



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD PRESENCIAL**

**Proyecto de investigación previo a la obtención de Título de Licenciado en  
Ciencias de la Educación,**

**Mención: Cultura Física**

**TEMA:**

---

**“LAS ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL PATRIA DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”.**

---

**AUTOR: WILMER ANDRÉS CATOTA CATOTA**

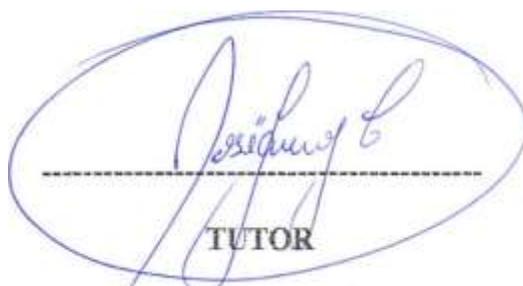
**TUTOR: ING. YAMANDÚ YÁNEZ MG.**

**Ambato-Ecuador**

**2016**

## APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

Yo, Ing. José Yamandú Yánez Cabrera, MG, con cédula de identidad 180250504-8, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LAS ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL PATRIA DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”**, desarrollado por el egresado, **Wilmer Andrés Catota Catota**, 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 Honorable Consejo Directivo.



TUTOR

Ing. José Yamandú Yánez Cabrera, MG

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

Las opciones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema: **“LAS ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL PATRIA DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”**, son de exclusiva responsabilidad del autor.

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized name and a date '16/12'.

---

Wilmer Andrés Catota Catota

C.I. 050340756-1

**AUTOR**

## **CESIÓN DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de grado o titulación sobre el tema: **“LAS ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL PATRIA DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”**, 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.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Wilmer Andrés Catota Catota', written over a horizontal dashed line.

Wilmer Andrés Catota Catota

C.I. 050340756-1

**AUTOR**

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La Comisión de estudios y calificación del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LAS ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL PATRIA DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”**, presentado por el señor Wilmer Andrés Catota Catota C.I. 050340756-1, estudiante de la Carrera de Cultura Física, una vez revisado y calificado la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el organismo correspondiente.

### LA COMISIÓN



Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres



Mg. Myrian Biviana Pérez Constante

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar el presente trabajo en primer lugar a Dios quien es el creador de la vida, quien nos dota de salud y bienestar necesario para poder trabajar por nuestros sueños y metas deseadas.

A un ángel que me protege y cuida desde el cielo Luz María Catota porque con su ejemplo de vida y virtudes ha sido el principal motor y el motivo más grande para haber alcanzado mi propósito y porque me enseñó que cada día hay que salir a luchar por nuevos objetivos y metas, esa es la mejor herencia que puedo tener.

A mi madre Gladys Catota y tía María Catota porque en base a su sacrificio, constancia y buenos consejos han encaminado mi vida por el camino del bien hacia mi éxito personal y profesional.

Agradecer a mi familia en general porque siempre confió en mí y me brindan su apoyo en los momentos de dificultad y adversidad que enfrento en la vida.

**Wilmer Andrés Catota Catota.**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a la Universidad Técnica de Ambato por haberme abierto las puertas y brindarme la magnífica oportunidad para mi formación académica y ejercer de manera excelente la Carrera que elegí y encaminarme en mi vida profesional.

A la Carrera de Cultura Física por brindar la felicidad en el desarrollo educativo, por educarme primero como persona, darme una formación de excelencia por medio de la práctica de valores para ser una persona de bien y correcta.

Al cuerpo de docentes de la Carrera por impartir sus conocimientos dentro y fuera de las aulas, en las prácticas haciendo que cada clase sea de importancia para mi vida futura profesional. Les doy las gracias de corazón por permitirme enseñar y aprender a enseñar y por demostrarme que elegí la Carrera correcta para ser un Docente.

Un agradecimiento especial al Mg. Yamandú Yáñez por su comprensión y apoyo moral al compartir su valioso tiempo y conocimientos para poder concluir con éxito este trabajo que con su colaboración me ha llenado de nuevas expectativas para mi vida como futuro profesional.

**Wilmer Andrés Catota Catota.**

## ÍNDICE

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR .....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	iii
CESIÓN DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xii

## CAPITULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Tema de investigación.....	3
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.2.1 Contextualización .....	3
1.2.2 Análisis Crítico .....	7
1.2.3 Prognosis.....	8
1.2.4 Formulación del problema .....	8
1.2.5 Interrogantes .....	8
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	9
1.3 Justificación .....	9
1.4 Objetivos .....	11
1.4.1 Objetivo general.....	11
1.4.2 Objetivos específicos .....	11

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos.....	12
2.2 Fundamentación filosófica.....	14
2.2.1 Fundamentación epistemológica .....	15
2.2.2 Fundamentación axiológica .....	16
2.2.3 Fundamentación pedagógica.....	17
2.3 Fundamentación legal .....	18
2.4 Categorías fundamentales .....	22
2.4.1 Constelación de ideas de la variable independiente .....	23

2.4.2 Constelación de ideas de la variable dependiente .....	24
2.4.3 Fundamentación teórica de la variable independiente .....	25
2.4.4 Fundamentación teórica de la variable dependiente .....	41
2.5 Hipótesis .....	<b>56</b>
2.6 Señalamiento de variables de la hipótesis.....	<b>56</b>

### **CAPITULO III**

#### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1 Enfoque.....	<b>57</b>
3.2 Modalidad básica de la investigación .....	<b>58</b>
3.3 Nivel o tipo de investigación .....	<b>58</b>
3.4 Población y muestra.....	<b>59</b>
3.5 Operacionalización de variables .....	<b>60</b>

### **CAPITULO IV**

#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1 Análisis de los resultados.....	<b>63</b>
4.1.1 Análisis de encuestas a estudiantes.....	63
4.1.2 Análisis de encuestas a docentes.....	74
4.2 Verificación de la hipótesis.....	84
4.2.1 Planteamiento de la hipótesis nula y alterna .....	84
4.2.2 Selección del nivel de significación.....	84
4.2.3 Descripción de la población.....	85
4.2.4 Especificación estadístico .....	85
4.2.5 Especificación de las regiones de aceptación y rechazo .....	85
4.2.6 Cálculo del Chi-cuadrado.....	86
4.2.7 Representación gráfica del Chi-cuadrado .....	87
4.2.8 Conclusión o decisión final.....	88

### **CAPÍTULO V**

#### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones.....	89
5.2 Recomendaciones .....	90
BIBLIOGRAFÍA.....	91
ANEXOS.....	95
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.....	99

RESUMEN .....	99
ABSTRAC .....	100
INTRODUCCIÓN .....	101
METODOLOGÍA .....	104
RESULTADOS.....	106
RESULTADOS: .....	107
DISCUSIÓN .....	108
CONCLUSIONES .....	109
BIBLIOGRAFÍA .....	110

### ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Población.....	59
Tabla N° 2: Variable independiente.....	60
Tabla N° 3: Variable dependiente.....	61
Tabla N° 4: Plan de recolección de información .....	62
Tabla N° 5: Actividades físico-recreativas.....	63
Tabla N° 6: Actividades recreativas .....	65
Tabla N° 7: Cuerpo y mente.....	66
Tabla N° 8: Tiempo libre .....	67
Tabla N° 9: Práctica de actividades recreativas .....	68
Tabla N° 10: Actividades deportivas.....	69
Tabla N° 11: Aprendizaje educativo .....	70
Tabla N° 12: Adecuado tiempo libre.....	71
Tabla N° 13: Juegos recreativos .....	72
Tabla N° 14: Aprovechamiento del tiempo libre .....	73
Tabla N° 15: Práctica de actividades .....	74
Tabla N° 16: Trabajo diario .....	75
Tabla N° 17: Cuerpo y mente de los estudiantes.....	76
Tabla N° 18: Mejor aprendizaje educativo .....	77
Tabla N° 19: Actividades y juegos recreativos .....	78
Tabla N° 20: Actividades deportivas y tiempo libre .....	79
Tabla N° 21: Incremento de actividades recreativas .....	80
Tabla N° 22: Obligaciones académicas .....	81
Tabla N° 23: Juegos recreativos .....	82

Tabla N° 24: Actividades recreativas en tiempo libre.....	83
Tabla N° 25: Frecuencias observadas .....	86
Tabla N° 26: Frecuencias esperadas.....	87
Tabla N° 27: Calculo del Chi-cuadrado.....	87

### ÍNDICES DE FIGURAS

Figura N° 1: Árbol de problemas.....	6
Figura N° 2: Categorías fundamentales.....	22
Figura N° 3: Constelación de ideas de la variable independiente.....	23
Figura N° 4: Constelación de ideas de la variable dependiente.....	24
Figura N° 5: Actividades físico-recreativas .....	64
Figura N° 6: Actividades recreativas.....	65
Figura N° 7: Cuerpo y mente.....	66
Figura N° 8: Tiempo libre .....	67
Figura N° 9: Practica de actividades recreativas .....	68
Figura N° 10: Actividades deportivas .....	69
Figura N° 11: Aprendizaje educativo.....	70
Figura N° 12: Adecuado tiempo libre .....	71
Figura N° 13: Juegos recreativos.....	72
Figura N° 14: Aprovechamiento del tiempo libre .....	73
Figura N° 15: Práctica de actividades .....	74
Figura N° 16: Trabajo diario.....	75
Figura N° 17: Cuerpo y mente de los estudiantes .....	76
Figura N° 18: Mejor aprendizaje educativo .....	77
Figura N° 19: Actividades y juegos recreativos.....	78
Figura N° 20: Actividades deportivas y tiempo libre.....	79
Figura N° 21: Incremento de actividades recreativas.....	80
Figura N° 22: Obligaciones académicas .....	81
Figura N° 23: Juegos recreativos.....	82
Figura N° 24: Actividades recreativas en el tiempo libre.....	83
Figura N° 25: Campana de Gauss .....	88

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

**TEMA: “LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL PATRIA DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”.**

**Autor:** Wilmer Andrés Catota Catota

**Tutor:** Mg. José Yamandú Yánez Cabrera

**RESUMEN EJECUTIVO**

En la actualidad la metodología educativa empleada por el Profesor de Educación Física ha evidenciado nuevas directrices para ayudar al estudiante en el desarrollo de sus actividades físico-recreativas en su tiempo libre. Se trabajó con estudiantes de décimo año de Educación Básica con diferentes tipos de actividades físico-recreativas, juegos y deportes recreativos, las mismas que se realizó de manera fácil, divertida, adecuada en la Unidad Educativa Fiscal Patria, también mediante actividades recreativas fomentadas y enseñadas a los estudiantes, cultivamos el aprovechamiento del tiempo libre y el interés en el aprendizaje. Se ha planteado como objetivos de la investigación orientar a una nueva tendencia mitológica para ayudar al estudiante en el proceso de enseñanza y aprendizaje tanto escolar como deportivo por medio de actividades recreativas con miras a obtener resultados óptimos y eficaces en las prácticas. El resultado de la práctica de actividades físico-recreativas incremento el desarrollo físico general de los estudiantes por la utilización del tiempo libre que constituyo un aspecto fundamental en la calidad de vida, puesto que contiene vida cultural, recreativa, social, colaborativa y deportiva lo cual en su tiempo libre el estudiante se integre al gusto de satisfacer su interés de placer y diversión. En conclusión las actividades físico-recreativas fomentadas y enseñadas a los estudiantes para aprovechar su tiempo libre fueron de interés y beneficiosas valorando su tiempo libre; conociendo y aprendiendo nuevas formas de mejorar su calidad de vida.

**Palabras claves:** físico, recreativas, desarrollo, deportivo, juegos, calidad\_vida.

## **INTRODUCCIÓN**

El proyecto de investigación a desarrollarse tiene como tema: **“LAS ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL PATRIA”**.

El presente trabajo de investigación consta de cinco capítulos, los mismos que se detallan a continuación:

### **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

Contiene el planteamiento del problema y engloba la problemática principal, abarcando las contextualizaciones del macro, meso, micro, el árbol de problemas, análisis crítico, la prognosis, la formulación del problema, las interrogantes de la investigación, las delimitaciones, la justificación, el objetivo general y específicos.

### **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

Comprende los antecedentes de la investigación, los fundamentos, la red de inclusiones conceptuales, las constelaciones de ideas de cada variable, las categorías de las Variables Independiente y Variable Dependiente, la hipótesis y el señalamiento de las variables.

### **CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA**

Contiene 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, en análisis e interpretación de cada resultado.

#### **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 Fiscal Patria para determinar con la comprobación de la hipótesis por medio de sus argumentos y verificaciones.

#### **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

En esta parte se comprende las conclusiones y recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

## **CAPITULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1 Tema de investigación**

“LAS ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCAL PATRIA DEL CANTÓN LATACUNGA DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”.

#### **1.2 Planteamiento del problema**

##### **1.2.1 Contextualización**

El **Ecuador** en la actualidad se ubica entre los países que más han evolucionado en educación con un total de 54.387 docentes. Por medio de nuestro Gobierno y la ayuda del Ministerio de Educación y Deporte ha implementado el plan de desarrollo del buen vivir para la educación, y diversos proyectos con relación a las actividades físicas, deportivas y recreativas como se ve hoy en día el programa Ecuador Ejercítate y vive sano con la participación de todas las federaciones provinciales que ayudan a promover las actividades físico-recreativas y el deporte.

La educación física ha transformado la calidad de vida de muchos niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad en diferentes campos que abarca la misma. El proyecto de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre es voluntario por parte del practicante, ya que se puede realizar de manera individual o colectiva obteniendo una satisfacción instantánea, alegría, entretenimiento, entre otras impresiones que el cuerpo puede tener. El programa Ecuador Ejercítate y vive sano tiene como objetivo principal reducir el sedentarismo en nuestro país a través de

actividades físico-recreativas, juegos, rumba terapia, ejercicios aeróbicos, en cada provincia estas actividades están dirigidas por profesionales que brindan su trabajo al público en general comprometiendo al ser humano al desarrollo integral mejorando así la calidez de vida.

En la **Provincia de Cotopaxi** la educación se ha ido mejorando notablemente por medio de las diferentes entidades del área 4 de proyectos del ministerio del deporte que cumplen con la función de recreación, educación física y deporte con la comunidad, además es notable mencionar que las actividades físico-recreativas para los niños, adolescentes y personas de la tercera edad es de gran importancia para la sociedad, la búsqueda de espacios recreativos y adecuados para ejecutar las actividades físico-recreativas, atribución que se le otorga a los municipios de cada cantón y a los GADS de la provincia de Cotopaxi.

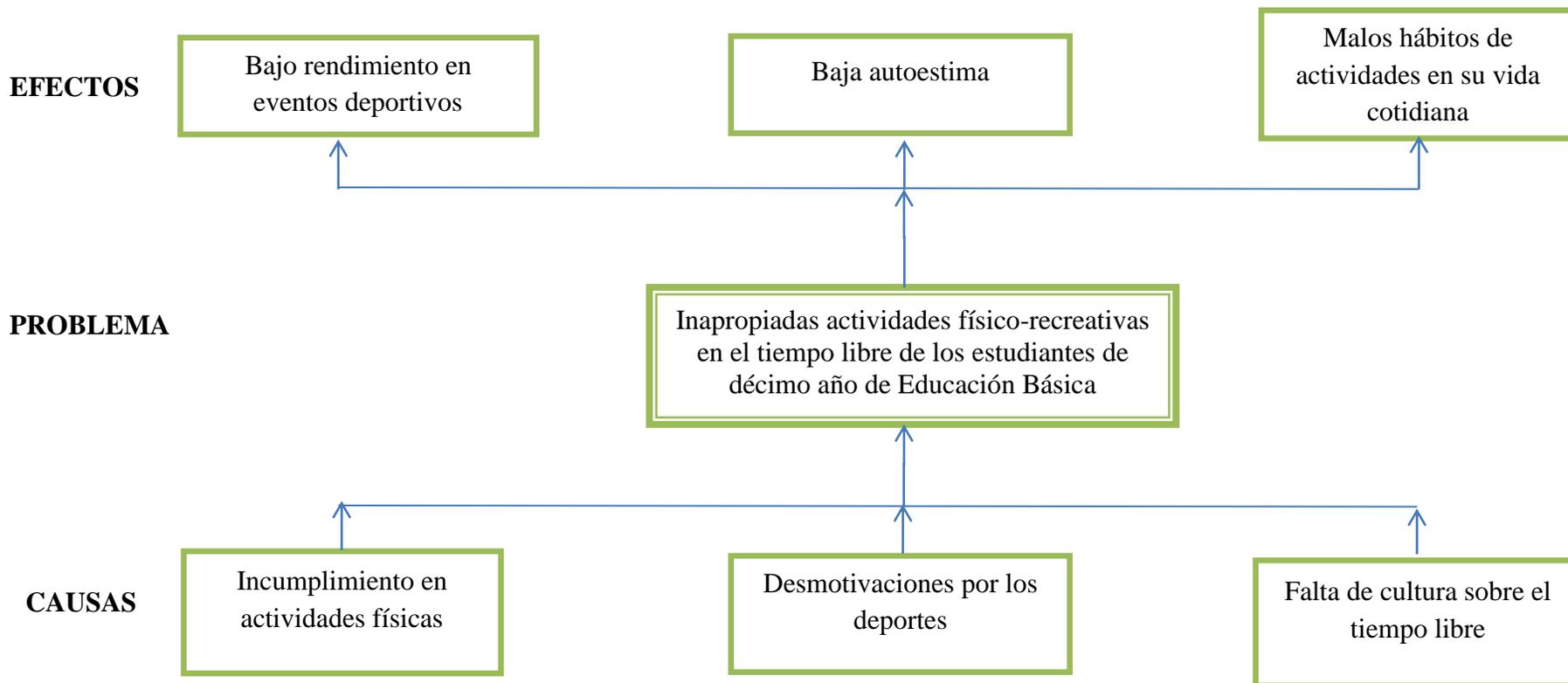
Dentro de la Educación Física es importante la práctica de actividades físico-recreativas para mejorar la calidad de vida de cada persona, ya sea en las instituciones realizando actividad física o fuera de ellas en espacios adecuados con la práctica de bailo terapia o aeróbicos conforme se ve en el programa de Ejercítate Ecuador por medio del ministerio del deporte.

La **Unidad Educativa Fiscal Patria** que se encuentra ubicada en la parroquia Guaytacama en el cantón Latacunga de la provincia de Cotopaxi, se creó inicialmente el 28 de abril de 1988, con 35 docentes en general y con 300 estudiantes. En la actualidad cuenta con 70 docentes en general y dentro del área de Educación Física cuentan con 5 docentes, el total de estudiantes en la actualidad es de 1060, por lo cual se trabajó con los estudiantes de los décimos años de Educación Básica de los paralelos “A” y “B” que en total fueron 60 estudiantes.

Por lo tanto, hay que exponer y hablar de qué manera se podrá utilizar el tiempo libre en los niños y adolescentes de la institución educativa que puedan apreciar la importancia del tiempo libre, lo importante de la práctica de deportes, juegos, recreación. El docente de Educación Física debe tratar este tema de importancia con los estudiantes para que en vez de desaprovechar su tiempo viendo la televisión o jugando en las computadoras no dan un buen uso de su tiempo libre, pero con un plan de actividades físico-recreativas puede lograr que sus estudiantes aprendan cada materia de estudio por medio del juego ya sea dentro o fuera de las aulas, y el tiempo libre que tengan sean aprovechados con diversas actividades de enseñanza aprendizaje.

El proceso formativo de enseñanza debe estar sustentado con diversas actividades apropiadas que deben ser consideradas para emprender y conllevar procesos de enseñanza con docentes capacitados que cuenten con diversas estrategias para satisfacer diversas necesidades del estudiante con un proceso adecuado brindándole la confianza al estudiantado mediante el dialogo para una mejor práctica y la enseñanza de valores al estudiante.

### Árbol de problemas.



**Figura N° 1: Árbol de problemas**  
**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota

### **1.2.2 Análisis Crítico**

El incumplimiento de actividades físicas dentro del tiempo libre conlleva a un bajo rendimiento en eventos deportivos internos de la institución y de esta manera este problema puede llevar a un bajo rendimiento deportivo en competiciones con otras instituciones o juegos inter escolares. Por lo cual es importante implementar un plan de actividades físico-recreativas que llamen el interés de los niños y adolescentes, que se adapten a sus necesidades y con un proceso de cumplimiento de actividades físicas, obteniendo así los resultados deseados en el proyecto. Por eso es de gran importancia que el docente de educación física forme a los niños y adolescentes con una autoestima alta y mire que, al practicar deporte representado en actividades físico-recreativas dentro de la institución, no conllevara esta causa a un bajo rendimiento en eventos deportivos.

Los problemas de desmotivaciones al instante de realizar actividades físico-recreativas, practica de deporte o actividad física crea una gran desventaja en aquellos estudiantes que la practican por la falta de motivación o interés en el deporte, por ende la baja autoestima se ve reflejada por diversos problemas ya sean familiares, personales, alimenticios, entre otros que afectan directamente a los estudiantes y conllevara a que no se efectuara una actividad recreativa en un tiempo libre determinado. La práctica de varias actividades recreativas o deportivas es planificada pero no se lo lleva a la práctica o no son ejecutadas de una manera adecuada, para la cual las actividades físico-recreativas no se le dan la importancia dentro del tiempo libre para los estudiantes.

Por otra parte se puede apreciar uno de los motivos es la falta de cultura para utilizar su tiempo libre ya sea en cada una de las actividades que realizan o practican dentro de la institución o ya sea en sus hogares y espacios verdes, ya que los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal Patria desaprovechan su tiempo libre y es una equivocación más frecuentes y usuales que se puede cometer en un tiempo estipulado, por lo que nos conlleva a tener malos hábitos, costumbres y rutinas en los estudiantes

los mismo que seguirán cometiendo este tipo de falencia a menudo en sus vidas diarias.

### **1.2.3 Prognosis**

La observación realizada a la Unidad Educativa Fiscal Patria es de vital importancia porque se observó que realizan actividades deportivas en las horas establecidas pero no aprovechan su tiempo libre. La educación física esta englobada por diversas actividades físico-recreativas, deporte, juegos, movimientos y destrezas, de esta forma todas estas actividades son de vital importancia para el ser humano por lo cual es fundamental elaborar un plan de actividades físico-recreativas que motiven a los estudiantes a ocupar de mejor manera su tiempo libre.

Al realizar este trabajo investigativo se logró efectuar actividades físico-recreativas para aprovechar el tiempo libre los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal Patria y de esta manera tuvieron un hábito de práctica de actividades físicas y recreativas en su vida cotidiana y beneficio en el mejoramiento, el rendimiento deportivo en cada estudiante para diversos eventos deportivos.

### **1.2.4 Formulación del problema**

¿Cómo se relacionar las actividades físicas-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscal Patria del Cantón Latacunga de la Provincia de Cotopaxi?

### **1.2.5 Interrogantes**

1. ¿Cuáles son las consecuencias de las actividades físico-recreativas en los estudiantes de decimo ano de Educación Básica?
2. ¿Cómo ocupar el tiempo libre en los estudiantes de decimo ano de Educación Básica?

3. ¿Cómo se relaciona las actividades físico-recreativas con el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de decimo ano de Educación?

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

#### **Delimitación Espacial**

El presente problema de investigación se lo realizara de los estudiantes de décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscal Patria del Cantón Latacunga de la Provincia de Cotopaxi.

#### **Delimitación temporal**

El presente trabajo de investigación se realizará en el periodo 2016-2017.

#### **Unidades de observación**

Estudiantes y docentes de los décimos años de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscal Patria del Cantón Latacunga de la Provincia de Cotopaxi.

### **1.3 Justificación**

La mayor parte de estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal Patria no aprovechan su tiempo realizando actividades físico-recreativas, por lo cual me he planteado en elaborar mi proyecto de investigación con el propósito de mantener un estilo de vida y un hábito de recreación en el tiempo de los estudiantes de décimo año.

Es de **interés** el presente trabajo investigativo, puesto que trata de beneficiar a los estudiantes de décimo año ya que se verán relacionados los vínculos entre las autoridades del plantel educativo, maestros, padres de familia, y estudiantes ya que ellos están en un proceso de formación, desarrollo integral y moral para un buen vivir obteniendo un apropiado manejo de actividades físico-recreativas las cuales ayudaran a aumentar y elevar su condición física.

Es de **importancia** debido a que el proyecto nos permitirá orientar, encaminar y ayudar a contribuir a la enseñanza de los estudiantes con diversas actividades físico-recreativas, ya que al ver estos resultados los estudiantes tendrán mejor calidad de vida y a la misma manera se pretende establecer una cultura en el deporte para ocupar el tiempo libre.

Esta investigación será de mucha **utilidad**, pues se tomará como un referente para futuras investigaciones que puedan realizarse en la unidad educativa en relación a los ambientes deportivos. La práctica de actividades físico-recreativas permitirá que el estudiante disfrute de las actividades, juegos y deporte atendiendo así sus preferencias y gustos por el deporte ya que consistirá en implementar diversas actividades físico-recreativas en su entorno para que puedan ser realizadas cualquier día de la semana utilizando su tiempo libre.

La investigación de este proyecto llevara consigo un gran nivel de **impacto** para los actores de la comunidad educativa como estudiantes y docentes pues ayudara a formar adecuados ambientes dentro y fuera de la institución logrando así mejorar la educación física y deporte. Este proyecto es de gran aporte por el cual nos ayudara a cumplir con los objetivos planteados de relacionar las actividades recreativas con el tiempo libre para englobar dichas actividades dentro de la institución y la participación de docentes y estudiantes.

Los principales **beneficiarios** de este trabajo son los estudiantes de los décimos años en la Unidad Educativa Fiscal Patria del Cantón Latacunga de la Provincia de Cotopaxi permitiendo llegar a conseguir los objetivos planteados dentro de la investigación para crear y desarrollar adecuadamente las destrezas de los estudiantes e innovar el ambiente deportivo.

El proyecto de investigación presenta **factibilidad** idónea pues se cuenta con la entera colaboración de docentes del plantel educativo, estudiantes lo que permitió desarrollar con éxito cada etapa de esta investigación. Ya que comprende que la

educación está fundamentada en el proceso de formación del ser humano, mediante su desarrollo y destreza que lo conduzca a tener valores, un buen razonamiento, habilidades y destrezas natas. De esta manera se expresa la educación de cada ser humano frente a la sociedad de nuestro país.

El presente proyecto de investigación es de **originalidad** porque no se han encontrado investigaciones similares realizadas dentro de la institución educativa.

La presente investigación ayudara a fomentar lo expuesto en la misión y visión de impartir una educación integral para que contribuyan al desarrollo de la sociedad.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

- Investigar la relación que existe de las actividades físico-recreativas en el tiempo libre de los estudiantes de décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscal Patria del Cantón Latacunga de la Provincia de Cotopaxi.

### **1.4.2 Objetivos específicos**

- Identificar los aportes que generan las actividades físico-recreativas en los estudiantes de décimo año de Educación Básica.
- Determinar en que utilizan el tiempo libre los estudiantes de décimo año de Educación Básica.
- Relacionar las actividades físicas recreativas con el tiempo libre de los estudiantes de décimo año de Educación Básica.

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes investigativos

En la Unidad Educativa Fiscal Patria no se encontraron investigaciones previas en relacional al tema actividades físico-recreativas en el tiempo libre.

Después de haber investigado, revisando los repositorios digitales de la Universidad Técnica de Ambato en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación se ha encontrado trabajos investigativos similares al tema de investigación:

“Actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de julio del cantón Latacunga” (Calvopiña, 2016), el mismo que conlleva a las siguientes conclusiones:

“Se debe fomentar la práctica de actividades recreativas con la finalidad de aprovechar el tiempo libre de los estudiantes y mejorar su calidad de vida”.

“El nivel de aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio es muy limitado, por lo cual es necesario la concientización en las autoridades, para la ejecución de un desarrollo adecuado de distribución de tiempo según actividades extra curriculares”.

“Las actividades recreativas apropiadas y ejecutadas adecuadamente son un gran instrumento para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio”.

El autor manifiesta que las actividades físico-recreativas sean apropiadas y ejecutas adecuadamente con un gran instrumento para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio”. Un instrumento adecuado donde

el estudiante se sienta atraído a lograr de mejor manera los grandes objetivos dentro de su formación recreativa y rescatar los valores profesionales y vocacionales del docente cambiando las estructuras de una calidad educativa real.

Después de haber revisado el repositorio digital de la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera de Cultura Física se ha podido encontrar otro trabajo similar al tema de investigación:

“Actividades físicas recreativas para ocupar el tiempo libre de los niños de la Escuela América de la provincia de Pastaza”. (Riofrío, 2015), el mismo que conlleva a las siguientes conclusiones:

Después de haber realizado el análisis de los resultados llegamos a las siguientes conclusiones:

“Se logra elaborar un plan de actividades físicas recreativas que incorpora actividades terrestres, lúdicas e instructivas, indicando las edades para los que se recomienda cada actividad recomendada. Se indica en la instrumentación práctica de forma general cada una de las actividades y a continuación la descripción detallada de realización de cada una de ellas con su correspondiente indicación metodológica. Todo ello sustentado en las exigencias específicas para los niños y niñas de la escuela América de la comunidad de Nuevo Mundo”.

El autor en su trabajo de investigación describe que el tiempo libre puede ser aprovechado por los estudiantes el mismo que beneficia en su desarrollo tanto físico como intelectual mejorando la calidad de vida personal, el desarrollo social, valores morales y éticos por parte del docente para diseñar estrategias metodológicas en base a necesidades grupales e individuales.

Además, revisados el repositorio de la Universidad Nacional de Loja se encontró investigaciones similares con el tema:

“EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE, LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS EN LOS NIÑOS DEL BARRIO EL CALVARIO DE LA CIUDAD DE CATACOCHA CANTÓN PALTAS” Agila, (2016) quien concluye que:

“Se pudo constatar que a través de las actividades físicas y recreativas se permitió mejorar el empleo del tiempo libre de los niños de 6-11 años de edad del barrio el Calvario de la ciudad de Catacocha”.

“El inadecuado uso del tiempo libre y la falta de conocimiento de estas actividades físicas y recreativas no permiten que el niño tenga un desarrollo integral”.

“Se valida la propuesta alternativa que es: Programa para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades físicas y recreativas en niños de 6 a 11 años de edad del barrio el Calvario de la ciudad de Catacocha del Cantón Paltas, lo cual demostró el impacto en las actitudes de los niños con la cual se aportó en la formación integral de los mismos”. (Pag. 71)

En el presente trabajo de investigación manifiesta que los que los niños pueden utilizar adecuadamente el tiempo libre para recrearse y fortalecer sus habilidades mediante el conocimiento de diversas actividades físicas y recreativas para que de esta manera los niños obtengan un desarrollo formativo e integral y social de los mismos.

## **2.2 Fundamentación filosófica**

La presente investigación se encuentra fundamentado en el paradigma crítico–propositivo pues se describirá la incidencia del ambiente deportivo en la educación de los estudiantes y un análisis profundo de las distintas perspectivas que pueden percibirse para establecer conclusiones y proponer estrategias de solución para el problema presentado. El trabajo de investigación se fundamenta en el paradigma crítico pues analiza la realidad misma del ambiente deportivo en la educación.

“BOUET 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” Ponce, (2011).

Según Ponce, (2011) concluye que que las actividades físicas en el tiempo libre son de gran importancia y cumplen una función importante dentro de la motivación en deportistas ayudando a mejorar su rendimiento.

### **2.2.1 Fundamentación epistemológica**

Asociar el enfoque epistemológico dentro del funcionar de los docentes, impulsa a encaminarse hacia un nuevo desarrollo por el medio de métodos y conocimientos de estudiantes partiendo desde sus vivencias adquiridas en su vida estudiantil, empleando una parte teórica para poder direccionarnos a la práctica basándose en el mejoramiento de múltiples capacidades físicas que tiene cada estudiante al momento de realizar una práctica o ejercicios.

En este sentido, Martínez, en su texto *La investigación cualitativa etnográfica en educación, Manual teórico-práctico*, procura plasmar un conjunto de planteamientos teóricos en los cuales están sustentados los enfoques cuantitativo y cualitativo de investigación, y muestra, en una forma resumida, las etapas fundamentales de la aplicación práctica del enfoque cualitativo etnográfico en la investigación en educación, desde la fundamentación epistemológica hasta la evaluación de la investigación. Este libro está dividido en 8 capítulos y un anexo, en los cuales se presentan las ideas centrales de la epistemología pos positivista en la que se fundamenta la investigación cualitativa y etnográfica, haciendo énfasis en los enfoques estructural, sistémico, gestáltico y humanista. Igualmente, en estos capítulos, el autor describe los lineamientos generales de la metodología de la investigación cualitativo-etnográfica aplicada sobre todo a la investigación educativa. (Martínez, 2000)

Según Martínez (2000), concluye que la educación están enfocadas en un sistema de educación cualitativo y cuantitativo en la investigación, y mediante el método de enseñanza teórico-práctico ayudan a la enseñanza de los estudiantes sea más eficaz por lo que se presentan ideas centrales y positivas poniendo énfasis y conocimiento en el tema de investigación que se quiere tratar y describiendo sus lineamientos metodológicos.

### **2.2.2 Fundamentación axiológica**

Incorporar en la educación física un lineamiento axiológico, compromete a que en cada planificación que realicen los docentes se manifieste con la practica de valores, ya que por medio del procedimiento de enseñanza-aprendisaje se determinara difersos valores que los docentes pueden enseñar y poner en practica con cada estudiante dentro de las horas de clase y fuera de ellas, para que de esta manera el estudiante se dote de valores y sea de beneficio para su vida diara, escolosar, familiar y util para la sociedad.

La implantación de la reforma educativa en nuestro país, supuso la transformación de valores concretados de forma legal en la logse. Ello conllevaba un nuevo modelo educativo, y, por lo tanto, de hombre y de sociedad. La presente investigación la hemos dividido en dos partes y seis capítulos relacionados. La primera responde a cuestiones referidas al concepto de valor desde las distintas teorías axiológicas, así como la importancia de estos con relación a la educación. La segunda hace un estudio de los valores utilizando en método de análisis de contenido. Tras ello llegamos a las siguientes conclusiones: 1. Constatamos la pluralidad conceptual del valor y las consecuencias que conlleva al ámbito educativo. 2. Afirmamos el fundamento axiológico de la logse concretado en los siguientes valores: corporales, intelectuales, afectivos, estéticos, volitivos, individuales, morales, dinámicos, sociales, ecológicos, instrumentales, religiosos, temporales, espaciales, cuantitativos y globalizadores. 3. La educación integral es posible afirmarla considerando la logse en su totalidad, no así en el análisis de cada uno de los tramos educativos en donde encontramos ciertas carencias. 4. La jerarquía de los valores de la logse quedan establecidos de la siguiente forma: globalizadores, sociales instrumentales, temporales, individuales, estéticos, dinámicos, intelectuales, morales, espaciales, cuantitativos, volitivos, corporales, ecológicos, religiosos y afectivos. (Martínez P. , 1996)

Para Martínez (1996), manifiesta que la educación esta basada en un modelo educativo por lo que el ser humano se relaciona con la sociedad, y la investigación axiológica las que corresponden con un método de análisis eficiente sin dejar a parte la relación con la educación y sus beneficios demostrando que por medio de la práctica de valores la educación se ha ido superando y globalizando de una forma indivial y colectiva.

### **2.2.3 Fundamentación pedagógica**

Al hablar de un proceso pedagógico, involucra que los docentes del área de Educación Física dirigen su labor metodológica para emplear una preparación integral y educativa de los estudiantes; y así poder contribuir en la participación del desarrollo de actividades físicas, de formación, recreación, destrezas motoras y ayudar a los estudiantes a mejorar su calidad de vida tanto en el aspecto individual y colectivo dentro de la pedagogía educativa.

Los docentes, elaboran y sistematizan saberes como actores del proceso pedagógico el cual se concreta, en gran parte, en la práctica pedagógica. Se entiende que es la actuación del docente es la que hace evidente el saber durante sus procesos de mediación y este saber, que adquiere la condición de pedagógico, se considera en términos cotidianos -el saber enseñar- como forma de mediación institucional del saber social. La reflexión del docente, sobre y desde sus prácticas es una opción para acercarse a la construcción de la teoría y ese protagonismo es necesario valorarlo en la elaboración del conocimiento y esta es una de las razones para asumir bases teóricas que contribuyan a explicar ¿cómo se produce el conocimiento del saber pedagógico? ¿Cuáles teorías pueden sustentar su construcción? (Quero., 2010)

Según Quero (2010), manifiesta que que el docente por medio de un proceso pedagógico es la forma correcta de llevar un aprendizaje, por lo que el docente debe saber o tener los métodos adecuados para lograr enseñar los saberes a los estudiantes basadas en una teoría eficaz del conocimiento de sus estudiantes, así conseguirá llegar al éxito, será de gran ayuda el conocimiento y la experiencia que pueda brindar el docente a sus estudiantes.

### **2.3 Fundamentación legal**

Aademás, se revisó la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación la cual afirma que:

#### **LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN.**

##### **TITULO I**

##### **PRECEPTOS FUNDAMENTALES.**

##### **Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.**

“De la práctica del deporte, educación física y recreación. La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado”. (Badillo, 2015, pág. 3)

Po lo cual concluyo que la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, el practicar deporte es libre y recreativa y de un carácter voluntario para forma al ser humano para un desarrollo integral.

##### **TITULO II**

##### **DEL MINISTERIO SECTORIAL.**

##### **Art. 13.- Del ministerio.**

“El Ministerio Sectorial es el órgano rector y planificador del deporte, educación física y recreación; le corresponde establecer, ejercer, garantizar y aplicar las políticas, directrices y planes aplicables en las áreas correspondientes para el desarrollo del sector de conformidad con lo dispuesto en la Constitución, las leyes, instrumentos internacionales y reglamentos aplicables”. (Badillo, 201 (Badillo, LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION., 2015, pág. 4)

Por ende, concluyo que la Ley del Deporte, Educación y Recreación, dentro de las actividades físico-recreativas un método de enseñanzas son planificaciones de

actividades físicas y deporte la cual le otorga actuar, contribuir, desempeñar, proponer, aplicando valores en la práctica conforme se vea el desarrollo.

**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 un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo”. (Badillo, LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION., 2015, pág. 17)

Por ende, concluyo que la Ley del Deporte, Educación y Recreación, la practican desde la educación inicial hasta el bachillerato y estudios superiores, por lo que ayuda a estimular el desarrollo motriz y psicomotriz, obteniendo así que las actividades sean de gran aporte a los seres humanos teniendo un vínculo entre docentes, padres de familia y estudiantes.

**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”. (Badillo, LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION., 2015, pág. 18)

Por lo que concluyo que la Ley del Deporte la recreación, las actividades que se empleen en el tiempo libre es planificada por lo que buscan tener un mejor estado de salud ya que están actividades son organizadas y efectuadas en diferentes lugares del Ecuador.

**TITULO VI  
DE LA RECREACIÓN  
GENERALIDADES**

**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”. (Badillo, LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION., 2015, pág. 18)

Las obligaciones están dentro de la Ley del Deporte, Educación y Recreación, para poder planificar, realizar y fomentar la práctica deportiva y recreación en instituciones públicas y privadas que serán de gran beneficio para los estudiantes.

**PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR 2013-2017.**

**OBJETIVO 3.**

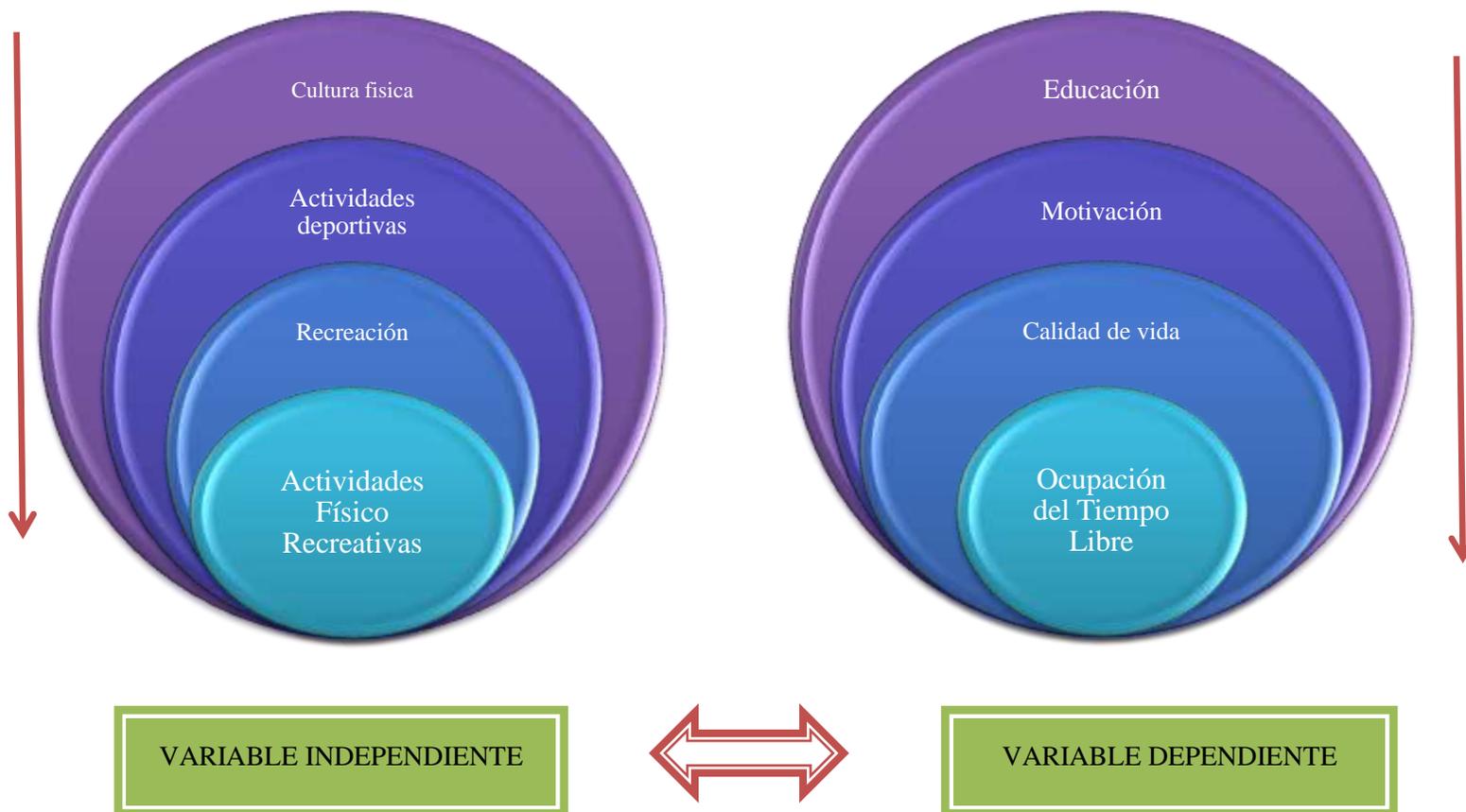
**Mejorar la calidad de vida de la población.**

“Derechos del Buen Vivir: agua, alimentación, salud, educación y vivencia, para lograr las condiciones y el fortalecimiento de capacidades y potencialidades individuales y sociales responsabilidad del Estado proteger a las personas, a las colectividades y a la naturaleza (Desastres naturales) Profundizar el reencuentro con

la naturaleza, para vivir en un ambiente sano y libre de contaminación”. (Plan Nacional para el Buen Vivir., 2013-2017, pág. 140)

Por lo cual concluyo que el PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR, garantiza las actividades que se empleen en el tiempo libre para poder lograr condiciones físicas y el fortalecimiento de sus capacidades ya sean individuales o grupales proporcionando el buen vivir de cada ser humano en un ambiente libre, sano y recreativo.

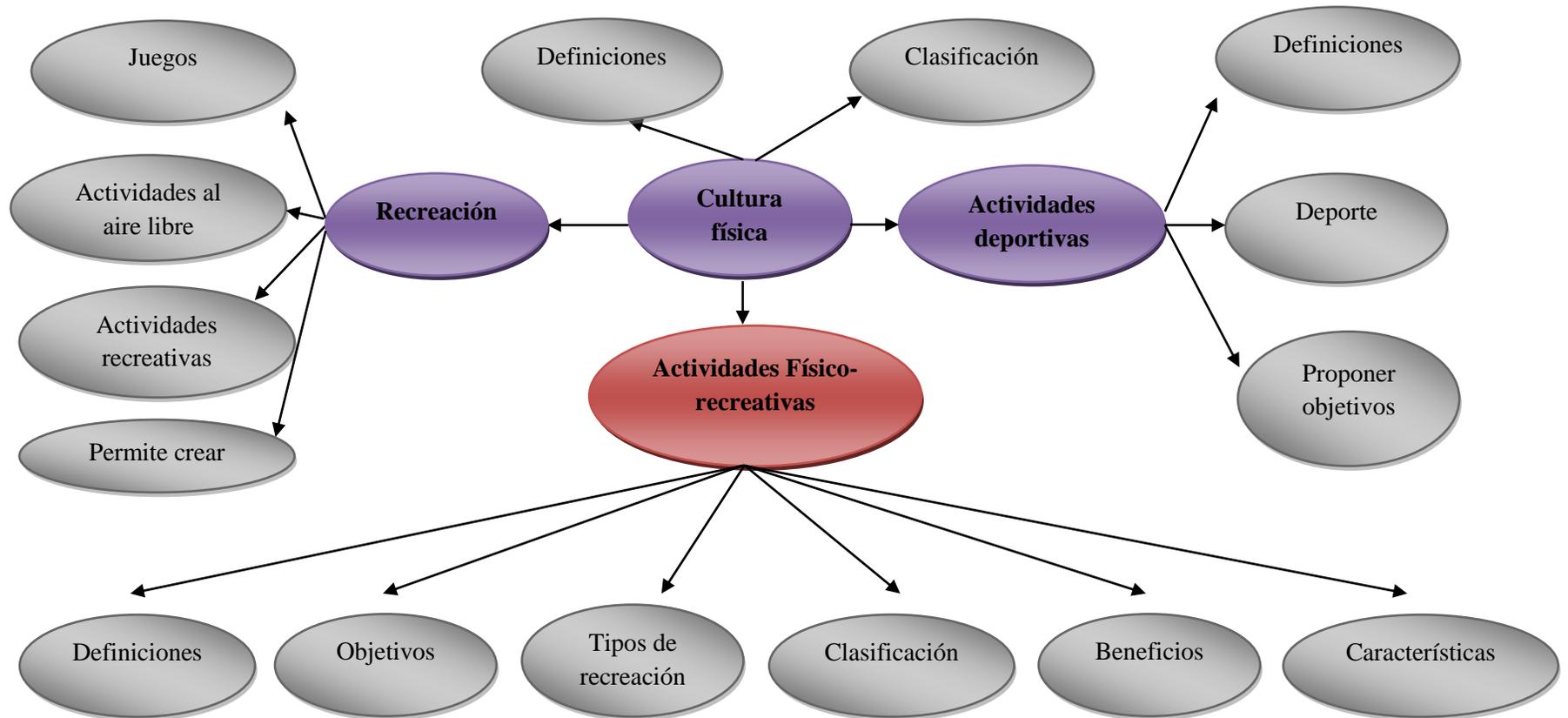
## 2.4 Categorías fundamentales



**Figura N° 2: Categorías fundamentales.**

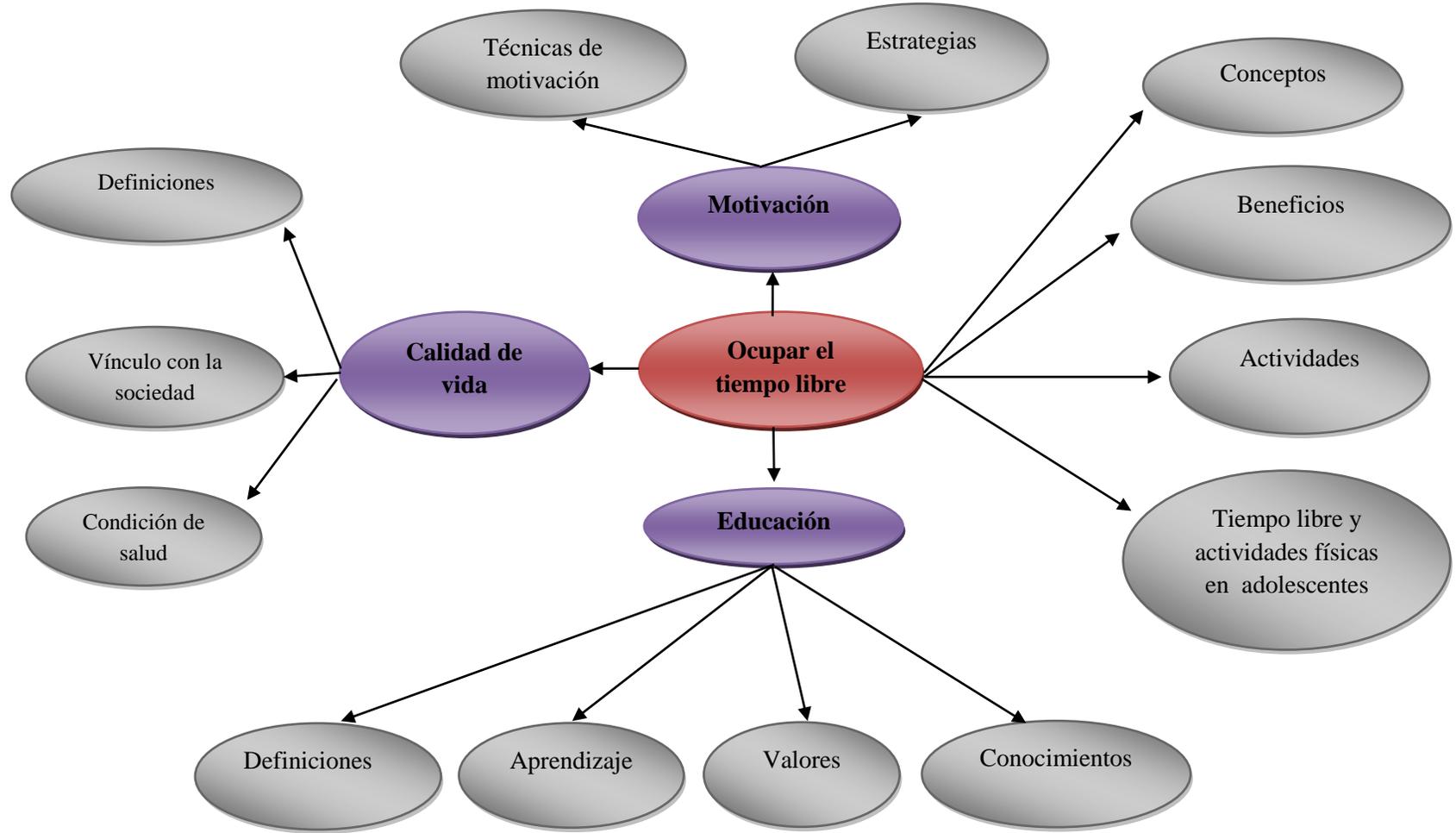
**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota.

### 2.4.1 Constelación de ideas de la variable independiente



**Figura N° 3: Constelación de ideas de la variable independiente.**  
**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota.

**2.4.2 Constelación de ideas de la variable dependiente**



**Figura N° 4: Constelación de ideas de la variable dependiente.**

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota.

### **2.4.3 Fundamentación teórica de la variable independiente**

#### **CULTURA FÍSICA**

Se determina por **cultura física** las diversas maneras y formas de realizar actividades deportivas ya sean deportes colectivos e individuales, ejercicio, recreaciones, juegos que buscan el bienestar y desarrollo integral del cuerpo humano. De esta manera cada ser humano dedica su tiempo para realizar deporte y convertirlo en un hábito de vida fortaleciendo a su cuerpo y tener una mejor calidad de vida.

La cultura física son las diferentes maneras, formas y hábitos de realizar actividad física como la práctica de deportes, ejercicios, recreación que buscan que el ser humano tenga un hábito de práctica deporte, que cada persona pueda integrarse a realizar deporte y así tener mejor salud. La cultura física se relaciona con el cuidado del cuerpo humano y su bienestar que con la práctica de deporte la persona mantendrá un estado de salud bueno y una vida sana.

La cultura física también conocida como educación física es considerada una disciplina de tipo pedagógico que centra el movimiento corporal para después desarrollarse de una forma integral y armónica las capacidades físicas de los individuos, como puede ser afectiva y cognitiva para la misión de mejorar la calidad de vida de las personas en los diferentes aspectos ya sea familiar, educativo, social y productivo. Por lo cual la práctica de cultura física se puede comenzar como una necesidad individual o a su vez también puede ser colectiva.

La educación física es aquella disciplina que engloba todas las acciones que se realiza con el cuerpo humano, a partir de un ejercicio sencillo hasta el más complejo. Por medio de la educación y de la pedagogía los docentes de educación física contribuyen con la formación integral de cada estudiante dentro de la práctica del deporte por medio de movimientos, juegos, habilidades y destrezas propias de los estudiantes.

## **La educación física**

**Aptitudes físicas:** La educación física se las conoce también como cualidades físicas para la formación en general de los seres humanos, las capacidades físicas básicas ayudan a mejorar la condición motriz, la preparación física por medio del entrenamiento y son las siguientes:

- Velocidad.
- Resistencia.
- Flexibilidad.
- Fuerza.

**Deportes colectivos:** Los deportes colectivos son todas las actividades grupales, el deporte de cooperación, trabajo en equipo y con un solo objetivo en general por lo que implica la colaboración del grupo para poder participar en equipo, aquí algunos deportes colectivos:

- Fútbol.
- Baloncesto.
- Voleibol.
- Waterpolo.

**Deportes individuales:** Son todos los deportes en los que están representados por una sola persona o un solo competidor, el cual el objetivo principal es demostrar a si mismo la superación en una competencia, en relación a una marca establecida, a un tiempo, distancia y demostrar una técnica diferente de otro competidor, aquí algunos deportes individuales:

- Atletismo.
- Natación.
- Ciclismo.
- Tenis de mesa.

**De recreación:** Son todas aquellas actividades que se realizan de forma voluntaria sin límite de tiempo ni presión alguna buscando así la satisfacción y diversión de las personas, son actividades donde permite que los seres humanos puedan recrearse en el entorno donde se encuentren y sean actividades recreativas de su agrado, se puede recrear mediante lo siguiente:

- Juegos tradicionales.
- Juegos populares.
- Expresión corporal.

### **Educación Física**

La educación física es el conjunto de actividades, disciplinas y ejercicios que se realizan con un solo objetivo el cual es incrementar, y perfeccionar el desarrollo del ser humano. Por lo cual efectivamente la educación física esta sujeta al objeto principal que trata de lograr el perfeccionamiento de habilidades y destrezas del ser humano en su desarrollo corporal.

La educación física 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, emocionales, mentales y éticos de la vida en muchas maneras significativamente”. (Jewllet., 1980, pág. 28)

Según Nixon (1980) la educación física es el cambio de vida de los seres humanos ya sea dentro o fuera de una institución educativa. Por lo que el proceso de educación ayuda en el aprendizaje de los estudiantes ya sean mentales, emocionales o psicológicos.

“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". (Nixon & Jewllet., 1980 pág. 28)

Según Nixon & Jewllet (1980) nos manifiesta que la educación física se diferencia de otras formas de educar, tiene que ver que el aprendizaje dentro de la educación física se caracteriza por los movimientos, las habilidades, destrezas dentro del deporte ya sea bailando o jugando.

La **educación física**, en relación con la pedagogía, nos beneficia para que los estudiantes lleguen a tener una mejor formación integral con la práctica de valores y enseñanzas del docente. Se refiere a que mediante la práctica de educación física se desarrollara una serie de movimientos en beneficio de los estudiantes mismo, por medio de procesos afectivos se observara el mejoramiento y la movilidad corporal de tal forma que la actividad física promoviera la diversión al realizar movimiento, al jugar, al crear nuevas actividades recreativas y así fomentar la integración y participación de los estudiantes en diferentes actividades por lo que también se podrá mejorar los movimientos corporales y por otra parte también ayuda a que por medio del deporte o actividad física se pueda tener lazos de amistad y compañerismo.

### **Educación física y salud**

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) está dedicada especialmente al trabajo sobre un amplísimo espectro de elementos relacionados a la salud mundial. La OMS es hoy en busca mejorar condiciones de vida a nivel planetario. Es, además, la representante a nivel global de las estadísticas, información y recursos relativos a la salud de los seres humanos”(OMS., 1948)

Por lo cual concluyo que la (OMS) se dedica al plano de promover la actividad física en todo el mundo además busca promover la salud mundial con la práctica del deporte y el ejercicio físico.

## **ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

Las actividades deportivas es el conjunto de actividades deportivas que se las puede practicar dentro o fuera del plantel educativo. Las actividades deportivas son la parte fundamental dentro del deporte por lo que puede ser colectivo o individual como puede ser el fútbol, baloncesto, voleibol, por ejemplo, son deportes colectivos donde no solo gana un deportista sino gana el equipo completo en conjunto con las personas quienes están a cargo.

Actualmente, debido al gran auge de la actividad físico-deportiva, el deporte es analizado desde diferentes puntos de vista, ya sea desde el ámbito cultural como el científico. De este modo el deporte es estudiado por la sociología, la filosofía, la biomecánica, la educación, la historia, etc. El deporte abarca las distintas manifestaciones en diversos órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa. (Ferrando., 1990, pág. 29)

Para Ferrando (1990) las actividades físico-deportivas ayudan al deporte y bienestar de los seres humanos por lo que una práctica deportiva ofrece la distracción, el cambio de estado emocional. Por lo que las actividades deportivas se relacionan con el entrenamiento y la ocupación del tiempo para el bienestar humano.

También se puede decir que las actividades deportivas son parte de las actividades físicas: por lo que siempre están en constante movimiento del cuerpo y la fuerza que emplea nuestro cuerpo ya sea caminando, trotando, corriendo o con el hecho de respirar, ya que al realizar actividades deportivas el cuerpo empieza a moverse y por ende a ejercitarse, y los músculos están realizando un gasto de energía al practicar deporte.

El conjunto de acciones, movimientos están relacionadas dentro de la práctica metodológica de las actividades deportivas, la cual el principal objetivo es alcanzar una meta deseada o a su vez poder superar las dificultades y adversidades en participación sujetas a un reglamento. Las actividades deportivas son el conjunto de

acciones y movimientos que trata de fortalecer al cuerpo y mejora el rendimiento físico y la salud de los seres humanos.

### **Actividades físicas y deporte**

Las dos actividades de uso común donde los estudiantes, los deportistas, los docentes, los entrenadores y los doctores es el eje importante relacionar las actividades físicas con los deportes para el bienestar común de las personas. Para poder practicar actividades físicas y comprender como las actividades deportivas ayudan a mejorar la calidad de vida de los seres humanos se debe poner en práctica la ejecución de actividades, por lo que se debe tener en claro las actividades que van a empezar a realizar, el tiempo de duración, las repeticiones que pueden hacer y el beneficio que trae cada movimiento en el deporte.

### **Deporte**

El Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española, nos encontramos con que en su primera acepción el término *deporte* significa “*recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre*”. Mientras que en su segundo significado hace referencia a la “*actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas*”. Como podemos comprobar, el término *deporte* se caracteriza por los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión, juego. Todos estos aspectos nos van a facilitar un primer acercamiento al concepto de *deporte*. (Española., 1992)

En conclusión, para el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (1992) no existe todavía una definición sobre deporte, pero por lo cual deporte significa “actividades de placer, diversión, recreación, juego por lo que se puede realizar estas actividades aprovechando el tiempo libre. Por otra parte las actividades físicas, ejercitan al cuerpo humano por medio de su práctica y cómo podemos evidenciar que mediante el juego y la recreación se practica deporte.

“Según José María Cagigal, DEPORTE es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo

de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo”. (Cagigal., 1985)

Por lo que concluyo que para José María Cagigal (1985) deporte son todas aquellas acciones organizadas que van desde lo esencial hasta lo complejo, por lo que es un tipo de actividad ejecutada con deseo de satisfacción y sin esfuerzo alguno.

“García Ferrando, entiende que en todo deporte aparecen tres elementos esenciales definiéndolo como *una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas*”. (García, 1990)

Castejón, aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene cabida cualquier disciplina deportiva: “actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”. (Castejón., 2001)

Por lo que concluyo que para Castejón (2001), aporta con un nuevo concepto de deporte que está relacionado con cualquier disciplina deportiva o actividad física donde las personas crean el control voluntario de su cuerpo aprovechando las ventajas individuales o colectivas para de esta manera superar sus propios límites, actitudes por medio de normas que se deben respetar.

### **Objetivos de las actividades deportivas**

Los objetivos dentro de las actividades deportivas son fundamentales por lo que el deporte permite el desarrollar y promover la salud de cada ser humano, ya que el crecimiento del deporte ayuda y beneficia a la sociedad, por medio de la práctica del

deporte las personas mejorar su calidad de vida y con el apoyo de La Ley del Deporte y Recreación se promueve la práctica deportiva.

Para el Ministerio del Deporte involucra a la sociedad en la práctica de actividades físicas para mejorar la salud y tener hábitos de realizar ejercicio, por lo cual se establecen lineamientos para la aplicación de la práctica deportiva.

**Objetivos:**

- Involucrar a la población en la práctica de la actividad física para lograr la detección de talentos deportivos.
- Desarrollar la Actividad Física y el Deporte en el país, propiciando el mejoramiento de la calidad de vida y educación, especialmente de los grupos más vulnerables, optimizando los recursos del Estado, de autogestión y otros.
- Fomentar la práctica de la Actividad Física y el Deporte como componente de la formación integral, para conseguir ciudadanos críticos, solidarios desarrollando los valores cívicos y morales para consolidar la democracia.
- Favorecer la práctica deportiva para conseguir la formación sistemática acorde a planes de enseñanza dirigida, que conduzca a la ejecución del movimiento adecuado para la competencia.
- Lograr que la práctica de la actividad física y el deporte responda al desarrollo nacional e internacional de acuerdo a la realidad socio-económico-político y cultural del país. (Enderica., 2007)

Por lo que concluyo que Xavier Enderica (2007) actualmente es la persona encargada del Ministerio del Deporte, quien es encargado que promover el bienestar de la sociedad por medio de los objetivos el cual organiza, efectúa, involucra a la población en general al desarrollo de la práctica de actividades recreativas y fomentar la práctica deportiva para mejorar la calidad de vida en nuestro país.

**RECREACIÓN**

Se puede entender que la recreación son todas las actividades, movimientos, formas y situaciones en las cuales se pone en marcha la diversión, el entretenimiento y relajación que puede tener el ser humano por medio del tiempo libre, hay diversas

maneras de recreación donde las personas encontraran y desarrollaran un hábito de vida por medio de la recreación y diversión.

La recreación se sitúa en un espacio multifacético producto de un desarrollo social en donde caben una amplia gama de contenidos, enfoques y percepciones. Un espacio ganado por tradicionales concepciones que hacen al “entretenimiento”, el divertirse, el ocio, el “no hacer nada” en tiempos no ocupados o libres. Pero el campo de la recreación ha crecido y se ha consolidado en cuanto a su inserción y protagonismo en el campo de la filosofía, de la psicología, la cultura, la educación, la sociología, la antropología entre otros. (Ziperovich., 1999, pág. 3)

Por lo que mencionado autor Ziperovich (1999) nos manifiesta que la recreación estas relacionadas con las demás ciencias como la psicología, pedagogía y la educación; por lo que el desarrollo social es fundamental dentro de la sociedad. Al realizar recreación las personas se entrenan, se divierten, se recrean y más cuando ocupan su tiempo libre en actividades recreativas.

La recreación es una posibilidad del sujeto de hacer de otro modo algo que es igual, pero distinto. El deseo, la libertad y el tiempo permiten que el sujeto emerja, se expanda y se conozca. La aceptación de lo distinto permite respetarlo y reconocerlo. La recreación es ese puente que libera, que fluye y escapa buscando el placer, quizás desplazando realidades, formas, límites que permitan ciertos resultados. (Sardou, 1999, pág. 22)

Para Sardou (1999) la recreación son diferentes actividades recreacionales donde el sujeto libera, desea y permite que su cuerpo realice actividad física así obteniendo placer al practicar una actividad libre que busca un solo objetivo que el ser humano pueda divertirse y recrearse, y a su vez pueda experimentar nuevas y distintas cosas.

“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”. (Soriano., 2012)

“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”. (Figueroa, 2012)

La recreación son todas aquellas actividades que practican los seres humanos de una forma libre, placentera, gustosa, ya sea empleada individualmente o de forma colectiva, destinada a ocupar el tiempo libre son actividades de enseñanza-aprendizaje para los estudiantes y de una forma libre para la sociedad donde se pueda transmitir el deseo de practicar actividades recreativas. Además, que brinda la oportunidad de ocupar el tiempo libre en actividades de beneficio para los seres humanos y para incorporarlo en el mundo de la cultura física, que le sirve a su integración en la comunidad y mejorar su calidad de vida.

### **Actividades recreativas**

“En definitiva, podemos afirmar que las actividades recreativas ofrecen un gran abanico de posibilidades en el contexto educativo, pudiendo ser utilizadas por el educador para desarrollar procesos educativos directos, o como un medio para el desarrollo de objetivos que se fundamentan en principios no específicos de las mismas”. (Dalmau, 2000, pág. 274)

Según Dalmau (2000) nos dice que las actividades recreativas son de gran importancia para los maestros por lo que es un método directo de enseñanza, ya que al utilizar actividades recreativas se puede llegar a conseguir los objetivos establecidos.

Las actividades recreativas son aquellas acciones o formas por el cual permite que el ser humano pueda distraerse, relajarse, divertirse o simplemente jugar, por lo que son actividades libres donde los seres humanos no las realizan por obligación ni competición, sino porque se genera una diversión y un placer de hacer deporte.

Los deportes también se consideran como actividades recreativas cuando se están desarrollando con un método adecuado. Sin embargo los deportes son considerados competencias por lo que el objetivo principal son conseguir la victoria, pero a su vez son actividades recreativas a menos que jueguen sin considerar el resultado final.

**Las actividades recreativas para ponerlas en práctica son:**

**Actividades deportivas recreativas.** - son prácticas, competencias relacionadas con alguna disciplina recreativa o un deporte, encuentros deportivos (deporte para todos).

**Actividades tiempo libre.** - son las diversas actividades que se pueden realizar en contacto con la naturaleza como, por ejemplo: actividades en tierra, en agua y en aire.

**Actividades lúdicas.** - son todas las maneras de juego como, por ejemplo: los juegos tradicionales, juegos de salón, juegos de mesa, juegos populares.

**Actividades culturales.** - son las actividades de un determinado grupo cultural para expresarse por medio de bailes, dramatizaciones de obras, festividades y recitales.

**Actividades físicas.** - son las actividades sistemáticas que buscan mejorar el desarrollo físico del ser humano para alcanzar un mejor nivel de salud.

**Juegos recreativos**

Se entiende por juego recreativo todas las actividades, juegos, acciones realizadas por el ser humano, pueden ser individuales o también grupales con el fin de poder recrearse, divertirse, disfrutar y relacionarse con la sociedad al ejecutar diversos ejercicios. Se trata de diversas actividades lúdicas, en las cuales se completan las actividades motrices básicas, actividades mentales, lúdicas y físicas.

**Los juegos recreativos dentro de las actividades físico-recreativas son:**

**Juegos tradicionales:** Son todos los juegos que han pasado de generación en generación y hasta el día de hoy no se han perdido, no se requiere de grandes instrumentos o materiales para realizarlos por lo que las normas y las reglas no han

cambiado siguen siendo las mismas de hace años. Los padres enseñaban los juegos tradicionales a los hijos que luego se las enseñaran a sus hijos, sobrinos y nietos.

- El director de orquesta.
- La gallina ciega.
- La silla estática.
- El bombardero.
- Antón pirulero.

**Juegos populares:** Son los diferentes juegos que se realizan en mesa. Se tratan de actividades espontaneas y creativas que se han ido extendiendo por diversas regiones. Su reglamentación es muy variada y se cambien algunas reglas o su forma de jugar, muchas de las veces los juegos populares son utilizados como herramientas educativas, ya que despiertan el interés y entusiasmo en quienes lo practican.

- Ratón que te pilla el gato.
- Las carreras por parejas.
- La carrera de burros.
- Las cuatro esquinas.
- El patio de mi casa.

**Juegos autóctonos:** Se le considera de una variación de los juegos tradicionales con la simple diferencia de que se puede llegar a modificar las reglas del juego con el pasar del tiempo. Las cuales dependen del juego que se vaya a jugar y de la edad de los participantes, se han transmitido de generación en generación las personas pueden ir aumentando o disminuyendo materiales o participantes al momento de practicarlos.

- El gato y el ratón.
- Carrera de sacos.
- Arroz con leche.
- Los escondidos.
- La pájara pinta.

## **Actividades al aire libre**

Las actividades al aire libre son aquellas que se realizan en contacto con la naturaleza y en las cuales aprendemos a disfrutar de las mismas, al poder desenvolvernos con mucha seguridad en el entorno que nos encontremos. El propósito fundamental y principal para las actividades al aire libre es el beneficio que nos brinda al practicar una actividad física o un deporte de manera colectiva o individual es poder mantenerse en contacto con la naturaleza y a más de eso es poder estar en un escenario al aire libre y tranquilo.

Todas aquellas actividades o juegos con los que crecimos podrían ser pasatiempos perfectos para ponerlos en práctica con los niños, adolescentes, maestros, padres de familia y las actividades que proponemos hoy son ideas para practicarlas al aire libre.

### **Actividades que se pueden realizar al aire libre**

**Carrera de sacos:** es un juego tradicional y solo necesitas de una bolsa grande y un espacio suficiente para poder desplazarnos.

**Carrera tres pies:** consiste más en la cooperación antes que en la velocidad, se atan dos piernas de los participantes con un pañuelo luego tienen que correr hasta la meta.

**La rayuela:** el juego comienza tirando una piedra pequeña dentro de un cuadrado, comienza a recorrer la rayuela en una sola pierna y un cuadro a la vez de cada salto.

**Pisa el globo:** amarras con una cinta al globo y te la atas al tobillo, el juego consiste en pisotear el globo de la otra persona sin dejarse pisotear tu globo.

**Atrapa la cola del dragón:** es un juego tradicional se forma una columna dividida en la cabeza persigue a la cola y la cola no debe ser atrapada por la cabeza del dragón.

## **ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS**

Las actividades físico-recreativas son todas las actividades de carácter físico o deportivo, en las cuales todos los seres humanos realizan actividades de carácter

voluntario en su tiempo libre para así tener un desarrollo activo, recrearse, divertirse y tener un desarrollo individual y grupal con la sociedad. El objetivo principal de realizar actividades físico-recreativas es satisfacer las necesidades de los seres humanos por medio de los movimientos para así lograr un mejor estado de salud.

“De forma general las actividades físico- recreativas son aquellas que se realizan por vías espontáneas u organizadas que tiene valor, psicológico, socio-cultural y recreativo, ya que a través de ellas el adolescente puede desarrollar cualidades físicas; adquirir conocimientos; valores a través del acercamiento mutuo, también provoca placer”. (Ponce., 2011)

Para Ponce Raciél (2011) las actividades físico-recreativas son de carácter voluntario y organizado de una forma socio-cultural y psicológica que a través de ellas los seres humanos desarrollar capacidades físicas y provoca placer al practicarlas.

“Según Fundamentos Teóricos Metodológicos La Actividad Física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, debemos superar tal idea para comprender que la Actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales”. (Pérez, 1997)

Para Pérez (1997) las actividades físico-recreativas se las han conocido como el movimiento del cuerpo por lo que en la actualidad se debe dar en cuenta que las actividades físicas son de gran ayuda para el movimiento de los seres humanos por lo que se pueden desarrollar en la naturaleza.

Según Jesús Martínez del Castillo nos plantea que la práctica de actividades físico-recreativas puedan desarrollarse en un tiempo adecuado o libre, con varias finalidades como pueden ser (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias) sin importancia donde el lugar que se las practique en la sociedad y con organización.

Según Roberto J. García y María Elena García Montes, para poder alcanzar el objetivo que se ha planteado se debe desempeñar la relación con las diferentes fases de evolución de las actividades físico-recreativas se debe tener en cuenta un diseño específico de actividades para su práctica y su ejecución.

### **Tipos de recreación**

La recreación también se la puede catalogar como un conjunto de actividades lúdicas y se puede obtener una terapia de la mente y del cuerpo con la aporta para mantener el equilibrio por medio de la responsabilidad, valores y deberes.

**Recreación deportiva:** Son todas aquellas actividades con una sola finalidad la de practicar un deporte colectivo o individual, específicamente de manera no competitiva ni amateur, por lo que este tipo de recreación deportiva implica una descripción física al jugar o practicar un deporte específico.

**Recreación física:** Son diversas actividades físicas en una práctica deportiva tomando en cuenta la utilización del tiempo para la relajación y descanso del individuo proporcionando un mejor desempeño que será de mucha ayuda y beneficioso, y brindándole autoconfianza y motivación de sí mismos.

**Recreación al aire libre:** Como lo dice su propio nombre este tipo de recreación involucra diversas actividades recreativas o lúdicas al aire libre. Por lo que puede ser algún deporte o algún pasatiempo o diversas actividades de carácter voluntario que sean realizadas al aire libre o en contacto con la naturaleza.

### **Beneficios de la recreación**

La recreación se hace referencia a crear, inventar o producir actividades nuevas para beneficiar a los seres humanos por lo que las actividades físico-recreativas pueden ser clasificadas según sus beneficios que otorgan.

**Beneficios en cuanto a la salud:** Es fundamental promover la salud por lo que mediante la práctica de actividades físico-recreativas se mejora el estado de salud de

los seres humanos y también contribuye con el mejoramiento de problemas cardiacos, en la diabetes, colesterol, hipertensión, sobre peso entre otras.

**Beneficios culturales y sociales:** Son aquellas actividades que nacen de un sentimiento de posesión o pertenencia, compromisos con la culturalidad y relación con la vida social, la adquisición de un nuevo conocimiento por lo que puede ser histórico o cultural vinculado con nuevos individuos que puedan generar un nuevo ritmo, una nueva armonía o coordinación por lo que permitan dialogar y comprender con la sociedad dentro de una comunidad.

**Beneficios en el medio ambiente:** Es de gran beneficio la práctica de actividades recreativas en el medio ambiente ya que la naturaleza favorece a una mejor práctica y mejorar nuestro estado de salud practicando ejercicios de coordinación, habilidad o motrices que ayuden a los seres humanos a tener un vínculo recreativo en el medio ambiente y se recreen al aire libre.

### **Características de la recreación**

Al momento de realizar actividades recreativas se experimentan y se cumplen con los requisitos indispensables que definen a la práctica recreativa.

**La libertad:** La recreación se la práctica de una forma libre, es decir no existe presión alguna al realizarla, a diferencia de otras actividades o deportes de competencia esta tiene su fin en sí misma la cual es la diversión de una manera directa con la integración de la familia, maestros, amigos y la sociedad en general.

**El placer:** Como el resultado final de practicar actividades recreativas se proporciona una gran satisfacción o de un interés que se encontrara al practicar una actividad, todo acto recreativo reúne ciertas características básicas como puede ser la satisfacción de inmediata y directa del individuo al practicar recreación.

## 2.4.4 Fundamentación teórica de la variable dependiente

### EDUCACIÓN

“**Platón:** La educación es el proceso que permite al hombre tomar conciencia de la existencia de otra realidad, y más plena, a la que está llamando, de la que procede y hacia la que dirige. Por tanto la educación es la desalineación, la ciencia es liberación y la filosofía es alumbramiento”. (Cruz., 2016)

“**Aristóteles:** La educación es de carácter algo material y entiende que solo mediante la relación del individuo con otras personas se puede hacer un hombre: si esta relación es cualificada puede llegar a ser un buen hombre”. (Cruz., Definiciones de Educación., 2016)

“**Coppermann:** La educación es una acción producida según las exigencias de la sociedad, inspiradora y modelo, con el propósito de formar a individuos de acuerdo con su ideal del hombre en sí”. (Robles., 2016)

Para estos filósofos como Platón, Aristóteles y Coppermann la educación es parte fundamental de los seres humanos, que mediante procesos educativos se pueden cumplir con las exigencias de la sociedad por lo que el estudio es una ciencia.

“La educación puede definirse como el proceso de socialización de los individuos. Al educarse, una persona asimila y aprende conocimientos. La educación también implica una concienciación cultural y conductual, donde las nuevas generaciones adquieren los modos de ser de generaciones anteriores”. (Porto., 2008)

Para Porto (2008) define a la educación como un proceso educativo donde los seres humanos pueden socializar ideas, investigación y conocimientos mediante la educación implique una cultura donde las personas adquieran nuevos conocimientos.

Se entiende por educación al proceso mediante el cual el ser humano es educado, formado, preparado y estimulándolo para que pueda desarrollar todas sus capacidades

cognitivas y físicas para de esta manera poder integrarse plenamente dentro de toda la sociedad que lo rodea.

La educación es denominada el proceso formativo por el cual los estudiantes aprenden y se dotan de conocimientos, valores y actitudes para su vida diaria la cual esta efectuada por maestros profesionales que ayudan a guiar a los estudiantes dentro de su proceso formativo como profesionales impartiendo conocimientos y experiencias. Por lo que la educación se ha sistematizado en los dos últimos siglos dentro de las instituciones escolares y universitarias, el modelo en la actualidad de la educación se lo conoce como modelo constructivista donde se va creando un paradigma educativo.

El **proceso educativo** se materializa en una serie de habilidades y valores, por lo que se producen cambios intelectuales, emocionales y sociales en el individuo. De acuerdo con el grado de concienciación alcanzados, estos valores deben durar toda una vida ya que son fundamentales para el proceso de educación y formación del estudiante para que puedan relacionarse en la sociedad.

En el caso de los niños y los adolescentes, la educación busca fomentar el proceso de estructuración del pensamiento y de la forma de expresarse cada uno por lo que ayuda a los estudiantes al proceso madurativo sensorio motor por lo que también estimula la integración y la convivencia grupal. La educación escolar por su parte es la que consiste en la presentación de ideas, hechos y técnicas a los estudios, una persona ejerce una influencia ordenada o voluntaria sobre otra con una sola intención la cual es formar y preparar a los estudiantes de una manera colectiva.

Otra parte fundamental cabe destacar que en la sociedad moderna otorga un papel fundamental la importancia de los conceptos de la educación permanente por la cual establece que el proceso educativo no solo se limita a la niñez y la juventud, sino que el ser humano debe adquirir conocimientos a lo largo de toda su vida estudiantil.

## **Aprendizaje dentro de la educación**

“El aprendizaje se emplea con una gran profusión en el lenguaje cotidiano. Se usa para describir el desarrollo de los niños cuando comienzan a hablar, a reconocer a los padres, cuando inician sus primeros pasos caminando. También se utiliza en el ámbito de la educación para hablar acerca del aprovechamiento de los estudiantes y su desempeño durante los cursos y los exámenes” (Iñesta., 2002, pág. 1).

Según Iñesta (2002) nos manifiesta que el aprendizaje es fundamental dentro del lenguaje cotidiano por lo cual se utiliza para desarrollo de los niños en su proceso educativo, también es utilizado para aprovechar el desempeño de los estudiantes.

“El aprendizaje es el proceso de adquisición cognoscitiva que explica, en parte, el enriquecimiento y la transformación de las estructuras internas, de las potencialidades del individuo para comprender y actuar sobre su entorno, de los niveles de desarrollo que contienen grados específicos de potencialidad” (Ornelas., 2001, pág. 2).

Para Ornelas (2001) afirma que la educación es un proceso mediante el cual los estudiantes comprenden y actúan en el entorno que se rodean, así desarrollando sus niveles de potencialidad e influencias internas de sí mismos.

El aprendizaje es un proceso por el cual se adquieren o se realizan diferentes habilidades, destrezas, conocimientos y valores como el resultado del estudio y la experiencia. Dentro de este proceso se lo puede analizar de diferentes maneras por lo que existen teorías del aprendizaje ya que intervienen diversos factores que van desde el medio en el que los seres humanos se desenvuelven con la práctica de valores.

El aprendizaje educativo se requiere de la presencia consiente de la voluntad para poder enseñar y aprender. Por lo cual no sola basta con el propósito de enseñanza del maestro, sino que también necesita el objetivo de los educadores para poder aprender, si el aprendiz se plantea objetivos tendrá un mayor crecimiento, es decir la superación de sí mismo para poder conseguir el acto educativo.

El aprendizaje es de suma importancia dentro de la educación formal o escolar, por lo que consiste en la presentación sistemática de ideas, hechos, acontecimientos y técnicas de estudio. Una persona ejerce una influencia ordenada y voluntaria con la intención de formación escolar dentro de una sociedad en forma colectiva.

### **Valores dentro de la educación**

“La novedad y la urgencia de los valores en la educación plantean algunas exigencias a la institución escolar; la incorporación de nuevos contenidos al programa curricular de los alumnos y sus nuevas competencias en el ejercicio de la profesión docente que permitan que el mundo de la vida entre en las aulas”. (Ruiz., 2001, pág. 15).

Para Ruiz (2001) nos manifiesta que la importancia de los valores dentro de la educación es exigente en las instituciones dentro del programa curricular.

Los valores son aquellos principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento dentro de la sociedad, por lo que nos permite proporcionar una pauta para formular metas y propósitos personales y colectivos. Los valores se refieren a las necesidades humanas y representan ideales, sueños y aspiraciones, con una importancia independiente de las circunstancias, los valores son importantes por lo que son, lo que significan, lo que representan y no por lo que opinan de ellos.

Todo sistema educativo debe tener como finalidad la formación integral de las personas, formación que nos limita a la forma de poder transmitir conocimientos científicos, sino también al desarrollo y crecimiento de la personalidad, para de esta manera poder formar personas activas dentro de una sociedad.

Por lo que desde la escuela debemos conseguir instruirnos en la participación de principios y valores que se puedan prolongar, esto implica que desde las administraciones educativas se debe fomentar propuestas y programas que puedan difundir las actitudes que se pretendan desarrollar, pero sin dejar a un lado el aprendizaje de los valores y la formación educativa.

“Siguiendo a Franco Ortiz, podemos decir que los valores no se enseñan independientemente del resto de cosas, ni a través de grandes explicaciones o dando una lista con aquello que consideramos correcto y lo que no...Los valores se transmiten a través del ejemplo práctico, a través de la cotidianidad, de nuestro comportamiento en el día a día". (Peña., 2011)

La educación física contribuye a la práctica y al desarrollo de los valores, favoreciendo la formación integral de los estudiantes, a través de la participación en los juegos y actividades que se propongan se desarrollan valores como el respeto.

A continuación, realizaremos una relación de los valores dentro de la educación:

**1. Responsabilidad:** Se trata de la capacidad existente en todo sujeto para poder reconocer y aceptar las consecuencias de un acto realizado libremente.

**2. Sinceridad:** Trataríamos de transmitir a nuestros estudiantes que se expresen sin fingimientos, para lo cual potencializaremos el dialogo.

**3. Respeto:** Se la define como la veneración, acatamiento que se hace a uno, aquí podremos hacer que el estudiante respete a sus compañeros y maestros.

**4. Solidaridad:** Es el apoyo hacia alguna opinión o causa ajena, especialmente en una situación difícil y así los estudiantes ayuden a los más débiles y menos hábiles.

**5. Humildad:** Es una virtud caracterizada por el conocimiento, debilidades y limitaciones propias que los llevan a actuar sin orgullo.

### **Conocimientos en la educación**

El conocimiento es el conjunto de información almacenada mediante la experiencia y el aprendizaje a través de la educación física y con la práctica de valores, en el sentido más amplio del término se trata de la posesión de múltiples datos relacionados para poseer un menor valor cualitativo.

El conocimiento tiene su origen en la percepción sensorial, después esta llega al entendimiento y finalmente concluye en la razón. Se puede entender por conocimiento una relación entre el sujeto y un determinado objeto, por lo que el proceso de conocimiento involucra tres elementos: sujeto, objeto y operación.

## **MOTIVACIÓN**

La palabra motivación es el resultado final de las combinaciones del vocablo que significa movimiento, la motivación se basa en aquellas acciones que impulsan al ser humano a realizar diversas acciones y a mantener firme su conducta hasta poder cumplir con todos sus objetivos planificados y planteados. La noción está también asociada dentro de la voluntad y el interés de cada persona, en otras palabras se puede definir a la motivación como aquella acción voluntaria que está estimulada a realizar un esfuerzo con el único propósito de alcanzar metas personales, por lo que la motivación implica exigencias en algunas necesidades.

La motivación es el deseo de realizar un esfuerzo para poder llegar a conseguir las metas deseadas por las necesidades de satisfacer necesidades individuales. Si bien es cierto la motivación se refiere al esfuerzo para conseguir una meta, nos concentramos en metas deseadas a fin de reflejar nuestro interés por el comportamiento mediante la motivación y mediante un sistema de valores que ayudan a mejorar la personalidad.

“Motivación según el Diccionario de la Real Academia Española es un ensayo mental preparatorio de una acción para animar o animarse a ejecutarla con interés y diligencia. La motivación son aquellos motivos que argumentan los individuos para practicar actividad física de carácter propio de esta”. (Delgado., 2002, pág. 65)

Para Delgado (2002) la motivación dentro del Diccionario de la Real Academia Española es fundamental ya que el ser humano puede practicar actividad física de un carácter voluntario con interés y preparación mediante la motivación personal.

## **La motivación en los estudiantes**

Es necesario motivar a los estudiantes dentro de las horas de clase, ya que el resultado de una determinada técnica dependerá de una serie de factores y técnicas motivacionales en el estudio. Tanto así que en una circunstancia una técnica de motivación puede ser efectiva y útil para los estudiantes, otra técnica también puede sensibilizar a un grupo de estudiantes.

Lo importante dentro de las técnicas de motivación no es solo la enseñanza, sino que los estudiantes aprendan, la calidad del aprendizaje está relacionada directamente con el aprendizaje. Una de las mejores formas de mejorar el aprendizaje es mejorar la enseñanza por medio de la motivación a cada estudiante para mejorar su rendimiento.

## **La motivación en la educación física**

La educación física es de suma importancia dentro de la actividad humana, por lo que requiere de la personalidad para poder ejecutarse, de allí la motivación es un proceso esencial que permite a los estudiantes esforzarse por cumplir acciones en clases.

Debido a la importancia de lograr una motivación adecuada de los estudiantes hacia las ejecuciones de clases de Educación Física, se enumera una serie de recomendaciones que pueden ser de utilidad para los profesores. Continuación se muestran las recomendaciones de la motivación dentro de la educación física:

1. Es importante que el profesor comunique a los estudiantes por qué y para qué se realizan los ejercicios en clase y al mismo tiempo permita en estos la comprensión de su importancia de esta manera toma conciencia en el proceso educativo.
2. La implicación del profesor en las ejecuciones de clase, como un participante más por lo que resulta un elemento motivante para los estudiantes ya que tienen a crear una mayor identificación y comunicación profesor-estudiante.

3. El juego es un buen recurso para motivar a los estudiantes, además de construir un método a través del cual los estudiantes experimentan satisfacciones y al mismo tiempo pueden desarrollar capacidades especiales para la vida dentro de la sociedad.

4. El profesor debe planificar ejercicios que resulten adecuados para los estudiantes. Para ello es importante conocer las características de cada estudiante y así conocer también sus posibilidades de desempeño para llevar a cabo un trabajo preciso.

### **Estrategias de la motivación**

Definimos las estrategias de enseñanza es el conjunto de decisiones que toma el profesor para poder orientar la enseñanza en los estudiantes con el fin de promover el aprendizaje. Se trata de tener estrategias orientadas para poder enseñar de una manera eficiente y poder disciplinar a los estudiantes para que aprendan y comprendan.

El rol que desempeñan los maestros en las estrategias de la motivación es fundamental, ya que, a través de sus objetivos, actitudes, comportamiento, y desempeño dentro y fuera del aula podrá motivar a los estudiantes a poder construir su propio conocimiento.

### **CALIDAD DE VIDA**

“Se refiere como un término que debiera estar relacionado con el bienestar psicológico, la función social y emocional, el estado de salud, la funcionalidad, la satisfacción vital, el apoyo social y el nivel de vida, en el que se utilizan indicadores negativos, objetivos y subjetivos de las funciones físicas, sociales emocionales de los individuos”. (Estrada., 2005, pág. 271)

Para Estrada (2005) la calidad de vida está relacionada en el bienestar de los seres humanos tanto en el aspecto psicológico, social y emocional, la satisfacción es fundamental dentro de la calidad de vida porque el individuo mejora su nivel de vida.

“La calidad de vida es la percepción de los individuos de su posición en la vida en el contexto de su cultura y su sistema de valores en la cual ellos viven y en relación a sus metas, expectativas, estándares e interés. La calidad de vida son satisfacciones en la vida, funcionamiento y efectos adversos del trabajo”. (Amescua., 2005, pág. 271)

Según Amescua (2005) define que la calidad de vida los seres humanos disfrutan de la vida por medio de la educación física y la práctica de valores, donde se relacionan las metas y el interés de cada ser humano para la satisfacción en el trabajo.

La calidad de vida son las condiciones en las cuales el ser humano vive, realiza ejercicio o simplemente práctica algún deporte, la calidad de vida está vinculada dentro de la sociedad donde el individuo se desarrolla en la sociedad o donde el individuo vive más de acuerdo con la naturaleza y su entorno global.

La calidad de vida ha comenzado a utilizarse como una herramienta fundamental dentro de la salud y la condición física en los seres humanos. El bienestar de los seres humanos se deriva de la satisfacción en áreas que son de importancia para ello, por lo que se puede llegar a tener satisfacción dentro de la calidad de vida.

Son todas aquellas actividades que se refieren al nivel o la forma de poder satisfacer necesidades determinadas dentro de un núcleo social determinado, pudiendo ser este dentro del hogar, la ciudad, en la institución y con la familia, maestros y compañeros.

La calidad de vida es vista como una expresión del desarrollo, contempla elementos de naturaleza cualitativa originadas por su medición. Los indicadores en primer lugar tienen el deseo de la libertad de pensamiento, restricciones, acciones y del control.

1. Es necesario considerar que van a estudiar dos dimensiones del crecimiento, la cuantitativa, y del desarrollo de la sociedad en vínculo con la calidad de vida.
2. Se debe tener en cuenta cual es el nivel de vida de la sociedad y cuáles son sus valores objetivos que determinan un aspecto positivo.

3. Observar la relación con las diferentes acciones específicas para lograr un verdadero desarrollo integral, individual, grupal y equilibrado de la comunidad.

### **Vínculo con la sociedad**

La calidad de vida está relacionada con el bienestar de la sociedad, respondiendo a la satisfacción de necesidades físicas como puede ser la salud, la seguridad, procesos psicológicos o emocionales, el afecto, la autoestima y el desarrollo de la educación.

La calidad de vida se refiere a las condiciones en que se desarrolla el ser humano para tener una vida digna y placentera o una vida llena de emociones vinculada con la práctica deportiva por lo que el ser humano mantiene su calidad de vida y felicidad.

La calidad de vida viene a ser el resultado de la relación entre las condiciones objetivas de la vida humana y la percepción de ellas y abarcan todos los aspectos de la vida tal como lo experimentamos las personas, incluyendo aspectos tales como la salud física, autonomía mental y la práctica formativa. (Cebedo., 2003, pág. 10)

### **Deporte y calidad de vida**

El deporte se constituye como un elemento fundamental del sistema educativo y su práctica es importante en el mantenimiento de la salud y por tanto, es un factor correcto de desequilibrios sociales que contribuyen al desarrollo de los ciudadanos. El deporte como elemento determinante de la calidad de vida y la utilización activa y participativa del tiempo libre. (Vásquez., 2001, pág. 91)

La práctica de actividades físico-deportivas durante el tiempo libre ocupa también un lugar privilegiado durante toda la existencia de los individuos, en el marco de un contexto social en el que el concepto de la vida ha adquirido relevancia aprovechando todas las actividades físicas. (Vásquez., Deporte para siempre., Sevilla., pág. 98)

Para Vásquez (2001) considera que el deporte es la parte fundamental dentro de la educación por lo que es importante practicar deporte o actividades físico-deportivas para poder contribuir al desarrollo de los ciudadanos, es un elemento determinativo el aprovechamiento del tiempo libre dentro de la calidad de vida y para la sociedad.

## **TIEMPO LIBRE**

“El tiempo libre es el tiempo de la elección, de hacer o no hacer, es un asunto estrictamente personal. Este tiempo puede utilizarlo para descanso para divertirse y salir de un aburrimiento. El tiempo libre es llamado Ocio se caracteriza por ser una valiosa exigencia. La del ser un tiempo que el individuo utiliza de modo personalmente activo, formativo y creativo”. (Gámez., 1995, pág. 80)

Según Gámez (1995) afirma que el tiempo libre se caracteriza por realizar algún deporte y actividad física, o como también no se puede hacer nada, por lo que el tiempo libre es dedicado para el descanso, la diversión y la relajación.

“El tiempo libre es el tiempo no obligado al trabajo ni a ninguna obligación o necesidad. Aquel tiempo que no está ligado a ningún beneficio económico o consagrado al sueño, es decir el tiempo que nos sobra todos los días después del trabajo, los fines de semana y las vacaciones”. (Martínez., 1995, pág. 79)

Según el criterio de Martínez (1995) nos manifiesta que el tiempo libre no es una actividad obligada al trabajo, por lo que es un tiempo que no está dirigido hacia un beneficio económico, por lo que el tiempo restante que sobra después del trabajo, o los fines de semana se puede utilizar el tiempo libre para recrearse.

Al tiempo libre también se le puede conocer como el tiempo de ocio donde los seres humanos se dedican a realizar aquellas actividades que no corresponden dentro de su trabajo, ni obligaciones ni tampoco a tareas domésticas. Su efectividad es que se trata de un tiempo recreativo y divertido el cual se puede utilizar jugando, practicando deporte dentro del tiempo libre, en el cual la mayoría de las veces se puede elegir el

tiempo para realizar estas actividades ya sea después del trabajo, los fines de semana y también en las vacaciones se lo practica en familia, con amigos por lo que las personas son las encargadas de decidir cuantas horas dedicarle a su tiempo libre.

El tiempo libre es el periodo de tiempo que dedica una persona para realizar actividades físicas, recreativas de carácter voluntario, cuyo objetivo es reportar una satisfacción al hacer deporte, por lo que no pueden estar relacionados con el trabajo.

### **Tiempo libre y recreación**

El tiempo libre y la recreación esta relacionados entre sí, en este contexto la recreación puede entrar como el disfrute, la relajación, diversión o el entretenimiento que se puede producir en los seres humanos al realizar actividades deportivas.

Las actividades recreativas son parte fundamental dentro del tiempo libre, es el proceso en que los seres humanos pueden realizar diversas actividades o tareas de interés personal por lo que obtienen una satisfacción por el ejercicio y motivación.

### **Aprovechamiento del tiempo libre**

La idea principal para el aprovechamiento del tiempo libre es el desarrollo de las actividades que los seres humanos no pueden realizar durante su tiempo de trabajo, actividades domésticas, estudio y descanso. De este modo no siempre se trata de cumplir con las obligaciones o con el fin específico de la productividad o la función de tareas domésticas, el tiempo libre se puede aprovechar con actividades recreativas.

## **Tiempo libre y educación física**

Existe una buena relación de la educación dentro del tiempo libre, por lo que en este contexto la realización de actividades recreativas tiene una relación con la educación física durante el tiempo libre, que supone el desarrollo de los estudiantes no solo en el nivel físico sino también en el nivel motivacional, social y practica de valores.

El empleo del tiempo libre de los estudiantes para realizar actividades de educación física se debe tener en cuenta la motivación de cada estudiante antes, durante y después de cada practica para una mejorar la práctica y buscar el interés de los mismos estudiantes. Participar en este tipo de actividades es de forma voluntaria más no obligatoria por lo que se busca mejorar los objetivos que incluyen la satisfacción personal y hacen que las actividades recreativas se consideren en el tiempo libre.

## **Beneficios del tiempo libre**

El tiempo libre nos ayuda a descubrir nuestros dones ocultos y nuestra fortaleza para poder ponerlos en práctica, es decir después de hacer nuestras actividades laborales y cotidianas, ese tiempo que se da para dedicar a realizar actividades de carácter voluntario por lo que nosotros mismos podemos llegar a despertar nuestros talentos, habilidades y destrezas que nosotros no conocíamos. Si bien es cierto el aburrimiento puede llegar a ser estimulado como creatividad.

Entonces los beneficios del tiempo libre generalmente suelen ser utilizados para descansar de sus actividades laborales, domesticas, estudiantiles y poder llevar a cabo diversas actividades de carácter familiar y amigable efectuadas mediante la recreación, actividad física, entrenamiento y de placer, por lo que pueden ser realizadas en días fuera de sus labores y es importancia la práctica de actividades recreativas para ocupar el tiempo libre y mantener un buen estado de salud.

“El mejor deporte es que más nos gusta, ya que esto asegura que lo practiquemos de manera constante y podamos recibir sus beneficios. La gran ventaja de las actividades

deportivas es que hay para todos los gustos. Por eso debemos luchar por esta frase (hagamos del deporte un hábito nacional)". (Sisniega., 1995, pág. 46)

## **Actividades**

Las actividades físico-recreativas resultan ser de un carácter inevitable por lo que se buscan estrategias que permitan desarrollar una práctica dentro de la educación física considerando al deporte y la recreación la parte principal para poder desarrollar estas actividades para mejorar la salud en los estudiantes que se pueda conllevar a mejoría de la calidad de vida y de los valores en la práctica.

Por medio de este plan de actividades físico-recreativas es poder satisfacer las necesidades, intereses, habilidades, destrezas y ocupar el tiempo libre de los estudiantes para contribuir con su desarrollo intelectual, físico, recreativo, emocional, para el desarrollo de los valores y adquieran mayor grado de sociabilización.

Las actividades físico-recreativas constituyen un elemento apropiado para, mejorar la calidad de vida de los estudiantes, es por ello que la búsqueda de nuevas estrategias educativas es fundamental para la incorporación a las actividades físico-recreativas.

**Actividad física:** Se la define como cualquier movimiento, actividad y desplazamiento del ser humano, realizados por los músculos del cuerpo humano por lo que generan un gasto de energía, cuando el ser humano realiza actividades físicas el consumo de energía es máximo, la ausencia de movimiento por la actividad física se la conoce como sedentarismo.

**Ejercicio físico:** Son todas las actividades específicas que se programan por profesionales y especialistas que tienen una intensidad, frecuencia, carga, duración y que están organizadas en sesiones de trabajo individual con un objetivo.

**Deportes:** Son aquellas actividades físicas, que pueden realizarse voluntariamente de forma grupal o individual con fines recreativos, competitivos y de alto rendimiento.

## **El juego**

Son todas las actividades recreativas que practican los seres humanos desde su infancia y durante toda su vida, con un objetivo de distracción y relajación de la mente, cuerpo y alma, por lo que también los juegos han sido de mucha importancia y utilizados como una de las principales herramientas al servicio de la educación.

Podemos plantear que encontramos diversos tipos de juegos, como son:

**Juegos deportivos:** Son determinados por las reglas que se debe seguir, estos tienen como principios las diferentes reglas y condiciones que tiene cada deporte, la implementación para cada deporte y su objetivo. Es una oportunidad para fomentar el sentido de pertenencia, el trabajo en equipo, la relación con compañeros en un deporte grupal y las normas que se debe seguir en los deportes.

**Juegos de mesa:** Son todos los juegos de mesa y se los ejecuta en un lugar pasivo, donde a través de la diversión y del pasatiempo se crea un vínculo entre quienes lo practican, por lo que la concentración es fundamental y sus reglas igual.

## **Actividades físico-recreativas**

Son el conjunto de actividades relacionadas con las actividades físicas y recreativas coordinadas con metas, objetivos y planificaciones de carácter metodológico de carácter funcional para mejorar y mantener el estado de salud, las cuales están encaminadas a satisfacer las necesidades físico-recreativas de los estudiantes dentro de un tiempo libre adecuado y positivo.

## **Tiempo libre y actividades físicas en la adolescencia**

El tiempo libre en la adolescencia es de gran importancia, puesto que es una etapa de la vida en la cual los adolescentes llegar a lograr su identidad y el manejo de sus tiempos para el desarrollo personal y social de los jóvenes. Es un espacio valorado

positivamente para los adolescentes por lo que abarca actividades productivas y provechosas, necesarias para desarrollar cualidades físicas y beneficios para la salud.

**Actividades deportivas:** Tiene una vital importancia en la adolescencia seguir practicando ejercicio físico o algún deporte para su beneficio vital, fisiológico y social y poner en práctica los valores mediante las actividades de tiempo libre.

## **2.5 Hipótesis**

Las actividades físico-recreativas **si influyen** en el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de educación básica de la unidad educativa fiscal patria del cantón Latacunga de la provincia de Cotopaxi.

## **2.6 Señalamiento de variables de la hipótesis**

### **Variable independiente:**

- Actividades Físico-recreativas.

### **Variable dependiente:**

- Tiempo Libre.

### **Termino de relación.**

- Influyen.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 Enfoque**

El presente trabajo investigativo estaba desarrollado en un enfoque cualitativo, ya que los enfoques, métodos e instrumentos se evaluaron: aptitudes, cualidades y probabilidades de mantener o elevar nuevas capacidades físicas.

#### **Cuantitativo**

La Metodología Cuantitativa es la que permitió determinar los datos de la investigación de una forma numérica, por lo que fueron datos estadísticos y donde se pudo contabilizar los mismos. La información reunida de mencionado proyecto fue numerada y tabulada para poder valorar los objetivos propuestos.

#### **Cualitativo**

La Metodología Cualitativa por lo que es llamada una técnica de investigación que tiene como objetivo poder describir las características y cualidades de un fenómeno. Por lo que en este caso se tuvo en cuenta las características que poseen las actividades físico-recreativas para utilizarlas en el aprovechamiento del tiempo libre que ayudo en el desarrollo educativo de los estudiantes de Décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscal Patria.

### **3.2 Modalidad básica de la investigación**

En el siguiente trabajo de investigación se utilizó la modalidad Bibliográfico-Documental y de Campo, de manera por la cual identificaremos un modo directo de la existencia orientada a complacer los objetivos del proyecto.

**Bibliográfico:** La presente investigación se la realizo en libros electrónicos del internet, en revistas y en tesis basadas en las dos variables de investigación en relación al tema las actividades físico-recreativas en el tiempo libre.

**De campo:** Esta investigación se la efectuó por medio de la observación y la utilización de un cuestionario formulado a los maestros y estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal Patria. Por lo que la exploración se efectuó mediante el estudio y la práctica directos con los estudiantes de Décimo Año a quienes estuvo dirigida la investigación, por lo que se contó con información real, verdadera y confiable.

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

La investigación tuvo el nivel exploratorio y descriptivo ya que permitió detallar y describir de manera clara las características más sobresalientes de la investigación y de asociación de variables que estudian la relación de las variables dependientes e independientes.

#### **Exploratorio**

En base al nivel exploratorio se pudo indagar en la problemática dentro del término macro es decir se efectuó una investigación de manera global con el propósito de lo que se estaba investigando, se pretendió conocer el beneficio que brinda y aporta las actividades físico-recreativas en el tiempo libre de los estudiantes de Décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscal Patria.

## **Descriptiva**

Se detalló de una forma descriptiva por lo que las características del problema descritas teóricamente y la información para de esta manera llegar a obtener las respectivas conclusiones de la investigación.

## **Asociación de variables**

Mediante este contexto de investigaciones se conoció la dependencia de la siguiente variable “las actividades físico-recreativas para utilizarla en el aprovechamiento del tiempo libre” para poder enfocarse en buscar la solución del problema.

### **3.4 Población y muestra**

El tema de investigación planteado se generaliza la situación actual que se encuentra cruzando mencionada institución, por lo cual realizamos un trabajo con un cierto número moderado de estudiantes que favorecerá nuestra investigación.

**Tabla N° 1: Población**

<b>MUESTRA</b>	<b>NUMERO</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Estudiantes</b>	60	92%
<b>Docentes</b>	5	8%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota

### 3.5 Operacionalización de variables

**VARIABLE INDEPENDIENTE:** Actividades físico-recreativas.

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnica e instrumentos
Son aquellas actividades de carácter físico, deportivo y recreativo que ayudan al ser humano a dedicarse voluntariamente a practicar el desarrollo afectivo, activo tanto como la diversión y desarrollo individual.	Actividades  Desarrollo activo  Educación	Actividades físico-recreativas  Alivia el estrés  Cuerpo y mente  Aprendizaje educativo  Motivación	1. ¿Usted ha realizado o practicado actividades físico-recreativas al aire libre?  2. ¿Cree usted que al realizar actividades recreativas al aire libre disminuye el estrés?  3. ¿Está de acuerdo que las actividades recreativas relajan su cuerpo y mente?  4. ¿Considera usted que el tiempo libre ayuda a mejorar su aprendizaje educativo?  5. ¿Le gustaría que su motivación en su Unidad Educativa esté relacionada con la práctica de actividades recreativas o juegos recreativos?	Encuesta o Cuestionario

**Tabla N°2:** Variable Independiente

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota

**VARIABLE DEPENDIENTE:** Ocupar el tiempo libre.

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems básicos	Técnica e instrumentos
Es el periodo de tiempo disponible para una persona para realizar actividades de carácter voluntario, cuya realización reportan una satisfacción y que no están relacionadas con obligaciones laborales o formativas.	Actividades voluntarias  Obligación laboral  Satisfacción	Tiempo libre  Recreación  Obligaciones académicas  Juegos recreativos  Actividades recreativas	<p>1. ¿Considera usted que se debería respetar sus preferencias para realizar actividades deportivas en el tiempo libre?</p> <p>2. ¿Considera usted que se debería incrementar las actividades recreativas dentro del aprendizaje educativo?</p> <p>3. ¿Cree usted que el uso adecuado del tiempo libre ayuda en el cumplimiento de obligaciones académicas?</p> <p>4. ¿Considera usted que por lo menos un día a la semana se realice actividades recreativas o juegos recreativos dentro de la institución?</p> <p>5. ¿Le gustaría practicar actividades físico-recreativas como parte del aprovechamiento el tiempo libre?</p>	Encuesta o Cuestionario

**Tabla N°3:** Variable Dependiente

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota

### 3.6 Recolección de información

Preguntas básicas	Explicaciones
1.- ¿Para qué?	Para lograr alcanzar los objetivos de la investigación.
2.- ¿A quién?	A estudiantes de Decimo año de Educación Básica, de la Unidad Educativa Fiscal Patria.
3.- ¿Qué aspectos?	Actividades físico-recreativas en el tiempo libre.
4.- ¿Quién?	Investigador Andrés Catota.
5.- ¿Cuándo?	Durante el periodo lectivo.
6.- ¿Dónde?	En la Unidad Educativa Fiscal Patria.
7.- ¿Cuántas veces?	Las veces que sea necesario
8.- ¿Qué técnicas?	Se empleará la entrevista, encuesta y observación.
9.- ¿Con qué?	Con tablas o fichas en cada práctica recreativa.
10.- ¿En qué situación?	Mediante la visita a la Unidad Educativa Fiscal Patria, del Cantón Latacunga, Provincia de Cotopaxi.

**Tabla N°4:** Plan de recolección de la información

**Fuente:** Investigación

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Análisis de los resultados

El análisis y la interpretación de los resultados obtenidos mediante la aplicación de las encuestas, el procedimiento consistió en tabular y procesarlos en cifras de frecuencias y relación porcentual.

##### 4.1.1 Análisis de encuestas a estudiantes

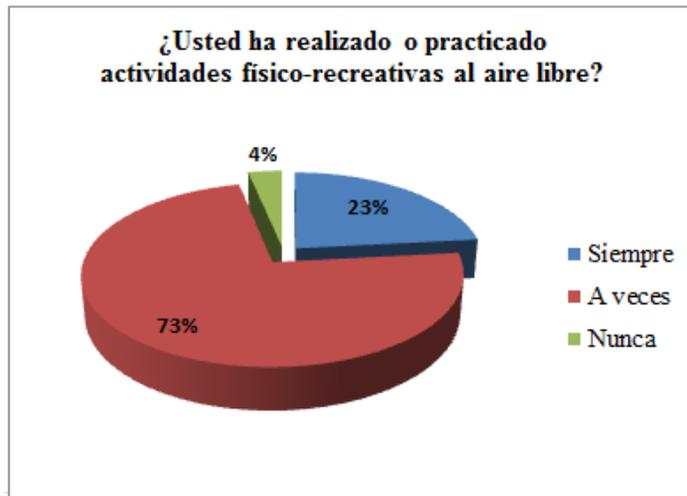
**Pregunta 1.-** ¿Usted ha realizado o practicado actividades físico-recreativas al aire libre?

**Tabla N° 5: Actividades físico-recreativas**

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>Siempre</b>	14	23%
<b>A veces</b>	44	73%
<b>Nunca</b>	2	4%
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 5: Actividades físico-recreativas**  
**Fuente:** Encuesta a Estudiantes  
**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota

### **Interpretación**

El 23% de la población estudiantil encuestada manifiestan que han realizado actividades físico-recreativas al aire libre, el 73% contestaron que a veces, mientras que el 4% nunca han realizado actividades físico-recreativas.

### **Análisis**

Como se puede observar la mayoría de estudiantes dicen que practican actividades físico-recreativas al aire libre, el otro porcentaje a veces han practicado este tipo de actividades por lo tanto se demuestra la gran importancia de este tipo de práctica.

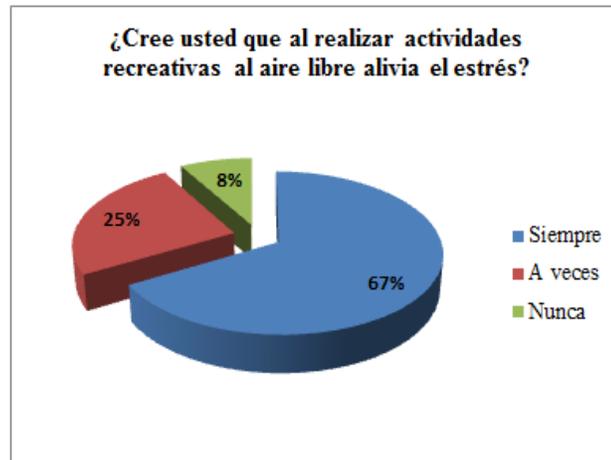
**Pregunta 2.-** ¿Cree usted que al realizar actividades recreativas al aire libre disminuye el estrés?

**Tabla N° 6: Actividades recreativas**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>Siempre</b>	40	67%
<b>A veces</b>	15	25%
<b>Nunca</b>	5	8%
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 6: Actividades recreativas**

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota

### **Interpretación**

El 67% de los encuestados indican que realizar actividades recreativas al aire libre alivia el estrés, el 25% respondieron que a veces, mientras que el 8% no está de acuerdo que se disminuye el estrés mediante actividades recreativas.

### **Análisis**

Se puede interpretar la mayoría de encuestados consideran que la práctica de actividades recreativas al aire libre disminuye el estrés por lo que se puede demostrar la gran importancia de este tipo de actividad recreativa.

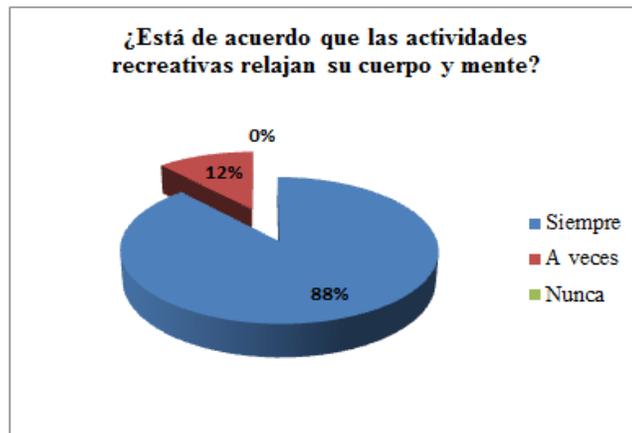
**Pregunta 3.-** ¿Está de acuerdo que las actividades recreativas relajan su cuerpo y mente?

**Tabla N° 7: Cuerpo y mente**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	53	88%
A veces	7	12%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 7: Cuerpo y mente**

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota

### **Interpretación**

El 88% de estudiantes encuestados están de acuerdo que las actividades recreativas relajan su cuerpo y mente, el 12% indicaron que a veces, mientras que el 0% no dice nada acerca de las actividades recreativas que relajan su cuerpo y mente.

### **Análisis**

Como se puede interpretar la gran mayoría de estudiantes encuestados afirman que la práctica actividades recreativas relaja su cuerpo y mente por lo que al momento de realizar la práctica obtienen un descanso en su cuerpo y una distracción mental.

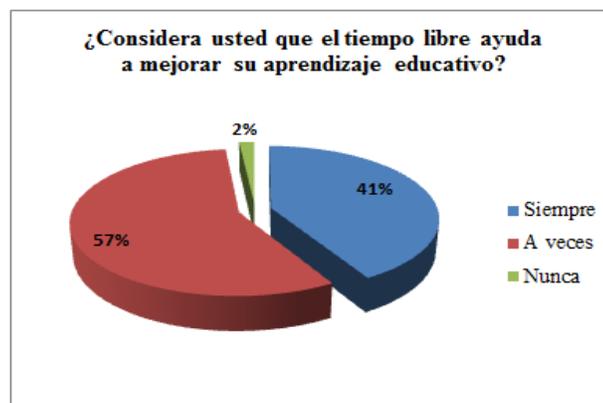
**Pregunta 4.-** ¿Considera usted que el tiempo libre ayuda a mejorar su aprendizaje educativo?

**Tabla N° 8: Tiempo libre**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	25	41%
A veces	34	57%
Nunca	1	2%
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 8: Tiempo libre**

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota

### **Interpretación**

El 41% de la población estudiantil encuestada consideran que el tiempo libre ayuda a mejorar su aprendizaje educativo, el 57% contestaron que a veces, mientras que el 2% no están de acuerdo que el tiempo libre ayuda en el aprendizaje educativo.

### **Análisis**

Se puede observar la mayoría de la población estudiantil considera que el tiempo libre ayuda a mejorar su aprendizaje educativo por lo que se demuestra la gran importancia del tiempo libre ya que el cerebro tiene espacio para descansar.

**Pregunta 5.-** ¿Le gustaría que su motivación en su Unidad Educativa esté relacionada con la práctica de actividades recreativas o juegos recreativos?

**Tabla N° 9: Práctica de actividades recreativas**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	44	73%
A veces	16	27%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a Estudiantes

Elaborado por: Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 9: Práctica de actividades recreativas**

Fuente: Encuesta a Estudiantes

Elaborado por: Wilmer Andrés Catota Catota

### Interpretación

El 73% de los estudiantes encuestados contestan que les gustaría que su motivación esté relacionada con la práctica de actividades y juegos recreativos, el 27% manifestaron que a veces, mientras que el 0% no manifestaron nada.

### Análisis

Como se puede examinar la gran mayoría de estudiantes contestan que les gustaría que su motivación esté relacionada con la práctica de actividades y juegos recreativos por lo que diversas actividades ayudan a mejorar la motivación en los estudiantes.

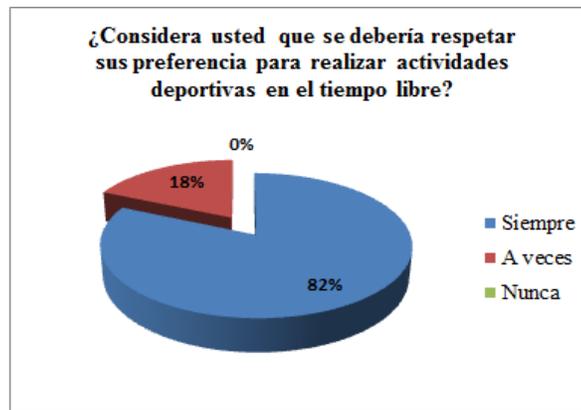
**Pregunta 6.-** ¿Considera usted que se debería respetar sus preferencias para realizar actividades deportivas en el tiempo libre?

**Tabla N° 10: Actividades deportivas**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>Siempre</b>	49	82%
<b>A veces</b>	11	18%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 10: Actividades deportivas**

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota

### **Interpretación**

El 82% de encuestados responden que siempre se respetan sus preferencias para realizar actividades deportivas en el tiempo libre, el 18% indicaron que a veces sus preferencias de actividades deportivas, mientras que el 0% nunca.

### **Análisis**

Se puede observar la gran mayoría de encuestados responden que se deben respetar sus preferencias para realizar actividades deportivas en el tiempo libre por lo que se evidencia la gran opinión de respetar su preferencia para realizar un deporte.

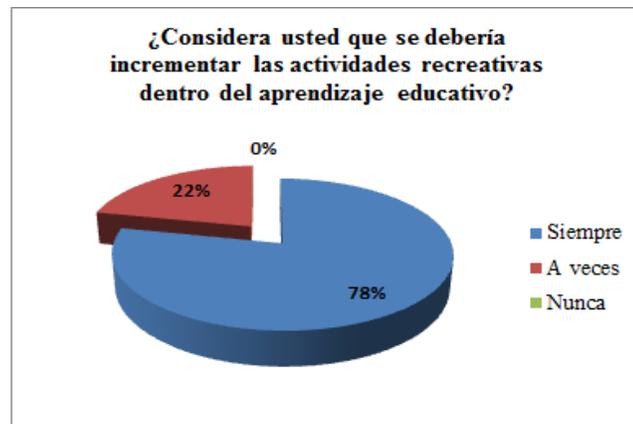
**Pregunta 7.-** ¿Considera usted que se debería incrementar las actividades recreativas dentro del aprendizaje educativo?

**Tabla N° 11: Aprendizaje educativo**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	47	78%
A veces	13	22%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a Estudiantes

Elaborado por: Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 11: Aprendizaje educativo**

Fuente: Encuesta a Estudiantes

Elaborado por: Wilmer Andrés Catota Catota

### Interpretación

El 78% de la población estudiantil encuestada manifiestan que se debería incrementar las actividades recreativas dentro del aprendizaje educativo, el 22% contestaron que a veces, mientras que el 0% corresponde al nunca.

### Análisis

Como se puede examinar la gran mayoría de la población estudiantil afirma que se debería incrementar las actividades recreativas dentro del aprendizaje educativo por lo que es un método de enseñanza para mejorar su desarrollo cognitivo y físico.

**Pregunta 8.-** ¿Cree usted que el uso adecuado del tiempo libre ayuda en el cumplimiento de obligaciones académicas?

**Tabla N° 12: Adecuado tiempo libre**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	34	57%
A veces	26	43%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 12: Adecuado tiempo libre**

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota

### **Interpretación**

El 57% de los estudiantes contestan que el uso adecuado del tiempo libre ayuda al cumplimiento de obligaciones académicas, el 43% respondieron que a veces, mientras que las contestaciones de nunca son del 0%.

### **Análisis**

Se puede observar la mayoría de estudiantes dicen que el uso adecuado del tiempo libre ayuda al cumplimiento de obligaciones académicas por lo tanto se deberá organizar y planificar de mejor manera actividades dentro del tiempo libre.

**Pregunta 9.-** ¿Considera usted que por lo menos un día a la semana se realice actividades recreativas o juegos recreativos dentro de la institución?

**Tabla N° 13: Juegos recreativos**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	52	87%
A veces	8	13%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a Estudiantes

Elaborado por: Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 13: Juegos recreativos**

Fuente: Encuesta a Estudiantes

Elaborado por: Wilmer Andrés Catota Catota

### Interpretación

El 87% de los encuestados responden que por lo menos un día a la semana se realice actividades recreativas dentro de la institución, el 13% manifestaron que a veces, complementándose el 100% de respuestas.

### Análisis

Como se puede notar la gran mayoría de encuestados afirman que por lo menos un día a la semana se realice actividades recreativas dentro de la institución por lo que es importante y fundamental realizar actividades y juegos recreativos.

**Pregunta 10.-** ¿Le gustaría practicar actividades físico-recreativas como parte del aprovechamiento el tiempo libre?

**Tabla N° 14: Aprovechamiento del tiempo libre**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	50	83%
A veces	9	15%
Nunca	1	2%
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a Estudiantes

Elaborado por: Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 14: Aprovechamiento del tiempo libre**

Fuente: Encuesta a Estudiantes

Elaborado por: Wilmer Andrés Catota Catota

### Interpretación

El 83% de estudiantes encuestados indican que les gustaría practicar actividades físico-recreativas como parte del aprovechamiento del tiempo libre, el 15% dicen que a veces, mientras que el 2% no les gustaría practicar estas actividades.

### Análisis

Se puede evidenciar que la gran mayoría de encuestados indican que les gustaría practicar actividades físico-recreativas como parte del aprovechamiento del tiempo libre considerando que es una buena contribución para su vida personal.

#### 4.1.2 Análisis de encuestas a docentes

**Pregunta 1.-** ¿Usted ha realizado o practicado actividades físico-recreativas al aire libre con los estudiantes?

**Tabla N° 15: Práctica de actividades**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	5	100%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a Docentes

Elaborado por: Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 15: Práctica de actividades**

Fuente: Encuesta a Docentes

Elaborado por: Wilmer Andrés Catota Catota

#### Interpretación

El 100% de los docentes encuestados manifiestan que siempre han realizado y practicado actividades físico-recreativas al aire libre con los estudiantes.

#### Análisis

Como se puede observar la mayoría de docentes encuestados dicen que siempre han realizado y practicado actividades físico-recreativas al aire libre con los estudiantes.

**Pregunta 2.-** ¿Considera usted que la práctica de actividades recreativas disminuyen tensiones en el trabajo diario?

**Tabla N° 16: Trabajo diario**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>Siempre</b>	5	100%
<b>A veces</b>	0	0%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a Docentes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 16: Trabajo diario**

**Fuente:** Encuesta a Docentes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota

### **Interpretación**

El 100% de los profesores encuestados indican que la práctica de actividades recreativas disminuyen tensiones en el trabajo diario, por lo tanto, las contestaciones de nunca son del 0%.

### **Análisis**

Se puede interpretar la totalidad de profesores encuestados indican que la práctica de actividades recreativas alivia tensiones en el trabajo diario, puesto que ayudan a calmar las tenciones, benefician la salud y contribuyen a la relajación muscular.

**Pregunta 3.-** ¿Está de acuerdo que las actividades recreativas relajan su cuerpo y mente de los estudiantes?

**Tabla N° 17: Cuerpo y mente de los estudiantes**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	4	80%
A veces	1	20%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a Docentes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 17: Cuerpo y mente de los estudiantes**

**Fuente:** Encuesta a Docentes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota

### Interpretación

El 80% de profesionales encuestados están de acuerdo que las actividades recreativas relajan el cuerpo y mente de los estudiantes, el 20% indicaron que a veces, mientras que el 0% no dice nada en relación a las actividades recreativas.

### Análisis

Como se puede interpretar todos los profesionales encuestados están de acuerdo que las actividades recreativas relajan el cuerpo y mente de los estudiantes por lo se evidencia la gran importancia de este tipo de actividades para relajar al cuerpo.

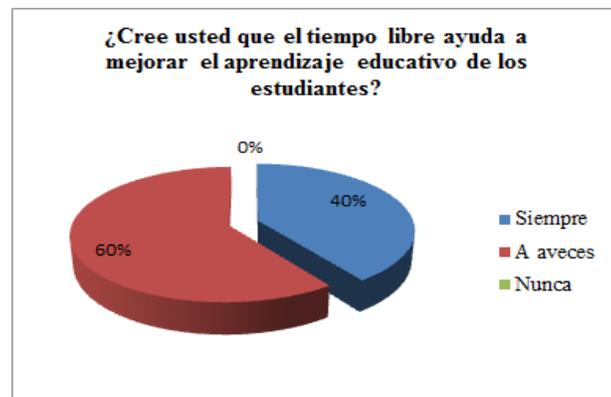
**Pregunta 4.-** ¿Cree usted que el tiempo libre ayuda a mejorar su aprendizaje educativo de los estudiantes?

**Tabla N° 18: Mejor aprendizaje educativo**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>Siempre</b>	2	40%
<b>A veces</b>	3	60%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a Docentes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 18: Mejor aprendizaje educativo**

**Fuente:** Encuesta a Docentes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota

### **Interpretación**

El 40% de maestros encuestados consideran que el tiempo libre ayuda a mejorar su aprendizaje educativo de los estudiantes, el 60% contestaron que a veces, mientras que el 0% corresponde al nunca.

### **Análisis**

Se puede observar un porcentaje de maestros consideran que el tiempo libre ayuda a mejorar el aprendizaje educativo de los estudiantes mientras que el otro dice que no, es de importancia el tiempo libre para mejorar el aprendizaje educativo.

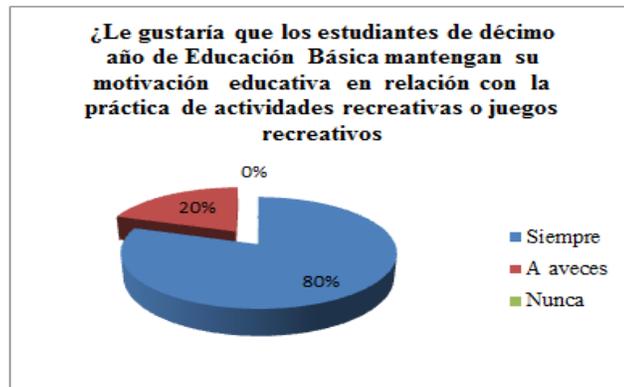
**Pregunta 5.-** ¿Le gustaría que los estudiantes de décimo año de Educación Básica mantengan su motivación educativa en relación con la práctica de actividades recreativas o juegos recreativos?

**Tabla N° 19: Actividades y juegos recreativos**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>Siempre</b>	4	80%
<b>A veces</b>	1	20%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a Docentes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 19: Actividades y juegos recreativos**

**Fuente:** Encuesta a Docentes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota

### **Interpretación**

El 80% de profesores encuestados manifiestan que los estudiantes mantengan su motivación educativa en relación con la práctica y juegos recreativos, el 20% contestaron que a veces, mientras que el 0% responden en contra de la misma.

### **Análisis**

Como se puede examinar la gran mayoría de profesores manifiestan que los estudiantes mantengan su motivación educativa en relación con la práctica y juegos recreativos es fundamental este tipo de práctica para su motivación.

**Pregunta 6.-** ¿Considera usted que se debería respetar las preferencias para que los estudiantes realicen actividades deportivas en el tiempo libre?

**Tabla N° 20: Actividades deportivas y tiempo libre**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	60%
A veces	2	40%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a Docentes

Elaborado por: Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 20: Actividades deportivas y tiempo libre**

Fuente: Encuesta a Docentes

Elaborado por: Wilmer Andrés Catota Catota

### Interpretación

El 60% de docentes encuestados manifiestan que se debe respetar las preferencias para que los estudiantes realicen actividades deportivas en el tiempo libre, el 40% contestaron que a veces, mientras que el 0% corresponde al nunca.

### Análisis

Como se puede observar la gran mayoría docentes manifiestan que se debe respetar las preferencias para que los estudiantes realicen actividades deportivas en el tiempo libre, siempre y cuando exista una orientación adecuada para realizar actividades.

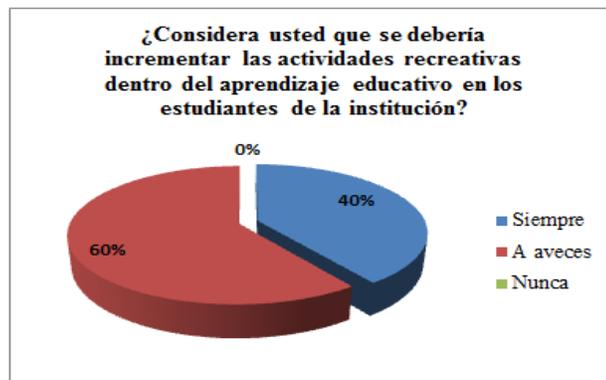
**Pregunta 7.-** ¿Considera usted que se debería incrementar las actividades recreativas dentro del aprendizaje educativo en los estudiantes de la institución?

**Tabla N° 21: Incremento de actividades recreativas**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	2	40%
A veces	3	60%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a Docentes

Elaborado por: Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 21: Incremento de actividades recreativas**

Fuente: Encuesta a Docentes

Elaborado por: Wilmer Andrés Catota Catota

### Interpretación

El 40% de los profesores encuestados manifiestan que se debería incrementar las actividades recreativas dentro del aprendizaje educativo en los estudiantes, el 60% contestaron que a veces, mientras que el 0% no manifestaron nada.

### Análisis

Como se puede examinar un porcentaje de profesores manifiestan que se debería incrementar las actividades recreativas dentro del aprendizaje educativo en los estudiantes por lo que demuestra su importancia dentro del aprendizaje educativo.

**Pregunta 8.-** ¿Cree usted que el adecuado uso del tiempo libre en los estudiantes ayuda en el cumplimiento de obligaciones académicas?

**Tabla N° 22: Obligaciones académicas**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	5	100%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a Docentes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 22: Obligaciones académicas**

**Fuente:** Encuesta a Docentes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota

### **Interpretación**

El 100% de docentes encuestados contestan que el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes ayuda en el cumplimiento de obligaciones académicas, por lo que las respuestas de nunca son del 0%.

### **Análisis**

Se puede observar la mayoría de profesionales contestan que el uso adecuado del tiempo libre ayuda en el cumplimiento de obligaciones académicas por lo tanto se deberá organizar y planificar de mejor manera actividades dentro del tiempo libre.

**Pregunta 9.-** ¿Considera usted que por lo menos un día a la semana los estudiantes deben realizar actividades recreativas o juegos recreativos dentro de la institución?

**Tabla N° 23: Juegos recreativos**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	5	100%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a Docentes

Elaborado por: Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 23: Juegos recreativos**

Fuente: Encuesta a Docentes

Elaborado por: Wilmer Andrés Catota Catota

### Interpretación

El 100% de maestros encuestados responden que por lo menos un día a la semana los estudiantes deben realizar actividades recreativas y juegos recreativos dentro de la institución.

### Análisis

Como se puede evidenciar la gran mayoría de maestros responden que por lo menos un día a la semana se debe realizar actividades y juegos recreativos dentro de la institución para mejorar el desempeño socio educativo de los estudiantes.

**Pregunta 10.-** ¿Cree usted que los estudiantes deben practicar actividades físico-recreativas como parte del aprovechamiento del tiempo libre?

**Tabla N° 24: Actividades recreativas en tiempo libre**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	60%
A veces	2	40%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a Docentes

Elaborado por: Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 24: Actividades recreativas en tiempo libre**

Fuente: Encuesta a Docentes

Elaborado por: Wilmer Andrés Catota Catota

### Interpretación

El 60% de profesores encuestados indican que los estudiantes deben practicar actividades físico-recreativas como parte del aprovechamiento del tiempo libre, el 40% dicen que a veces, por lo que el 0% no respondió nada acerca de la misma.

### Análisis

Se puede identificar la mayoría de profesores indican que los estudiantes deben practicar actividades físico-recreativas como parte del aprovechamiento del tiempo libre para de esta manera poder mejorar su calidad de vida.

## 4.2 Verificación de la Hipótesis

El método seleccionado para la verificación de la investigación es el Chi-cuadrado mediante un proceso que permite establecer la relación entre las frecuencias observadas y las esperadas generando un dato que permite aceptar o rechazar la hipótesis planteada relacionando las variantes dependiente e independiente, en esta investigación se utilizara una población de 60 estudiantes de décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscal Patria del Cantón Latacunga de la Provincia de Cotopaxi”.

### 4.2.1 Planteamiento de la hipótesis nula y alterna

**H0:** Las actividades físico-recreativas **no influyen** en el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscal Patria.

**H0: O-E = 0 O-E**

**H1:** Las actividades físico-recreativas **si influyen** en el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscal Patria.

**H1: O-E ≠ 0 O≠E**

### 4.2.2 Selección del nivel de significación

El nivel de significación a trabajar es el 0,05%.

**X= 0,05**

### 4.2.3 Descripción de la población

La encuesta respectiva se realizó a una totalidad de 60 estudiantes correspondientes al décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscal Patria.

### 4.2.4 Especificación estadístico

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, mediante la técnica de Chi-cuadrado, aplicaremos la siguiente formula.

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

**Donde:**

$x^2$ = Chi-cuadrado.

$\Sigma$ = Sumatoria.

O= Frecuencia observada.

E= Frecuencia esperada.

### 4.2.5 Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Si el valor de Chi-cuadrado a calcularse es menor o igual a Chi-cuadrado, (se aceptará la hipótesis nula, en caso contrario se rechazara y se aceptara la hipótesis alterna.

Se procede a determinar los grados de libertad considerados de las filas por las columnas.

gl= Grados de libertad.

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

$$gl= (4 - 1) (3 - 1)$$

$$gl= (3) (2)$$

$$gl= 6$$

Por lo tanto, con seis grados de libertad y un nivel de significancia de  $\alpha = 0,05$  tenemos en la tabla de Chi-cuadrado el valor de 12.5916. Por lo tanto, se aceptará la hipótesis nula para todo el valor de Chi-cuadrado calculado que se encuentre hasta 12.5916 y se rechazará la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores de 12.5916.

#### 4.2.6 Cálculo del Chi-cuadrado

**Tabla N° 25: Frecuencias observadas**

N°	PREGUNTAS	CATEGORÍAS			TOTAL
		Siempre	A veces	Nunca	
1	¿Usted ha realizado o practicado actividades físico-recreativas al aire libre?	14	44	2	60
3	¿Está de acuerdo que las actividades recreativas relajan su cuerpo y mente?	53	7	0	60
9	¿Considera usted que por lo menos un día a la semana se realicen actividades recreativas o juegos recreativos dentro de su institución?	52	8	0	60
10	¿Le gustaría practicar actividades físico-recreativas como parte del aprovechamiento del tiempo libre?	50	9	1	60
<b>TOTAL</b>		<b>169</b>	<b>68</b>	<b>3</b>	<b>240</b>

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota

**Tabla N° 26: Frecuencias esperadas**

N°	PREGUNTAS	CATEGORÍAS			TOTAL
		Siempre	A veces	Nunca	
1	¿Usted ha realizado o practicado actividades físico-recreativas al aire libre?	42,25	17,00	0,75	60,00
3	¿Está de acuerdo que las actividades recreativas relajan su cuerpo y mente?	42,25	17,00	0,75	60,00
9	¿Considera usted que por lo menos un día a la semana se realicen actividades recreativas o juegos recreativos dentro de su institución?	42,25	17,00	0,75	60,00
10	¿Le gustaría practicar actividades físico-recreativas como parte del aprovechamiento del tiempo libre?	42,25	17,00	0,75	60,00
<b>TOTAL</b>		<b>169,00</b>	<b>68,00</b>	<b>3,00</b>	<b>240,00</b>

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes

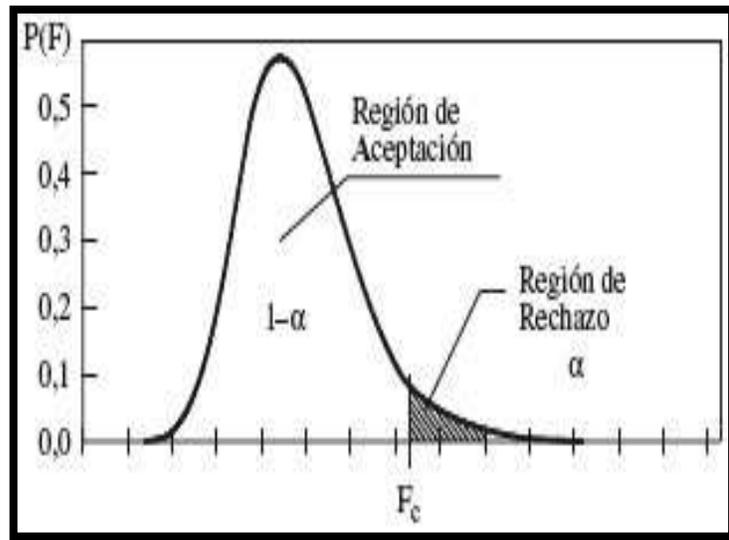
**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota

#### 4.2.7 Representación gráfica del Chi-cuadrado

**Tabla N° 27: Calculo del Chi-cuadrado**

O	E	O-E	(O-E) <sup>2</sup>	O-E <sup>2</sup> /E
14	42,25	-28,25	798,06	18,89
44	17,00	27,00	729	42,88
2	0,75	1,25	1,5625	2,0833
53	42,25	10,75	115,56	2,735
7	17,00	-10,00	100	5,88
0	0,75	-0,75	0,5625	0,75
52	42,25	9,75	95,063	2,25
8	17,00	-9,00	81	4,76
0	0,75	-0,75	0,5625	0,75
50	42,25	7,75	60,063	1,42
9	17,00	-8,00	64	3,76
1	0,75	0,25	0,0625	0,0833
<b>CHI-CUADRADO</b>				<b>86,26</b>

**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota



**Figura N° 25: Campana de Gauss**  
**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota

### **Análisis**

**$X^2c$  calculado = 88,26**

**$X^2c$  de la tabla = 12.5916**

**Entonces  $88.86 \geq 12.5916$**

### **4.2.8 Conclusión o decisión final**

Puesto que el valor de  $X^2c$  calculado (88,26) es mayor que el valor de  $X^2t$  tabulado (12.5916) y de acuerdo a la regla de decisión se rechaza la  $H_0$  hipótesis nula y se acepta la  $H_1$  la hipótesis alterna que expresa que:

**$H_1$ :** Las actividades físico-recreativas **si influyen** en el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscal Patria.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

- Las actividades físico-recreativas apropiadas aportaron en la motivación, en el mejoramiento de su aprendizaje educativo y el relajamiento el cuerpo y mente en los estudiantes de décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscal Patria.
- El nivel de aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de décimo año fue muy limitados, por lo que fue necesario concientizar a las autoridades y docentes para tener un desarrollo apropiado de la distribución de tiempo libre por medio de actividades extra curriculares.
- Se tomó en cuenta que las actividades recreativas fueron un método de enseñanza para mejorar el aprendizaje educativo de los estudiantes, por lo que la práctica de actividades y juegos recreativos se pudo relacionar con las diferentes materias de estudio y el tiempo libre de manera que fueron aprovechadas en beneficio de los estudiantes de décimo año en su enseñanza.

## 5.2 Recomendaciones

- Fomentar en los estudiantes de décimo año actividades físico-recreativas, juegos recreativos para relajar su cuerpo y mente, de esta manera realicen actividades y juegos recreativos para motivar a los estudiantes a mejorar su aprendizaje educativo ya que tienen un momento de descanso y de recreación.
- Considerar que por lo menos un día a la semana los estudiantes practiquen actividades recreativas para aprovechar su tiempo libre y de esta manera incentivar a la práctica de actividades recreativas, juegos recreativos en los estudiantes.
- Permitir que las actividades físico-recreativas estén relacionadas dentro del tiempo libre para mejorar la calidad de vida, el desarrollo mental por medio de actividades y juegos recreativos, deportes colectivos con el propósito de tener hábitos de recreación.

## BIBLIOGRAFÍA

- Agila, O. V. (Marzo de 2016). *Repositorios Universidad Nacional de Loja*. Obtenido de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/11786>
- Amescua., B. S. (2005). *Calidad de vida y bienestar*. Colonia San Rafael "México".: Plaza y Valdés.
- Badillo, L. F. (20 de Febrero de 2015). *LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION*. Obtenido de <http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>
- Badillo, L. F. (20 de Febrero de 2015). *LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION*. Obtenido de <http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>
- Badillo, L. F. (20 de Febrero de 2015). *LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION*. Obtenido de <http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>
- Berruezo, & García. (1999). *www.researchgate.net*. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Pedro\\_Madrona/publication/28230812\\_Habilidades\\_motrices\\_en\\_la\\_infancia\\_y\\_su\\_desarrollo\\_desde\\_una\\_educacion\\_fisica\\_animada/links/00b7d51e7b5c15a1a7000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Pedro_Madrona/publication/28230812_Habilidades_motrices_en_la_infancia_y_su_desarrollo_desde_una_educacion_fisica_animada/links/00b7d51e7b5c15a1a7000000.pdf)
- Blández. (1995). *www.efdeportes.com*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd140/recursos-y-materiales-en-educacion-fisica.htm>
- Cagigal., J. M. (1985). *Concepto de Deporte Actual*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Calvopiña, A. B. (Julio de 2016). *Repositorios UTA*. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/22407>
- Castejón. (2001). *Deporte Actual*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Cebedo., S. (2003). *Hacia un concepto integral de la calidad de vida*. Graphic group.

- Cruz., Y. R. (11 de Marzo de 2016). *Definiciones de Educación*. Obtenido de <http://es.slideshare.net/YuridiaRoblesCruz/definicion-de-educacin-por-diferentes-autores>
- Cruz., Y. R. (11 de Marzo de 2016). *Definiciones de Educación*. Obtenido de <http://es.slideshare.net/YuridiaRoblesCruz/definicion-de-educacin-por-diferentes-autores>
- Dalmau, J. (2000). *APROXIMACION A LAS ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA. CUENCA : LA FORMACION INICIAL Y PERMANENTE DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA*.
- Delgado., M. (2002). *Estrategias de intervencion en la educación para la salud*. Barcelona.: INDE.
- Enderica., X. (14 de Febrero de 2007). *Ministerio del Deporte*. Obtenido de <http://www.deporte.gob.ec/objetivos/>
- Española., D. d. (1992). *Conceptos del Deporte Actual*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Estrada., L. G. (2005). *Calidad de vida y bienestar*. Colonia San Rafael "México".: Plaza y Valdés.
- Ferrando., G. (1990). *Concepto, características, orientaciones del deporte*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Figueroa, R. O. (5 de Julio de 2012). *Recreación Elemental*. Obtenido de <http://www.ilustrados.com/tema/12213/recreacion.html>
- Gámez., M. M. (1995). *EDUCACION DEL OCIO Y DEL TIEMPO LIBRE*. Madrid.: Librerías Deportivas Esteban.
- García, F. (1990). *Concepto del Deporte Actual*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Iñesta., E. R. (2002). *Psicología del Aprendizaje*. Guadalajara.: El Manual Moderno.
- Jewllet., N. &. (1980). *CONCEPTOS BÁSICOS DE EDUCACIÓN FÍSICA*. Obtenido de <http://www.saludmed.com/EdFisica/EdFi-Cpt.html>

- Jewllet., N. &. (1980). *CONCEPTOS BÁSICOS DE EDUCACIÓN FÍSICA*. Obtenido de <http://www.saludmed.com/EdFisica/EdFi-Cpt.html>
- Martínez, M. (Octubre. de 2000). *LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA ETNOGRÁFICA EN EDUCACIÓN*. Obtenido de <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/20108/2/articulo19.pdf>
- Martínez, P. (1996). *Los valores en la L.O.G.S.E y sus repercusiones educativas*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10481/14892>
- Martínez., M. (1995). *EDUCACION DEL OCIO Y DEL TIEMPO LIBRE*. Madrid.: Librerías Deportivas Esteban.
- Mendez-Gimenez. (Septiembre de 2013). Obtenido de [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net): [https://www.researchgate.net/publication/262674206\\_Autoconstruccion\\_de\\_materiales\\_para\\_la\\_ensenanza\\_deportiva\\_escolar\\_Implicaciones\\_psicosociales\\_y\\_metodologicas](https://www.researchgate.net/publication/262674206_Autoconstruccion_de_materiales_para_la_ensenanza_deportiva_escolar_Implicaciones_psicosociales_y_metodologicas)
- OMS. (07 de Abril. de 1948). *Definición de Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <http://www.definicionabc.com/salud/organizacion-mundial-de-la-salud.php>
- Ornelas., V. G. (2001). *Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje*. México.: Pax Mexico.
- Peña., P. J. (Octubre de 2011). *La educación en valores desde el área de Educación Física*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd101/valor.htm>
- Pérez, A. (23 de Julio de 1997). *Programa de actividades Físico-Recreativas*. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos82/programa-actividades-fisico-recreativas-ocupacion-tiempo-libre/programa-actividades-fisico-recreativas-ocupacion-tiempo-libre2.shtml>
- Ponce, R. R. (Julio de 2011). *eumed.net*. Obtenido de <http://www.eumed.net/rev/cccss/13/rrp.htm>
- Ponce., R. (Julio de 2011). *ACTIVIDADES FÍSICO – RECREATIVA*. Obtenido de <http://www.eumed.net/rev/cccss/13/rrp.htm>
- Porto., J. P. (2008). *Definiciones de Educación*. Obtenido de <http://definicion.de/educacion/>

- Quero., V. D. (Septiembre de 2010). *FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL SABER PEDAGÓGICO*. Obtenido de [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-00872010000200009](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-00872010000200009)
- Riofrío, I. V. (Abril de 2015). *Repositorios UTA*. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/8855>
- Robles., Y. (11 de Marzo de 2016). *Definiciones de Educación*. Obtenido de <http://es.slideshare.net/YuridiaRoblesCruz/definicin-de-educacin-por-diferentes-autores>
- Ruiz., P. O. (2001). *Los valores en la aeducación*. Barcelona.: Ariel S.A.
- Sardou, M. C. (1999). *RECREACION HACER, SENTIR Y CRECER*. NOVEDADES EDUCATIVAS.
- Sisniega., I. (1995). *Importancia del uso del tiempo libre*. Méico.
- Soriano., R. O. (5 de Julio de 2012). *La Recreación Elemental*. Obtenido de <http://www.ilustrados.com/tema/12213/recreacion.html>
- Vásquez., J. d. (2001). *Deporte para siempre*. Sevilla.: WANCEULEN EDITORIAL DEPROTIVA.
- Vásquez., J. d. (Sevilla.). *Deporte para siempre*. 2001: WANCEULEN EDITORIAL DEPROTIVA.
- VIVIR., P. N. (2013-2017). *PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR*. Obtenido de <http://www.buenvivir.gob.ec/objetivo-3.-mejorar-la-calidad-de-vida-de-la-poblacion#tabs2>
- Ziperovich., P. C. (1999). *Recreación en un espacio multifacético*. Novedades Educativas.

## ANEXOS



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



### ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES

**Autor:** Wilmer Andrés Catota Catota.

**Objetivo:** Identificar el aporte que genera las actividades físico-recreativas en el aprovechamiento de tiempo libre de los estudiantes de los estudiantes de décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscal Patria del Cantón Latacunga.

#### **Indicaciones Generales:**

- Marque con una X a respuesta de su preferencia.
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras.

1. ¿Usted ha realizado o practicado actividades físico-recreativas al aire libre?  
**Siempre** ( )                      **A veces** ( )                      **Nunca** ( )
  
2. ¿Cree usted que al realizar actividades recreativas al aire libre disminuye el estrés?  
**Siempre** ( )                      **A veces** ( )                      **Nunca** ( )
  
3. ¿Está de acuerdo que las actividades recreativas relajan su cuerpo y mente?  
**Siempre** ( )                      **A veces** ( )                      **Nunca** ( )
  
4. ¿Considera usted que el tiempo libre ayuda a mejorar su aprendizaje educativo?  
**Siempre** ( )                      **A veces** ( )                      **Nunca** ( )
  
5. ¿Le gustaría que su motivación en su Unidad Educativa esté relacionada con la práctica de actividades recreativas o juegos recreativos?  
**Siempre** ( )                      **A veces** ( )                      **Nunca** ( )

6. ¿Considera usted que se debería respetar sus preferencias para realizar actividades deportivas en el tiempo libre?  
**Siempre** ( )                      **A veces** ( )                      **Nunca** ( )
7. ¿Considera usted que se debería incrementar las actividades recreativas dentro del aprendizaje educativo?  
**Siempre** ( )                      **A veces** ( )                      **Nunca** ( )
8. ¿Cree usted que el uso adecuado del tiempo libre ayuda en el cumplimiento de obligaciones académicas?  
**Siempre** ( )                      **A veces** ( )                      **Nunca** ( )
9. ¿Considera usted que por lo menos un día a la semana se realice actividades recreativas o juegos recreativos dentro de la institución?  
**Siempre** ( )                      **A veces** ( )                      **Nunca** ( )
10. ¿Le gustaría practicar actividades físico-recreativas como parte del aprovechamiento el tiempo libre?  
**Siempre** ( )                      **A veces** ( )                      **Nunca** ( )

**Gracias por su colaboración.**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES**



**Autor:** Wilmer Andrés Catota Catota.

**Objetivo:** Identificar el aporte que genera las actividades físico-recreativas en el aprovechamiento de tiempo libre de los estudiantes de los estudiantes de décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscal Patria del Cantón Latacunga.

**Indicaciones Generales:**

- Marque con una X a respuesta de su preferencia.
- No se aceptan tachones, borradores o enmendaduras.

1. ¿Usted ha realizado o practicado actividades físico-recreativas al aire libre con los estudiantes?

**Siempre** ( )                      **A veces** ( )                      **Nunca** ( )

2. ¿Considera usted que la práctica de actividades recreativas disminuyen tensiones en el trabajo diario?

**Siempre** ( )                      **A veces** ( )                      **Nunca** ( )

3. ¿Está de acuerdo que las actividades recreativas relajan el cuerpo y mente de los estudiantes?

**Siempre** ( )                      **A veces** ( )                      **Nunca** ( )

4. ¿Cree usted que el tiempo libre ayuda a mejorar el aprendizaje educativo de los estudiantes?

**Siempre** ( )                      **A veces** ( )                      **Nunca** ( )

5. ¿Le gustaría que los estudiantes de décimo año de Educación Básica mantengan su motivación educativa en relación con la práctica de actividades recreativas o juegos recreativos?

**Siempre** ( )                      **A veces** ( )                      **Nunca** ( )

6. ¿Considera usted que se debería respetar las preferencias para que los estudiantes realicen actividades deportivas en el tiempo libre?  
**Siempre** ( )                      **A veces** ( )                      **Nunca** ( )
7. ¿Considera usted que se debería incrementar las actividades recreativas dentro del aprendizaje educativo en los estudiantes de la institución?  
**Siempre** ( )                      **A veces** ( )                      **Nunca** ( )
8. ¿Cree usted que el adecuado uso del tiempo libre en los estudiantes ayuda en el cumplimiento de obligaciones académicas?  
**Siempre** ( )                      **A veces** ( )                      **Nunca** ( )
9. ¿Considera usted que por lo menos un día a la semana los estudiantes deben realizar actividades recreativas o juegos recreativos dentro de la institución?  
**Siempre** ( )                      **A veces** ( )                      **Nunca** ( )
10. ¿Cree usted que los estudiantes deben practicar actividades físico-recreativas como parte del aprovechamiento el tiempo libre?  
**Siempre** ( )                      **A veces** ( )                      **Nunca** ( )

**Gracias por su colaboración.**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS EN EL USO DEL TIEMPO LIBRE DE  
LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA.**

**PHYSICAL-RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE USE OF THE FREE TIME OF  
STUDENTS OF TENTH YEAR OF BASIC EDUCATION.**

**Paper Académico**

**Wilmer Andrés Catota Catota**

wilmercatota19.cf@gmail.com

Octubre 2016 – Marzo 2017

**RESUMEN**

La práctica de actividades físico-recreativas dentro del tiempo libre actualmente nos ayuda a mejorar el desarrollo físico, por ende todas las actividades y juegos recreativos apropiados fortalecen la salud y el desarrollo de las capacidades físicas y mentales de los estudiantes. Las actividades recreativas son destinadas a la ocupación sana del tiempo libre donde el principal objetivo es fortalecer la salud de los estudiantes y proporcionar el desarrollo de diferentes valores tales como la perseverancia, el compañerismo, la solidaridad y esfuerzo en la práctica de actividades. La forma de utilizar el tiempo libre constituye un aspecto importante dentro de la vida del ser humano, por lo que la recreación física permitió alcanzar y consolidar en los estudiantes hábitos saludables, niveles de sociabilización, autoestima, capacidad de razonamiento, toma de decisiones y la iniciativa de practicar actividades recreativas con el fin de mejorar el estado de salud y poner en práctica los valores que fueron de suma importancia en el aprendizaje educativo. Por lo que los valores educativos, las actividades recreativas

tienen que ser consideradas como parte fundamental de la ocupación del tiempo libre, especialmente en los adolescentes la correcta utilización de estas actividades ayuda a la formación y el desarrollo de sus principios y hábitos de educación.

La recreación en la actividad física proporciona a los estudiantes felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo de capacidades físicas y mentales, pero sobre todos los aspectos mejora la salud por lo que el estudiante puede seleccionar las diversas actividades y juegos recreativos en beneficio de su bienestar físico y espiritual.

**Palabras claves:** actividades, desarrollo, sociabilización, ocupación, hábitos\_saludables.

## **ABSTRACT**

Practicing leisure-time physical and recreational activities today helps us improve physical development, so all appropriate recreational activities and games strengthen the health and development of students' physical and mental capacities. The recreational activities are destined to the healthy occupation of free time where the main objective is to strengthen the health of the students and to provide the development of different values such as perseverance, companionship, solidarity and effort in the practice of activities. The use of free time is an important aspect of human life, so that physical recreation allows students to achieve and consolidate healthy habits, levels of socialization, self-esteem, reasoning ability, decision making and Initiative to practice recreational activities in order to improve health status and put into practice the values that will be of great importance in educational learning. As far as educational values, recreational activities have to be considered as a fundamental part of the leisure time occupation, especially in adolescents the correct use of these activities helps the formation and development of their principles and habits of education.

Recreation in physical activity provides the human being with happiness, immediate satisfaction, development of physical and mental abilities, but on all aspects improve health so that the student can select the various recreational activities and games for the benefit of his physical well-being and spiritual.

**Keywords:** Activities, development, socialization, occupation, healthy\_habits.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo consistió en una investigación bibliográfica sobre la práctica de actividades físico-recreativas para aprovechar el tiempo libre siendo así un tema relevante de investigación evidenciándose la importancia que tiene en el Sistema Educativo, la práctica de actividades, juegos y deporte en los estudiantes logrando identificar, la interacción entre docentes estudiantes y poder observar en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Para el Ministerio de Educación y Cultura (Cultura, 1994) Las actividades físico-recreativas o deportivas se programan teniendo en cuenta la condición física de los individuos sus intereses y sus posibles limitaciones. Se seleccionan metodologías coherentes con los principios de recreación se determinan las actividades de forma que se puedan realizar en los espacios y las instalaciones previstos y con el material disponible. Se adaptan las normas y material a las características de los participantes, cuando el juego requiera se prevé un calentamiento y un periodo de recuperación. Se establecen programas alternativos que den solución a las posibles contingencias en relación a la persona, los recursos materiales y el medio y por último se prevé la forma de evaluar el proceso y los resultados de las secciones.

(Pastor, 1998) Manifiesta que las actividades físicas y más concretamente el deporte, están de moda. Se han convertido en las actividades más demandadas por los ciudadanos (niños, jóvenes, adultos y mayores) para ocupar sus momentos de ocio. La actividad física escolar deberá proponerse como objetivo educativo, el despertar hábitos, aficiones, dar recursos a través de una práctica física multivariada que permita al estudiante utilizar la actividad física como forma de ocio de forma automática y crítica, valorada el rol que adquiere la práctica regular de actividad física y deportiva como medio de mejora su bienestar personal, la repercusión en el aumento de su calidad de vida, al ser un medio de liberación de tensiones.

(Mendez-Gimenez; Taberbero y Marquez, 2008-2003) Afirman que esta corriente educativa que promueve el uso del material alternativo también tiene sus raíces en los presupuestos limitados y los equipamientos precarios con que se encuentran muchos docentes en sus centros educativos. En la actualidad, el movimiento precursor del material reciclado está ligado a las sociedades del consumo y a la preocupación por la sostenibilidad que emergió a finales del siglo XX.

Según (Méndez-Giménez, 2013) ha sugerido que el uso de materiales alternativos puede ir más allá del aprovechamiento de materiales de desecho ante presupuestos limitados, y constituir un medio eficaz para impulsar un aprendizaje más activo y de calidad en el contexto de la Educación Física. Bajo el paradigma constructivista se hace hincapié en la necesidad de implicar al alumnado en su propio proceso de enseñanza y en generar un aprendizaje significativo, que parta de su propio conocimiento. En consecuencia, involucrar al discente en la búsqueda de la materia prima e implicarle en la propia elaboración de sus “juguetes” puede activarle mentalmente, así como predisponerle a su uso y al aprendizaje derivado de éste.

(Blández, 1995) Ha mostrado que la utilización de los recursos materiales en las clases de Educación Física puede mediatizar el tipo de aprendizajes que realiza el alumnado. Sus estudios mostraron cómo los estudiantes construyen su propio aprendizaje mediante el juego libre en ambientes generados por el docente en los que se organiza de manera diversa el espacio y el material. En esta línea, creemos que una provisión limitada del equipamiento en los centros, ya sea en su calidad o cantidad, puede afectar negativamente el cumplimiento de los programas de Educación Física. Desafortunadamente, este déficit de material es notable en muchos países del mundo, incluso en los países más desarrollados a nivel económico.

(Miranda, 1984) Afirma que la educación en el tiempo libre frente es una educación fragmentada que podríamos llamar educación del tiempo libre. La educación del tiempo libre pretende que el hombre sepa utilizar su tiempo libre prescindiendo de los factores que lo condicionan. La educación en el tiempo libre pretende una educación integral a través del tiempo libre. Intentar abarcar totalmente al ser humano dando acogida, orientación y sentido de toda su vida. Esto es una finalidad en la educación en general, tiene unos de los mejores marcos para su realización en el tiempo libre. Consientes pues de la resonancia que pueden llegar a tener las actividades del tiempo libre, la federación impulsada por las escuelas ha querido desde un principio dotar a los educadores para que las actividades desarrollen al máximo estas posibilidades en beneficio de cada uno de los seres humanos y de la sociedad.

Para (Ángel, 2005) En la educación física se analizan los espacios y los materiales como los dos recursos fundamentales que caracterizan el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física. El material didáctico es un estilo de enseñanza creativo, en la cual el

docente centra todas sus estrategias de intervención en la organización de los espacios y los materiales, construyendo un ambiente de aprendizaje.

(Gómez, 2015) Afirma que el tiempo libre juvenil se caracteriza por ser un espacio en el que se da rienda suelta a la propia identidad y autonomía personal. Si en la infancia el ocio se vinculada al juego como eje central de su actividad, en la adolescencia y juventud el ocio se transforma en un espacio y un tiempo esencial para el desarrollo social que facilita el tránsito de la vida adulta. En definitiva, se puede concluir que el aumento de tiempo libre infantil y juvenil es una nota característica de la sociedad actual. Pero no solo es importante a nivel cuantitativo, sino también a nivel cualitativo por las oportunidades socio afectivas que ofrece. Por lo que el tiempo libre está sometido a condicionamientos sociales que derivan las características psicoevolutivas del niño y del adolescente y de la realidad social y legal en la que estos se encuentran inmersos, lo cual les permiten tomar decisiones sobre el empleo de su tiempo libre.

Para (Rodríguez, 2008) Cuando hablamos de recreación estamos hablando de una educación para el tiempo libre, de una transferencia de las vivencias al propio uso del tiempo libre, y por lo tanto de una actividad educativa de gran responsabilidad para el que la coordina. Estos conceptos de tiempo libre, recreación y educación son inseparables y exigen de una eficaz preparación y formación por parte de los encargados de tal tarea. En la actualidad muchas actividades del tiempo libre tienden a ser simplemente pasatiempos, en las cuales la persona participa solo pasivamente, se convierten así en actividades de consumo. Una recreación entendida como un tiempo de aprendizaje, de creatividad, de participación y cooperación seguramente quedara en nuestra memoria para ser transferida a múltiples situaciones de nuestra propia vida cotidiana.

Según (Alcoba, 2001) El deporte puede ser considerado como la magnificación del juego, expresada por las constantes repeticiones de los ejercicios, a fin de conseguir la perfección física. Ello significa que, si la práctica en el juego es natural, en el deporte se produce una vez que han sido analizadas las variables que dependen proporcionar un mejor rendimiento del jugador en la práctica del juego. La responsabilidad del jugador es, por tanto, mayor que la del practicante en el juego, ya que la práctica se efectúa como esparcimiento, mientras que en el deporte el jugador es consciente de que sus facultades físicas y la experiencia le obliga una exigencia que no se impone en la practicante del juego.

(Burgués, 2003) Nos manifiesta que el juego es una acción u ocupación del tiempo libre que se desarrolla dentro de unos límites tempéales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias y al mismo tiempo aceptadas libremente, acción que tiene el fin en sí misma y que va acompañada de tensión y alegría y con la conciencia de ser otra manera a la que es en la vida corriente. El juego es una acción libre ejecutada “como si” y sentida como situada fuera de la vida corriente, pero que a pesar de todo puede absorber por completo al jugador sin que allá en ella ningún interés material si se obtenga en ella provecho alguno, que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio, que se desarrolla en un orden sometido a reglas y actividades de placer funcional.

**Tiempo libre:** es el tiempo no productivo al negocio ni al trabajo, el tiempo que podemos tener después para satisfacer todas nuestras necesidades productivas, sociales y biológicas.

**Ocio:** es una predisposición favorable y está relacionada con unos hábitos y actitudes para realizar algunas actividades que no posea ninguna obligación y se realice por puro placer.

**Juego y actitud:** es un sentimiento y tendencia popular hacia el juego y el humor. Lo poseemos de forma inherente a nuestra condición de seres humanos que va evolucionando con el tiempo y según las condiciones de cada uno, estar de buen humor y con ganas de jugar.

**Recreación:** es una disposición particular positiva y favorable de cambio y regeneración, aunque tienden a confundirse con el entretenimiento en su aceptación espontanea. Bajo este nuevo concepto se desarrolla la recreación que debe cumplir con la condición de volver a crear divirtiendo mediante una actitud activa y participación grupal. (Foguet, 2000) Quien nos da a conocer la importancia del tiempo libre, ocio, recreación, juego y actitud.

## **METODOLOGÍA**

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuali-cuantitativo, cualitativo porque busco resultados de calidad y cuantitativo porque es medible, es decir mediante la obtención de los resultados en las encuestas con sus respectivos análisis e interpretaciones tomando en cuenta sus respectivas tablas y representaciones de figuras, además se aplicaron técnicas con sus respectivos instrumentos a los estudiantes de décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscal Patria como técnica se utilizó la encuesta y como instrumento el cuestionario.

El objetivo de la encuesta fue practicar actividades físico-recreativas para aprovechar el tiempo libre analizar de los estudiantes de décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscal Patria.

La investigación fue de tipo exploratorio porque al realizarla se analizó un diagnóstico donde se pudo evidenciar diversos aspectos e información necesaria de esta manera se obtuvo una visión clara de una realidad explícita acerca de las actividades físico-recreativas en el tiempo libre, también fue de tipo descriptivo porque se detalló los resultados obtenidos en la investigación y de esta manera también se realizó la correlación entre las actividades físico-recreativas en el tiempo libre.

En la recolección de información se realizó los trámites pertinentes para poder ingresar a la institución educativa con el propósito de ejecutar las encuestas por ende posteriormente se asistió a la institución para requerir el permiso necesario, para la ejecución de las encuestas se asignó el permiso requerido para lo cual se puso en marcha la aplicación de las encuestas las mismas que diseñadas con anterioridad para docentes y estudiantes.

La información obtenida en las encuesta fue tabulada, analizada, representada en figuras de pasteles y en tablas, utilizando el programa de Excel, después se realizó los respectivos análisis e interpretaciones de forma adecuada, para la comprobación de la hipótesis se realizó la prueba del Chi-cuadrado, se utilizó el programa de Minitab para los pertinentes cálculos y así obtener la campana de Gauss. La misma que nos dio a conocer la zona de aceptación y de rechazo de esta manera se demostró que la investigación es factible, a continuación se realizó la decisión final.

**Sujetos:** Esta investigación se realizó en la Unidad Educativa Fiscal Patria, la práctica de actividades físico-recreativas se realizó con una población de 60 estudiantes en total, que pertenecen a los décimos años de Educación Básica con una edad promedio de 14 años, a los estudiantes se les aplico una encuesta mediante cuestionarios conformados con preguntas en relación a la práctica de actividades físico-recreativas en el tiempo libre. Se dialogó con la autorización de las autoridades del plantel educativo para que se permita efectuar la encuesta a los estudiantes de décimo año, por lo que se dio una breve introducción en cuanto al tema de investigación y luego se procedió con la contestación de las preguntas de la encuesta.

**Procedimiento:** Se trabajó con los estudiantes de décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Fiscal Patria, la práctica tuvo como duración 4 semanas, el cual consistió en la práctica de actividades recreativas, juegos recreativos, deportes colectivos y juegos tradicionales y populares, los cuales fueron puestos en práctica en las canchas de la institución. Antes de comenzar con cada actividad se realizó el respectivo calentamiento, luego se prosiguió a la realización de cada actividad, se realizó juegos tradicionales y recreativos fáciles y deportes colectivos, finalmente se concluyó con el estiramiento respectivo al finalizar cada actividad recreativas.

**Instrumento:** Se utilizó el cuestionario estructurado al iniciar la investigación para poder determinar si las actividades físico-recreativas son aprovechadas en el tiempo libre de los estudiantes de décimo año de Educación Básica. Para cada actividad recreativa se utilizó balones de futbol y baloncesto, cuerdas, bastones, ulas-ulas y por último se utilizó las chanchas deportivas que fue unos de los instrumentos más importantes ya que fue el espacio donde se realizó las actividades físico-recreativas.

**Variables:** Las variables de estudio son las actividades físico-recreativas y el tiempo libre en los estudiantes de décimo año.

## **RESULTADOS**

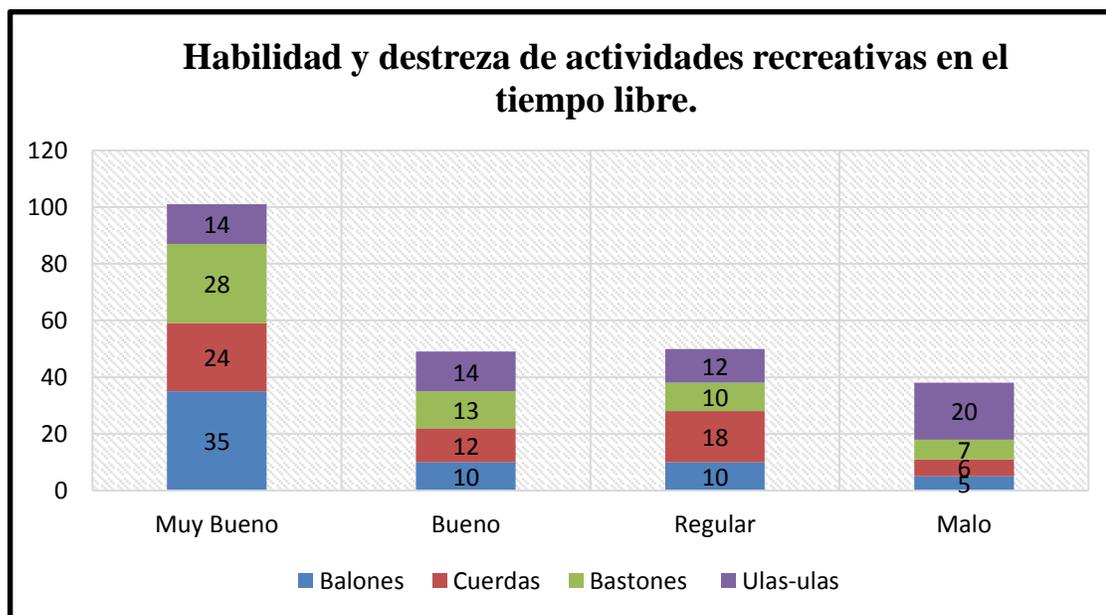
La investigación fue realizada con 60 estudiantes de décimo años de Educación Básica y 5 docentes de la Unidad Educativa Fiscal Patria provincia de Cotopaxi cantón Latacunga con un total de 65 individuos. Son muchos aspectos que se vio reflejado en la práctica de actividades físico-recreativas en el tiempo libre por parte de los estudiantes, donde se ha observado la realidad en la institución poniendo en manifiesto los requerimientos que precisan ser tratados con veracidad dentro de la Institución Educativa para así poder proponer una educación de calidad.

Con la aplicación de la encuesta a los estudiantes y docentes los resultados arrojados en la encuesta se determinó los siguientes datos, aplicando formulas estadísticas en Excel realizando figuras con sus respectivos porcentajes de cada una de las preguntas realizadas a los estudiantes y docentes se presenta a continuación:

## RESULTADOS:

<b>Efectos de las actividades físico-recreativas en el uso del tiempo libre de los estudiantes de décimo año de Educación Básica.</b>						
<b>Actividades físico-recreativas en el uso del tiempo libre con implementos deportivos</b>	<b>Habilidad y destreza de actividades recreativas en el tiempo libre</b>				<b>Total de la población 60 estudiantes</b>	
	<b>Muy Bueno</b>	<b>Bueno</b>	<b>Regular</b>	<b>Malo</b>	<b>10mo Año "A"</b>	<b>10mo Año "B"</b>
					<b>30</b>	<b>30</b>
<b>Balones</b>	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>Cuerdas</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>Bastones</b>	<b>28</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>Ulas-ulas</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

**Elaboración por:** Wilmer Andrés Catota Catota



**Elaborado por:** Wilmer Andrés Catota Catota

## DISCUSIÓN

El objetivo de estudio de esta investigación fue determinar cómo influye la práctica de actividades físico-recreativas en el tiempo libre de los estudiantes de décimo año de Educación Básica, a lo que se determinó que mediante las actividades físico-recreativas se logró mejorar el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de décimo año, llegando a obtener el 42% muy bueno, el 22% bueno, el 20% regular y el 16 % malo. Al comparar los resultados de la presente investigación con los artículos científicos mencionados se puede determinar visiblemente que existen pruebas demostrativas en base al desarrollo de actividades físico-recreativas, siempre y cuando los estudiantes tengan la facilidad de practicar con todos los implementos deportivos de uso fácil, optando por la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas con la finalidad de que los estudiantes desarrollen sus capacidades físicas y mejoren su calidad de vida en el tiempo libre. Según (Viñas, 2006) Nos manifiesta que el ejercicio físico y el deporte se han englobado dentro de la actividad física en el tiempo libre. El ejercicio físico es toda actividad física planificada y estructurada que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. Entendemos por condición física el desarrollo o adquisición de las capacidades físicas básicas, es decir, resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza muscular, equilibrio, coordinación y composición corporal. (Méndez-Giménez, 2005), manifiesta que el uso de materiales alternativos puede ir más allá del aprovechamiento de materiales de desecho ante presupuestos limitados, y constituir un medio eficaz para impulsar un aprendizaje más activo y de calidad en el contexto de la Educación Física, así también (Blández, 1995) han mostrado que la utilización de los recursos materiales o materiales deportivos en las clases de Educación Física puede mediatizar el tipo de aprendizajes que realiza el alumnado. Afirma (Ruiz, 1997) Que el uso de materiales convencionales y creados por el estudiantado es una maravillosa herramienta educativa, ya que además de ser un soporte para las clases, puede ser un contenido propio, desarrollando en el estudiantado la creatividad, habilidad, responsabilidad y cooperación entre otros valores.

## CONCLUSIONES

Se verifico los beneficios que ofrecen los materiales adaptados y deportivos en el desarrollo de la práctica de actividades físico-recreativas en los estudiantes de décimo año de Educación Básica para aprovechar su tiempo libre, los estudiantes fueron partícipes de la misma mediante la diversión y entretenimiento con varias actividades y juegos recreativos con materiales deportivos, con el resultado favorable de mejorar la calidad de vida y a su vez generando practicar actividades recreativas en el tiempo libre, es decir favoreció en los aspectos físicos, intelectuales y sociales de todo los estudiantes.

Se observó la importancia que tuvo el uso del material deportivo en los estudiantes de décimo año para el desarrollo de una práctica recreativa, física y deportiva por lo cual se comprobó que mediante la práctica de actividades físico-recreativas evidentemente favoreció al desarrollo de sus capacidades físicas, logrando así obtener movimientos, habilidades, destrezas básicas, agilidad y coordinación para que de esta manera progrese su calidad de vida.

Se analizó que la práctica de actividades físico-recreativas con materiales apropiados desempeña un papel importante para aprovechar el tiempo libre de los estudiantes de décimo año tanto en su desarrollo físico como en sus destrezas básicas y coordinativas. Se practicó actividades recreativas en el tiempo libre para que se conviertan en un hábito de vida deportiva dentro de la institución, lo cual indico la importancia para la salud.

De acuerdo a los resultados de investigación se determinó que las práctica de actividades físico-recreativas influye en el tiempo libre siendo parte esencial en el sistema educativo, donde un gran porcentaje es inferior al esperado por lo que es evidente la importancia de practicar actividades recreativas con materiales adaptados y deportivos dentro de la educación por lo cual se generó nuevas ideas para realizar actividades fisca con materiales los cuales lograron un estilo de vida por parte de los estudiantes para aprovechar su tiempo libre y mejorar su calidad de vida.

## BIBLIOGRAFÍA

Alcoba, A. (2001). *Enciclopedia del Deporte*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz.

Ángel, J. B. (2005). *La utilización del material en educación física*. Barcelona: INDE.

Blández. (1995). *www.efdeportes.com*. Obtenido de  
<http://www.efdeportes.com/efd140/recursos-y-materiales-en-educacion-fisica.htm>

Burgués, P. L. (2003). *Juegos y Deportes Tradicionales y Populares*. Barcelona: PAIDOTRIBO.

Cultura, M. d. (1994). *Actividades Físicas y Deportivas*. España. Foguet, O. C. (2000). *Deporte Recreativo*. España : INO Reproducciones.

Gómez, A. P. (2015). *Actividades de Educación en el tiempo libre*. España : Ideaspropias.

Méndez-Giménez. (2005). *revistas.uam.es*. Obtenido de  
<https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/3961>

Méndez-Giménez. (2013). *revistas.uam.es*. Obtenido de  
<https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/3961>

Mendez-Gimenez; Taberbero y Marquez. (2008-2003). Obtenido de [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net):  
[https://www.researchgate.net/publication/262674206\\_Autoconstruccion\\_de\\_material\\_es\\_para\\_la\\_ensenanza\\_deportiva\\_escolar\\_Implicaciones\\_psicosociales\\_y\\_metodologicas](https://www.researchgate.net/publication/262674206_Autoconstruccion_de_material_es_para_la_ensenanza_deportiva_escolar_Implicaciones_psicosociales_y_metodologicas)

Miranda, M. (1984). *Tiempo Libre, Tiempo para Educar*. Camarruga: Libri Mundi.

Pastor, M. S. (1998). *Actividades Físicas Extraescolares*. Barelona : INDE.

Rodríguez, M. B. (2008). *Juego y Técnica de Recreación*. Buenos Aires: Bomun.

Ruiz, F. (Septiembre de 1997). <http://www.efdeportes.com>. Obtenido de  
<http://www.efdeportes.com/efd140/recursos-y-materiales-en-educacion-fisica.htm>

Viñas, B. R. (2006). *Actividad física y salud*. España: Estudio en Kid.