se vive a diario; se trata de que cada niño pueda reconocer lo que siente, lo que piensa y lo que necesita.

Plan de actividades

Ley General de Asentamientos Humanos de 1976 y la menciona como:

"Un conjunto coordinado de metas, directivas, criterios y disposiciones con que se

instrumentiza (sic) un proceso, pudiendo ser integral o sectorial y en distintos niveles: comunal, urbano, local, regional, nacional, etc."

Según J. Arturo Ortega Blake define que el plan no es solamente un documento con un conjunto de perspectivas y previsiones, es el instrumento más eficaz para racionalizar la intervención, generalmente estatal en la economía.

Según Ezequiel Arder-Egg el Plan es el parámetro técnico-político dentro del cual se enmarcan los programas o proyectos. Y menciona que un plan hace referencia a las decisiones de carácter general que expresan:

- Lineamientos
- Prioridades
- Estrategias de acción
- Asignación de recursos

Según Andrés E. Miguel conceptualiza el Plan como la gestión materializada en un documento, con el cual se proponen acciones concretas que buscan conducir el futuro hacia propósitos predeterminados. Es un documento donde se indican las alternativas de solución a determinados problemas de la sociedad y la forma de llevarlo a cabo determinando las actividades prioritarias y asignando recursos, tiempos y responsables a cada una de ellas. El contenido básico de un Plan es: Justificación del Plan, Visión del Plan, Diagnóstico, Prospectiva, Objetivos, Estrategias, Políticas, Programas y Proyectos del Plan.

Todo es un **conjunto sistemático de actividades** que se lleva a cabo para concretar una de esta manera, el plan tiende a satisfacer necesidades o resolver ciertos planes.

Un plan de trabajo es una herramienta que permite ordenar y sistematizar información relevante para realizar un trabajo. Esta especie de guía propone una forma de interrelacionar los recursos humanos, financieros, materiales y tecnológicos Disponibles.

Un plan de trabajo es una herramienta que permite ordenar y sistematizar información

relevante para realizar un trabajo. Esta especie de guía propone una forma de interrelacionar los recursos humanos, financieros, materiales y tecnológicos disponibles.

El plan de trabajo suele ser válido para un determinado periodo de tiempo. De esta manera, las acciones que propone deben desarrollarse en un cierto plazo y los objetivos tienen que ser cumplidos antes de una fecha límite. Al concluir un plan de trabajo (que puede ser mensual o anual, por ejemplo), éste es reemplazado por uno nuevo.

Cabe destacar que el plan de trabajo es expositivo, ya que expone una serie de enunciados en un orden lógico (cada uno deriva o es consecuencia del anterior). El plan de trabajo de un arquitecto contempla que primero se desarrolle una maqueta o modelo y después se comience con las obras de construcción. Hacer las cosas en sentido inverso no tendría lógica ni coherencia.

Un plan de trabajo es un instrumento de planificación.

El Plan de Trabajo debe contener:

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

Distractores: según (ACODESI, 2002: 13). Los factores distractores desde el punto de vista pedagógico, son considerados de gran importancia porque despierta interés en los niños durante el desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje obteniendo mejores resultados en el logro de capacidades por lo significativo que puede ser la clase; pero tener en el aula o salón de clase materiales educativos y otros expuestos a los niños y niñas es antipedagógico porque se convierte en un distractor (como por ejemplo: libros, balanzas, chapas, pelotas, ábacos, etc.) por más que el profesor

aplique su autoridad siempre se da el descontrol actitudinal por la misma psicología grupal que presentarla persona en especial los niños; además reducen el espacio en el aula.

2.5 Hipótesis

Las actividades recreativas contribuyen al aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de Julio cantón Latacunga provincia de Cotopaxi.

2.6 Señalamiento de las variables

Variable independiente: Actividades recreativas

Variable dependiente: Aprovechamiento del tiempo libre.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la investigación

Es importante mencionar que el enfoque es cuali- cuantitativo ya que pretende investigar el aporte que generan las actividades recreativas a la unidad educativa 14 de Julio; así de la misma manera cuantificar como este coopera con al aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de la unidad educativa del cantón Latacunga cantón; tomando en cuenta que

Cuantitativo

La Metodología Cuantitativa es aquella que permite examinar los datos de manera numérica, especialmente en el campo de la Estadística donde podemos contabilizar los mismos. La información recopilada en este proyecto será tabulada para poder medir los objetivos planteados.

Cualitativo

La metodología cualitativa, como indica su propia denominación, tiene como objetivo la descripción de las cualidades de un fenómeno. En nuestro caso se tomará en cuenta las cualidades que posee las actividades recreativas para usarla al aprovechar el tiempo libre que contribuya al desarrollo adecuado de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio.

3.2 Modalidad de la investigación

Bibliográfico.- Se investigó en libros electrónicos del internet, tesis similares en el tema actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre, así mismo en

libros y revistas con estas temáticas.

De campo.-Se realizó mediante la observación y la utilización de un cuestionario estructurado en los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio. La exploración se realizó mediante estudios directos con los propios estudiantes a quienes está dirigida la investigación para la obtención de información verdadera y confiable.

3.3 Nivel o tipo de investigación

En la presente investigación aplicamos un nivel cuantitativo pues se pretende conocer el aporte de las actividades recreativas al aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio, además exploraremos para sacar un sondeo de resultados, así también describiremos teóricamente información requerida sacando las respectivas conclusiones para establecer una propuesta de solución.

Exploratorio

Con el nivel exploratorio se logró sondear la problemática en termino macro es decir de manera global con la finalidad de empaparnos de los que estamos investigando pues se pretende conocer el aporte de las actividades recreativas al aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio.

Descriptiva

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

Asociación de variables

Con este tipo de investigaciones se estableció la dependencia en esta variable” actividades recreativas” con el aprovechamiento del tiempo libre “para enfocarnos en la solución de la problemática dando nuestra posible solución.

3.4 Población y Muestra

3.4.1 Población

La población que se investigará es la totalidad de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio la misma que da un total de 565.

Muestra	Número	Porcentaje
Estudiantes	535	94.7
Docentes	30	5.3
Total	565	100%

Cuadro 1 Población
Elaborado por Belén Zapata (2016)
Fuente: investigación

$$n = \frac{Pq \times N}{(N-1) \left(\frac{E}{K}\right)^2 + Pq}$$

Dónde:

n= tamaño de la muestra

Pq= constante (0.25)

N= universo de la población total.

E= error de máximo (0.08)

K= coeficiente de conexión de error o constante de variabilidad toma el valor 2

$$n = \frac{0.25 \times 565}{(565 - 1) (0.08/2)^2 + 0.25}$$

$$n = \frac{141.25}{564 (0.04)^2 + 0.25}$$

$$n = \frac{141.25}{564 \times 0.0016 + 0.25}$$

$$n = \frac{141.25}{0.9024 + 0.25}$$

$$n = \frac{141.25}{1.1524}$$

n= 122 estudiantes.

El universo para la investigación va a estar compuesta por 122 estudiantes y 30 docentes y personal administrativo de la institución.

3.5 Operacionalización de las variables

VARIABLE INDEPENDIENTE: Actividades recreativas

Conceptualización	Categorías	indicadores	ítems	Técnica e instrumentos
Se entiende por recreación a todas aquellas actividades (familiares, laborales, escolares) y situaciones en las cuales este puesta en marcha la diversión, relajación, y el entretenimiento.	Actividades Familiares Actividades Laborales Actividades Escolares	Diversión al aire libre Diversión musical Diversión en el hogar Descanso activo Rutina en el trabajo Alivio en el trabajo Diversión en el aprendizaje Creación Motivación	Considera Ud. que las diversión al aire libre alivia el estrés laboral ¿Considera Ud. Que la práctica de actividad recreativa aliviaría las tensiones del trabajo diario? ¿Está de acuerdo que las actividades recreativas producen un descanso activo en los estudiantes? ¿Cree usted que en el aprendizaje escolar ayudan al uso adecuado del tiempo libre? ¿Le gustaría que los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio mantuvieran su motivación educativa mediante la práctica de actividades recreativas?	Encuestas- cuestionario

Cuadro 2 Variable independiente
Elaborado por: Belén Zapata.
Fuente: investigación

VARIABLE DEPENDIENTE: Aprovechamiento del tiempo libre

Conceptualización	Categorías	indicadores	ítems	Técnica e instrumentos
<p>Tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilizado (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones</p>	<p>Tiempo</p> <p>Actividades</p> <p>Necesidades</p>	<p>Tiempo de trabajo Tiempo de estudios Tiempo libre</p> <p>Actividades lúdicas Actividades rítmicas Actividades recreativas</p> <p>Necesidades sociales Necesidades del hogar Necesidades académicas</p>	<p>¿Cree Ud. que debería respetar las preferencias de los estudiantes en función de su tiempo libre?</p> <p>¿Considera Ud. que deberían incrementar actividades lúdicas en el aprendizaje de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio?</p> <p>¿Considera Ud. Que el adecuado uso del tiempo libre ayuda en el cumplimiento de las obligaciones de los estudiantes?</p> <p>¿Considera Ud. que la práctica de actividades recreativas en los estudiantes mejorarían positivamente el aprovechamiento del tiempo libre?</p>	<p>Encuestas – cuestionarios</p>

Cuadro 3 Variable dependiente
Elaborado por: Belén Zapata.
Fuente: investigación

Plan de recolección de la información

	Preguntas básicas	Explicación
1	Para que	Para lograr el objetivo de la investigación y proponer alternativas de solución
2	De que personas u objetos	Estudiantes y maestros de la unidad educativa 14 de julio
3	Sobre qué aspectos	Aprovechamiento del tiempo libre
4	Quien o quienes	Belén zapata
5	Cuando	2015-2016
6	Donde	Unidad educativa 14 de julio
7	Cuantas veces	Una sola vez
8	Que técnica de recolección	Entrevista , encuesta observación
9	Con que	Guías focalizadas cuestionarios estructurados
10	En qué situación	Mediante la visita a la unidad educativa

Cuadro 4 Plan de recolección de la información

Elaborado por: Belén Zapata

Fuente: investigación

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de los resultados

Para el análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos, el procedimiento consistió en tabularlos y procesarlos en términos de frecuencias y relaciones porcentuales.

A continuación se detalla los resultados obtenidos de la preguntas en listadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y que se representa en forma gráfica.

Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio

1. ¿Considera Ud. Que la diversión al aire libre alivia el estrés académico?

Cuadro 5 Diversión al aire libre

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	99	81%
No	23	19%
TOTAL	122	100%

Elaborado por: Belén Zapata
Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Gráfico 5 diversión al aire libre



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio
Elaborado por: Zapata Belén

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (81 %) responde favorablemente a la pregunta, el (19 %) responde en desacuerdo de la misma.

Con este porcentaje se demuestra que los estudiantes consideran que la diversión al aire libre les distrae de sus obligaciones académicas así pues considerándolo como un relajante para su rutina diaria,

2. ¿Considera Ud. Qué la práctica de actividades recreativas aliviará las tensiones de la responsabilidad académica diaria?

Cuadro 6 Actividades recreativas

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	89	73%
No	33	27%
TOTAL	122	100%

Elaborado por: Belén Zapata
Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Gráfico 6 actividades recreativas



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio
Elaborado por: Zapata Belén

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (89%) responde favorablemente a la pregunta, el (27 %) responde en contra de la misma.

Los estudiantes de la unidad educativa en su mayoría consideran que la práctica de actividades recreativas alivia las tensiones de la responsabilidad académica pues se relajan y se sienten activos.

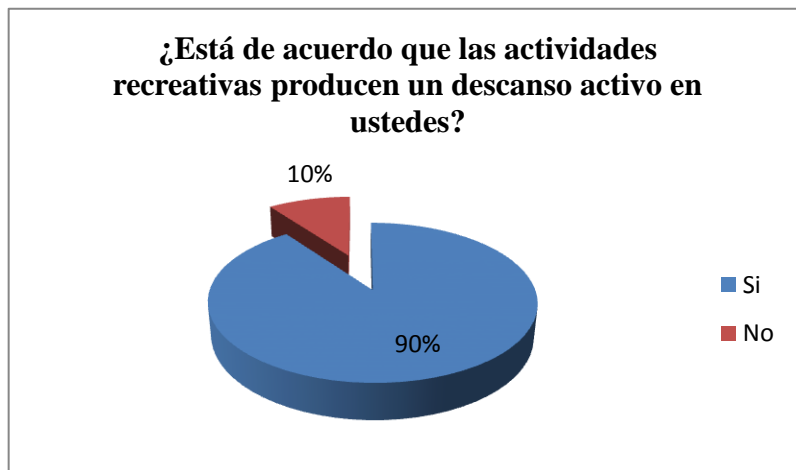
3. ¿Está de acuerdo que las actividades recreativas producen un descanso activo en ustedes?

Cuadro 7 Descanso activo

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	109	100%
No	13	0%
TOTAL	122	100%

Elaborado por: Belén Zapata
Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Gráfico 7 descanso activo



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio
Elaborado por: Zapata Belén

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (90 %) responde favorablemente a la pregunta, el (10 %) responde en contra de la misma.

Los porcentajes son evidentes la mayoría de estudiantes está de acuerdo con que las actividades recreativas producen un descanso activo en ellos, porque conocen el resultado de hacer actividad recreativa y sus beneficios que esta posee.

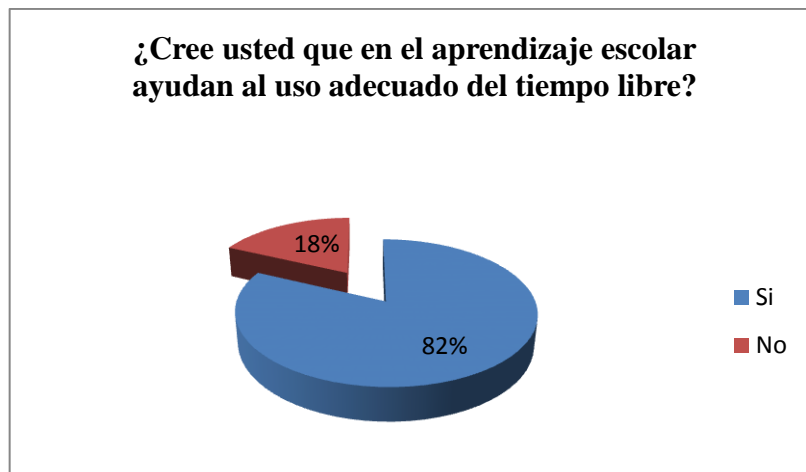
4. ¿Cree usted que el aprendizaje escolar ayuda al uso adecuado del tiempo libre?

Cuadro 8 Aprendizaje escolar

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	100	82%
No	22	18%
TOTAL	122	100%

Elaborado por: Belén Zapata
Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Gráfico 8 aprendizaje escolar



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio
Elaborado por: Zapata Belén

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (82 %) responde favorablemente a la pregunta, el (18 %) responde en contra de la misma.

Los datos de la encuesta nos muestran muy claramente que los estudiantes de la unidad educativa creen que el aprendizaje escolar ayuda al uso adecuado del tiempo libre, pues en el aprendizaje escolar se extiende muchas actividades, mismas que permite una organización y mejor manejo del tiempo.

5. ¿Le gustaría mantener su motivación educativa mediante la práctica de actividades recreativas?

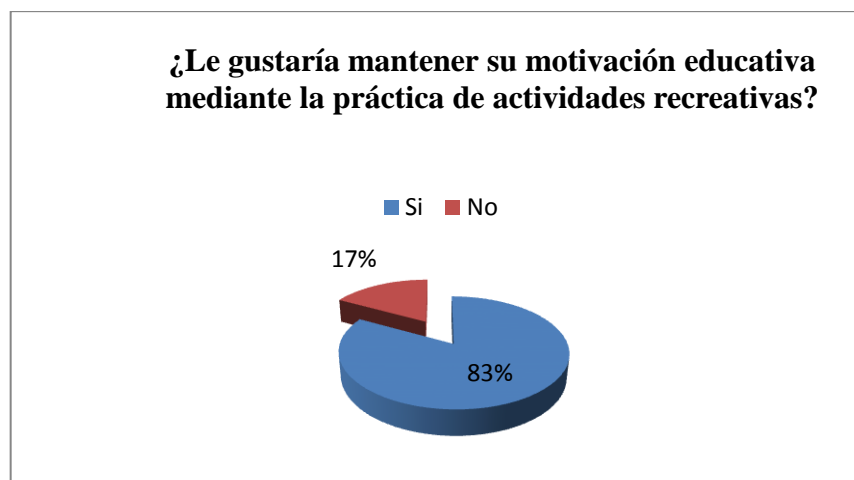
Cuadro 9 Motivación educativa

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	101	83%
No	21	17%
TOTAL	122	100%

Elaborado por: Belén Zapata

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Gráfico 9 motivación educativa



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Encuestador: Zapata Belén

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (83%) responde favorablemente a la pregunta, el (17%) responde en contra de la misma.

La mayoría de la población encuestada considera que si les gustaría mantener una motivación en la parte educativa mediante la implementación de actividades recreativas a su aprendizaje pues es un factor importante y mucho más cuando la motivación es mediante la práctica de actividades recreativas pues ayuda al desarrollo personal del individuo, con el trabajo en equipo.

6. ¿Cree Ud. Deberían respetar sus preferencias en función de su tiempo libre?

Cuadro 10 Respetar las preferencias

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	84	69%
No	38	31%
TOTAL	122	100%

Elaborado por: Belén Zapata

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Gráfico 10 respetar preferencias



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Elaborado por: Zapata Belén

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (69%) responde favorablemente a la pregunta, el (31%) responde en contra de la misma.

Más de la mitad de la población encuestada responde que si deben respetar sus preferencias en función de su tiempo es decir ellos deciden administrar este tiempo, considerando al tiempo como autónomo y como un derecho, aunque los tutores deben incentivar al aprovechamiento de este.

7. ¿Piensa Ud. que deberían incrementar actividades lúdicas en su aprendizaje?

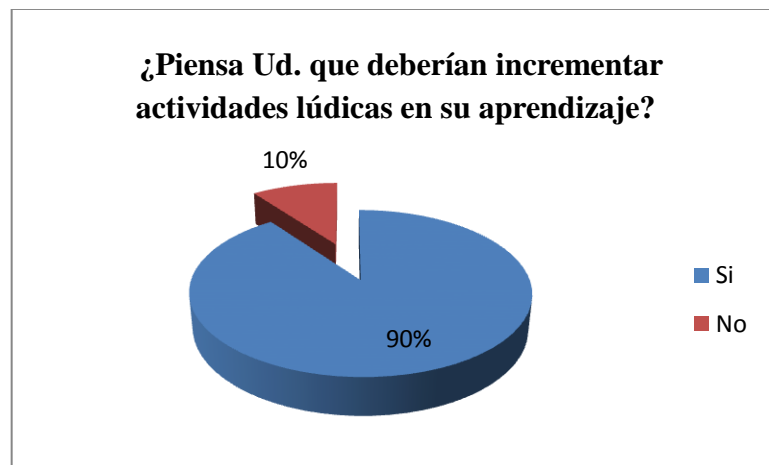
Cuadro 11 Actividades lúdicas

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	110	90%
No	12	10%
TOTAL	122	100%

Elaborado por: Belén Zapata

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Gráfico 11 Actividades lúdicas



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Elaborado por: Zapata Belén

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (90%) responde favorablemente a la pregunta, el (10%) responde en contra de la misma.

Este alto porcentaje expone que los estudiantes piensan que si se debería incrementar actividades lúdicas en su aprendizaje, para un mejor desarrollo cognitivo y físico.

8. ¿Considera Ud. Que el adecuado uso del tiempo libre ayuda en el cumplimiento de las obligaciones académicas?

Cuadro 12 Adecuado uso del tiempo libre

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	105	86%
No	17	14%
TOTAL	122	100%

Elaborado por: Belén Zapata

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Gráfico 12 Adecuado uso del tiempo libre



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio
Encuestador: Zapata Belén

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (86%) responde favorablemente a la pregunta, el (14%) responde en contra de la misma.

Estos porcentajes muestran que los estudiantes consideran que el uso adecuado del tiempo libre si los ayuda en el cumplimiento de las obligaciones académicas, pues los lleva a organizarse y planificar de mejor manera

9. ¿Considera Ud. que la práctica de actividades recreativas con el uso adecuado del tiempo libre mejoraría positivamente su desempeño educativo?

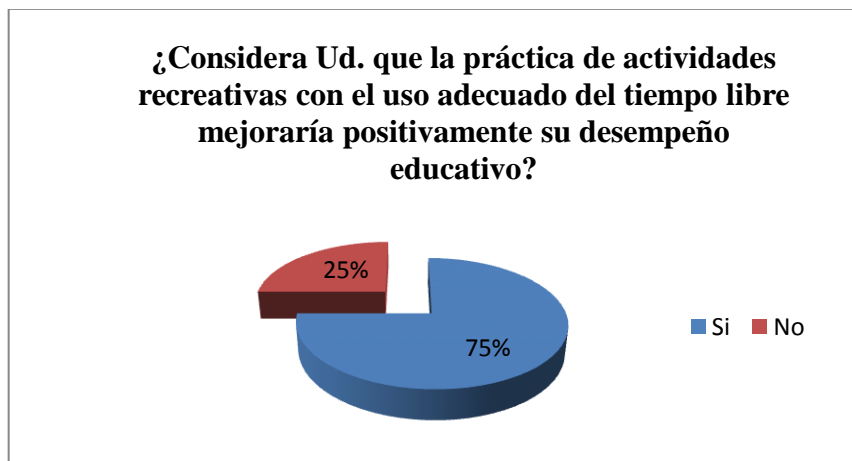
Cuadro 13 Desempeño educativo

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	91	75%
No	31	25%
TOTAL	122	100%

Elaborado por: Belén Zapata

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Gráfico 13 Desempeño educativo



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Elaborado por: Zapata Belén

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (75%) responde favorablemente a la pregunta, el (25%) responde en contra de la misma.

Este resultado demuestra que en su mayoría los encuestados piensan que la práctica de actividades recreativas y el uso adecuado del tiempo libre mejorarían positivamente su desempeño educativo, pues consideran que la actividad recreativa al practicarla evita enfermedades y despeja la mente de la rutina, la cual hace que el desempeño mejore notablemente.

10. ¿Le gustaría realizar actividades recreativas como parte del aprovechamiento de su tiempo libre?

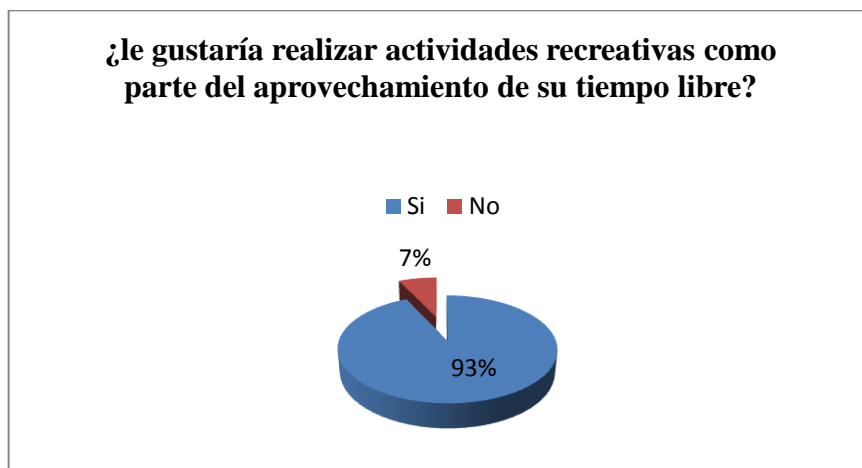
Cuadro 14 Aprovechamiento del tiempo libre

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	113	93%
No	9	7%
TOTAL	122	100%

Elaborado por: Belén Zapata

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Gráfico 14 Aprovechamiento del tiempo libre



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Elaborado por: Zapata Belén

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (93%) responde favorablemente a la pregunta, el (7%) responde en contra de la misma.

Un porcentaje mayoritario expresa la necesidad de realizar actividades recreativas como parte del aprovechamiento del tiempo libre, considerando que es una buena inversión en su vida personal.

4.2 Interpretación de datos Encuesta dirigida a los docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio del cantón Latacunga

1. ¿Considera Ud. Que la diversión al aire libre alivia el estrés laboral?

Cuadro 15 Estrés laboral

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	23	77%
No	7	23%
TOTAL	30	100%

Elaborado por: Belén Zapata
Fuente: docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Gráfico 15 Estrés laboral



Fuente: docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio
Elaborado por: Zapata Belén

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (77%) responde favorablemente a la pregunta, el (23%) responde en contra de la misma.

Un porcentaje significativo muestra que los docentes de la Unidad Educativa consideran que la diversión al aire libre si alivia el estrés laboral, sacándolos de la rutina, estirando sus músculos y permitiendo que el docente este activo mentalmente.

2. ¿Considera Ud. que la práctica de actividades recreativas aliviará las tensiones del trabajo diario?

Cuadro 16 Prácticas de actividades recreativas

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	20	67%
No	10	33%
TOTAL	30	100%

Elaborado por: Belén Zapata

Fuente: docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Gráfico 16 Práctica de actividades recreativas



Fuente: docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Elaborado por: Zapata Belén

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (67%) responde favorablemente a la pregunta, el (33%) responde en contra de la misma.

En su mayoría se puede evidenciar que los docentes afirman que la práctica de actividades recreativas aliviará las tensiones del trabajo diario, pues su ejercicio continuo permite la interacción de los mismos, la relajación muscular y la eliminación de toxinas, mismas que benefician a la salud y calman la tensión.

3. ¿Está de acuerdo que las actividades recreativas producen un descanso activo en los estudiantes?

Cuadro 17 Descanso activo

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	24	80%
No	6	20%
TOTAL	30	100%

Elaborado por: Belén Zapata
Fuente: docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Gráfico 17 Descanso activo



Fuente: docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio
Elaborado por: Zapata Belén

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (80%) responde favorablemente a la pregunta, el (20%) responde en contra de la misma.

Con estos porcentajes se define que los docentes están de acuerdo que las actividades recreativas producen un descanso activo en los estudiantes de la institución, pues han observado el resultado de la actitud de los estudiantes después de practicar cierta actividad recreativa.

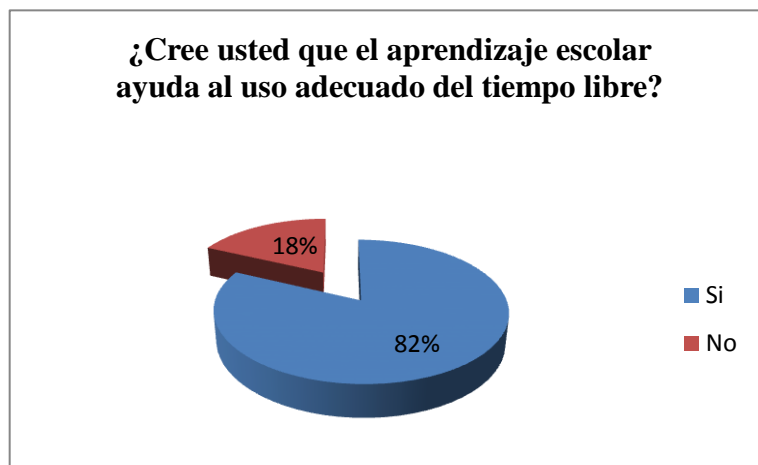
4. ¿Cree usted que el aprendizaje escolar ayuda al uso adecuado del tiempo libre?

Cuadro 18 Aprendizaje escolar

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	25	82%
No	5	18%
TOTAL	30	100%

Elaborado por: Belén Zapata
Fuente: docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Gráfico 18 Aprendizaje escolar



Fuente: docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio
Elaborado por: Zapata Belén

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (82%) responde favorablemente a la pregunta, el (18%) responde en contra de la misma.

Según estos porcentajes se puede exponer que los docentes creen que el aprendizaje escolar si ayuda al uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes, pues permite que el estudiante organice su tiempo de tareas, organice sus actividades personales según sus prioridades para no desperdiciar su tiempo.

5. ¿Le gustaría que los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio mantuvieran su motivación educativa mediante la práctica de actividades recreativas?

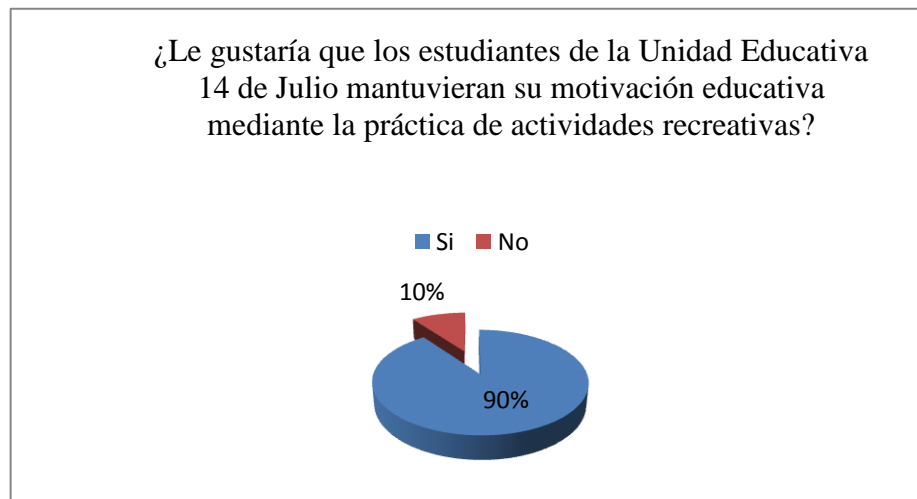
Cuadro 19 Práctica de actividades recreativas

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	27	90%
No	3	10%
TOTAL	30	100%

Elaborado por: Belén Zapata

Fuente: docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Gráfico 19 práctica de actividades recreativas



Fuente: docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Elaborado por: Zapata Belén

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (90%) responde favorablemente a la pregunta, el (10%) responde en contra de la misma.

:

Con estos porcentajes se demuestra que los docentes necesitan que los estudiantes mantengan una motivación para la educación mediante la práctica de actividades recreativas.

6. ¿Cree Ud. Que deberían respetar las preferencias de los estudiantes en función de su tiempo libre?

Cuadro 20 Tiempo libre

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	29	98%
No	1	2%
TOTAL	30	100%

Elaborado por: Belén Zapata

Fuente: docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Gráfico 20 Tiempo libre



Fuente: docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Elaborado por: Zapata Belén

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (98%) responde favorablemente a la pregunta, el (2%) responde en contra de la misma.

Casi en su totalidad podemos ver que los docentes consideran que se debe respetar las preferencias de sus estudiantes en función de su tiempo libre, siempre y cuando existe una orientación adecuada para los mismos.

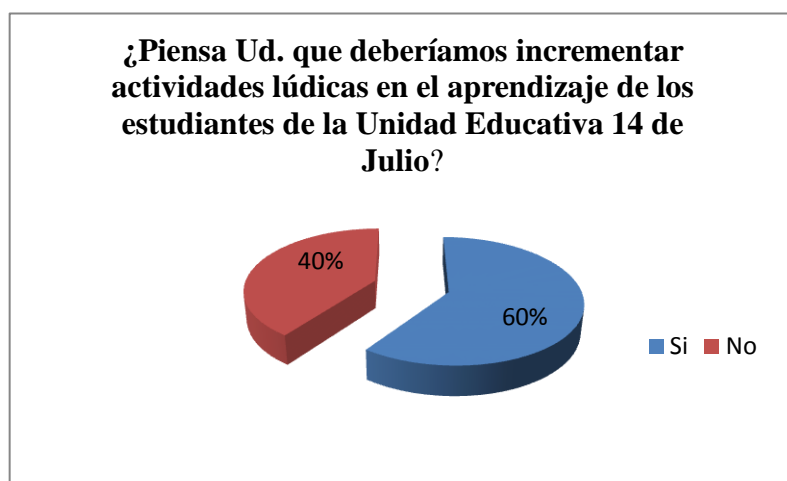
7. ¿Piensa Ud. que deberíamos incrementar actividades lúdicas en el aprendizaje de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio?

Cuadro 21 Actividades lúdicas

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	18	60%
No	12	40%
TOTAL	30	100%

Elaborado por: Belén Zapata
Fuente: docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Gráfico 21 Actividades lúdicas



Fuente: docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio
Elaborado por: Zapata Belén

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (60%) responde favorablemente a la pregunta, el (40%) responde en contra de la misma.

En su mayoría los docentes toman en cuenta que se debería incrementar actividades lúdicas en el aprendizaje de los estudiantes, haciéndoles más activas y autónomas.

8. ¿Considera Ud. que el adecuado uso del tiempo libre ayuda en el cumplimiento de las obligaciones académicas?

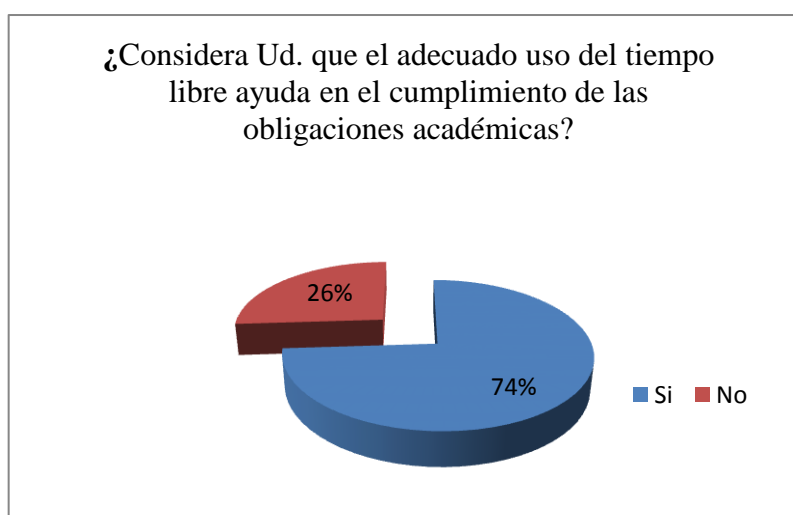
Cuadro 22 Adecuado uso del tiempo libre

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	22	74%
No	8	26%
TOTAL	30	100%

Elaborado por: Belén Zapata

Fuente: docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Gráfico 22 Adecuado uso del tiempo libre



Fuente: docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio
Elaborado por: Zapata Belén

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (74%) responde favorablemente a la pregunta, el (26%) responde en contra de la misma.

El porcentaje en su mayoría muestra que los docentes creen que el adecuado uso del tiempo libre si ayuda en el cumplimiento de las obligaciones académicas de los estudiantes, pues los organiza y los vuelve más responsables.

9. ¿Considera Ud. que la práctica de actividad recreativas con el uso adecuado del tiempo libre mejoraría positivamente su desempeño socio educativo?

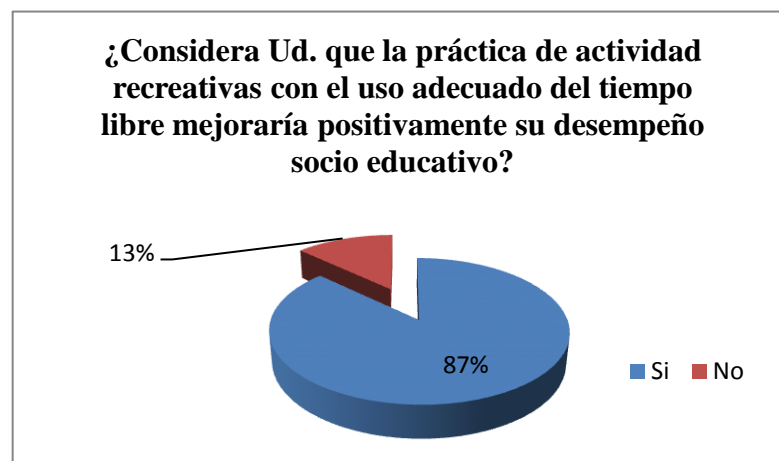
Cuadro 23 Desempeño socio- educativo

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	26	87%
No	4	13%
TOTAL	30	100%

Elaborado por: Belén Zapata

Fuente: docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Gráfico 23 Desempeño socio-educativo



Fuente: docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Elaborado por: Zapata Belén

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (87%) responde favorablemente a la pregunta, el (13%) responde en contra de la misma.

Con estos porcentajes nos damos cuenta de que los docentes si consideran que la práctica de actividades recreativas y el uso adecuado del tiempo libre mejoran positivamente el desempeño socio educativo de los mismos,

10. ¿Le gustaría realizar actividades recreativas como parte del aprovechamiento de su tiempo libre?

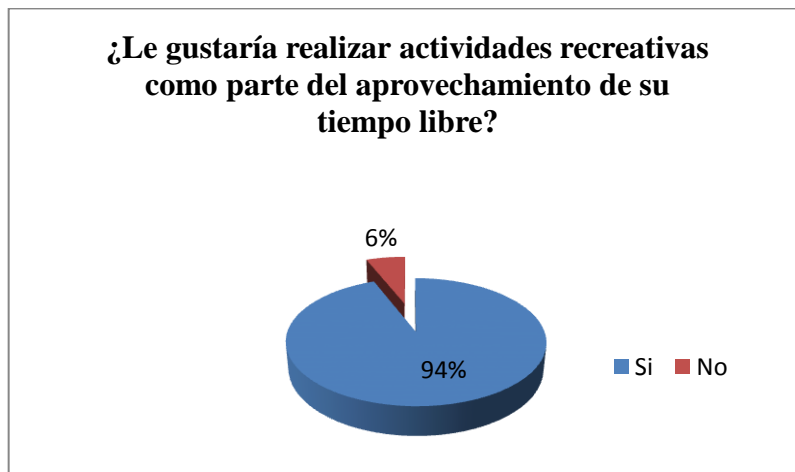
Cuadro 24 Aprovechamiento del tiempo libre

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Si	28	94%
No	2	6%
TOTAL	30	100%

Elaborado por: Belén Zapata

Fuente: docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Gráfico 24 Aprovechamiento del tiempo libre



Fuente: docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio

Elaborado por: Zapata Belén

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (94%) responde favorablemente a la pregunta, el (6%) responde en contra de la misma.

Casi la totalidad de los docentes encuestados afirman que les gustaría realizar actividades recreativas como parte de su aprovechamiento del tiempo libre e interactuar con sus compañeros de trabajo fortaleciendo lazos de amistad y creando un buen ambiente de trabajo como ejemplo para sus estudiantes.

4.3 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

El estadígrafo de significación por excelencia es Chi cuadrado que nos permite obtener información con la que admitimos o rechazamos la hipótesis.

4.3.1 Planteamiento de la Hipótesis

4.3.1.1 Modelo Lógico

H_0 _ “Las actividades recreativas NO aportan al aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de Julio cantón Latacunga provincia de Cotopaxi”

H_1 _ “Las actividades recreativas SI aportan al aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de Julio cantón Latacunga provincia de Cotopaxi.”

Para la realización del Chi-cuadrado se tomó en consideración las preguntas más relevantes de las encuestas de los estudiantes.

4.3.1.2 Modelo Matemático

$$H_0 = O = E$$

$$H_1 = O \neq E$$

4.3.1.3. Modelo Estadístico

Fórmula:

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

X^2 = Ji cuadrado

Σ = Sumatoria.

O = Frecuencias Observadas.

E = Frecuencias Esperadas

El grado de libertad a la multiplicación del número de las filas menos 1 por el número de las columnas menos 1 como se aprecia en la siguiente formula:

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

$$gl=(4-1) (2-1)$$

$$gl=3$$

Una vez aplicada la formula se determina que el grado de libertad es igual a 2 con un nivel de significancia del 0.05 es de 7.8147

4.3.2 Frecuencia observada

Cuadro 25 Frecuencia esperada

PARAMETRO	ESCALA		TOTAL
	SI	NO	
¿Le gustaría mantener su motivación educativa mediante la práctica de actividades recreativas?	101	21	122
¿Considera Ud. Qué la práctica de actividades recreativas aliviaría las tensiones de responsabilidad académica diaria?	89	33	122
¿Le gustaría realizar actividades recreativas como parte del aprovechamiento de su tiempo libre?	113	9	122
¿Cree Ud. Deberían respetar sus preferencias en función de su tiempo libre?	84	38	122
TOTAL	387	101	488

Elaborado por: Belén Zapata

Fuente: investigación

4.3.3 Frecuencia observada

Para el cálculo de la frecuencia esperada se lo realiza mediante la siguiente formula:

Cuadro 26 Frecuencia observada

PARAMETRO	ESCALA	
	SI	NO
¿Le gustaría mantener su motivación educativa Mediante la práctica de actividades recreativas?	96.75	25.25
¿Considera Ud. Que la práctica de actividades recreativas aliviaría las tensiones de responsabilidad académica diaria?	96.75	25.25
¿Le gustaría realizar actividades recreativas como parte del aprovechamiento de su tiempo libre?	96.75	25.25
¿Cree Ud. Deberían respetar sus preferencias en función de su tiempo libre?	96.75	25.25
TOTAL	387	101

Elaborado por: Belén Zapata

Fuente: investigación

4.3.4 Cálculo matemático

Una vez establecido la frecuencia observada y esperada aplicamos la fórmula del chi cuadrado la misma que permite verificar la hipótesis planteada.

Cuadro 27 Chi cuadrado

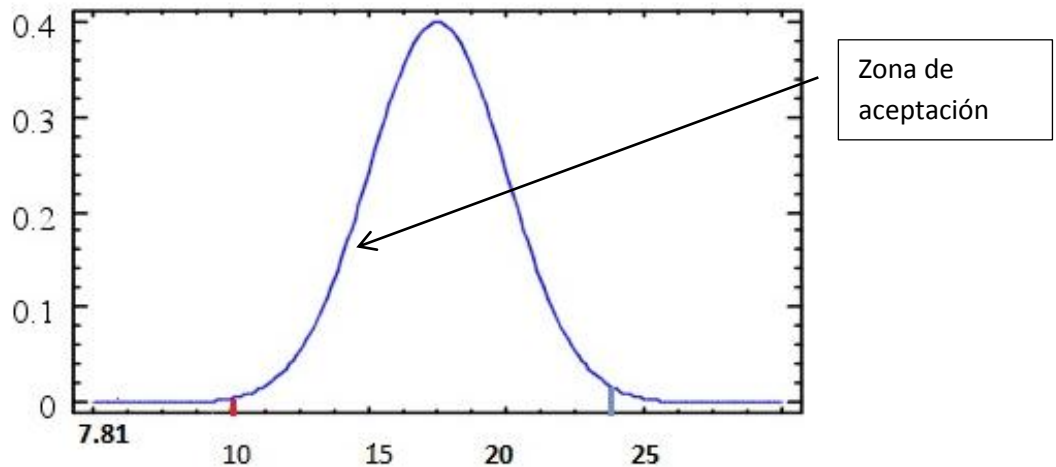
O	E	O-E	$(O - E)^2$	$(O - E)^2/E$
101	96.75	4.25	18.06	0.18
21	25.25	-4.25	18.06	0.71
89	96.75	-7.25	52.56	0.54
33	25.25	7.25	52.56	2.08
113	96.75	16.25	264.06	2.72
9	25.25	-16.25	264.06	10.45
84	96.75	-12.75	162.56	1.68
38	25.25	12.75	162.56	6.43
Elaborado por: Belén Zapata				24.79
Fuente: investigación				

4.4 Decisión Final

Se determinó que el $\chi^2_t = 7.8147 < \chi^2 = 24.79$ de acuerdo a lo señalado en la regla de decisión, se procede a rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, es decir, que se corrobora que: **Las actividades recreativas SI APORTAN al aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio cantón Latacunga provincia de Cotopaxi.**

Por tanto la investigación se puede desarrollar.

Gráfico 25 Representación gráfica del chi cuadrado



CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

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

5.2 Recomendaciones

- Tomar conciencia de la importancia de realizar actividades recreativas, como parte de aprovechar el tiempo libre de los estudiantes de la institución.
- Incentivar a la práctica de actividades recreativas la misma que brinda grandes beneficios para la salud, mente y tiempo.
- Elaborar una guía de actividades recreativas para estudiantes y docentes de la institución con la meta de incentivar la participación activa de cada individuo y su aprovechamiento del tiempo libre, generando una cultura que se propague en sus familias.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 Datos informativos

Título del Proyecto:

“GUÍA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y SU APOORTE AL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA 14 DE JULIO DEL CANTON LATACUNGA”

Presentado por:

Zapata Calvopiña Ana Belén

Beneficiarios:

Internos: estudiantes y personal de la Unidad Educativa 14 de Julio

Externos: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Ubicación:

Parroquia: San buenaventura

Avenida Miguel Iturralde

Tiempo estimado para la ejecución

Inicio: Septiembre del 2015

Final: Marzo del 2016

Equipo Técnico responsable

La propuesta será ejecutada por el investigador

6.2 Justificación

Con la elaboración de una guía de actividades recreativas esperamos una aplicación adecuada de parte de la institución ya que es de gran **importancia** pues está enfocada en la práctica adecuada de actividades recreativas para los estudiantes, con la finalidad de aportar en su manejo del tiempo libre en la institución y en su vida social.

Es de un **impacto** esencial y positivo para el desarrollo de los estudiantes y de su formación asegurando así el mejoramiento de la calidad de vida de los mismos y sus familiares.

La guía de actividades recreativas causa **interés** porque es práctica y ejecutable fácilmente, misma que podía ser utilizada en otras instituciones educativas, siendo **factible** realizarla por el apoyo de la institución beneficiaria y su eficaz manejo que la misma presenta y el aporte que genera a los estudiantes y docentes al aprovechar el tiempo libre.

Por todo esto los **beneficiarios** directos son los estudiantes, docentes y administrativos de la Unidad Educativa 14 de Julio y como beneficiarios indirectos son todos los padres de familia y familiares cercanos de los estudiantes pues ven reflejado en sus niños nuevas maneras de administrar su tiempo y conocimiento de actividades recreativas adecuadas para su formación y manejo de las actividades cotidianas que a menudo las tenemos que realizar.

6.3 Objetivos

Objetivo General

Elaborar una guía de actividades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio de la ciudad de Latacunga.

Objetivos Específicos

- Socializar la guía de actividades recreativas con las autoridades y docentes de la institución.

- Ejecutar la guía de actividades recreativas con el fin de aprovechar el tiempo de estudiantes y docentes de la institución.
- Concientizar a estudiantes, docentes y autoridades de su importancia para su continua ejecución en los siguientes años lectivos.

6.4 Análisis de factibilidad

Después del análisis correspondiente del problema, consideramos que es plenamente factible la realización y culminación de la presente propuesta, por las siguientes razones:

6.4.1 Socio Cultural

Desde distintos ámbitos, que permitan la ejercitación de una práctica pedagógica crítica y significativa, a partir de la construcción del conocimiento y el análisis reflexivo acerca de los fines y desafíos del nuevo modelo educativo que tenemos vigente.

6.4.2 Organizacional

La organización tanto Institucional como familiar es la base fundamental para un buen desarrollo emocional y profesional siendo los fundamentos para una buena organización social.

6.4.3 Económico y Financiero

La realización de este proyecto será asumido por la investigadora.

6.4.4 Legal

Apoyarnos en la Constitución Política del Estado, en las Leyes y La ley del Deporte, los cuales nos brindan y permiten la capacitación y el apoyo a la práctica recreativa y como parte esencial para el buen vivir

6.5 Fundamentación Científica

Instruir es la manera de dar a conocer información de un tema en especial utilizando recursos innovadores y divertidos.

En los momentos actuales la tecnología y la comodidad de las cosas que tenemos se nos ha facilitado nuestro estilo de vida sin embargo, la práctica recreativa es fundamental en el desarrollo cognitivo y emocional de los niños.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Por otra parte, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos.

La Pedagogía del Ocio y el Tiempo Libre, es la parte de la pedagogía que se encarga del ocio y del tiempo libre de las personas. Se ocupa de la educación en y para el ocio, de enseñar qué se puede hacer. Se encarga de dirigir a los individuos hacia ocupaciones y actividades provechosas, fructíferas y beneficiosas durante el tiempo libre que les queda. Esta educación no es solo para niños y jóvenes, sino para todo el conjunto de la sociedad, pues tiempo libre lo tienen todos, aunque en distinta medida, por lo tanto, esta pedagogía del ocio se ocupa de enseñar a todos los individuos a ocupar ese tiempo que les queda después de cumplir las obligaciones.

De acuerdo con los planteamientos de esta Teoría Pedagógica, se deben propiciar diferentes y variadas actividades tanto físicas como recreativas en forma organizada para evitar el ocio y aprovechar el tiempo libre, en acciones que proporcionen

beneficios para la salud integral, para el desarrollo comunal, la promoción de la interrelación de los miembros que conforman la comunidad y el mejoramiento de la calidad de vida.

De allí la importancia de la implementación de diferentes y variadas actividades físico-recreativas tales como: juegos al aire libre, deportes, juegos de mesa como ajedrez, dominó, cartas; juegos de patio: bolas criollas; talleres de expresión plástica, corporal, danza y, música; celebración de fiestas, excursiones, campamentos y visitas guiadas, que permitirán estrechar los nexos comunales, desarrollar habilidades y destrezas, mejorar la socialización, la comunicación y las relaciones interpersonales; fomentar la cultura y las artes, permitiendo el desarrollo y el crecimiento social, personal, psicológico, espiritual y cultural de todos los miembros de la comunidad.

La recreación es un derecho humano básico, como son la educación, el trabajo y la salud. Nadie debe verse privado de este derecho por razones de género, orientación sexual, edad, raza, credo, estado de salud, discapacidad o condición económica. El desarrollo del ocio se facilita a través de la provisión de las condiciones de vida básicas como la seguridad, el abrigo, los ingresos, la educación, los recursos sostenibles, la equidad y la justicia social.

La Recreación toma en cuenta todo el concepto de integralidad del hombre como un ente biológico – psicológico – social en toda su extensión y aspectos donde se desenvuelve la persona en edad escolar, siendo la Recreación una necesidad del ser humano, se considera fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida del hombre.

6.6 Guía de actividades recreativas

Diversas opiniones son las que se establecen entorno al origen etimológico de la palabra guía, sin embargo, una de las más sólidas y aceptadas es que dicho término proviene en concreto del gótico vitan que puede traducirse como “vigilar u observar”.

Una guía es algo que tutela, rige u orienta. A partir de esta definición, el término puede hacer referencia a múltiples significados de acuerdo al contexto. Una guía puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con informaciones que se refieren a un asunto específico.

Por lo tanto una guía de actividades recreativas es un modelo para encaminar al estudiante o beneficiario a la práctica de actividades adecuadas, con un tiempo determinado y los recursos necesarios.

6.6.1 Contenidos a desarrollar

En una guía es importante tener los siguientes contenidos o elementos para un buen desarrollo

Presentación: se refiere a la imagen que está presentando la guía, el tema, datos generales, a quien va dirigida, autor y fecha de publicación.

Objetivo general: meta o propósito que tiene la guía

Tiempo: se establece un determinado tiempo, el mismo que puede variar según sean las circunstancias.

Esquema de los contenidos; en esta fase se relata lo que se va a realizar

Actividades a desarrollar; se describe las actividades y como es la manera de desarrollarlas.

Materiales o recursos: son los implementos con los cuales se va a trabajar en cada actividad,

Reglas: se establece ciertos parámetros para el desarrollo de la actividad

Para el diseño de las actividades se sugiere tener en cuenta:

- Tener en cuenta las edades de los estudiantes que van a realizar la actividad.
- La condición física de esas personas estados de discapacidad

- Los recursos físicos con que cuenta la propia institución y aquellos que se pueden gestionar.
- El tiempo también un elemento importante se debe tener en cuenta la duración de la actividad además de establecer el mejor horario en el que se realizaran las actividades permitiendo que todos participen.

6.7. Fases para desarrollar una guía

Fase inicial: en esta fase se abre un preámbulo a la explicación de cómo se va a llevar a cabo la actividad, se busca lugar apropiado para el desarrollo, explicación de reglas y penitencias.

Fase intermedia: es la ejecución de la actividad recreativa planteada según el tiempo predestinado para la misma.

Fase de finalización; en esta fase se da las observaciones, se cumple penitencias y se da sugerencias para el próximo juego.

6.8 Clasificación de actividades en aula y al aire libre

Actividades de salón; estas actividades son caracterizadas por el espacio cerrado y tranquilo, en las cuales se puede desarrollar pintura, cantos, reflexiones cuentos etc.

Actividades al aire libre; son actividades destinadas al contacto con el medio ambiente pues se necesita de un espacio abierto, en la cual se aprovecha el clima y se disfruta mucho el trabajo en equipo.

6.9 Modelo Operativo

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Socialización	Incentivar a los docentes que se aplique la Guía Metodológica propuesta dentro de sus planificaciones.	Exposiciones, foros, debates, charla de socialización de la guía de actividades recreativas..	Proyector. Computador. Papelotes. Marcadores.	Investigadora	Una hora durante una semana
Planificación	Estructurar clases prácticas para la ejecución, indicar responsables, tiempos y recursos.	Coordinar con autoridades y docentes para le ejecución de la guía de actividades recreativas.	Calendario. Planificaciones preexistentes. Esferos. Hojas.	Investigadora	Dos horas
Ejecución	Aplicar la guía metodológica en la Unidad Educativa 14 de Julio de la ciudad de Latacunga provincia de Cotopaxi.	Seguimiento a cada actividad recreativa expuesto en la guía..	Materiales descritos en la guía metodológica.	docentes Investigadora	Todos los días durante el año lectivo 2016
Evaluación	Verificar el cumplimiento y beneficios de la aplicación de la guía de actividades recreativas.	Dar seguimiento a los ejercicios aplicados y observar cambios.	Evaluación. De cada actividad	Docentes Investigadora	Cada mes del año 2016

Cuadro 28 Modelo Operativo

Fuente: investigación

Elaborado por: Belén Zapata

6.10 Administración

La presente propuesta que consiste en la aplicación de una guía de actividades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio, estará bajo la administración coordinada de la investigadora, autoridades y docentes de la misma, de esta manera se pretende cumplir con los objetivos planteados.

Se aplicarán diferentes estrategias en coordinación con las planificaciones de los docentes con la finalidad de que se incluya permanente la práctica de actividades recreativas en el aprendizaje de los estudiantes y resaltar el valor de aprovechar el tiempo libre de los mismos, una vez concluidas la ejecución de las actividades se estima la continuación autónoma de la institución.

6.11 Plan de evaluación

¿A quién evaluar?	A los beneficiarios	A los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio.
¿Por qué evaluar?	Así se determina si el objetivo se cumplió.	Porque acogió la propuesta y la ejecutó.
¿Para qué evaluar?	Para conocer si se mejoró el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes.	Para conocer la utilidad de la propuesta.
¿Qué evaluar?	La aplicación de la guía de actividades recreativas a propuesta	La aplicación de cada actividad recreativa sugerido.
¿Quién evalúa?	La responsable de la propuesta	La investigadora
¿Cuándo evalúa?	Después de ejecutada la propuesta.	Mensualmente después de ejecutada la propuesta.
¿Cómo evalúa?	Observación	Entrevistas
¿Con qué evalúa?	Fichas de Observación	Guía para la entrevista.

Cuadro 29 Plan de evaluación

Fuente: investigación

Elaborado por: Belén Zapata

2016

GUIA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA 14 DE JULIO DEL CANTON LATACUNGA



Luffi

LCDA:BELEN ZAPATA

03/03/2016

FASE 1

ACTIVIDADES AL

AIRE LIBRE:

En esta fase encontraremos actividades que se su ejecución serán en un lugar abierto, misma que puede ser en el patio

Las actividades al aire libre nos aportan conocimientos, habilidades y destrezas que nos permiten desenvolvemos con seguridad en la naturaleza, respetándola al máximo, colaborando en su conservación y disfrutando de las maravillas que nos ofrece de forma entusiasta y prudente.



ACTIVIDAD RECREATIVA # 1

Actividades lúdicas : Carrera de sacos

Objetivos: Mejora la condición física y crea espíritu de competencia

Lugar: patio de la institución

Materiales: sacos

Tiempo:20 minutos

Guía: docente

Número de participantes: trabajo en equipo con participación individual

Desarrollo: En la carrera, los participantes se introducen dentro de los sacos, atándoselos a la cintura o bien agarrándolos con las manos. Los participantes deben desplazarse saltando sin salirse de los sacos ni caerse. El que primero llegue a la meta gana.

Reglas: A la señal, parten los concursantes hacia la meta.

Evaluacion: observar en el estudiante una buena condicion fisica, sin sedentarismo.



ACTIVIDAD RECREATIVA # 2

EL MUNDO

Objetivos: Actividad para mejorar la concentración y el interés de los participantes.

Lugar: patio de la institución o salón de clase

Materiales: una pelota suave

Tiempo: 20 minutos

Guía: docente

Número de participantes: trabajo en equipo participación individual

Desarrollo El número de participantes es ilimitado se forma un círculo y el coordinador explica que se va a lanzar la pelota, diciendo uno de los siguientes elementos: AIRE, TIERRA, Marola persona que reciba la pelota debe decir el nombre de algún animal que pertenezca al elemento indicado, dentro del tiempo de 5 segundos. En el momento en el que cualquiera de los participantes tira la pelota y dice "MUNDO", todos deben cambiar de sitio.

Pierde el que se pasa del tiempo, o no dice el animal que corresponde al elemento indicado.

Ejemplo: se lanza la pelota a cualquiera de los participantes, al mismo tiempo que le dice "AIRE", el que recibe la pelota debe responder en cuestión de cinco segundos: "paloma".

Inmediatamente lanza la pelota a cualquier otro participante diciendo "MAR", por ejemplo, y así sucesivamente.

Reglas: El coordinador controla los cinco segundos y debe estar presionando con el tiempo.

Evaluación: observar en el estudiante conocimiento adquirido, según su desempeño.



ACTIVIDAD RECREATIVA # 3

La Bufanda

Objetivos: Incentivar el trabajo en equipo.

Lugar: patio de la institución o salón de clase

Materiales: 2 bufandas

Tiempo: 20 minutos

Guía: docente

Número de participantes: realización en grupos

Desarrollo: Consiste en sentar a un grupo de jóvenes en círculo (10 o más jóvenes), deben haber dos bufandas (o 2 trozos de tela que sirvan de acuerdo a la descripción que viene a continuación). Se entregará una bufanda a un miembro del grupo y otra al que esté sentado al lado opuesto. Uno de ellos debe hacer un nudo (suave) en la bufanda alrededor del cuello y luego deshacerlo y pasar la bufanda al que esté sentado a su lado derecho, el cual deberá hacer lo mismo y pasarlo al que siga a su lado derecho, así sucesivamente. Con la otra bufanda que tiene el que está sentado en el lado opuesto del círculo, al mismo tiempo que comenzó el de la otra bufanda, él comenzará a hacer lo mismo pero con la diferencia de que hará dos nudos alrededor de su cuello y luego lo pasará al que sigue a su lado derecho, para que éste continúe haciendo lo mismo.

Reglas:

Evaluación: observar en el estudiantes trabajo en equipo frecuente.



ACTIVIDAD RECREATIVA # 4

Actividad lúdica: Carrera de Prendas

Objetivos: recreación y competencia

Lugar: se utilizarán los contornos de la institución, marcándolos para que cada grupo sepa a dónde dirigirse

Materiales: lo que tengan los participantes

Tiempo: 20 minutos

Guía: docente

Número de participantes: realización en 2 grupos o más de 6 personas

Desarrollo: El animador les pide a los participantes que formen equipos de la misma cantidad, el animador les pide a los equipos que escojan un nombre para competir, ahora cada equipo formara una fila con los pies bien abiertos.

Reglas: La carrera consiste en que el animador pedirá una prenda (que anden los participantes. Ej. Reloj), para ponerla en la meta, esta prenda la puede tener cualquier miembro del equipo pero el que debe ponerla en la meta es únicamente el primero de la fila, no sin antes haber pasado por debajo de las piernas de todo su equipo..

Evaluacion: observar al estudiante trabajar por competencias en equipo.



ACTIVIDAD RECREATIVA #5

Actividades al aire libre: Casa, Inquilino y Terremoto

Objetivos: Recreación, concentración.

Lugar: se utilizarán los contornos de la institución

Materiales: buena disposición.

Tiempo: 20 minutos

Guía: docente

Número de participantes: ilimitado para grupos grandes de personas.

Desarrollo: se dividen todos los participantes en tríos, solo debe quedar una persona suelta (animador), los tríos se deben formar de la siguiente manera: dos personas se toman de la mano frente a frente para formar la casa y dentro de ella se coloca la otra persona que será el inquilino.

La persona que quedo fuera (animador) iniciara el juego, y dirá cualquiera de las siguientes palabras: Casa, Inquilino, Terremoto

Reglas: si grita Casa: Todas las casas, sin romperse, deben salir a buscar otro inquilino. Los inquilinos no se mueven de lugar.

Si grita Inquilino: Los inquilinos salen de la casa donde están en busca de otra. Las casas no se mueven de lugar.

Si grita Terremoto: Se derrumban las casas y escapan los inquilinos, para formar nuevos tríos.

Evaluacion: observar estudiantes concentrados en la clase y en las actividades encomendadas.



ACTIVIDAD RECREATIVA #6

Actividades lúdicas : tres piernas

Objetivos: Juegos para el desarrollo del Esquema Corporal.

Lugar: patio de la institución

Materiales: cordón

Tiempo:20 minutos

Guía: docente

Número de participantes: realización pareja.

Desarrollo: se trazan dos líneas paralelas, a una distancia de diez metros. Los jugadores están por pares, amarrándose la pierna izquierda de uno con la derecha del otro; puede ser un poco más arriba del tobillo o un poco debajo de la rodilla.

El secreto para correr bien es sincronizar la partida. El par debe dar el primer paso con las piernas que le quedan sueltas. Será vencedor el par que llegue primero a la meta.

Reglas: A la señal, parten los pares corriendo hacia la línea de llegada.

Evaluacion: observar estudiantes trabajar en coordinacion armonico con su cuerpo.



ACTIVIDAD RECREATIVA # 7

Actividad lúdica: El baile de la escoba

Objetivos: Desarrollar agilidad para escuchar y reaccionar.

Lugar: Patio o aula

Materiales: un bastón o palo de escoba y un cd de música.

Tiempo: 20 minutos

Guía: docente

Número de participantes: baile en parejas

Desarrollo: Los participantes bailarán en parejas, a excepción de uno que lo hace con la escoba o el bastón

El participante que baila con la escoba puede botarla en el momento que desee, en ese instante, todos los participantes deben cambiar de pareja, el que no consiga cogerá la escoba y así prosigue el juego hasta cuando se cumpla el tiempo establecido.

Reglas: Las personas que al momento que termine la música tiene en su poder la escoba deben dar una prenda, para recuperarla cumplirá una penitencia impuesta por el grupo.

Evaluación: observar estudiantes que entiendan adecuadamente cierta orden.



ACTIVIDAD RECREATIVA # 8

AL AIRE LIBRE: mí comunidad limpia y bonita.

Objetivos: Fomentar la responsabilidad e inculcarles el amor hacia el medio ambiente.

Lugar: se utilizarán los contornos de la institución, marcándolos para que cada grupo sepa a dónde dirigirse

Materiales: cestos, cajas o bolsas de nylon

Tiempo:20 minutos **Guía:** docente **Número de participantes:** realización en 2 grupos o más de 6 personas

Desarrollo: se forman 2 grupos con igual cantidad de participantes y detrás de una línea de salida. Frente a cada equipo a una distancia de 3 metros se colocará un cesto caja, con una tarjeta con la tarea escogida. A la señal del silbato saldrán los primeros competidores de cada grupo, recogen el cesto con la tarea asignada, ya sea de recoger la basura, o barrer, realizan la tarea y regresan a su lugar de origen y sales los otros dos niños.

Reglas: Cada deberá limpiar su área colocando la basura en cesto, cuando terminen regresará a su lugar de origen. Ganará el equipo que cumpla con la tarea que se le encomendó ya sea limpiar o recoger bien su área, también el que llegue primero a su puesto inicial. No puede quedar basura en el área. Es propio para cualquier edad.

Evaluacion: verificar que los estudiantes sean mas responsables con sus desechos.



FASE 2 ACTIVIDADES DE SALÓN:

Las actividades en el salón de clases, ofrecen la posibilidad para los estudiantes de aprender y socializar dentro del aula.

Permitiendo que el estudiante y el docente estrechen sus lazos de amistad y permitan conocerse a fondo.



ACTIVIDAD RECREATIVA #9

Actividad lúdica: Ajedrez

Objetivos: El objetivo del juego es desarrollar la inteligencia de los estudiantes, mediante criterio propio y decisiones.

Lugar: salón de clase y se lo puede perfeccionar en casa

Materiales: tableros de ajedrez

Tiempo:20 minutos

Guía: docente

Número de participantes: juego en parejas

Desarrollo: cada jugador tiene un único turno para mover. De hecho, un jugador solo debe hacer un movimiento en cada turno. En otras palabras, no se puede saltar el turno para mover.

Reglas: El rey es la pieza más importante sobre el tablero de ajedrez. El rey puede moverse en todas direcciones, incluyendo diagonalmente (excepto para enroque) pero solo una casilla. No debe ser capturado y si está en peligro debe ser puesto a salvo inmediatamente. Si no es posible mantener el rey a salvo entonces podemos dar por perdida la partida.

La dama es la pieza más poderosa sobre el tablero. Esto es porque puede controlar más casillas que cualquier otra pieza. Se mueve hacia adelante o hacia atrás y diagonalmente sin limitación de casillas. Sin embargo, no puede saltar ninguna otra pieza.

La torre se mueve en sentido rectilíneo hacia todas las casillas de la línea y de la columna a que corresponde en cuadro que se encuentra, y no puede saltar otras piezas

Tiene su línea de acción en la diagonal, siempre por su color, y se mueve en este sentido por las que cruzan las casillas que ocupa. No puede saltar ninguna pieza y se desplaza siempre por casillas del mismo color.

El caballo es la pieza más excéntrica (es la única pieza que puede dar saltos entre las demás)..

El peón se mueve de frente, avanzando con un paso cada vez salvo al abandonar su casilla inicial, haciendo su primer movimiento del juego, caso en que puede avanzar dos cuadros.

Además el peón tiene un movimiento diagonal; pero sólo le está permitido para comer o capturar las piezas o peones de las casillas inmediatas.

Evaluacion: observar estudiantes que utilizan criterio propio en sus decisiones.



ACTIVIDAD RECREATIVA # 10

Actividades manual: Origami

Objetivos: Motiva al estudiante a ser creativo ya que puede desarrollar sus propios modelos e investigar la conexión que tiene con la geometría no sólo plana sino también espacial.

Lugar: salón de clase

Materiales: papel de origami , también se puede utilizar papel normal y una goma

Tiempo:15 minutos

Guía: docente

Número de participantes: participación individual

Desarrollo: cada niño debe estar concentrado con su papel y presto a seguir las instrucciones para la realización de una flor origami.

Reglas: Cada estudiante debe poseer su papel de origami y un poco de goma blanca, seguir a cabalidad las instrucciones del tutor.

Evaluación: observar estudiantes mas creativos e investigativos.



ACTIVIDAD RECREATIVA # 11

Actividades de creación artística: dime quien soy

Objetivos: Desarrollar en los estudiantes una habilidad artística de imitación y control de emociones.

Lugar: se utilizarán el salón de clase.

Materiales: una tarjeta.

Tiempo: 20 minutos	Guía: docente	Número de participantes: realización en 2 grupos o más de 6 personas
---------------------------	----------------------	---

Desarrollo: se forman 2 grupos con igual cantidad de participantes, se selecciona una tarjeta con el personaje que tienen que adivinar los demás.

Reglas: los participantes no pueden hablar solo usar mímica para dar pistas, mientras que el grupo que más adivine es el ganador.

Evaluación: observar estudiantes con emociones estables.



ACTIVIDAD RECREATIVA # 12

LA PALMADA... UY, UY ..

Objetivos: Incentivar el desarrollo matemático y aumentar su agilidad mental

Lugar: patio de la institución o salón de clase

Materiales: las palmas

Tiempo: 20 minutos

Guía: docente

Número de participantes: individual

Desarrollo: Los participantes se colocan en forma circular (de pie o sentados). Escogen un número, ejemplo 7 y sus múltiplos. La numeración puede ser progresiva y regresiva; ascendente y descendente.

Un jugador inicia así: Unos, dos, tres, cuatro, cinco, seis (en vez de siete se da una palmada y se dice Uy Uy). Después de unos minutos y cuando se llegue al múltiplo, ejemplo 35; se regresa 34, 33, 32,... etc., dando también la palmada y diciendo Uy, Uy.

Reglas: Quién se equivoque, se elimina del juego

Evaluación: observar en el estudiantes una buena aplicación de la matemática.



ACTIVIDAD RECREATIVA # 13

Actividades lúdicas : ESTIRA Y ENCOGE

Objetivos: Desarrollo de agilidad mental , espacial y auditivo en los estudiantes

Lugar: patio de la institución o salón de clase.

Materiales: predisposición

Tiempo:20 minutos

Guía: docente

Número de participantes: individual

Desarrollo Los jugadores en círculo, deben de estar atentos a las indicaciones. Quien dirige el juego da las siguientes órdenes: "Estiren"... Los jugadores deben "encoger" los brazos. Cuando digan "encojan"... los jugadores deben "estirar" los brazos, al principio despacio y luego más rápido, en forma desordenada, para despistar.

Reglas: Los que cometan 3 faltas, harán juegos de penitencia

Evaluación: observar al estudiante con mayor agilidad mental al momento de interactuar.



ACTIVIDAD RECREATIVA # 14

Actividades lúdicas : LA CAJA DE MUSICA

Objetivos: Mejora la capacidad de reacción y atención

Lugar: patio de la institución o salón de clase

Materiales: una caja de 4 lados

Tiempo: 20 minutos

Guía: docente

Número de participantes: individual

Desarrollo: se prepara con anterioridad una caja con 4 lados iguales; puede servir un dado grande. A quien le toque dirigir el juego, dibuja los números del 1 al 4, uno para un lado, dos para otro, tres para otro lado y por fin 4 para el 4o. lado.

Luego dice a qué equivale cada número: 1 para "reír", 2 para "llorar", 3 para "silbar", 4 para "cantar" (o, estar serio); se toma la cajita, se tira a rodar y cuando se detenga, todos los que están en el círculo del juego deben hacer lo que indique, según el número.

Reglas: Quien se equivoque, sale del juego, al final se reúnen los eliminados para un juego de "penitencia"

Evaluación: observar en el estudiante el mejoramiento de su capacidad de reacción.



ACTIVIDAD RECREATIVA # 15

CONCURSO DE CANCIONES

Objetivos: Capacidad de reacción y pensamiento lógico.

Lugar: salón de clase

Materiales: concentración

Tiempo: 20 minutos

Guía: docente

Número de participantes: en grupos

Desarrollo: Se forman dos equipos, en un tiempo determinado, uno de los equipos debe entonar una canción, con la palabra que el equipo contrario le sugiera.

Reglas: Tan pronto lo haga, son ellos los que proponen la palabra para entonar la otra canción; basta sólo con empezarla

Evaluación: observar en el estudiante un mejoramiento de lenguaje y la utilización de vocabulario.



ACTIVIDAD RECREATIVA # 16

Yolanda Loyola

Objetivos: Desarrollo de aptitudes verbales

Lugar: salón de clase

Materiales: ninguna

Tiempo: 20 minutos

Guía: docente

Número de participantes: individual

Desarrollo: con los participantes que contemos iniciamos una enumeración , cada uno de los participantes conocerá su número , la dinámica consiste en que el animador o docente empieza Yolanda Loyola 1 llamando a Yolanda Loyola 5 por ejemplo y así sucesivamente

Reglas: la persona que se equivoque tiene una penitencia.

Evaluacion: observar en el estudiante fluides al expresarse.



ACTIVIDAD RECREATIVA # 17

Torres de Popotes

Objetivos: Actividad para desarrollar buenos valores y trabajo en equipo

Lugar: salón de clase

Materiales: popotes o sorbetes

Tiempo: 20 minutos

Guía: docente

Número de participantes: trabajo por equipos

Desarrollo: Divide al grupo en equipos de 6 más o menos (o tantos grupos como quepan). Los materiales son popotes comunes de plástico no flexibles, dale 50 a 100 por equipo, dos rollos pequeños de cinta adhesiva transparente, y un lugar en el salón para cada equipo.

Da alrededor de 10 minutos para ver cual grupo puede hacer la estructura más alta que se sostenga por sí sola o luego diles que cada equipo deberá traer su obra de arte al frente para ver cuál permanece en pie por más tiempo.

Reglas: utilizar el tiempo establecido por el docente.

Evaluación: observar en el estudiante creatividad para crear cosas.



ACTIVIDAD RECREATIVA # 18

EL CORREO

Objetivos: Mejora la concentración y observación entre compañeros.

Lugar: salón de clase

Materiales: silla

Tiempo: 20 minutos

Guía: docente

Número de participantes: trabajo individual

Desarrollo: Se forman círculos con todas las sillas, una para cada participante se saca una silla y el compañero que se quede de pie inicia el juego, parado en medio del círculo.

Este dice, por ejemplo: "traigo una carta para todos los compañeros que tienen bigotes" todos los compañeros que tengan bigote deben cambiar de sitio. El que queda sin sitio pasa al centro y hace lo mismo, inventando una característica nueva, por ejemplo: traigo una carta para todos los que usan zapatos negros", etc.

Reglas: el docente va controlando el cambio de sillas

Evaluación: observar en el estudiante su concentración en la realización de tareas escolares.



FASE 3 ACTIVIDADES
QUE SE PUEDE
REALIZAR TANTO
ADENTRO DEL AULA
DE CLASE COMO AL
AIRE LIBRE



ACTIVIDAD RECREATIVA # 19

AL AIRE LIBRE y EN SALON: meditación

Objetivos: Conocer la personalidad de los estudiantes con la finalidad de ayudar a levantar su autoestima

Lugar: se lo realiza al aire libre o en el salón de clase.

Materiales: hojas de papel y esferos

Tiempo:20 minutos **Guía:** docente **Número de participantes:** actividad individual

Desarrollo: Se entrega para el trabajo personal esta hoja:

- Quién soy yo: escribe cómo crees que eres tú; enumera todos tus valores, cualidades y habilidades, y tus antivalores y defectos.
- Qué quiero ser: escribe qué pretendes en la vida, cuáles son tus metas, tus ilusiones, tus objetivos.
- Cómo actúo para llegar a ser lo que quiero ser: indica largamente cómo actúas y cómo te comportas en: a) tus estudios, b) tu trabajo, c) con tu familia, d) en las fiestas y tiempo libre.

Reglas: Una vez concluida la reflexión personal, se juntarán con los más confidentes para comunicarse su radiografía, tratando de comprenderse y ayudarse

Evaluacion:observar estudiantes con mejor autoestima.



ACTIVIDAD RECREATIVA # 20

Al aire libre o en salón: LA BATALLA DE LOS GLOBOS.

Objetivos: Desarrollar habilidades en los estudiantes, como la agilidad y la buena observación.

Lugar: en el patio de la institución o en el salón de clase

Materiales: un globo por participante y una cuerda pequeña.

Tiempo: 20 minutos

Guía: docente

Número de participantes: realización en 2 grupos o más de 6 personas

Desarrollo: El juego consiste en tratar de pisar el globo del contrincante sin que le pisen el suyo. Al participante que le revienta el globo queda eliminado.

Reglas: Cada uno de los participantes tendrá un globo inflado amarrado en uno de sus tobillos de forma que quede colgando aproximadamente. 10 cm.

Evaluación: observar estudiantes más ágiles en sus actividades comunes.



Bibliografía

- Barrow, H. M. & Brown, J. P. (1988). *Man and Movement: Principles of Physical Education* (4ta. ed., pp. 97-112). Philadelphia: Lea & Febiger.
- Bird Arizmendi, V. (1995). *Enseñando Educación Física* (pp. 23-24). Puerto Rico: Editorial Logo.
- Bouet, Pedro e Vicente Valls y Anglés. *La obra del Instituto J.J.Rousseau: veinte años de vida : 1912-1932*. Madrid: Espasa-Calpe,
- CALERO, Eduardo *Derechos Humanos en Perspectiva* (2009)
- Calzada Arija, A. (1996). *Educación Física: Iº y 2º Enseñanza Secundaria*
- CASTILLO, M., ORTÉGA, F., y RUIZ, J. (2005). “Mejora de la forma física como terapia anti envejecimiento”. Grupo de Investigación en Evaluación Funcional y Fisiología del Ejercicio y Laboratorio de Fisiología del Ejercicio. Facultad de Medicina. Universidad de Granada
- CECCHINI Estrada, J. A. (1996). Concepto de Educación Física. En: J. A. Cecchini *Diccionario de la Real Academia Española*
- Dumazedier, Joffre 1934 *De la Sociología de la Comunicación colectiva a la Sociología del Desarrollo Cultural*
- DUMAZEDIER, J. y P. GUINCHARD. *Ocio sociedad de clases*, 1971 *El seminario taxonómico del Colegio de Licenciados en Ciencias Políticas y Sociología* (1987)
- ESTRADA, et al (Eds.). *Tratado de Educación Personalizada Dirigido por Victor García Hoz: Personalización en la Educación Física* (pp. 19-22, 50-66
- CHEFFERS, J. & Ecaul, T. (1978). *Introduction to Physical Education: Concepts of Human Movement* (pp. 19-28). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Freeman, W. H. (1982). *Physical Education and Sports in a Changing Society* (2da. ed., pp. 110-130). Minneapolis, Minnesota: Burgess Publishing Company.
- GARCÍA, E. (2009). “La actividad física y el adolescente”.
- GONZÁLEZ, T., y VERA, V. (1986). “Relación: Tiempo libre y salud”. *Revista*

Cubana de Psicología, 3 (2). pp. 1-5

Hernández y L. Gallardo (1994), J. Torres (1997), C. Lezama (2000) y M. Vigo citado A. Pérez (2003)

La Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE, 2004)

La Declaración Universal de los Derechos Humanos, (1948 art.24)

Ley del deporte, educación física y recreación: título V

Ley General de Asentamientos Humanos de 1976

Leelakvithanit y Day (1992 citados por Torres.2005)

Lumpkin, A. (1986). Physical Education: A Contemporary Introduction (pp. 21-36).
St. Louis: Times Mirror/Mosby College Publishing.

Marie von Ebner-Eschenbach: Historias del pueblo y del palacio

MARTÍNEZ, M. (1995). Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz.

Morín Edgar- Reformemos la Reforma de la Universidad (Francia - 2001)

Nixon, J. E. & Jewett, A. E. (1980). An Introduction to Physical Education (9na. ed., pp. 68-77). Philadelphia: Saunders College Publishing.

NUVIALA, A., RUÍZ, F., Y GARCÍA, M. (2003). “Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres”.

Obligatoria (pp. 122-127,169). Madrid, España: Gymnos Editorial.

Plan nacional del buen vivir 2013-2017

Salas Jorge Aproximación a la paraliteratura, (2006)

PAPANDRELA Marina (seminario campos de aplicación del juego y la creatividad 2006)

Sulca Quispilema, Dino Rosi: “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”

Terry George y Stephen Franklin. “Principios de Administración”. Compañía Editorial Continental, S.A. México.

VARGAS, Vargas, Guillermo: “las actividades físico recreativas y su influencia en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor de la asociación de maestros jubilados de Tungurahua, sede Ambato en el período septiembre 2011 - febrero 2012”

Vázquez, Benilde (2001).” Los fundamentos de la ecuación física”. En Vázquez, Benilde (coord.). Bases educativas de la actividad física y el deporte

Waber “el problema del tiempo libre”(2000)

ANEXOS

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

Objetivo: 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.

Encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio

¿Considera Ud. Que la diversión al aire libre alivia el estrés académico?

SI

NO

¿Considera Ud. Que la práctica de actividad recreativa aliviaría las tensiones de la responsabilidad académica?

SI

NO

¿Está de acuerdo que las actividades recreativas producen un descanso activo en ustedes?

SI

NO

¿Cree usted que en el aprendizaje escolar ayudan al uso adecuado del tiempo libre?

SI

NO

¿Le gustaría mantener su motivación educativa mediante la práctica de actividades recreativas?

SI

NO

¿Cree Ud. que deberían respetar sus preferencias en función de su tiempo libre?

SI

NO

¿Considera Ud. que deberíamos incrementar actividades lúdicas en su aprendizaje?

SI

NO

¿Considera Ud. Que el adecuado uso del tiempo libre ayuda en el cumplimiento de las obligaciones académicas?

SI

NO

¿le gustaría realizar actividades recreativas como parte del aprovechamiento del tiempo libre?

SI

NO

GRACIAS

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

Encuesta

Objetivo: 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.

Encuesta dirigida a los docentes de la Unidad Educativa 14 de Julio

¿Considera Ud. Que la diversión al aire libre alivia el estrés laboral?

SI

NO

¿Considera Ud. Que la práctica de actividad recreativa aliviaría las tensiones del trabajo diario?

SI

NO

¿Está de acuerdo que las actividades recreativas producen un descanso activo en los estudiantes?

SI

NO

¿Cree usted que en el aprendizaje escolar ayudan al uso adecuado del tiempo libre?

SI

NO

¿Le gustaría que los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio mantuvieran su motivación educativa mediante la práctica de actividades recreativas?

SI

NO

¿Cree Ud. que debería respetar las preferencias de los estudiantes en función de su tiempo libre?

SI

NO

¿Considera Ud. que deberíamos incrementar actividades lúdicas en el aprendizaje de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio?

SI

NO

¿Considera Ud. Que el adecuado uso del tiempo libre ayuda en el cumplimiento de las obligaciones de los estudiantes?

SI

NO

¿Considera Ud. que la práctica de actividades recreativas en los estudiantes mejorarían positivamente el aprovechamiento del tiempo libre?

SI

NO

GRACIAS



**UNIDAD EDUCATIVA
CATORCE DE JULIO-JUAN ABEL ECHEVERRÍA**

San Buenaventura – Colaisa
Avda. Gral. Iturralde
Telf. 032385666- 032385840 032385886 Fax 032385840
Mail: cole14juliolectorado@outlook.es

CERTIFICACIÓN

La suscrita Rectora Encargada, de la Unidad Educativa “Catorce de Julio-Juan Abel Echeverría” de la parroquia San Buenaventura, sector Colaisa – San Francisco, Cantón Latacunga; tiene a bien.

CERTIFICAR:

QUE: A petición de la señorita **ANA BELÉN ZAPATA CALVOPÍÑA**, portadora de la cedula de identidad 050321345-6 quien se le autorizo la realización del tema de Tesis: **ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA CATORCE DE JULIO-JUAN ABEL ECHEVERRÍA DEL CANTÓN LATACUNGA**, pudiendo hacer uso del presente en lo que creyere conveniente, excepto trámites Judiciales.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Colaisa, 03 de marzo del 2015


Dra. Fátima Cedeño S.
RECTORA (E)



