



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

### **TEMA:**

**“ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA A SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “EUGENIO ESPEJO”, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014 – 2015”**

**Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física**

### **AUTOR:**

**López Bastidas Edgar David**

### **DIRECTOR:**

**Msc. Jesús León V.**

**Ibarra, 2015**

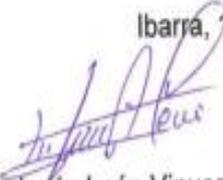
## ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como Director del Trabajo de Grado Titulado: "Actividades físico - recreativas y su incidencia en el tiempo libre de los estudiantes de octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa "Eugenio Espejo", durante el año lectivo 2014 – 2015". Trabajo realizado por el egresado, López Bastidas Edgar David, previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física.

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentados públicamente ante un Tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

Ibarra, 12 de Noviembre del 2015

  
Msc. Jesús León Vinuesa

DIRECTOR

## **DEDICATORIA**

A Dios creador, que me ha dado la vida la alegría de cumplir un sueño más, nunca me desamparó con su protección y amor me ayudo a escoger un buen camino.

A mis padres, porque con amor supieron guiar y apoyar mis pasos, este logro académico es otro de sus sueños que con amor dedico a todo su esfuerzo e ilusiones.

Edgar David López Bastidas

## **AGRADECIMIENTO**

A la gratitud de la Universidad Técnica del Norte, a sus autoridades y docentes que me brindaron el honor de alcanzar mi meta profesional en las aulas de la institución de mayor prestigio en el país.

Mi agradecimiento imperecedero al Msc. Jesús León Vinueza por su guía, orientaciones y asesoramiento en el desarrollo de la investigación, gracias por sus sabias enseñanzas y por su mística profesional, su ejemplo será mi camino a seguir.

Agradezco a la Unidad Educativa Eugenio Espejo de la Parroquia Jacinto Jijon y Caamaño de la Comunidad San Juan de Lachas, al Personal docente, a los estudiantes de los Octavos a Segundos años de Bachillerato, quienes me abrieron las puertas para realizar este trabajo investigación.

Edgar David López Bastidas

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiv
RESUMEN.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
INTRODUCCIÓN.....	xviii
<b>CAPÍTULO I</b> .....	<b>1</b>
<b>1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.3 Formulación del Problema.....	5
1.4 Delimitación del Problema.....	5
1.4.1 Unidades de Observación.....	5
1.4.2 Delimitación Espacial.....	5
1.4.3 Delimitación Temporal.....	5
1.5 Objetivos.....	5
1.5.1 Objetivo General.....	5
1.5.2 Objetivos Específicos.....	6
1.6 Justificación.....	6
1.7 Factibilidad.....	7
<b>CAPÍTULO II</b> .....	<b>8</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>8</b>
2.1 Fundamentación Teórica.....	8

2.1.1	Fundamentación Filosófica.....	9
2.1.2	Fundamentación Psicológica.....	10
2.1.3	Fundamentación Pedagógica.....	11
2.1.4	Fundamentación Sociológica.....	12
2.1.5	Fundamentación legal.....	13
2.1.6	Actividad física.....	14
2.1.7	Objetivos de actividad física.....	15
2.1.8	La función de las actividades físicas, recreativas.....	16
2.1.9	Pautas para la planificación de programas.....	17
2.1.10	Actividad físico recreativa.....	17
2.1.11	Características.....	17
2.1.12	Funciones.....	18
2.1.13	Relación de la actividad física y la salud mental.....	18
2.1.14	Motivaciones para hacer ejercicios.....	19
2.1.15	Actividad física, ejercicio físico, deporte.....	20
2.1.16	Las actividades físico- recreativas.....	20
2.1.17	Objetivos del sistema de acciones físico recreativo.....	21
2.1.18.	Características de la recreación Física.....	21
2.1.19	Valoración del concepto actividad.....	23
2.1.20	El tiempo de las actividades físico- recreativas.....	24
2.1.21	Los aspectos principales que se investigan.....	24
2.1.22	Clasificación de las actividades.....	24
2.1.23	Actividades Físicos Recreativos para adolescentes.....	25
2.1.24	Las variables que influyen en el consumo.....	25
2.1.25	Efectos de la actividad física.....	26
2.1.26	El término actividad física incluye.....	26

2.1.27	La falta de actividad física trae como consecuencia.....	27
2.1.28	Beneficios de la actividad física.....	27
2.1.29	Recreación.....	27
2.1.30	Estrategias para fortalecer el desarrollo humano.....	28
2.1.31	Actividad recreativa.....	30
2.1.32	Tiempo libre.....	30
2.1.33	Utilización del tiempo libre.....	31
2.1.34	Trabajo y tiempo libre.....	32
2.1.35	Tiempo libre en la sociedad.....	34
2.1.36	Concreción de los términos ocio y tiempo libre.....	34
2.1.37	La actividad física en el tiempo libre.....	36
2.1.38	El tiempo libre.....	37
2.1.39	Perspectiva psicosocial del tiempo libre.....	37
2.1.40	Relación del tiempo libre con las actividades físicas.....	39
2.1.41	Tiempo libre en la adolescencia.....	40
2.1.42	Tiempo libre y recreación.....	41
2.1.43	El tiempo libre en la sociedad actual.....	42
2.1.44	Tiempo Libre, calidad de vida y desarrollo personal.....	43
2.1.45	Pedagogía del tiempo libre (del ocio).....	44
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	45
2.3	Glosario de Términos.....	46
2.4	Interrogantes de Investigación.....	47
2.5	Matriz Categorial.....	48
<b>CAPÍTULO III.....</b>		<b>49</b>
<b>3.</b>	<b>MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>49</b>
3.1	Tipo de Investigación.....	49

3.2	Métodos.....	50
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	51
3.4	Población.....	52
3.5	Muestra.....	52
<b>CAPÍTULO IV.....</b>		<b>54</b>
<b>4</b>	<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>54</b>
4.1.1	Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	55
4.1.2	Resultado de la encuesta aplicada a los Padres de familia...	72
<b>CAPÍTULO V.....</b>		<b>86</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>86</b>
5.1	Conclusiones.....	86
5.2	Recomendaciones.....	87
5.3	Contestación a las interrogantes de investigación.....	88
<b>CAPÍTULO VI.....</b>		<b>90</b>
<b>6</b>	<b>PROPUESTA ALTERNATIVA.....</b>	<b>90</b>
6.1	Título de la Propuesta.....	90
6.2	Justificación.....	90
6.3	Fundamentación.....	91
6.4	Objetivos.....	99
6.4.1	Objetivo General.....	99
6.4.2	Objetivos Específicos.....	99
6.5	Ubicación Sectorial y Física.....	99
6.6	Desarrollo de la Propuesta.....	100
6.7	Impacto.....	127
6.8	Difusión.....	127
6.9	Bibliografía.....	128
	Anexos.....	131

Anexo N° 1 Árbol de Problemas.....	132
Anexo N° 2 Matriz de Coherencia.....	133
Anexo N° 3 Matriz Categorical.....	134
Anexo N° 4 Encuesta a estudiantes.....	135
Anexo N° 5 Encuesta a Padres de familia.....	139
Anexo N° 6 Certificaciones.....	142

### INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	52
Cuadro N° 2	Muestra por estrato.....	53
Cuadro N° 3	Tipo de actividades físicas.....	55
Cuadro N° 4	Tipos de juegos recreativos.....	56
Cuadro N° 5	Frecuencia en el tiempo libre.....	57
Cuadro N° 6	Actividades físicas recreativas.....	58
Cuadro N° 7	Horarios le gustaría practicar.....	59
Cuadro N° 8	Actividades realizas en el tiempo libre.....	60
Cuadro N° 9	.Tiempo libre le gustaría practicar.....	61
Cuadro N° 10	Actividades que realiza con sus amigos.....	62
Cuadro N° 11	Ecuavoley, el fútbol desarrollo integral.....	63
Cuadro N° 12	De qué forma ayuda los juegos.....	64
Cuadro N° 13	Profesor de educación física.....	65
Cuadro N° 14	Incentivan practiquen actividades físicas.....	66
Cuadro N° 15	Frecuencia realiza actividades físico deportivas.....	67
Cuadro N° 16	Tiempo utiliza para realizar actividades físico.....	68
Cuadro N° 17	Programa de actividades físicas recreativas.....	69
		70
Cuadro N° 18	Elabore una guía didáctica.....	71

Cuadro N° 19	Aplicación de la guía didáctica .....	72
Cuadro N° 20	Tipo de actividades físicas realizan.....	73
Cuadro N° 21	Tipo de juegos recreativos práctica.....	74
Cuadro N° 22	Juegos recreativos cual practica.....	75
Cuadro N° 23	Realiza actividades físicas recreativas.....	76
Cuadro N° 24	Horarios le gustaría que practique.....	77
Cuadro N° 25	Actividades realiza su hijo en el tiempo libre.....	78
Cuadro N° 26	Tiempo libre que tipo de deportes.....	79
Cuadro N° 27	Cuáles son las actividades que realiza su hijo.....	80
Cuadro N° 28	Importante los juegos como el ecuavoley.....	81
Cuadro N° 29	Actividades físicas fuera del horario.....	82
Cuadro N° 30	Frecuencia realiza actividades físico.....	83
Cuadro N° 31	Tiempo utiliza para realizar actividades físico.....	84
Cuadro N° 32	Programa de actividades físicas.....	85
Cuadro N°33	Elabore una guía didáctica.....	

### **INDICE DE GRÁFICOS**

Gráfico N° 1	Tipo de actividades físicas.....	55
Gráfico N° 2	Tipos de juegos recreativos.....	56
Gráfico N° 3	Frecuencia en el tiempo libre.....	57
Gráfico N° 4	Actividades físicas recreativas.....	58
Gráfico N° 5	Horarios le gustaría practicar.....	59
Gráfico N° 6	Actividades realizas en el tiempo libre.....	60
Gráfico N° 7	Tiempo libre le gustaría practicar.....	61
Gráfico N° 8	Actividades que realiza con sus amigos.....	62
Gráfico N° 9	Ecuavoley, el fútbol desarrollo integral.....	

Gráfico N° 10	De qué forma ayuda los juegos.....	63
Gráfico N° 11	Profesor de educación física.....	64
Gráfico N° 12	Incentivan practiquen actividades físicas.....	65
Gráfico N° 13	Frecuencia realiza actividades físico deportivas.....	66
Gráfico N° 14	Tiempo utiliza para realizar actividades físico.....	67
Gráfico N° 15	Programa de actividades físicas recreativas.....	68
Gráfico N° 16	Elabore una guía didáctica.....	69
Gráfico N° 17	Aplicación de la guía didáctica .....	70
		71
Gráfico N° 18	Tipo de actividades físicas realizan.....	
Gráfico N° 19	Tipo de juegos recreativos práctica.....	72
Gráfico N° 20	Juegos recreativos cual practica.....	73
Gráfico N° 21	Realiza actividades físicas recreativas.....	74
Gráfico N° 22	Horarios le gustaría que practique.....	75
Gráfico N° 23	Actividades realiza su hijo en el tiempo libre.....	76
		77
Gráfico N° 24	Tiempo libre que tipo de deportes.....	78
Gráfico N° 25	Cuáles son las actividades que realiza su hijo.....	79
Gráfico N° 26	Importante los juegos como el ecuavoley.....	80
Gráfico N° 27	Actividades físicas fuera del horario .....	81
Gráfico N° 28	Frecuencia realiza actividades físico.....	82
Gráfico N° 29	Tiempo utiliza para realizar actividades físico.....	83
Gráfico N° 30	Programa de actividades físicas.....	84
Gráfico N° 31	Elabore una guía didáctica.....	85

## RESUMEN

El trabajo de investigación hace mención a las “Actividades físico - recreativas y su incidencia en el tiempo libre de los estudiantes de Octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Eugenio Espejo”, durante el año lectivo 2014 – 2015”. Este trabajo de grado tuvo como propósito esencial identificar el tipo de actividades físico recreativas que practican los estudiantes de Octavo a segundo de bachillerato en el tiempo libre. Posteriormente se elaboró la justificación para explicar las razones por las que se hizo este estudio, cuales son los aportes de la investigación, quienes se beneficiaran de los resultados obtenidos. Para la elaboración del Marco Teórico se recopiló la información relacionada de acuerdo a las categorías independiente y dependiente, las mismas que se basaron en libros, folletos revistas científicas e, internet y otros documentos de apoyo. Para elaborar la parte metodológica, primeramente se trató de los tipos de investigación, las mismas que aportaron en los procesos de investigación, entre las cuales se destaca la investigación de campo, bibliográfica, descriptiva, propositiva, también se utilizó métodos, inductivo, deductivo, analítico, sintético, estadístico y como técnicas e instrumentos, se aplicó las encuestas a los estudiantes del colegio en mención, los resultados obtenidos se representaron en cuadros y diagramas circulares, para posteriormente realizar el análisis e interpretación de los resultados de cada una de las preguntas formuladas, posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, y finalmente la contestación de las preguntas de investigación que reemplazan a las hipótesis. Todos estos aspectos antes mencionados sirvieron para la elaboración y construcción de la guía didáctica de las actividades físico recreativas en el tiempo libre, la guía didáctica contendrá ejercicios, actividades didácticas relacionadas con el tema y gráficos ilustrativos de fácil comprensión que ayuden a los docentes de cultura física y padres de familia a concientizar a los estudiantes de este sector, para que aprovechen el tiempo libre realizando actividades físicas, que contribuyan a mejorar su aspecto físico y salud, para de esta manera evitar los altos índices de sedentarismo que aqueja en la sociedad actual en todos los países del mundo.

## ABSTRACT

This research makes reference to "physical – recreational activities and their incidence in students from 8th basic to sophomores of education Unidad Educativa" Eugenio Espejo "during the school year 2014 - 2015 ". The essential purpose was to identify the types of recreational physical activities are practiced by students from eighth to second high school in their free time libre, justification was developed to explain the reasons why this study was done, what are the contributions of this research, who will benefit from the results. For the theoretical framework related information was searched according to the independent and dependent categories, it was based on books, scientific journals and brochures, internet and other supporting documents were collected. To develop the methodological part, it was provided in the research process, including field , literature, descriptive, purposeful stands, rese The met were, inductive, deductive, analytical, synthetic, and statistical techniques and instruments, surveys were applied to students of this school, the results were tabulated on charts and pie charts, later analysis and interpretation of the results of each of the questions were made, then the conclusions and recommendations were drafted, and finally the research questions were answered to replace the hypothesis. All these aspects mentioned above were used for the development and construction of the tutorial of recreational physical activities in leisure time, it contains the tutorial exercises, educational activities related to the topic, illustrative graphics easy to understand and to help teachers of Physical Education and parents to raise awareness among students to take advantage of their free time to be physically active, to help to improve their physical appearance and health, thus avoiding the high rates of inactivity which afflicts modern society in around the world.

## INTRODUCCIÓN

Las sociedades occidentales más adelantadas aparecen advirtiendo importantes cambios desde la mitad del siglo XX en todos los espacios. En pleno proceso de pos innovación, los procesos globalizadores catapultados por los avances tecnológicos están originando una permuta del panorama social de gran dimensión. En cierto modo, estas sociedades se están rehaciendo gracias al cambio estructural en las relaciones de poder de producción y de experiencia. La analogía de la revolución tecnológica, la reestructuración de la economía, las transformaciones en el mundo del trabajo y la cultura posmoderna crítica, subjetivista, son los elementos que afectan la experiencia de las diligencias físicas deportivas en los estudiantes de los otros niveles educativos, esto no sólo es un inconveniente de los secciones educativos de la provincia, sino es un dificultad a nivel mundial que aqueja a la adolescencia, como entes sedentarios, como se dijo en artículos anteriores estamos invadidos por los avances tecnológicos.

Parece claro que el fenómeno de la actividad física deportiva debe pasar por el tamiz de la crítica y la reflexión para formar como un hecho educativo; filtro por el que tratamos de someterlo en las establecimientos educativos y desde los programas de cultura física.

El propósito de este trabajo de investigación es valorar su cuerpo y la actividad física recreativa utilizando esta última para constituir el tiempo libre y como medio de divertirse de conocerse y de apreciar a gusto consigo mismo y con los otros. Por tanto, el programa se encuadra a este nivel, frecuentando de hacerlo extensivo y real en el contexto extraescolar, para fortalecer los hábitos establecidos desde este espacio.

En cuanto a su contenido se han formulado los siguientes capítulos:

Capítulo I: contiene los antecedentes, el planteamiento del problema, formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal así como sus objetivos y justificación.

Capítulo II: contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, con los siguientes aspectos fundamentación teórica, Posicionamiento teórico personal, Glosario de Términos, Interrogantes de investigación, Matriz Categorical.

Capítulo III: se describe la metodología de la investigación, los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

Capítulo IV: se muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados de las encuestas aplicadas a las maestras y una ficha de observación a los niños de esta prestigiosa institución.

Capítulo V: contiene cada una de las conclusiones a las que se llegó una vez terminado este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones

Capítulo VI: se concluye con el Desarrollo de la Propuesta Alternativa y los anexos

## **CAPÍTULO I**

### **1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 ANTECEDENTES**

Las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, a los cuales los estudiantes se consagra voluntariamente en su tiempo libre para el progreso activo, esparcimiento y adelanto individual. Estas actividades físico recreativas tienen como propósito fundamental el gusto de necesidades de movimiento de la persona para conseguir como resultado final energía y alegría. De aquí podemos deducir que controle gran calidad para la sociedad.

La organización y programación de estas diligencias dependen en gran providencia de la edad de los estudiantes, los gustos e intereses de estos así como la erudición requerida para su ejecución. La clasificación y ofertas de actividades físico recreativas debe ser de la distinción de la sociedad, a fin de que reconozca a los intereses frecuentes e individuales, lo cual contribuye a la subsistencia del carácter motivacional y recreativo de la actividad que practican los estudiantes del sector.

De acuerdo al progreso aprehendido y a la edificación, cada vez se hace casi improbable hallar dentro de la colectividad áreas con tipologías acomodadas para que los estudiantes ocupen su tiempo libre, por lo que en el trabajo es planificar una sucesión de actividades y la creación de áreas recreativas donde los estudiantes puedan ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad en situaciones positivas que contribuyan al mejor aprovechamiento del tiempo libre.

En la investigación se intenta ocupar el tiempo libre de los estudiantes en actividades físico recreativas que suministren beneficios,

que ayuden al fortalecimiento de su cuerpo, a su desarrollo físico, intelectual y educativo en general, así como mantenerlos competentes para actividades que tengan que realizar durante la vida y el aprovechamiento del tiempo libre.

Al mismo tiempo, dichas actividades físicas recreativas ablandan el desarrollo de las cualidades físicas, morales y sociales de la personalidad, Además de la alegría de notificar, de colaborar inquietes y emociones de amistad, a los que además se suman posibilidades para la alineación de la conciencia, de una conducta soberanamente moral, de libre expresión y autoafirmación, Incluyendo asimismo la que orientación que aporta a las familias sobre la formación de sus hijos y el positivo papel en las interrelaciones generales.

La inadecuada práctica de las actividades físico recreativas de los estudiantes ha transformado drásticamente en las actuales décadas debido al aumento de la tecnología, la aparición de la televisión, de los juegos de computadora y de internet ha provocado que los estudiantes de ambos sexos consagren en la novedad una parte mayor de su tiempo libre a actividades físico recreativas.

Las actividades físicas recreativas al imaginar un conjunto de actividades físico recreativas de diversos tipos y ser elaboran en el tiempo libre, brinda al estudiante la satisfacción por su ejecución, la misma personifica para el estudiante un medio a través del cual ayuda a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y de descanso activo. De allí que el compromiso del docente de educación física de la corporación será reprogramar y planear actividades físicas recreativas comunitarias dirigidas que sean la satisfacción y distinción de la localidad.

## 1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El actual modelo capitalista está llevando a un acrecentamiento del tiempo libre y laboral y por lo tanto a una menor cantidad y calidad del tiempo libre para algunos colectivos, mientras que otros disponen de más tiempo libre involuntario, pero están excluidos del mundo laboral. Esta mayor extensión de jornada laboral tiene implicaciones directas sobre el tiempo libre y sobre las formas de disfrutar del ocio. Al ocio se lo define como un conjunto de actividades que el individuo puede dedicarse voluntariamente, sea para descansar o para divertirse o para desarrollar la información o su formación desinteresada su voluntaria social o su libre capacidad creadora cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

Desde el enfoque de la actividad físico deportivo afirmando que el ocio tiene como fines la búsqueda del descanso, de un reposo reparador, de la liberación psicológica de las obligaciones, la diversión, la formación o información, la participación social y el desarrollo de la capacidad creadora tanto de manera intelectual, artística y física.

Los educandos presentan limitados conocimientos acerca de los beneficios de las actividades física recreativas es por ello que los estudiantes no aprovechan su tiempo libre para ejecutar actividades físico recreativas que ayuden a mejorar la parte física y la salud.

El tiempo libre de los educandos es insuficiente y dividido, sobre las que recaen los encargos familiares y domésticas y por lo tanto esto hace que sean los que sitúen de menor tiempo para realizar actividad física recreativa.

La falta de colaboración de los estudiantes en actividades físico recreativas en el tiempo libre es origen del sedentarismo en los

estudiantes de esta importante institución convirtiéndose este cada vez en una dificultad mayor y un contexto en la sociedad actual. Con el sedentarismo.

La inexistencia de una organización académica para el buen uso del tiempo libre ha causado como efectos estudiantes con pocos deseos de ejecutar actividad física, que es una situación esencial para que gocen de buena actitud física, recreativa y mental.

La relación existente entre los estudiantes y la aparición de la tecnología que en la actualidad es una dificultad que conmueve a toda la humanidad actual, los educando han dejado de hacer actividad física recreativa y deportiva lo que le ha causado muchas situaciones como el sedentarismo.

. No debemos olvidar que varias indagaciones han confirmado que tanto el tiempo libre como el nivel de practica físico deportiva disminuye a medida que se aumenta la edad, acrecentando la calidad de otras diligencias en detrimento de las actividades físico deportivas. Por lo tanto es significativo realizar actividades físicas recreativas que llamen la atención de los estudiantes, que se ajusten a sus necesidades e intereses cuyo principal propósito es mejorar la calidad de vida, utilizando bien su tiempo libre y recreativo en situaciones extraescolares. Es por ello que tanto docentes como padres de familia deben ser los principales actores sociales que incentiven a los estudiantes para que utilicen adecuadamente el tiempo libre en actividades en beneficio para la salud física y mental. Es por ello que se pretende implementar una guía de actividades físicas recreativas, para que los educandos, docentes pongan en práctica y combatir el sedentarismo que aqueja en los actuales momentos.

### **1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿La inadecuada práctica de las actividades físicas recreativas en el tiempo libre influye en los estudiantes de Octavo año de educación básica a Segundo año de bachillerato de la unidad educativa “Eugenio Espejo”, durante el año lectivo 2014 – 2015?

## **1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.4.1 Unidades de Observación**

- En esta investigación se trabajó con los estudiantes y Padres de familia del Octavo de Educación Básica al Segundo año de Bachillerato.

### **1.4.2 Delimitación Especial**

Este trabajo de investigación se realizó en la Unidad Educativa “Eugenio Espejo” de la Parroquia San Juan de Lachas.

### **1.4.3 Delimitación Temporal**

Esta investigación se la realizó en el año lectivo 2014-2015

## **1.5 OBJETIVOS**

### **1.5.1 Objetivo General**

- Determinar las actividades físico - recreativas y su incidencia en el tiempo libre de los estudiantes de octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato de la unidad educativa “Eugenio Espejo” parroquia San Juan de Lachas, durante el año lectivo 2014 – 2015”

### **1.5.2 Objetivos Específicos**

- Diagnosticar que tipo de actividades físico recreativo practican los estudiantes de Octavo año de educación básica a Segundo año de bachillerato.
- Identificar quienes les incentivan las actividades físico recreativas dentro y fuera del establecimiento en sus momentos libres a los estudiantes de la Unidad Educativa “Eugenio Espejo”.
- Elaborar una propuesta alternativa de actividades físico recreativas en el tiempo libre para los estudiantes del octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato en la Unidad Educativa “Eugenio Espejo”.

### **1.6 JUSTIFICACIÓN**

Se justifica por las sucesivas razones. es significativo ejecutar, puesto que suministró un diagnostico realista acerca de la actividad física recreativa que ejercen los educandos dentro y fuera del establecimiento en el tiempo libre, al respecto se manifiesta que la actividad física recreativa es una actividad natural que ayuda a la mejorar su condición física y salud. También se justifica por otras razones como el valor educativo, ya que a través de la buena uso del tiempo libre y la adecuada practica de las actividades físicas recreativas, ayudaran a que los educandos mejoren sus hábitos en el tiempo libre su aptitud física, técnica, táctica de los diferentes deportes que se practiquen, aliviara los altos índices de estrés, baja autoestima, que son fruto de la inactividad física que han sido superados poco a poco por loa adelantes tecnológicos de la era posmoderna.

El valor científico del trabajo de grado fue elaborado por la rigurosidad con la que se empleó las técnicas para recabar la información, posterior a ello, sirvió de base para la formulación de la alternativa de solución, que servirá de base para poner en práctica y aprovechar el tiempo libre en situaciones positivas y evitar los altos índices de sedentarismo, que poco a poco ha ido ganando espacio.

En la actualidad muchas actividades de tiempo libre tienden a ser simplemente pasatiempos, en las cuales los educandos participan solo pasivamente, es por ello que la institución educativa investigada, debe promover la práctica de actividades físicas recreativas, para mejorar y superar las dificultades que aqueja en el actual siglo, por el adelanto de la tecnología con el apareamiento de las computadoras, celulares, videos juegos.

### **1.7 FACTIBILIDAD.**

Esta indagación fue posible ejecutar por cuanto, a través del progreso de esta propuesta se remediará las dificultades descubiertas en la institución indagada. Además se expone que existe la inclinación de las autoridades, docentes y jóvenes para que se indague acerca de este tema propuesto.

## **CAPÍTULO II**

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La educación física ha de facilitar que cada estudiante llegue a conocer y dominar los patrones motrices técnicos básicos de varias actividades físico recreativo y deportivo, de modo que en el futuro pueden elegir aquellas que crean más convenientes para su desarrollo personal en función de sus propias características y motivaciones y de los recursos existentes en su entorno. De esta forma contribuiremos a mejorar las posibilidades de aprovechamiento de su tiempo libre, utilizando la actividad física como medio de enriquecimiento y disfrute personal y de relación con los demás.

**En lo que al deporte se refiere, merece una especial atención por la gran aceptación que tiene en la sociedad y por la motivación que despierta en los alumnos de estas edades. No obstante, hemos de darle el tratamiento adecuado a la práctica deportiva, primándose los aspectos lúdicos y de relación y utilizándola como medio para la mejora de las capacidades físicas y motrices del alumnado en general. Sólo así proporcionaremos a nuestros alumnos la motivación necesaria para utilizar estas actividades en su tiempo libre, traspasando los límites del horario escolar. (Rueda, 2001, pág. 25)**

En definitiva se trata en el currículo de Educación Física de dar el tratamiento adecuado a todas las funciones del movimiento humano, sin discriminar ninguna de ellas, dando así a la materia la dimensión integradora que ha de tener en consonancia con las premisas educativas ofrecidas con la misión y visión de la institución.

#### 2.1.1 Fundamentación Filosófica

##### Teoría Humanista

La adolescencia es el periodo de la vida en el que se observa un rápido declive en la participación en actividades físicas, en especial en el caso de las chicas. Una de las cuestiones relevantes a la hora de hacer frente a este problema consiste en garantizar que antes de la adolescencia todos los niños y niñas hayan desarrollado unos hábitos sólidos en materia de actividad física y tenga una actitud positiva hacia la misma. Si se presiona a los adolescentes para que practiquen determinados deportes o actividades físicas contra su voluntad, tenderán a rechazar dichas actividades durante la adolescencia, edad en la que desean demostrar su independencia. Sin duda la adolescencia es un periodo de la vida en la que se efectúan transformaciones sociales y de desarrollo que tienen el potencial de interferir en el mantenimiento de la actividad física.

**Generalmente los y las adolescentes comunican más barreras hacia la actividad y los ejercicios físicos, tales como las limitaciones de tiempo, falta de interés, deseo, energía o motivación, condiciones climatológicas inadecuadas, el hecho de tener novio o novia, así como barreras relativas a la imagen de uno mismo y otros factores sociales. Estas barreras deben ser comprendidas para desarrollar las estrategias de intervención para que esta población adopte o mantenga unos niveles adecuados de actividad física. (Aznar, 2008, pág. 43)**

Aunque las recomendaciones relativas a la actividad física son esencialmente las mismas para niños, niñas ya adolescentes resulta evidente que los actividades cambiaran a medida que avanzamos desde la infancia hasta la adolescencia y edad adulta. Al respecto se manifiesta que las autoridades educativas deben implementar un programa extraescolar para superar estas dificultades.

## **2.1.2 Fundamentación Psicológica**

### **Teoría Cognitiva**

La pedagogía de la situación ya concedía importancia a la motivación intrínseca, a la funcionalidad del aprendizaje, a aprender a aprender y además distinguía entre memoria comprensiva y memoria mecánica, para resaltar el papel de la percepción en la construcción de la situación.

En la pedagogía constructivista se reconoce la existencia de estudios de desarrollo por la psicología genética, representada por Piaget. Ello da sustento a la teoría de las progresiones, de la pedagogía del modelo, y a la complejidad progresiva, de la pedagogía de la situación.. La influencia de los conocimientos previos en la capacidad de aprendizaje también es reconocida en ambos sistemas.

**Aunque existen muchos elementos comunes entre pedagogía de la situación y la pedagogía constructivista, también hay otros que suponen un avance y que son más característicos de la teoría constructivista, y aunque quizás no justifiquen una pedagogía nueva de la motricidad, sí que suponen un avance y enriquecimiento de la pedagogía de la situación. Podemos enumerar algunos de estos elementos, que están en íntima relación con las características del alumno, ejemplo zonas de desarrollo próximo, teoría del aprendizaje significativo, teoría de la construcción social del conocimiento. (RUIZ, 2003, pág. 177)**

En este paradigma la enseñanza está regulada por la profesora, que busca el desarrollo de estrategias cognitivas y meta cognitivas en sus alumnos por medio de la presentación de tareas significativas para éstos, con la finalidad de modificar sus esquemas de conocimiento. El aprendizaje se produce por una continua reconstrucción no organizada; la persona profesora recobra su valor como agente coadyuvante del proceso de reconstrucción.

### **2.1.3 Fundamentación Pedagógica**

## Teoría Naturalista

En la etapa de la adolescencia numerosos trabajos de investigación así lo evidencian la regularidad en la práctica deportiva y la actividad física van decreciendo año tras año. Los niños y los jóvenes escolares se sienten intensamente atraídos por el deporte y al mismo tiempo, y contradictoriamente, abandonan en gran medida su práctica. ¿Por qué? ¿Cuáles son las causas? Éstas son, seguramente, preguntas de difícil respuesta y sería más fácil adoptar medidas educacionales, sociales y políticas si intentáramos al menos identificarlas. Los profesionales de la salud que creemos que la prescripción de ejercicio físico es prescribir “educar para la salud” y que desde edades muy tempranas, cada día haya más implicación de los jóvenes en la práctica deportiva.

**Es importante preguntarse: ¿Cómo deben aconsejar y motivar los padres a sus hijos, para que realicen una práctica deportiva habitual? ¿Cuál es la labor pedagógica y de acción que debe diseñar y utilizar el profesor de educación física, el entrenador para asegurarse la continuidad del joven deportista? ¿Tienen importancia la gestión ,el funcionamiento de los clubes y escuelas deportivas? (Mingote, 2013, pág. 394)**

La mayoría de adolescentes continuaran realizando ejercicio físico y deporte como complemento con el resto de actividades. La adhesión a alguna práctica deportiva a esta edad es muy beneficiosa ya que condiciona su estilo de vida más sano, habitualmente en horarios diurnos, al aire libre, y con menor posibilidad de inicio de otros hábitos menos saludables.

En la adolescencia es fácil encontrar jóvenes que abandonan el ejercicio físico sin una explicación razonable. Aunque la causa más frecuente se atribuye a la falta de tiempo por lo que lo necesita para los estudios o actividades en la mayoría de los casos los motivos de abandono están determinados por las características físicas y

psicológicas inherentes a la adolescencia, pues a esta edad no quieren hacer nada que sea obligatorio o recomendado.

#### **2.1.4 Fundamentación Sociológica**

##### **Teoría Socio crítica**

Como un nuevo concepto, esto ampliaría nuestra visión de la actividad física desde un simple programa escolar para estudiantes, a otro que involucra a personas de diferentes edades- mantenimiento físico de adultos, gimnasia de mantenimiento, actividad física para la tercera edad, etc. Ahora bien, en cualquier caso, deberíamos considerar la motricidad humana y sus concomitantes de conocimiento, actitud y apreciación de movimiento, y el ejercicio corporal, como cualidades que permitan al individuo vivir mejor y más saludablemente a lo largo de toda su vida.

No cabe duda que el nivel de desarrollo de un pueblo viene por mayor o menor inclinación hacia la práctica educativa. Por medio de ella, la comunidad humana es capaz de conservar y transmitir sus peculiaridades físicas y espirituales, de manera que el hombre utilice para propagar y conservar su forma de existencia social y espiritual las fuerzas que el mismo ha creado, es decir, la voluntad consciente y la razón.

**Estas fuerzas están encargadas de facilitar la aparición y desarrollo en el ser humano de un fenómeno natural, espontáneo, característico de la especie, identificando como juego, que contribuirá de manera definitiva al desarrollo integral y adaptación del ser humano al medio ambiente durante las primeras edades de su vida. Incluso la propia naturaleza corporal del hombre y sus cualidades psicosomáticas pueden cambiar mediante la utilización consciente de este importante medio educativo, elevando sus capacidades a un rango superior. (Sarukhan, 2003, pág. 16)**

La naturaleza interactuante del ser humano, en su doble estructura corporal y espiritual elabora las condiciones especiales para el mantenimiento y trasmisión de su forma peculiar, siendo además necesario la organización de un proceso físico y espiritual que lo apoye, y que conocemos como educación. Cuando el movimiento se combina con el instinto humano hacia el juego, el resultado conforma uno de los más poderosos medios de desarrollo. De ahí que la actividad física forme parte integral del espectro formativo del ser humano a lo largo de toda su vida.

### **2.1.5 Fundamentación Legal**

#### **Plan Nacional del Buen Vivir 2013 - 2017**

La calidad de vida apunta claramente al Buen Vivir de los individuos, pues se enlaza con la creación de contextos para compensar sus necesidades materiales, psicológicas, sociales y ecológicas. Dicho de otra modo, tiene que ver con el fortalecimiento de las capacidades y potencialidades de las personas y de las poblaciones, en su afán por compensar sus necesidades y edificar un plan de existencia común. La concepción de Buen Vivir completa elementos coligados con el bienestar, la prosperidad y la satisfacción individual y colectiva, que obedecen de relaciones sociales y económicas solidarias, sostenibles y educadas de los derechos de las personas y de la ambiente, en el argumento de las culturas y métodos de valores y en relación con expectativas, normas y demandas.

**La educación y la cultura física ayudan de modo directa a la logro de las habilidades motoras, cognitivas y cordiales ineludibles para rendir los conocimientos, interactuar con el mundo físico e integrarse plenamente al mundo social (p.140)**

El Ministerio del Deporte ha ejecutado una serie de proyectos para la masificación de las actividades de la cultura física y la detección,

formación y selección de posibles talentos que consoliden el sistema de alto rendimiento. Con esta misma política los establecimientos educativos deben implementar programas de actividad física recreativa, con el afán de mejorar la calidad de vida y superar los altos índices de inactividad, que ya se había citado en párrafos anteriores.

### **2.1.6 Actividad Física**

La actividad despierta interés en todas las sociedades y por medio de su práctica se logra aprender sobre la convivencia, valores y normas fundamentales tanto de una sociedad en su conjunto como de un grupo reducido de personas”; motivo por el cual las actividades físicas se atribuyen con exclusividad a los campeonatos o torneos de las diferentes disciplinas deportivas; que demandan de un proceso de planificación, organización y ejecución; cuyos resultados se identifican en cada una de las fases y acciones.

**Es importante destacar que no sólo se trata de estructurar un calendario sobre la presentación de eventos, lo que lleva a considerar que los eventos deportivos se realizan con actividades pre ejecutivas, ejecutivas y post ejecutivas; es decir que es necesario administrar el evento deportivo. (WEINECK, 2005, pág. 1)**

La adquisición de unos hábitos tempranos de una práctica de actividad física pueden la mantenerse a lo largo de la vida, de modo que la participación regular en alguna forma de actividad física o deporte la infancia y la adolescencia puede ser fundamental en la prevención de enfermedades crónicas en el adulto. Desde el momento en que la actividad física se relacionó con la salud, se planteó un gran debate sobre el tipo, la cantidad, la frecuencia, la intensidad y la duración necesaria para que el ejercicio actuase como un arma terapéutica.

**Dicha prescripción depende de varios factores: la sobre lo que quiere actuar (niños, adultos, ancianos), el objetivo que se pretende conseguir (prevenir o tratar ciertas enfermedades) y los factores condicionantes (acceso a instalaciones deportivas). El estudio del comportamiento del individuo es fundamental para modificar un hábito. Todo cambio supone un esfuerzo, y cuanto menos se perturbe el comportamiento habitual del individuo, más fácil será conseguir dicho cambio. (WEINECK, 2005, pág. 1)**

En caso del ejercicio físico, la naturaleza y el patrón característico del comportamiento físico en los niños difiere de los del adulto y no puede equipararse. Las recomendaciones sobre actividad física deben tener en cuenta las características propias de la población en la que van destinadas. Se definen distintos aspectos de la actividad física, la naturaleza de la misma en la población infantil y juvenil y el gasto energético asociado a ella.

### **2.1.7 Objetivos de Actividad Física**

- Alcanzar y aumentar el nivel de desarrollo físico multilateral, mediante el desarrollo armónico y de la musculatura y buen nivel de movilidad articular.
- Asegurar y elevar un desarrollo físico específico determinado por las necesidades, del deporte practicado; es decir de grupos musculares, y sistemas energéticos y funcionales.
- Dominar y perfeccionar las técnicas del deporte elegido.
- Mejorar y perfeccionar las estrategias necesarias que corresponden al diseño y práctica de aspectos tácticos.
- Educar las cualidades morales y volitivas: confianza, coraje, voluntad, entre otros.
- Asegurar una preparación óptima del grupo.

- Garantizar la integración de todas las cualidades, los hábitos y las habilidades, etcétera.
- Prevenir la aparición de lesiones y problemas médicos, tomando precauciones de seguridad.
- Fortalecer el estado de salud de cada deportista, mediante actividades sistemáticamente planificadas con un enfoque holístico. (DANTAS, 2012, pág. 38),

Enriquecer al deportista con conocimientos teóricos sobre las bases fisiológicas y psicológicas del entrenamiento, y sobre planificación, reglamento, alimentación, y medidas higiénicas y de recuperación, para recrear las prácticas y experiencias en el entrenamiento y la competencia.

### **2.1.8 La Función de las Actividades Físicas, Recreativas y Deportivas en el Desarrollo Sano del Adolescente**

La mejor forma de desarrollar una cultura de la salud a nivel individual, familiar y social es a través de la práctica del deporte. El deporte permite que los y las jóvenes desarrollen su cuerpo a plenitud y, conociéndolo, lo disfruten.

**La práctica de cualquier deporte, especialmente si se practica en equipo, permite integrar a los y las jóvenes a nuevos grupos y nuevos amigos y amigas., y al mismo tiempo, desarrolla en ellos y ellas un sentido de disciplina, compromiso y organización del tiempo y espacio. Sentidos todos indispensables para la vida en sociedad. (Cantón Valentina, 2000, pág. 140)**

Mediante la práctica del deporte los y las adolescentes tendrán una conciencia más clara de los cambios corporales que están experimentando y, además, podrán desarrollar mejor sus nuevas aptitudes y habilidades físicas.

### **2.1.9 Pautas para la Planificación de Programas de Actividades Físico Deportivas en la Naturaleza.**

La práctica de las actividades físicas deportivas en la naturaleza en las sociedades actuales ha experimentado un notable crecimiento que se manifiesta en su particular significado como actividad de ocio.

**Así podemos hablar de una función eminentemente recreativa en la práctica de este tipo de actividades; en efecto, las motivaciones y expectativas se dirigen mayoritariamente hacia la diversión, el descanso, la emoción, la novedad, la sensación, la creatividad, la satisfacción en la acción, el juego.....aspectos característicos, como ya observamos con anterioridad, de la recreación y por ende de las actividades físico recreativas. (Lapetra & Guillén, 2010, pág. 153)**

### **2.1.10 Actividad Físico Recreativa**

Centrándonos en las actividades físico recreativas para descanso físico y psíquico al romper con los horarios de rutina laboral y eliminar tensiones.

### **2.1.11 Características**

**Descanso.** Utilización de estas actividades para descanso físico y psíquico al romper con los horarios de la rutina laboral y eliminar tensiones.

**Participación Social.** Realización de actividades físicas para permitir la integración dentro de un grupo deportivo.

**Diversión.** Es uno de los objetivos fundamentales de este tipo de actividades físico recreativos por producir una satisfacción personal.

**Desarrollo de la Capacidad Creadora.** En la práctica de diferentes actividades se desarrolla la imaginación, la creatividad, espontaneidad.

### **2.1.12 Funciones**

**Educativa.** Estas actividades llevan consigo un objetivo intrínseco educativo de formación del individuo y participación en el aprendizaje de nuevas actividades.

**Recreativa.** Lleva implícitas algunas de las características anteriormente mencionadas al aparecer un descubrimiento de sensaciones placenteras por la actividad.

**Utilitaria.** Desarrolla aspectos de salud (físico y fisiológico), respondiendo así a las necesidades individuales de la persona.

**Social.** Las actividades físico recreativas favorecen las relaciones sociales. (Mudarra Juan, 2002, pág. 290)

### **2.1.13 Relación de la Actividad Física y la Salud Mental**

Aunque no se habían establecido relaciones causales, ya desde hace dos décadas se comenzó a relacionar la actividad física con el bienestar psicológico y con aspectos tales como la calidad de vida, la reducción del estrés, los estados emocionales y los estados de ánimo, la mejora del auto concepto o los descensos en los niveles de ansiedad y depresión.

**La información existente apunta a que la práctica de la actividad física se traduce en una mejora del bienestar subjetivo, entendido como sentimientos de satisfacción con la vida, la familia y el trabajo. No obstante para que**

**se produzca un efecto a largo plazo debe existir un estilo de vida activo más que una intervención concreta y puntual. (Serra L. , 2006, pág. 11)**

Pocas experiencias son tan visibles en la vida como los movimientos físicos, es por ello que al realizar la actividad física tiene un papel tan importante en el desarrollo de la autoestima. Hallazgos de diversos estudios indican, por ejemplo, que los hombres mejoran su autoestima tras un programa de entrenamiento con pesas, acompañándose de percepciones más positivas de la propia imagen corporal y de un incremento de auto eficiencia física, entendida como la creencia que tiene un sujeto acerca de su capacidad para realizar tareas específicas.

#### **2.1.14 Motivaciones para hacer Ejercicios**

Los niños, como los mayores, practican ejercicio por diversas razones. Sin embargo, hay ciertos aspectos que se aúnan y potencian este objetivo primario, mejorar la autoconfianza y la autoimagen de uno mismo, el sentimiento de bienestar en relación con el grupo, socializarse, combatir el aburrimiento y, cómo no, aprender a establecer objetivos de rendimiento a corto y mediano plazo.

**Como es obvio, y a diferencia de los adultos, los niños no hacen ejercicio para disminuir la morbimortalidad debido a patologías asociadas al sedentarismo, salvo en los casos en que presentan enfermedades crónicas, comentados previamente, y que la práctica física puede ser una indicación para mejorar básicamente la salud y el bienestar (Serra, 2006, pág. 10)**

#### **2.1.15 Actividad Física, Ejercicio Físico, Deporte y Condición Física**

La actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir engloba actividades de baja intensidad, como bajar escaleras, jugar o pasear, hasta otras más extenuantes, como realizar una maratón.

**Tal como la define Caspersen, la actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. Para facilitar el estudio o catalogación de la misma, la actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención a los niños, ancianos, entre otros). (Serra & Blanca, 2006, pág. 2)**

El ejercicio físico es toda actividad física planeada 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 y coordinación, y composición corporal.

#### **2.1.16 Las Actividades Físico- Recreativas**

De forma ordinaria las actividades físico- recreativas son aquellas que se ejecutan por caminos abiertas o constituidas que tiene valor, psíquico, socio-cultural y recreativo, ya que a través de ellas el joven puede desplegar cualidades físicas; lograr conocimientos; valores a través del aproximación mutuo, asimismo induce placer. (Riva Ponce, 2011, pág. 2)

#### **2.1.17 Objetivos del Sistema de Acciones Físico Recreativo y Educativo**

- Promover costumbres de salud, disciplina, amistad, responsabilidad.
- Desplegar la agilidad intelectual.

- Provocar la caída para la solución de dificultades.
- Favorece la creatividad, imaginación y curiosidad juvenil
- Ampliar habilidades físicas. (Riva Ponce, 2011, pág. 2)

### **2.1.18 Características de la Recreación Física**

1.-Ocupación voluntaria: Acatando del modelo de actividad física, la condición y frecuencia con que se ejecute, logrará un nivel de ímpetu explícito. Nos hallamos con un contexto, y es que la experiencia de actividad física sobrelleva universalmente una incitación a la desembolso, a la regalo de energías gratuita, apego, esfuerzo, pasión. (Riva Ponce, 2011, pág. 2) “Una representación de concebir activo el ocio, es ocupándolo espontáneamente, de forma que la persona se conciba reconocido con su propia vida como primordial protagonista”.

2. Descanso: Se entiende más como descanso psicológico que físico.

(Riva Ponce, 2011, pág. 2) “El adelanto brotado por el compromiso en el adelanto industrial ha extendido hacia tipos más o menos sedentarios en los que el agotamiento es esencialmente emocional, psíquico, nervioso”.

El adiestramiento físico encomienda como forma de descarga de las tensiones y acopios, saca a la persona de la tradición, del hábito., de los estereotipos.

3. Diversión, recreo: Es de todos conocida la categoría que la esparcimiento, distracción, recreo, diversión tienen para la vida del individuo, y como son componentes fundamentales de la forma de vida (juego) de los jóvenes. (Riva Ponce, 2011, pág. 2)

**El deporte, actividad física - recreativa, compone un significativo asidero como pretexto de todo tipo de adeudos, trabajo mental sedentariamente desplegada. Como potencial regocijo apasionado o vehemente, hallan en su carácter competitivo, al que ya poseemos mencionado, una gran contingencia de realización". (Riva Ponce, 2011, pág. 2)**

4. El deporte recreativo a partir punto de vista físico es necesario ante el sedentarismo que se muestra en la coyuntura, pero asimismo a nivel intelectual, apasionado, asimilamos jugando, sin resentimientos, los términos particulares. Es una franca educación libre y permanente.

5. Participación social: El tipo de compromiso colectivista que se va asignando en la humanidad actual da parte al igual época a una mayor composición social. El individuo como un dispositivo más de este entrelazado va venciendo su propia identificación.

6. Desarrollo de la capacidad creadora: En la actividad física - recreativa el individuo ha de colocar en juego sus adecuados recursos, discurrir y ejecutar multitud de trabajos no computarizadas, remediar las dificultades...; en cada apuesta existen patrimonios de creativas. El individuo requiere esta sensación de decisión, sentirse actor.

#### **2.1.19 Las Actividades Físico- Recreativas. Valoración del Concepto Actividad**

Actividad: Según Héctor Brito define como "actividad" a aquellos métodos mediante los cuales el individuo, respondiendo a sus

necesidades, se pertenece con la contexto, adoptando establecida modo hacia la propia. (Riva Ponce, 2011, pág. 3)

**La vida humana, está formado por diligencias determinadas de pacto con la motivación que la incita. Cada una de ellas está acomodada por labores, que son técnicas sujetadas u objetivos bien ejecutados cuyo logro conduce al propósito general de la actividad como expresión consecuente del motivo de la misma. (Riva Ponce, 2011, pág. 3)**

Las actividades recreativas, son: aquellas con flexibilidad de acotación y permutas de reglamentos que acceden a la incesante incorporación de formas técnicas y de acciones reveladores, con cabida de conformidad por parte de los participantes de los cambios de papeles en el lapso de la actividad, constitución de conjuntos heterogéneos de edad y sexo, gran calidad de las culturas comunicativos y de empatía que se puede crear diligencia de un determinado procedimiento pedagógico y no especialidad, debido a que no se indaga una capacidad ni logro completo.

**Actividades recreativas: son aquéllas regidas por el adiestramiento de la independencia de deliberación, como es particular en la actividad recreativa por excelencia: el juego en su variedad de conveniencias, a través del cual es viable lograr secuelas educativas y formativas, como valores añadidos a la producción del placer. Las actividades lúdicas es una condición inseparable del esparcimiento, por lo que es equivocado emplear el término de "juegos lúdicos", ya que no existen juegos que no lo sean. (Riva Ponce, 2011, pág. 4)**

#### **2.1.20 El Tiempo de las Actividades Físico- Recreativas (Tiempo de Ocio)**

Tiempo de ocio: Instante en el estudiante puede ejercer su independencia de deliberación para el ejercicio participativo según sus intereses y necesidades. Usualmente se le identifica con el ocio, cuando

en contexto puede acontecer tanto dentro como fuera del época de ocio. (Riva Ponce, 2011, pág. 4) “Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal, según el Manual Metodológico del Programa Nacional de Recreación Física”.

#### **2.1.21 Los Aspectos Principales que se Investigan en esta Etapa son:**

1. Organización del proceso de la recreación como vía para el manejo sano del tiempo libre. (Riva Ponce, 2011, pág. 5)

**La oferta contiene aquellas actividades colocadas al gasto físico- recreativo que se ejecutan en el época de ocio cuya organización, progreso, apoyo técnico material, generalización y control está encomendada a organismos específicos e contiene el oportuno de saberes por parte de la localidad acerca del contenido de las actividades y su régimen de colaboración. (Riva Ponce, 2011, pág. 5)**

2. Disposición de instituciones físico- recreativas.

#### **2.1.22 Clasificación de las Actividades**

Las actividades físico recreativas las podemos catalogar en diferentes conjuntos para ejecutar, en esta indagación simplemente presentaremos estas tres.

a. actividades recreativas

b. actividades deportivas

c. actividades lúdicas (Riva Ponce, 2011, pág. 5)

### **2.1.23 Actividades Físicos Recreativos para Adolescentes de la Comunidad.**

Agrupación organizada de personas que se perciben como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, elemento, objetivo o función común, con conciencia de pertenencia, situado en una determinada área geográfica, en la cual la pluralidad de personas interaccionan más intensamente entre sí que en otro contexto.

**La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones de la realización de las actividades, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo de ocio, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de ellos. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las acciones físicos recreativas y educativas lo más cerca posible de las casas, utilizando los terrenos que existen entre las comunidades o acondicionando áreas planificando básicamente el tiempo de ocio en la semana, el cual no es amplio y de otra manera se podría perder mucho tiempo para llegar a alguna instalación para realizar las actividades. (Riva Ponce, 2011, pág. 6)**

### **2.1.24 Las Variables que Influyen en el Consumo de Calorías Cuando se Realiza una Actividad Física son:**

**Tiempo:** La cantidad de tiempo que se dedica a la actividad física afecta a la cantidad de calorías que se consumen. (Armenteros, 2008, pág. 9)

**Peso:** El peso corporal de una persona que realiza una actividad física tiene una influencia sobre la cantidad de calorías quemadas. Así las personas de mayor peso consumen más calorías. (Armenteros, 2008, pág. 9)

**Ritmo:** El ritmo al que una persona realiza la actividad física influye en la cantidad de calorías gastadas. Por ejemplo, caminar a 5 kilómetros en una hora consume más calorías que caminar 2 km en una hora. (Armenteros, 2008, pág. 9)

**El realizar o conseguir una actividad física diaria es beneficioso para la salud, de tal manera que las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas de la vida diaria, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las labores del hogar, hacer la compra, si éstas se realizan frecuentemente. Pero lo más recomendable es practicar un ejercicio físico programado y de intensidad moderada. (Armenteros, 2008, pág. 9)**

El contrario de la actividad física es la inactividad o sedentarismo. Los anglosajones no encuentran distinción entre actividad física y ejercicio físico.

#### **2.1.25 Efectos de la Actividad Física**

- **Metabolismo basal:** La actividad física no sólo acrecienta el consumo de calorías sino además la asimilación basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de una actividad física moderada. (Armenteros, 2008, pág. 9)

#### **2.1.26 El Término Actividad Física Incluye:**

- Deporte.
- Educación física.

Hay que entender deporte como actividad física reglamentada y con un soporte social importante. (Armenteros, 2008, pág. 9)

**Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico entre otros. Consecuencias de la inactividad física = La inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y**

**se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio.  
(Armenteros, 2008, pág. 10)**

#### **2.1.27 La Falta de Actividad Física trae como Consecuencia:**

- El aumento de peso corporal
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular.
- Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc. (Armenteros, 2008, pág. 10)

#### **2.1.28 Beneficios de la Actividad Física:**

La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. (Armenteros, 2008, pág. 10)

#### **2.1.29 Recreación**

La recreación como alternativa de especialización se ha convertido en una opción natural para los profesores de educación física, por lo que debe de incluirse en los planes de estudio no solo como una materia más en el Currículo, sino como una opción más de desarrollo y ejercicio profesional, promoviendo las especializaciones y postgrados en esta área.

**La recreación debe de ser promovida no solo como mera actividad de entretenimiento, sino como un Programa y un servicio recreativo, los programas de recreación que el profesor de educación física promueve más reflejan el contenido que ha tenido en su formación, e decir la Recreación Físico Deportiva, Recreación Lúdica, Recreación acuática y Recreación al aire libre, por lo que deben de implementarse cursos que incrementen el contenido de la recreación en sus contenidos sociales, culturales y comunitarios. (Armenteros, 2008, pág. 12)**

Los programas de recreación deben ser incluyentes, permitiendo una práctica conjunta de géneros, así como la consideración directa de poblaciones con capacidades diferenciadas, posibilitando también la vinculación entre los individuos para formar sociedades multiculturales, evitando el etnocentrismo y la desigualdad.

**Los servicios recreativos deben considerar políticas de impacto de conocimiento y cuidado ambiental para el desarrollo de sus tareas, considerando los elementos que se requieran para ofertar servicios con carácter sostenible. Estos programas serán eficientes y eficaces solo cuando para su elaboración se consideren los intereses, necesidades y motivaciones de los usuarios, evitando las barreras aparentes de la edad y la cultura. (Armenteros, 2008, pág. 13)**

Es indispensable considerar el estilo de vida, pues este define las actitudes que los individuos tienen frente a la utilización del tiempo libre, será la educación para el tiempo libre uno de los modelos que ayuden a redimensionar el aprovechamiento del mismo y contribuya a lograr una Cultura de Tiempo Libre.

**La práctica recreativa en cada individuo tiene una función diferente, es imposible tratar de generar un modelo de funciones aplicable a todos los grupos poblacionales y culturales, las políticas nacionales en el rubro de la recreación requieren para su generación de un diagnóstico de la población objetivo que permita dirigir el rumbo de los servicios, a nivel municipal, estatal, social y del sector privado y nacional, la política pública en este rubro debe ser reconocida como un derecho, necesidad y responsabilidad constitucional. (Armenteros, 2008, pág. 13)**

### **2.1.30 Estrategias para Fortalecer el Desarrollo Humano, el Ocio y la Recreación.**

“Formación de recursos humanos, Fortalecer las especializaciones en educación física en el área de recreación y los niveles de formación, licenciatura, maestría y doctorado en recreación, ocio y tiempo libre, evitando el trasladar perfiles”. (Armenteros, 2008, pág. 13).

Se requiere de formar investigadores, y llevar a cabo investigaciones. Es necesario evaluar el impacto de una aproximación basada en beneficios, desarrollar modelos y resultados de acción científico en las comunidades en el campo del ocio y la recreación así como editar y publicar las mismas.

**Diagnosticar e identificación de necesidades, las personas y organizaciones que están trabajando en la maximización del impacto de los programas de recreación requieren identificar los liderazgos del programa, se les debe proveer información y recursos para apoyar la acción local y para poder llevar a cabo programas exitosos y diagnósticos. (Armenteros, 2008, pág. 15)**

Por último es necesario desarrollar modelos de evaluación de resultados, de impacto, estudios de impacto económico, instrumentos de medición de cambios conductuales entre otros.

**Construir un marco para el cambio social, la iniciativa basada en beneficios y satisfactorios debe ser parte de un marco de cambio social, donde se produzcan transformaciones de actitudes, significados y que las acciones sea el objetivo último, por tanto, su énfasis estará dado sobre las estrategias de liderazgo y el entrenamiento de los profesionales. (Armenteros, 2008, pág. 15).**

Construir un marco jurídico constituye un medio necesario para el ejercicio de la profesión así como para la oferta de los servicios para el tiempo libre, ya que existe poca reglamentación en ese sentido.

Establecer vías de colaboración, alianzas y asociaciones con Organismos e Instituciones en cada país y de Interés Regional y sub. Regionales que servirán para dar soporte a las relaciones profesionales tan necesarias en nuestras áreas.

### **2.1.31 Actividad Recreativa**

En la calidad de vida de una persona influyen diversos factores; como bien se apuntaba anteriormente, uno de esos que se quiere señalar es la recreación.

**La recreación, son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria. (Armenteros, 2008, pág. 15)**

### **2.1.32 Tiempo Libre**

El ocio, tiempo libre, recreación y animación sociocultural son conceptos que aunque de distinta procedencia, naturaleza y momento de aparición, han compartido áreas comunes en cuanto a historia, procesos, grupos y actividades “Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas” (Hernández & Morales, 2005, pág. 5).

El tiempo libre es esencial para la civilización, y, en épocas pasadas, sólo el trabajo de los más hacia posible el tiempo libre de los menos. Y con la técnica moderna sería posible distribuir el ocio sin menoscabo para la civilización... En un mundo sensato, todos los implicados en la fabricación de alfileres pasarían a trabajar cuatro horas en lugar de ocho, y todo lo demás continuaría como antes.

**Pero en el mundo real esto se juzgaría desmoralizador. Los hombres aún trabajan ocho horas; hay demasiados alfileres; algunos patronos quiebran y, la mitad de los hombres anteriormente empleados son despedidos. Al final hay tanto tiempo libre como en el otro plan, pero la mitad de los hombres están absolutamente ociosos, mientras la otra mitad sigue trabajando demasiado. De este modo queda asegurado que el inevitable tiempo libre produzca miseria por todas partes, en lugar de ser una fuente de felicidad universal. ¿Puede imaginarse algo más insensato?” (Hernández & Morales, 2005, pág. 7).**

El ocio es el conjunto de operaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente; sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de su obligación profesional, familiar y social. “El ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo” (Hernández & Morales, 2005, pág. 7).

Todas las citas anteriores dan cuenta de la importancia del ocio y del tiempo libre, desde la Grecia clásica y cómo esa primígena concepción ha ido evolucionando hasta nuestros días

### **2.1.33 Utilización del Tiempo Libre**

**La vida moderna trajo consigo el desequilibrio de varios factores determinantes para la salud y la calidad de vida del individuo, sedentarismo, descomposición del medio familiar y social, inestabilidad afectiva y emocional, deterioro del ambiente urbano, agresividad y violencia" (Lemp & Behn, 2008, pág. 55).**

En nuestra sociedad, los problemas económicos por los que atraviesa la mayoría de nuestra población han conducido a que en su mayor cantidad de tiempo las dediquen a actividades laborales, disminuyendo el tiempo de ocio.

**Ocio es un espacio creativo, de expansión de la personalidad, de contenido lúdico, formativo, auto expresivo y de salud en sus acepciones de bienestar físico, psíquico y social. Hoy se concibe el ocio como un derecho humano básico, como la educación, el trabajo y la salud, y nadie debería ser privado de dicho derecho por razones de sexo, raza, edad, religión, creencia, nivel de salud, discapacidad o condición económica. Siendo el tiempo de ocio, o tiempo libre, un factor esencial en la vida humana como tiempo de distensión, es recomendable aprovecharlo en obras de ingenio o simplemente como un tiempo de cese de actividades o descanso (Lemp & Behn, 2008, pág. 56).**

La identificación del uso del tiempo libre como conducta saludable permite neutralizar situaciones de estrés, afección cada vez más frecuente en la vida estudiantil. Por lo mismo, el tiempo de libre no es un tiempo perdido cuando es utilizado en forma saludable y ayuda a mejorar el bienestar de las personas. Un estudio en seis dimensiones del estilo de vida, muestra que los jóvenes que manejan el tiempo libre tienen un nivel mejor de conductas saludables.

#### **2.1.34 Trabajo y Tiempo Libre**

Generalmente el trabajo es concebido como una obligación, y no como una auténtica posibilidad de realización humana. Como el trabajo es colocado en situación de oposición a la libertad, esta sólo podría ser vivenciada por el trabajador en el tiempo fuera del acto productivo. “Así, el tiempo libre surge como un supuesto tiempo de libertad, de liberación de

las amarras, obligaciones y contradicciones presentes en el mundo del trabajo” (Gómez & Elizalde, 2009, pág. 254).

Es necesario recordar que las sociedades humanas siempre se organizaron en “tiempos sociales”, o sea, en momentos determinados por las actividades sociales en ellas desarrolladas: el tiempo para el trabajo, para la educación, para la religiosidad, para la familia, para el descanso, etc

**Es así que la vida colectiva es regida por la articulación de esos momentos, lo que en las metrópolis urbanizadas de la actualidad se diferencian, por ejemplo, de algunas sociedades indígenas, en las cuales los tiempos sociales son vinculados a los ciclos de la naturaleza, y no al tiempo artificial determinado por el reloj. Es así que, en nuestros días el principal sentido de tiempo libre prevalece como un tiempo de no trabajo (Gómez & Elizalde, 2009, pág. 255).**

De esta forma, la lógica del capital rige no sólo el tiempo de trabajo, sino también el tiempo fuera de él. Sin embargo, el tiempo libre puede ser también un tiempo de alienación y consumismo, o por el contrario, ser un tiempo de reflexión y praxis. En un abordaje crítico de la sociedad el tiempo está lleno de contradicciones, lo que hace que el tiempo libre, como fenómeno social, también sea contradictorio. Así, el tiempo libre está muy lejos de significar la total libertad del individuo o de promover una autonomía frente a las diversas formas de opresión y alienación social. Se trata de un período en el cual el individuo se encuentra libre momentáneamente, pero esta libertad puede ser sólo aparente y limitada.

### **2.1.35 Tiempo Libre en la Sociedad**

Es cierto que, frente a la percepción que en ocasiones podemos apreciar, en muchas sociedades el “tiempo libre” está aumentando y cada vez se le concede mayor interés; no sólo porque se tiende hacia la disminución de las jornadas laborales, sino por el desgraciado fenómeno del desempleo, el desarrollo constante de las nuevas tecnologías que permiten ocupar nuestro tiempo de formas muy diversas, las cada vez más prontas jubilaciones, el mayor nivel formativo, la importancia prestada desde el ámbito legislativo y social... “En realidad, no es que ahora dispongamos de más tiempo, sino que su distribución se realiza en función de prioridades muy diferentes” (Montero & Bedmar, 2010, pág. 4).

**En otras sociedades, denominadas comúnmente modernas, occidentales, industrializadas, de “bienestar” o “avanzadas”, pero donde sigue primando la desigualdad, la posibilidad de disfrutar de ese tiempo libre ha provocado una mayor tolerancia hacia las actividades que se desarrollan con fines más o menos recreativos y lúdicos, pero también una revalorización de la autorrealización e identificación personal a través de expresiones concretas a la hora de elegir cómo organizar el tiempo. (Montero & Bedmar, 2010, pág. 5).**

Esto último podría reconocerse como la vertiente más “positiva” del fenómeno. En efecto, el ocio, como tal, puede llegar a ser un medio óptimo de compromiso y transformación social, ofreciendo oportunidades de aprender y crecer desde el propio entorno

### **2.1.36 Concreción de los Términos Ocio y Tiempo Libre**

El concepto “ocio” puede tener comprensiones muy diferentes dependiendo del contexto y la sociedad donde se planteen y la finalidad que se persiga. En este sentido, distintas aproximaciones han otorgado comprensiones, en ocasiones, bien distantes. Abordándolo de manera

objetiva consiste, ante todo, en aquellos recursos o actividades que, de manera opcional, ocupan nuestro tiempo.

**Subjetivamente, supone además una experiencia gratificante, que refleja en cierta manera nuestras preferencias y también nuestra forma de ser y manifestarnos libremente. No depende tanto del tiempo empleado o la formación y el nivel adquisitivo del que lo experimenta. Es más bien una consecución y expresión de los propios deseos y sentimientos que laten tras un mundo deseado (Montero & Bedmar, 2010, pág. 5).**

Al señalar que el ocio ha de sustentarse en dos supuestos básicos; por un parte, lo que se hace en ese tiempo debe implicar actividades voluntarias, libremente elegidas y no impuestas por ningún estado de necesidad; por otra, que no sean actividades lucrativas, independientes de cualquier clase de retribución diferida, pues su única recompensa inmediata ha de ser la misma participación.

**Llegados a este punto, proponer una definición acerca del ocio nos obliga a recoger conceptos y revelar intereses y valores que, en muchas ocasiones, quedan ocultos tras diferentes posicionamientos. Probablemente cada uno de nosotros podría añadir elementos que confieren un carácter propio a la revalorización personal de tal experiencia. Lo evidente hasta ahora es que es un derecho, sin distinción de sexo, procedencia y por supuesto edad, que va más allá del mero divertimento y que se relaciona con formas diversas de entender nuestro tiempo (Montero & Bedmar, 2010, pág. 5).**

En definitiva se define al ocio como: “El ocio es una recreación, o sea, un medio para restablecer la voluntad y el valor de vivir” La importancia del ocio, desde el punto de vista del desarrollo humano, está en que ofrece oportunidades para salir de la rutina y experimentar y, por otro lado, en su capacidad de potenciar las habilidades que pueden ayudarnos a descubrir la dimensión lúdica de todo lo que cotidianamente hacemos.

¿Cuáles son, entonces, las notas que diferencian los términos ocio y tiempo libre? Cuando hablamos de éste, solemos referirnos a un tiempo posible cuyo empleo depende, en cierta medida, de nuestra propia elección.

**Es algo objetivo, medible y cuantificable. Lo constituyen todos aquellos momentos en los cuales la persona está fuera del trabajo y, por ende, no siempre equivale a tiempo disponible para el ocio o la recreación. Por tanto, el tiempo libre sería el “continente”, mientras que el ocio sería el “contenido”, de tal forma que llegamos al ocio cuando empleamos el tiempo libre realizando aquello que nos gusta y procura nuestro recreo y cultivo (Elizalde, 2010, pág. 450).**

El tiempo libre es facilitado por el suministro de condiciones de vida básicas, tales como seguridad, vivienda, alimentación, ingresos, educación, recursos, equidad y justicia social. De no cumplirse estas mínimas condiciones sería paradójico hablar del disfrute en el tiempo libre. En todo caso, la educación del tiempo libre debe adaptarse a las necesidades y requerimientos locales de países y regiones diferentes, tomando en consideración los diferentes sistemas sociales, culturales y económicos.

### **2.1.37 La Actividad Física en el Tiempo Libre**

La actividad física en el tiempo libre, que se puede definir como la participación en cualquier tipo de movimiento corporal realizado en el tiempo libre. Diversos estudios evidencian que la actividad física, realizada principalmente en los momentos de ocio (Pitanga & Lessa, 2009, pág. 304).

### **2.1.38 El tiempo Libre**

El Tiempo Libre no sólo refleja los atributos que componen el modo de vida actual, además experimenta sus paradojas: “Con el inevitable crecimiento de la ciudad, hay una multiplicidad y diversidad de oferta social para el tiempo libre, pero hay también una mayor carga de trabajo y una multiplicación del tiempo destinado al traslado, lo cual obliga a consumir cada vez más tiempo en los desplazamientos entre la casa y el lugar de trabajo, en detrimento del mismo” (Guevara & Rodríguez, 2006, pág. 13).

**El tiempo libre refleja distintos niveles y esferas, los cuales van, desde el equipamiento y la infraestructura (oferta y calidad de servicios), hasta los procesos sociales y cognitivos que le dan significación social. De esta manera el tiempo libre, además de ser condicionado por múltiples factores, se manifiesta en: Equipamiento e infraestructura, traza de la ciudad, espacios especializados, de producción, consumo, recreación, etc., y aunque en este rubro están los servicios urbanos para la cultura, la recreación y el ocio (Guevara & Rodríguez, 2006, pág. 13).**

El desempeño del tiempo libre también está asociado a los atributos demográficos y socioeconómicos de la población crecimiento natural y social de la población, movimientos migratorios, natalidad, etc.; niveles de ingreso, infraestructura familiar, escolaridad, etc. que, como se verá más adelante, juegan un papel sumamente importante en el desempeño ciudadano del tiempo libre.

### **2.1.39 Perspectiva Psicosocial del Tiempo Libre**

“La importancia del tiempo libre se puede advertir si analizamos su evolución social, hasta llegar a convertirse en uno de los aspectos

centrales de la vida cotidiana que evalúan la calidad de vida y el bienestar social” (Guevara & Rodríguez, 2006, pág. 15).

Para muchos investigadores nos dirigimos hoy hacia una llamada "civilización del ocio", históricamente sin precedentes. Si en el pasado no se había prestado la debida atención a esta materia, se debe principalmente a que se le otorgaba mayor interés al tiempo de trabajo.

Por tiempo libre no puede entenderse el tiempo durante el cual uno queda libre de las exigencias del trabajo, ésta visión implica oponer el tiempo libre al tiempo de trabajo, y crear por lo tanto una visión negativa del fenómeno, lo que ha acarreado que se considere como improductivo (cosa que no siempre es cierta), o incluir en el concepto todo el tiempo dedicado a las diferentes obligaciones de carácter familiar y social que se llevan a cabo fuera de la jornada laboral.

**“El tiempo libre se presenta como un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, ya sea para divertirse, para descansar o para desarrollar su información o su formación desinteresada o para desarrollar su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, después de estar desligado de todas sus obligaciones profesionales, familiares y sociales” (Guevara & Rodríguez, 2006, pág. 16).**

Para entender al tiempo libre es necesario considerar sus aspectos analíticos. Estos nos mostrarán que, a pesar de ser "libre" este tiempo y que cada uno puede disponer de él como quiera, esto no es de un modo absoluto, sino que esta libertad está configurada por unos requisitos y tiende a ajustarse a unas pautas, más o menos condicionadas y

condicionantes, para así poder satisfacer la necesidad social a que responde.

Las actividades en que gastamos nuestro tiempo libre dependen del volumen disponible, de la estructura que tiene y de cómo distribuimos las actividades en dicho volumen y estructura. Pero en último término depende de la elección personal, de qué actividades elegimos de entre aquellas que integran el contenido potencial que posee el tiempo libre en la sociedad en que vivimos.

#### **2.1.40 Relación del Tiempo Libre con las Actividades Físicas**

La relación de la actividad física, la recreación con la calidad de vida, la salud de las personas son evidentes, y se ha demostrado durante todo el de cursar de la vida del hombre. La planificación, organización y control de las actividades recreativas han tenido un sentido tanto positivo como negativo. Esto se aprecia a través de hechos tales como personas que han logrado encontrar sentido a la vida, el amor, la amistad verdadera, e incluso su verdadera vocación, en vínculos establecidos durante actividades recreativas.

**El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan los distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. (Vilaú & Rodríguez, 2012, pág. 2).**

En el modo de producción actual, se entiende el tiempo libre como el tiempo no productivo económicamente, sin embargo, el tenerlo, es decir, tener la posibilidad de acceder y contar con recursos para él, puede

considerarse un indicador de calidad de vida. Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la (UNESCO), han emitido declaraciones en su favor al considerar el tiempo libre como un factor promotor del desarrollo de los grupos y pueblos.

**Históricamente la recreación ha desempeñado un papel relevante en el desarrollo físico de los niños, adolescentes y jóvenes, ya sea como actividad física o para esparcir la mente, por cuanto, todas las actividades en ellas contenidas, son apropiadas para fortalecer la salud y desarrollar las capacidades físicas y mentales de esta manera contribuir significativamente al desarrollo pleno de la personalidad del individuo (Vilaú & Rodríguez, 2012, pág. 5)**

La problemática del tiempo libre y la recreación constituye un desafío de nuestra época puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Es importante tener en consideración el papel del ejercicio físico, el cual contribuye al abandono de los hábitos tóxicos, en especial el tabaco, el mantenimiento de dietas equilibradas y el menor consumo de alcohol (Vilaú & Rodríguez, 2012, pág. 5).

#### **2.1.41 Tiempo Libre en la Adolescencia**

“En algunas ciudades el tiempo libre es visto como el tiempo de no trabajo. No como un espacio de creación o crecimiento personal que sería ocio sino como un tiempo en el que no se desarrollan actividades productivas o de obligaciones personales” (García & Pérez, 2010, pág. 440).

**Durante este tiempo, los sujetos jóvenes desarrollan actividades que les ayudan a constituir su *sí mismo*. La adolescencia, como cualquier otro período del ciclo vital, está determinada por su espacio social, configurando no un tipo homogéneo de adolescentes sino múltiples**

**adolescentes que responden a sus condicionantes de clase, género y etnia. Es así como en una sociedad marcada por la lucha de clases, los individuos adolescentes desarrollan actividades de tiempo libre determinadas por el sector social al que pertenecen (García & Pérez, 2010, pág. 441).**

#### **2.1.42 Tiempo Libre y Recreación**

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resulta una condición necesaria para el desarrollo el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico natural. “Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo, el tiempo social puede ser incluido en cualquier Ciencia Social concreta”. (Pérez A. , 2006, pág. 2).

En el enfoque conceptual del tiempo libre podemos delimitar dos grandes campos de interpretación y desarrollo teórico - metodológico: el burgués y el marxista. Las concepciones teórico - metodológicas sobre tiempo libre se han desarrollado inconteniblemente en entre estas dos corrientes, existiendo una tradición cognoscitiva que brinda un cuerpo conceptual e instrumental común, y tendencias divergentes en la dinámica del conocimiento científico. Son comunes gran parte de los métodos y técnicas de obtención de la información, son comunes un conjunto de conclusiones o regularidades del comportamiento de la población en escala particular o específica, así como muchos procedimientos de acción, enfoques especializados, principalmente. “Pero son divergentes los fundamentos generales, los objetivos finales reguladores de la actividad final y los modelos normativos de la práctica social que se rigen sobre los mismos”. (Pérez A. , 2006, pág. 2).

**El concepto de tiempo libre ha sido definido, en sus aspectos o notas distintivas, a partir de un proceso lógico que, aunque enmarcado en presupuestos filosóficos y sociales esencialmente diferentes, muestra una convergencia sobre la cual pueden surgir esfuerzos comunes que consigan sobre bases actuales de las sociedades en que vivimos, y en muchos casos aunque sea a escala local, aplicar modelos de actuación que conlleven el proceso de desarrollo humano en las condiciones de una creciente calidad de vida (Pérez A. , 2006, pág. 2).**

### **2.1.43 El Tiempo Libre en la Sociedad Actual**

La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social, producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología, implican un singular progreso en las sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general la manufactura sucumbe ante la producción masiva, se facilitan los procesos de comunicación a distancia, se masifica los gustos a partir de unos medios de comunicación todopoderosos, produciéndose un proceso ( de forma general) en que la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo (Pérez A. , 2006, pág. 3).

Ahora bien, en nuestra sociedad contemporánea un gran porcentaje de la población laboral ejerce actividades productivas dentro de patrones rutinarios. Esta actitud se repite también en el tiempo extra laboral, de no producción.

**El tiempo libre ha sido disociado y prescripto, ha período su sentido totalizador y creativo; que el hombre lo posea no implica en sí la responsabilidad de disfrutarlo. A tantas horas de trabajo, se le oponen tantas horas de entretenimientos, pasatiempos, actividades con horarios rígidos, que en una gran mayoría ido perdiendo su**

**finalidad cultural y social, ahogando todo ímpetu vital siendo este fenómeno conocido como un proceso de hetero condicionamiento (Pérez A. , 2006, pág. 3).**

#### **2.1.44 Tiempo Libre, Calidad de Vida y Desarrollo Personal**

La calidad de vida es una categoría socioeconómica que expresa las características de vida cualitativas y a diferencia del nivel de vida expresan el grado en que se satisfacen las demandas de carácter más complejo que no se pueden cuantificar (Pérez A. , 2006, pág. 4).

**En cualquier caso definir qué se entiende por calidad de vida no es ni mucho menos, una tarea fácil. Y no lo es, porque el concepto calidad de vida como cualquier otro referido a una actividad práctica social es por naturaleza un concepto polémico, distintivamente elaborado en virtud de las diferentes disciplinas científicas o desde las distintas perspectivas teórico - prácticas que afirman distintos valores y defienden variados y contrapuestos intereses. Nosotros en este momento vamos a asumir, al igual que muchos profesionales, el concepto genérico de procurar y llevar una vida satisfactoria. En concreto, y desde el punto de vista de la actividad física y la salud, ello estaría implicando, fundamentalmente, una mayor esperanza de vida y, sobre todo vivir den mejores condiciones físicas y mentales (Pérez A. , 2006, pág. 4).**

Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que llevan las personas y en este sentido, los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se veían reflejados en estilos que conllevan a la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte.

#### **2.1.45 Pedagogía del Tiempo Libre (del Ocio)**

La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las

actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio afectivo que permitan su mejor desarrollo. Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar. Las aplicaciones que se le dan son:

- Promover hombres capacitados para reconquistar su tiempo libre, dándose el desarrollo de la información, formación y realización del individuo como persona social.
- Permitir la elección libre y responsables a los niños, jóvenes y adultos respecto al uso de su tiempo libre por medio de la educación, y no permitir que las actividades recreativas que realicemos se pierdan en el aburrimiento o en el tiempo libre que le roba a muchos la sociedad de consumo (Pérez A. , 2006, pág. 6).

**Así, la educación del tiempo libre surge como una necesidad, pues hablar de una civilización del ocio apenas tiene sentido sin esta educación. La cual debe darse en y para el tiempo libre, rompiendo los esquemas de la rigidez educativa, de la continuidad forzada de los horarios, permitiéndonos ser más flexibles en la impartición de los programas de estudios y fuera de estos (Pérez A. , 2006, pág. 7).**

. Se ve que la mejor forma de alcanzar esto es mediante las actividades recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas (Pérez A. , 2006, pág. 7).

## **2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL**

La presente investigación está fundamentada por la teoría humanista, porque a los jóvenes estudiantes se les debe enseñar a

administrar su tiempo libre para que se dediquen a la actividad física recreativa, con el objetivo de mejorar su estilo de vida, superar muchas dificultades de su estado de salud y de ánimo pero hoy en la actualidad la juventud de todos los países del mundo han sido invadidos por los avances de la tecnología como la computadora, internet, celular y otros, la actividad física recreativa ha sido relegada a un segundo plano, situación que preocupa mucho, es hora de tomar los correctivos con el objetivo de superar esta problemática que aqueja a los niños, jóvenes y adultos de la región y particularmente la institución educativa que ha sido motivo del presente trabajo de investigación. Sin embargo se puede manifestar que la actividad física desde el punto educativo, será beneficioso dependiendo del tipo de actividad física elegida, de la forma en que se realice y de las características individuales de los practicantes. Por lo tanto es imprescindible llevar a cabo una programación extraescolar, para mejorar las habilidades básicas fundamentales en los niños que se están educando en esta importante institución, para ello el niño debe realizar actividades adecuadas para mejorar los distintos sistemas del organismo y favorecer paralelamente, la promoción de la salud a través de las mismas reconociendo sus valores educativos, sociales. Aprendiendo cómo adoptar un estilo de vida sano y manteniendo un compromiso con la vida activa.

La actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir engloba actividades de baja intensidad, como bajar escaleras, jugar o pasear, hasta otras más extenuantes, hasta las más extenuantes, como realizar una maratón, La actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. La actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realiza: en el trabajo, en el tiempo libre en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención a los niños, ancianos, etc.).El ejercicio físico y el

deporte se han englobado dentro de la actividad física en el tiempo libre, y cada uno tiene un significado diferente.

### 2.3 GLOSARIO DE TERMINOS

**Adaptación:** Proceso de modificación del estado de una sistema visual que ha sido o es sometido a estímulos luminosos de diferentes luminancias, reparticiones especiales y superficiales angulares.

**Actitud:** La estabilidad de una disposición. Disposición mental específica hacia una experiencia planteada, que puede ser negativa o positiva.

**Actividades Recreativas:** Todas aquellas actividades que los seres humanos realizamos fuera del horario laboral, en tiempo de ocio. Generalmente lleva implícito un viaje o desplazamiento lejos del lugar habitual de residencia.

**Ambiente:** Conjunto de circunstancias especiales que acompañan o rodean la situación o estado de alguna persona o cosa.

**Aprendizaje Motor:** Es el proceso de adquisición de nuevas formas de movimiento, su relación con el entorno le permite al niño generar cambios en el comportamiento motor.

**Biotopo:** (Vocabulario básico): Es el medio ambiente, el lugar, donde se desenvuelve una población o una biocenosis

**Capacidad:** La potencialidad de mejoramiento de función determinada bajo condiciones óptimas de entrenamiento.

**Calidad de Vida:** Es un concepto integral, que incluye todas las dimensiones de la vida del ser humano. Asimismo, la calidad de vida es

definida culturalmente, ya que cada grupo tienen su propia concepción del bienestar.

**Excursión:** Ida a alguna ciudad, museo o lugar para estudio, recreo o ejercicio físico.

**Recreación:** Comprende las actividades de esparcimiento y recreación pasiva y activa abiertas al público.

**Salud:** El estado completo de bienestar físico, mental y social; no es solamente la ausencia de afecciones y/o de enfermedades.

## 2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Qué tipo de actividades físico recreativo practican los estudiantes de Octavo año de educación básica a Segundo año de bachillerato?.
- ¿Quiénes les incentivan las actividades físico recreativo dentro y fuera del establecimiento en sus momentos libres a los estudiantes de la Unidad Educativa “Eugenio Espejo”?
- ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa de actividades físico recreativas en el tiempo libre para los estudiantes del octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato en la Unidad Educativa “Eugenio Espejo”?

## 2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>La actividad física recreativa es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de los individuos,</p>	Actividad físico recreativa	Tipos de actividad física.	<p>Caminar Correr Natación Básquet Fútbol</p>
		Frecuencia de la actividad física	<p>Todos los días Pasando un día Tres días a la semana</p>
	Tiempo libre	Tiempo que realiza actividades físico recreativa	<p>Media hora Cuarenta y cinco minutos Una hora Más de una hora</p>
Tiempo Libre a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales		Tiempo libre y recreación	<p>Ver televisión Practicar deportes Escuchar música Ayuda en la casa</p>
		El tiempo libre y calidad de vida	<p>Bienestar psicológico Calidad de vida Salud</p>

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

##### **3.1.1. Investigación Bibliográfica**

Se utilizó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, entre otros; los mismos que ayudaron fundamentar teóricamente acerca las Actividades físico - recreativas y su incidencia en el tiempo libre de los estudiantes de octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Eugenio Espejo”, durante el año lectivo 2014 – 2015.

##### **3.1.2. Investigación de Campo**

Porque se realizó en los sitios donde se recopiló los datos acerca las Actividades físico - recreativas y su incidencia en el tiempo libre de los estudiantes de octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Eugenio Espejo”, durante el año lectivo 2014 – 2015.

##### **3.1.3. Investigación Descriptiva**

Este tipo de investigación se utilizó para destacar las características o rasgos de la situación, fenómeno u objeto de estudio acerca las Actividades físico - recreativas y su incidencia en el tiempo libre de los estudiantes de octavo año de educación básica a segundo año de

bachillerato de la Unidad Educativa “Eugenio Espejo”, durante el año lectivo 2014 – 2015.

#### **3.1.4. Investigación Propositiva**

Sirvió para plantear una alternativa de solución, luego de conocer los resultados del problema planteado acerca las Actividades físico - recreativas y su incidencia en el tiempo libre de los estudiantes de octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Eugenio Espejo”, durante el año lectivo 2014 – 2015.

### **3.2 MÉTODOS**

Los métodos que se utilizó en la investigación fueron los siguientes:

#### **3.2.1. Método Inductivo**

Se utilizó este método para construir por medio de los hechos particulares, para llegar a comprender ese todo acerca las Actividades físico - recreativas y su incidencia en el tiempo libre de los estudiantes de octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Eugenio Espejo”, durante el año lectivo 2014 – 2015.

#### **3.2.2. Método Deductivo**

Se utilizó este método para seleccionar el tema de investigación, y posteriormente ir abordando temas relacionados con las Actividades físico - recreativas y su incidencia en el tiempo libre de los estudiantes de octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Eugenio Espejo”, durante el año lectivo 2014 – 2015.

### **3.2.3. Método Analítico**

Es una operación intelectual para llegar al conocimiento de detallado acerca las Actividades físico - recreativas y su incidencia en el tiempo libre de los estudiantes de octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Eugenio Espejo”, durante el año lectivo 2014 – 2015.

### **3.2.4. Método Sintético**

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca las Actividades físico - recreativas y su incidencia en el tiempo libre de los estudiantes de octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Eugenio Espejo”, durante el año lectivo 2014 – 2015.

### **3.2.5. Método Estadístico**

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares acerca las Actividades físico - recreativas y su incidencia en el tiempo libre de los estudiantes de octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Eugenio Espejo”, durante el año lectivo 2014 – 2015.

## **3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

Se aplicó una encuesta a estudiantes y padres de familia cuyo propósito es conocer acerca las Actividades físico - recreativas y su incidencia en el tiempo libre de los estudiantes de octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Eugenio Espejo”, durante el año lectivo 2014 – 2015.

### 3.4 POBLACIÓN

En el desarrollo de la investigación se tomó, como fuente de información a los estudiantes de los Octavos Años a Segundos años de bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo.

**Cuadro Nº 1 Población**

Unidad Educativa Eugenio Espejo	Damas	Varones	Total
Octavo " A "	20	18	38
Octavo " B "	19	20	39
Octavo " C "	18	20	38
Noveno " A "	11	13	24
Noveno " B "	20	18	38
Primero de bachillerato	18	19	37
Segundo de bachillerato	10	8	18
<b>TOTAL</b>			<b>232</b>

Fuente: Unidad Educativa Eugenio Espejo

Elaboración: David López

### 3.5 MUESTRA

En esta investigación se aplicó la fórmula para el cálculo muestral, ya que el número de niños/as y padres de familia es de 232

$$n = \frac{N \cdot P \cdot Q}{(N - 1) \frac{E^2}{k^2} + P \cdot Q}$$

$$n = \frac{232 * 0,5 * 0,5}{(232 - 1) \frac{(0,05)^2}{(2)^2} + 0,5 * 0,5}$$

$$n = \frac{232 * 0,25}{(231) \frac{0,0025}{4} + 0,25}$$

$$n = \frac{58}{0,394375}$$

$$n = 147$$

### Cálculo de la Muestra por Estrato Utilizado la Formula

$$m = \frac{n}{N} E$$

n = muestra

N = población universo

E = estrato

$$m = \frac{147}{232}$$

$$m = 0.63362$$

### Cuadro N° 2 Muestra por Estrato

Unidad Educativa Eugenio Espejo	Total	
Octavo " A "	38x0.63362	24
Octavo " B "	39x0.63362	25
Octavo " C "	38x0.63362	24
Noveno " A "	24x0.63362	15
Noveno " B "	38x0.63362	24
Primero de bachillerato	37x0.63362	23
Segundo de bachillerato	18x0.63362	12
<b>TOTAL</b>		<b>147</b>

Fuente: Unidad Educativa Eugenio Espejo

Elaboración: David López

## **CAPÍTULO IV**

### **4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Se aplicó una encuesta a los estudiantes de Octavo a Segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo. Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesadas en gráficos circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por los estudiantes se organizaron como a continuación se detalla.

- Formulación de la pregunta.
- Cuadro y Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

#### 4.1.1 Análisis Descriptivo e Individual de cada Pregunta de la Encuesta Aplicada a los Estudiantes

##### Pregunta N° 1

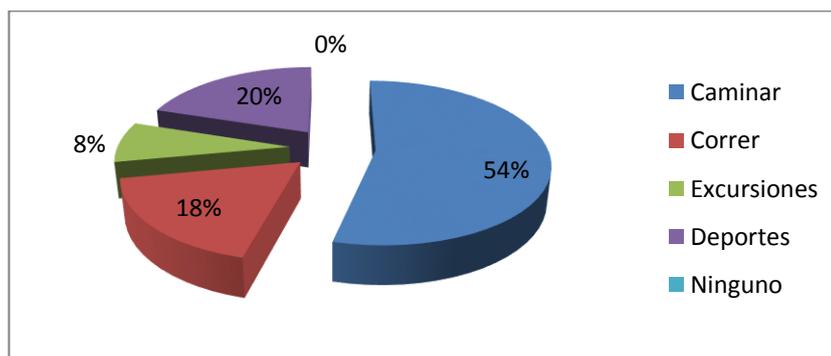
¿Qué tipo de actividades físicas realizan con más frecuencia?

**Cuadro N° 3 Tipo de actividades físicas**

Alternativa	Frecuencia	%
Caminar	79	54,%
Correr	27	18,%
Excursiones	11	8,%
Deportes	30	20,%
Ninguno	0	0,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 1 Tipo de actividades físicas**



Autor: López Bastidas Edgar David

#### INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que el tipo de actividades físicas que realizan con más frecuencia es caminar, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta deportes, correr, excursiones. Al respecto se puede manifestar que los estudiantes en sus momentos libres deben hacer diferentes tipos de actividades para mejorar su salud física.

## Pregunta N° 2

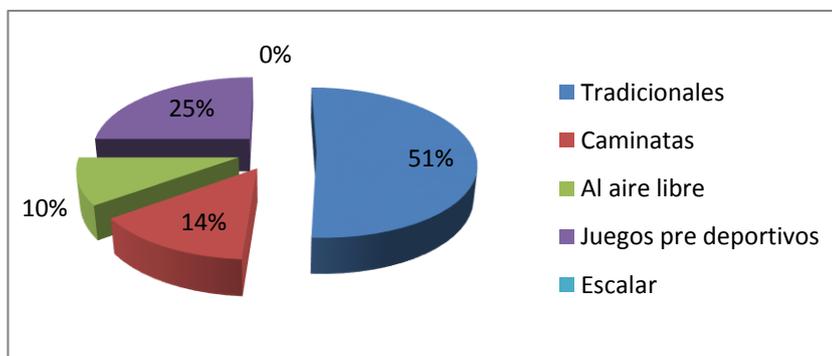
¿Qué tipo de juegos recreativos practica con más frecuencia en el tiempo libre?

**Cuadro N° 4 Tipos de juegos recreativos**

Alternativa	Frecuencia	%
Juegos Tradicionales	75	51,%
Caminatas	21	14,%
Al aire libre	15	10,%
Juegos pre deportivos	36	25,%
Escarlar	0	0,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 2 Tipos de juegos recreativos**



Autor: López Bastidas Edgar David

## INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que el tipo de juegos recreativos que practican con más frecuencia en el tiempo libre es los juegos tradicionales, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta juegos pre deportivos, caminatas, juegos al aire libre. Al respecto se puede manifestar que los jóvenes deben rescatar lo nuestro a través de actividades física recreativas.

### Pregunta N° 3

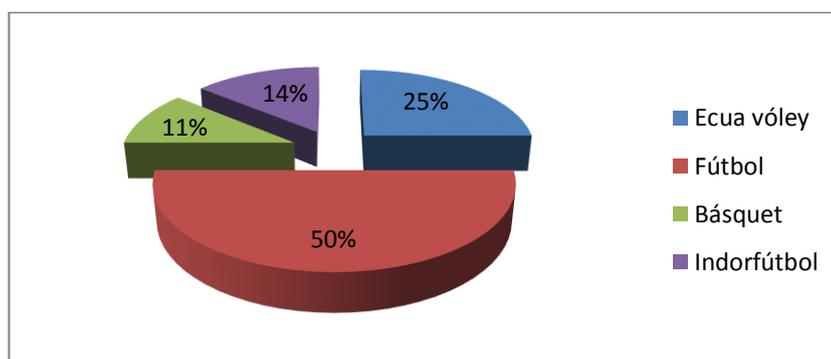
¿De los siguientes juegos recreativos cual practica con más frecuencia en el tiempo libre?

**Cuadro N° 5 Frecuencia en el tiempo libre**

Alternativa	Frecuencia	%
Ecuavóley	37	25,%
Fútbol	74	50,%
Básquet	16	11,%
Indorfútbol	20	14,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 3 Frecuencia en el tiempo libre**



Autor: López Bastidas Edgar David

### INTERPRETACIÓN

Se concluye la mitad de los estudiantes encuestados indican que los juegos recreativos que practica con más frecuencia en el tiempo libre es el fútbol, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta el ecuavoley, básquet e indorfútbol. Al respecto se dice que los estudiantes deben practicar los diferentes deportes con el objetivo de dedicarse a algo positivo.

#### Pregunta N° 4

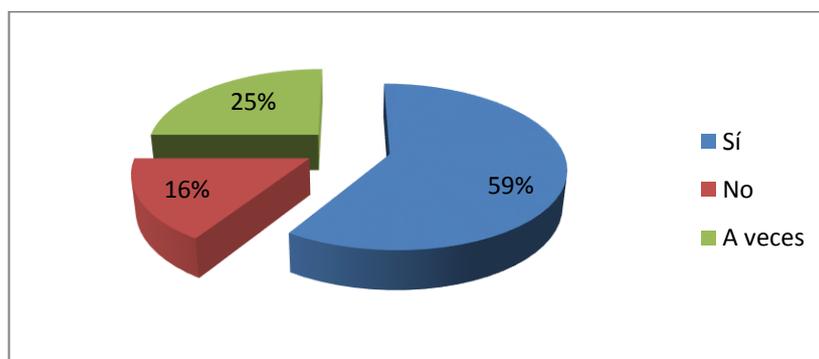
¿Usted ha realizado actividades físicas recreativas?

#### Cuadro N° 6 Actividades físicas recreativas

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	87	59,%
No	23	16,%
A veces	37	25,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

#### Gráfico N° 4 Actividades físicas recreativas



Autor: López Bastidas Edgar David

#### INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que sí ha realizado actividades físicas recreativas, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta a veces y otros no. Al respecto se manifiesta que los jóvenes deben estar en permanente actividad con el objetivo de evitar el sedentarismo, que es ya un problema a nivel mundial, debido al avance de la ciencia y la tecnología

## Pregunta N° 5

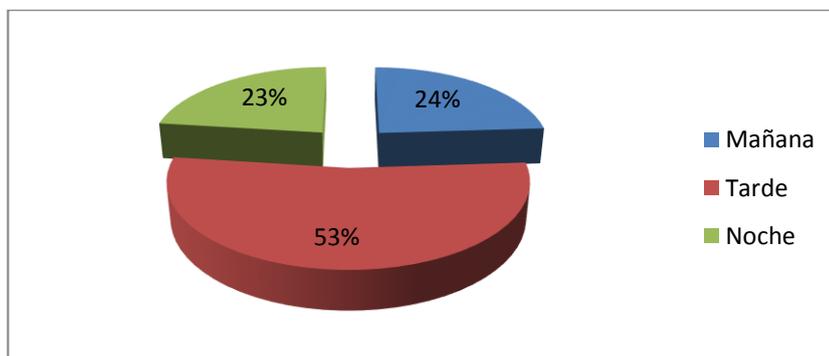
¿En qué horarios le gustaría practicar las actividades físicas recreativas?

**Cuadro N° 7 Horarios le gustaría practicar**

Alternativa	Frecuencia	%
Mañana	35	24,%
Tarde	78	53,%
Noche	34	23,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 5 Horarios le gustaría practicar**



Autor: López Bastidas Edgar David

## INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que el horarios que les gustaría practicar las actividades físicas recreativas es en la tarde, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta en la noche y en la mañana. Al respecto se puede manifestar que es importante realizar actividad física, pero optimizando el tiempo que puedan realizar para evitar contratiempos con otras actividades.

## Pregunta N° 6

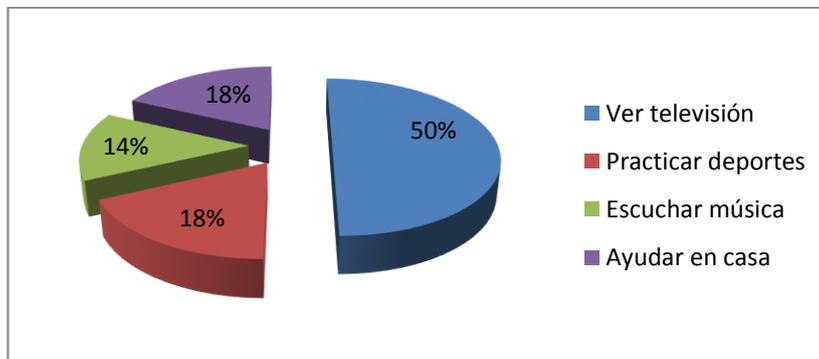
¿Qué actividades realizas en el tiempo libre?

**Cuadro N° 8 Actividades realizas en el tiempo libre**

Alternativa	Frecuencia	%
Ver televisión	73	50,%
Practicar deportes	27	18,%
Escuchar música	21	14,%
Ayudar en casa	26	18,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 6 Actividades realizas en el tiempo libre**



Autor: López Bastidas Edgar David

## INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que las actividades que realizan en el tiempo libre es ver la televisión, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta que practica deportes, ayudar en casa, escuchar música. Al respecto se puede manifestar que los estudiantes deben cambiar sus hábitos de realizar actividad física, porque esto les hace sedentarios y les impide crecer sanos y saludables.

## Pregunta N° 7

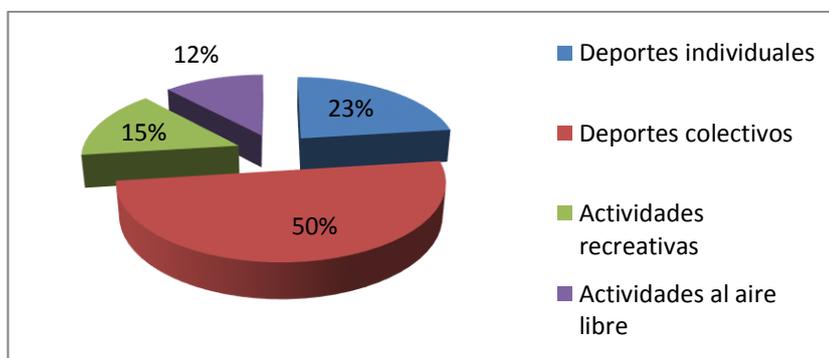
¿En su tiempo libre le gustaría practicar?

**Cuadro N° 9 Tiempo libre le gustaría practicar**

Alternativa	Frecuencia	%
Deportes individuales	34	23,%
Deportes colectivos	74	50,%
Actividades recreativas	21	15,%
Actividades al aire libre	18	12,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 7 Tiempo libre le gustaría practicar**



Autor: López Bastidas Edgar David

## INTERPRETACIÓN

Se concluye la mitad de los estudiantes encuestados indican que en su tiempo libre le gustaría practicar deportes colectivos, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta deportes individuales, actividades recreativas y actividades al aire libre. Al respecto se puede manifestar que a los estudiantes se les debe apoyar en su predisposición por aprender algún deporte de conjunto.

### Pregunta N° 8

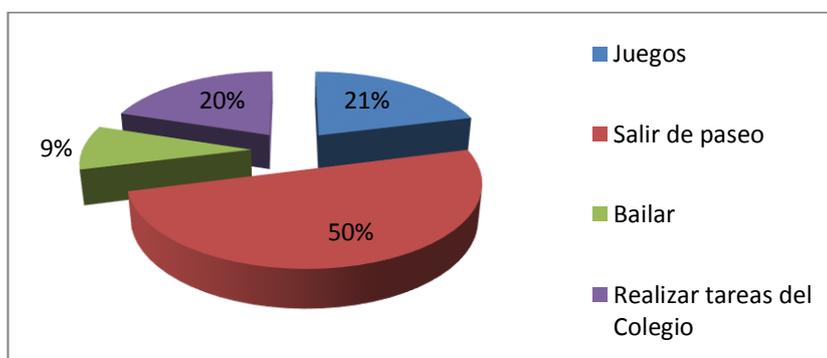
¿Cuáles son las actividades que realiza con sus amigos en su tiempo libre?

**Cuadro N° 10 Actividades que realiza con sus amigos**

Alternativa	Frecuencia	%
Juegos	31	21,%
Salir de paseo	74	50,%
Bailar	13	9,%
Realizar tareas del Colegio	29	20,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 8 Actividades que realiza con sus amigos**



Autor: López Bastidas Edgar David

### INTERPRETACIÓN

Se revela que la mitad de los estudiantes encuestados indican que las actividades que realiza con sus amigos en su tiempo libre es salir de paseo, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta juegos, realizar tareas del colegio y bailar. Al respecto se puede manifestar que se les debe apoyar a los jóvenes a que realicen actividades físico recreativas en forma sana. Toda actividad fortalece el cuerpo.

### Pregunta N° 9

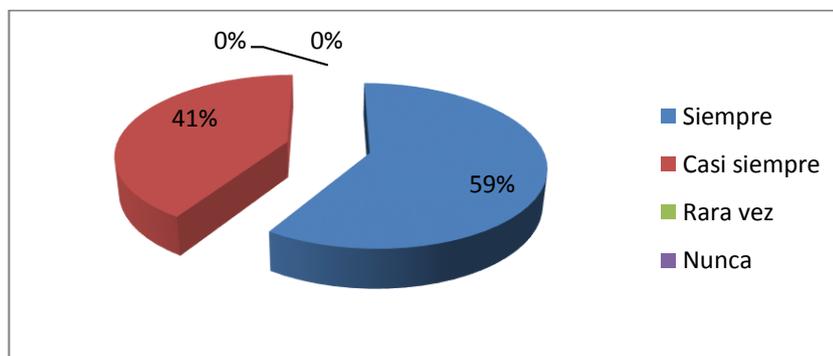
¿Piensa que son importantes los juegos como el ecuavoley, el fútbol para su desarrollo integral en su tiempo libre?

**Cuadro N° 11 Ecuavoley, el fútbol desarrollo integral**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	87	59,%
Casi siempre	60	41,%
Rara vez	0	0,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 9 Ecuavoley, el fútbol desarrollo integral**



Autor: López Bastidas Edgar David

### INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que siempre son importantes los juegos como el ecuavoley, el fútbol para su desarrollo integral en su tiempo libre, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta casi siempre. Al respecto se puede manifestar que toda actividad física recreativa, fortalece su cuerpo y su mente.

## Pregunta N° 10

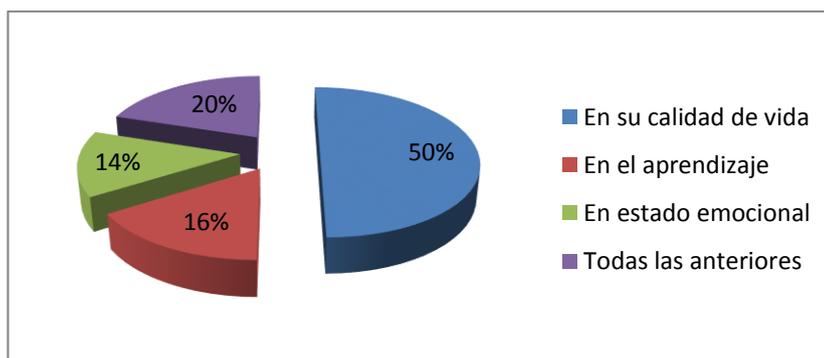
¿De qué forma ayuda los juegos como el atletismo, ciclismo, natación y básquet?

**Cuadro N° 12 De qué forma ayuda los juegos**

Alternativa	Frecuencia	%
En su calidad de vida	74	50,%
En el aprendizaje	23	16,%
En estado emocional	21	14,%
Todas las anteriores	29	20,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 10 De qué forma ayuda los juegos**



Autor: López Bastidas Edgar David

## INTERPRETACIÓN

Se evidencia que la mitad de los estudiantes encuestados indican que los juegos como el atletismo, ciclismo, natación y básquet ayudan a fortalecer la calidad de vida, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta en el aprendizaje, en el estado emocional. Al respecto se puede manifestar que la actividad tiene múltiples funciones y beneficios para la salud física y mental de los estudiantes.

### Pregunta N° 11

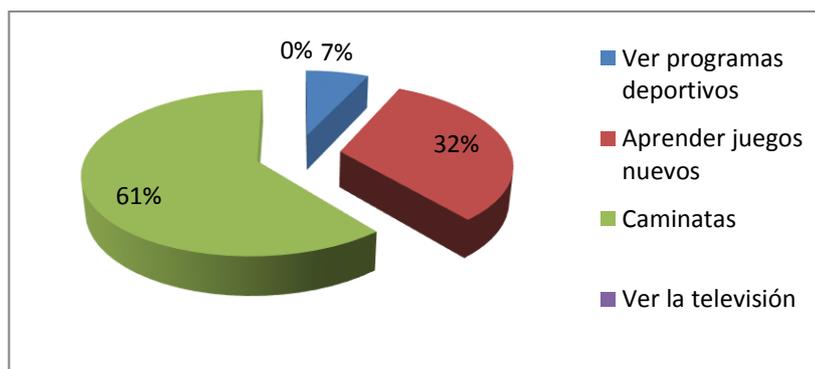
¿Qué actividad desea realizar con la compañía del profesor de educación física?

**Cuadro N° 13 Profesor de educación física**

Alternativa	Frecuencia	%
Ver programas deportivos	11	7, %
Aprender juegos nuevos	47	32, %
Caminatas	89	61, %
Ver la televisión	0	0, %
TOTAL	147	100, %

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 11 Profesor de educación física**



Autor: López Bastidas Edgar David

### INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que la actividad que desea realizar con la compañía del profesor de educación física es caminatas, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta aprender juegos nuevos ver programas deportivos. Al respecto se puede manifestar que toda actividad es adecuada, cuando se canaliza con los docentes de cultura física.

## Pregunta N° 12

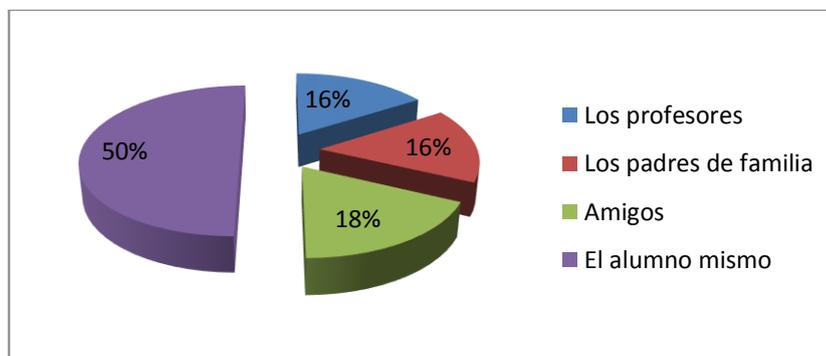
¿Según su criterio quiénes les incentivan para que practiquen actividades físicas fuera del horario las clases?

**Cuadro N° 14 Incentivan practiquen actividades físicas**

Alternativa	Frecuencia	%
Los profesores	23	16, %
Los padres de familia	24	16, %
Amigos	26	18, %
El alumno mismo	74	50, %
TOTAL	147	100, %

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 12 Incentivan practiquen actividades físicas**



Autor: López Bastidas Edgar David

## INTERPRETACIÓN

De revela con los datos obtenidos la mitad de los docentes encuestados indican que quiénes les incentivan para que practiquen actividades físicas fuera del horario las clases son ellos mismos que toman la iniciativa, otro grupo en cambio manifiesta los profesores, padres de familia, amigos. Al respecto se manifiesta que tanto los docentes, como los padres de familia deben motivar, para que practiquen algún deporte.

### Pregunta N° 13

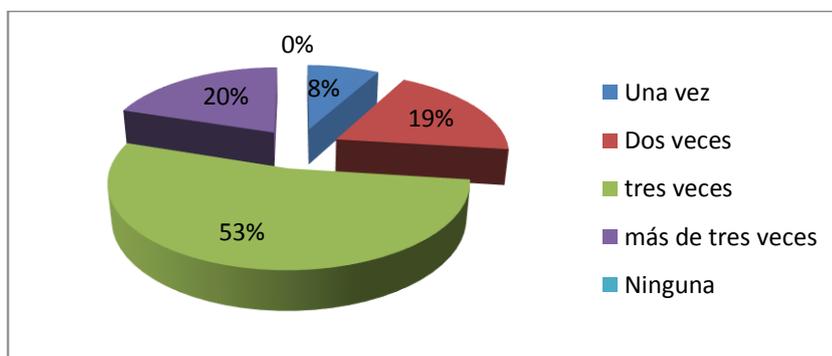
¿Señale con qué frecuencia realiza actividades físico deportivas?

**Cuadro N° 15 Frecuencia realiza actividades físico deportivas**

Alternativa	Frecuencia	%
Una vez	12	8, %
Dos veces	27	19, %
tres veces	78	53, %
más de tres veces	30	20, %
Ninguna	0	0, %
TOTAL	147	100, %

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 13 Frecuencia realiza actividades físico deportivas**



Autor: López Bastidas Edgar David

### INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que la frecuencia con la que realiza actividades físico deportivo es tres veces a la semana en menor porcentaje más de tres veces, dos veces y una vez. Al respecto se manifiesta que todos los estudiantes deben practicar ejercicios físicos por lo menos pasando un día, porque la falta de ejercicios o de continuidad produce consecuencias irreversibles en la salud de las personas.

## Pregunta N° 14

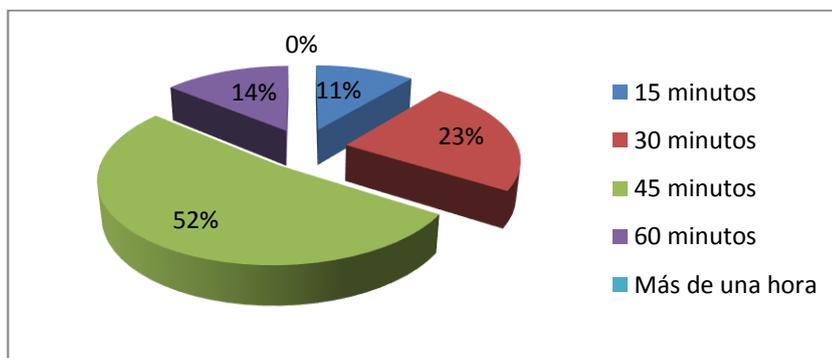
¿Señale con qué tiempo utiliza para realizar actividades físico deportivas?

**Cuadro N° 16 Tiempo utiliza para realizar actividades físico**

Alternativa	Frecuencia	%
15 minutos	16	11,%
30 minutos	34	23,%
45 minutos	76	52,%
60 minutos	21	14,%
Más de una hora	0	0,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 14 Tiempo utiliza para realizar actividades físico**



Autor: López Bastidas Edgar David

## INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos más de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que el tiempo que utiliza para realizar actividades físico deportivas es de 45 minutos en menor porcentaje 15 minutos, 30 minutos, 60 minutos. Al respecto se manifiesta que todos los estudiantes deben practicar ejercicios físicos por lo menos 45 minutos, como recomienda la organización mundial de la Salud.

### Pregunta N° 15

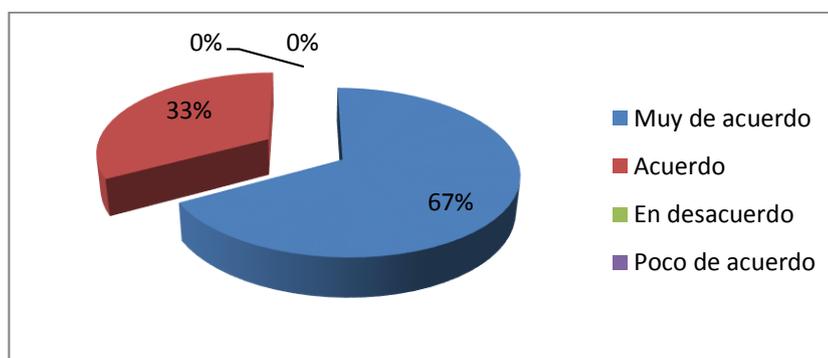
¿Estaría de acuerdo en participar en un programa de actividades físicas recreativas que influya en el bienestar físico?

**Cuadro N° 17 Programa de actividades físicas recreativas**

Alternativa	Frecuencia	%
Muy de acuerdo	98	67,%
Acuerdo	49	33,%
En desacuerdo	0	0,%
Poco de acuerdo	0	0,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 15 Programa de actividades físicas recreativas**



Autor: López Bastidas Edgar David

### INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que estarían muy de acuerdo en participar en un programa de actividades físicas recreativas que influya en el bienestar físico, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta que estar de acuerdo. Al respecto se puede manifestar que las instituciones deben organizar programas de actividades físicas para fortalecer la salud.

### Pregunta N° 16

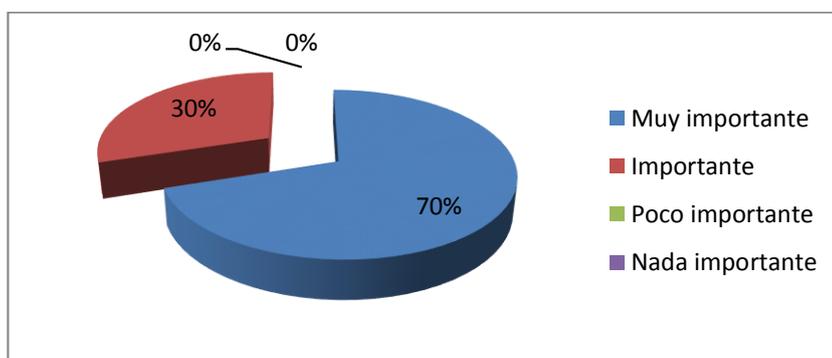
¿Considera importante que el autor del trabajo de grado elabore una guía didáctica de actividades físicas recreativas?

**Cuadro N° 18 Elabore una guía didáctica**

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	103	70,%
Importante	44	30,%
Poco importante	0	0,%
Nada importante	0	0,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 16 Elabore una guía didáctica**



Autor: López Bastidas Edgar David

### INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que consideran muy importante que el autor del trabajo de grado elabore una guía didáctica de actividades físicas recreativas, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta de acuerdo.

### Pregunta N° 17

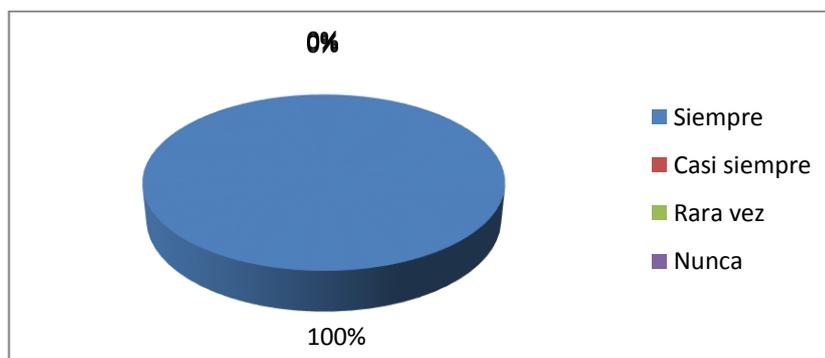
¿La aplicación de la guía didáctica de actividades físicas recreativas ayudaría a mejorar su calidad de vida de los estudiantes?

**Cuadro N° 19 Aplicación de la guía didáctica**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	147	100,0%
Casi siempre	0	0,0%
Rara vez	0	0,0%
Nunca	0	0,0%
TOTAL	147	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 17 Aplicación de la guía didáctica**



Autor: López Bastidas Edgar David

### INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes encuestados indican que siempre la aplicación de la guía didáctica de actividades físicas recreativas ayudaría a mejorar su calidad de vida de los estudiantes.

#### 4.1.2 Análisis Descriptivo e Individual de cada Pregunta de la Encuesta Aplicada a los Padres de Familia

##### Pregunta N° 1

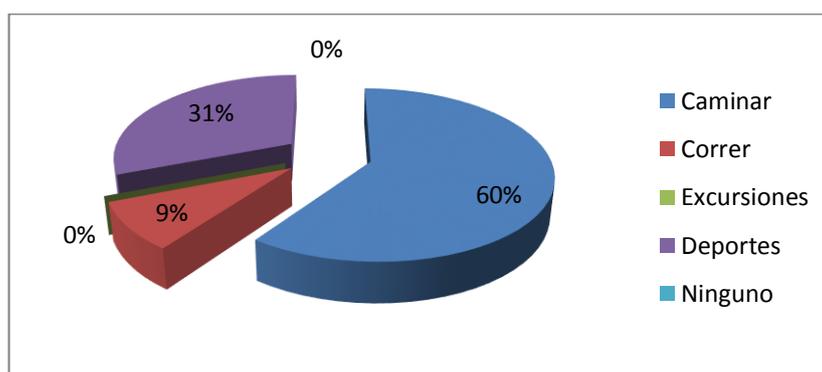
¿Qué tipo de actividades físicas realizan con más frecuencia su hijo?

**Cuadro N° 20 Tipo de actividades físicas realizan**

Alternativa	Frecuencia	%
Caminar	88	60,%
Correr	13	9,%
Excursiones	0	0,%
Deportes	46	31,%
Ninguno	0	0,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 18 Tipo de actividades físicas realizan**



Autor: López Bastidas Edgar David

#### INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los Padres de familia encuestados indican que el tipo de actividades físicas realizan con más frecuencia su hijo es caminar, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta correr, deportes. Al respecto se puede manifestar que a los niños se les debe incentivar a que realicen diferentes actividades físico deportivo

## Pregunta N° 2

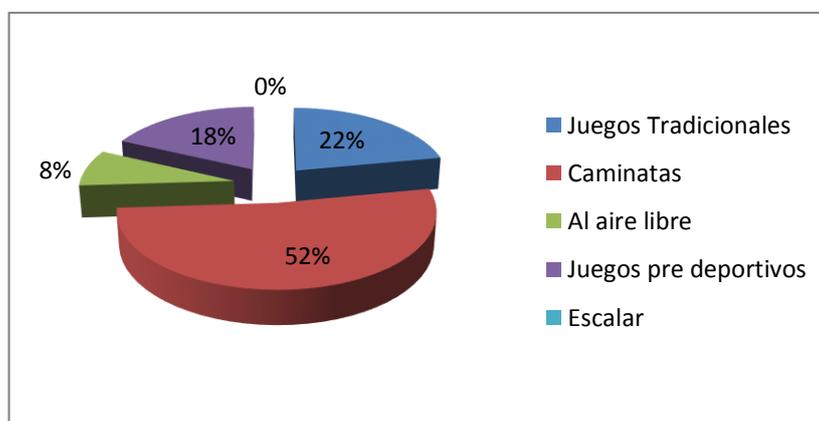
¿Qué tipo de juegos recreativos practica con más frecuencia su hijo en el tiempo libre?

**Cuadro N° 21 Tipo de juegos recreativos practica**

Alternativa	Frecuencia	%
Juegos Tradicionales	33	22,%
Caminatas	77	52,%
Al aire libre	11	8,%
Juegos pre deportivos	26	18,%
Escalar	0	0,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 19 Tipo de juegos recreativos practica**



Autor: López Bastidas Edgar David

## INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los Padres de familia encuestados indican que el tipo de juegos recreativos practica con más frecuencia su hijo en el tiempo libre, es caminatas, juegos tradicionales, juegos pre deportivos, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta que al aire libre. Al respecto se puede manifestar que a los jóvenes se les debe incentivar a que realicen actividad deportiva.

### Pregunta N° 3

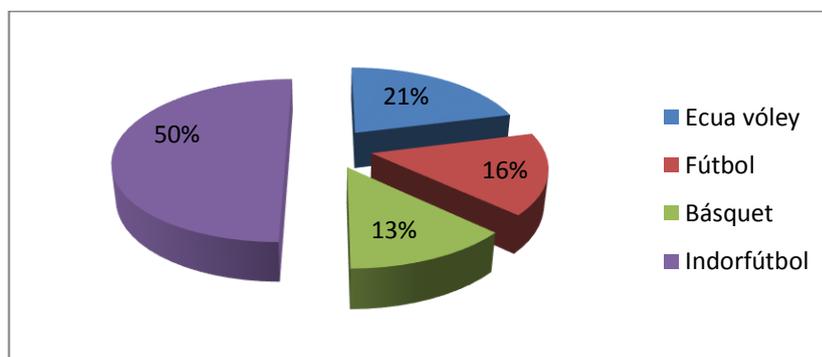
¿De los siguientes juegos recreativos cual practica con más frecuencia su hijo en el tiempo libre?

**Cuadro N° 22 Juegos recreativos cual practica**

Alternativa	Frecuencia	%
Ecuavóley	31	21, %
Fútbol	23	16, %
Básquet	19	13, %
Indorfútbol	74	50, %
TOTAL	147	100, %

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 20 Juegos recreativos cual practica**



Autor: López Bastidas Edgar David

### INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los Padres de familia encuestados indican que los juegos recreativos que practican con más frecuencia su hijo en el tiempo libre es el indorfútbol, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta Ecuavoley, fútbol, básquet. Al respecto se puede manifestar que los estudiantes deben practicar cualesquier tipo de actividades con el objetivo de mejorar su salud física y mental.

#### Pregunta N° 4

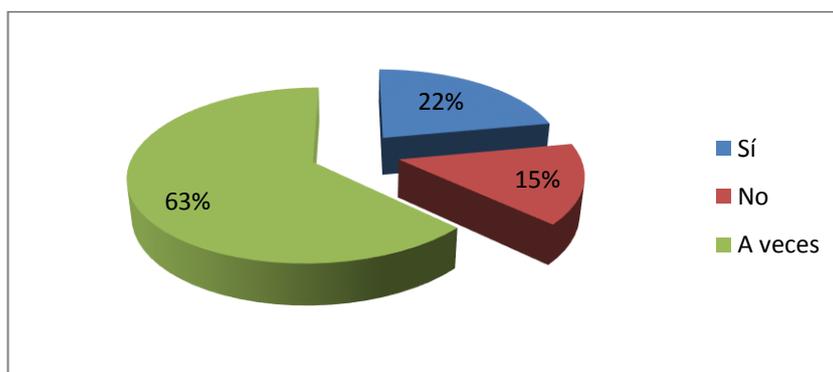
¿Su hijo realiza actividades físicas recreativas?

**Cuadro N° 23 Realiza actividades físicas recreativas**

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	32	22,%
No	23	15,%
A veces	92	63,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 21 Realiza actividades físicas recreativas**



Autor: López Bastidas Edgar David

#### INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los Padres de familia encuestados indican que a veces su hijo realiza actividades físicas recreativas, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta que si otro grupo dice no. Al respecto se puede manifestar que los estudiantes siempre deben realizar actividad físico deportivo, con el objetivo de fortalecer la salud física y mental.

### Pregunta N° 5

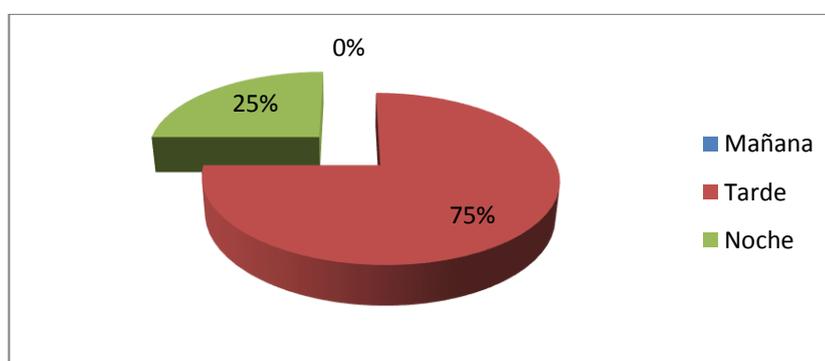
¿En qué horarios le gustaría que practique su hijo las actividades físicas recreativas?

**Cuadro N° 24 Horarios le gustaría que practique**

Alternativa	Frecuencia	%
Mañana	0	0,%
Tarde	110	75,%
Noche	37	25,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 22 Horarios le gustaría que practique**



Autor: López Bastidas Edgar David

### INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de Padres de familia encuestados indican que los horarios que les gustaría que practique su hijo las actividades físicas recreativas es en la tarde, otro grupo en menor porcentaje manifiesta en la noche. Al respecto se puede manifestar que las actividades físico deportivas se debe practicar en la tarde en situaciones de extra clase para mejorar las condiciones de salud física y mental.

## Pregunta N° 6

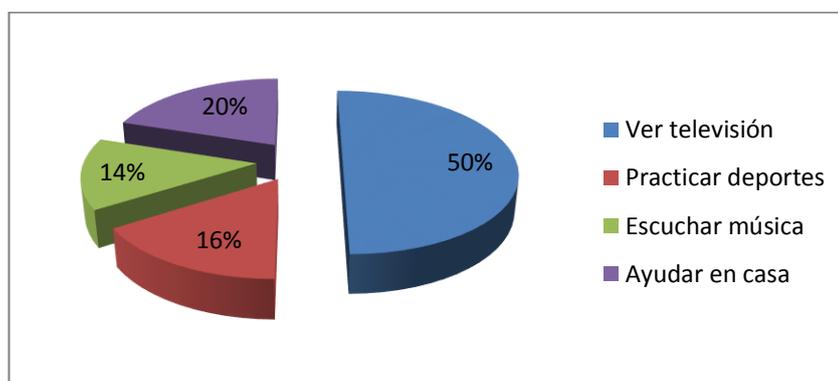
¿Qué actividades realiza su hijo en el tiempo libre?

**Cuadro N° 25 Actividades realiza su hijo en el tiempo libre**

Alternativa	Frecuencia	%
Ver televisión	74	50,%
Practicar deportes	23	16,%
Escuchar música	21	14,%
Ayudar en casa	29	20,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 23 Actividades realiza su hijo en el tiempo libre**



Autor: López Bastidas Edgar David

## INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de Padres de familia encuestados indican que las actividades que realiza su hijo en el tiempo libre es ver la televisión, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta practicar deportes, escuchar música y ayudar en casa. Al respecto se puede manifestar que los jóvenes deben practicar deportes tanto individuales y colectivos, para mejorar su salud física y mental.

### Pregunta N° 7

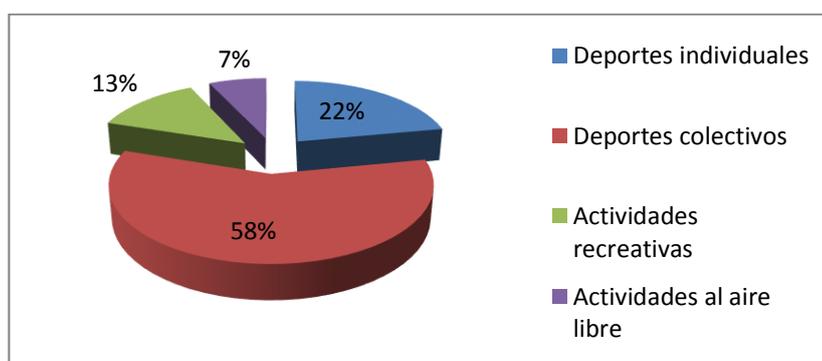
¿En el tiempo libre que tipo de deportes le gustaría practique su hijo?

**Cuadro N° 26 Tiempo libre que tipo de deportes**

Alternativa	Frecuencia	%
Deportes individuales	32	22,%
Deportes colectivos	85	58,%
Actividades recreativas	19	13,%
Actividades al aire libre	11	7,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 24 Tiempo libre que tipo de deportes**



Autor: López Bastidas Edgar David

### INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los Padres de familia encuestados indican que en el tiempo libre que tipo de deportes le gustaría practique su hijo manifiesta deportes colectivos, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta deportes individuales, actividades recreativas, actividades al aire libre. Al respecto se puede manifestar que los jóvenes deben practicar diferentes tipos de actividades las mismas que ayuden a fortalecer su salud física y mental.

### Pregunta N° 8

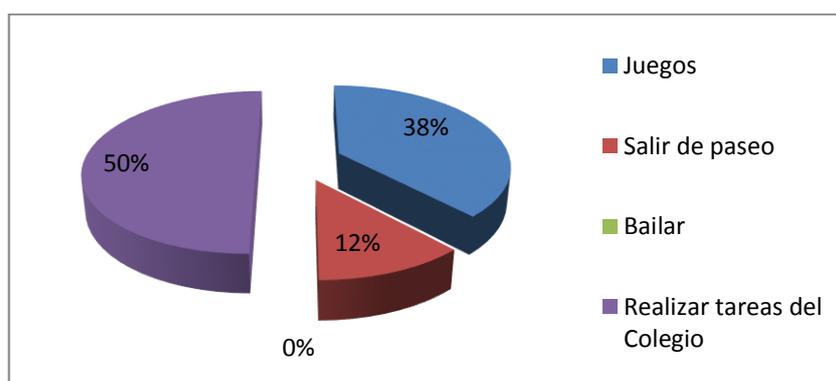
¿Cuáles son las actividades que realiza su hijo con sus amigos en su tiempo libre?

**Cuadro N° 27 Cuáles son las actividades que realiza su hijo**

Alternativa	Frecuencia	%
Juegos	56	38,%
Salir de paseo	17	12,%
Bailar	0	0,%
Realizar tareas del Colegio	74	50,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 25 Cuáles son las actividades que realiza su hijo**



Autor: López Bastidas Edgar David

### INTERPRETACIÓN

Se revela que la mitad de los Padres de familia encuestados indican que las actividades que realiza su hijo con sus amigos en su tiempo libre es realizar tareas del Colegio, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta juegos, salir de paseo. Al respecto se puede manifestar que se debe incentivar en forma permanente para que los jóvenes realicen actividad física recreativa.

### Pregunta N° 9

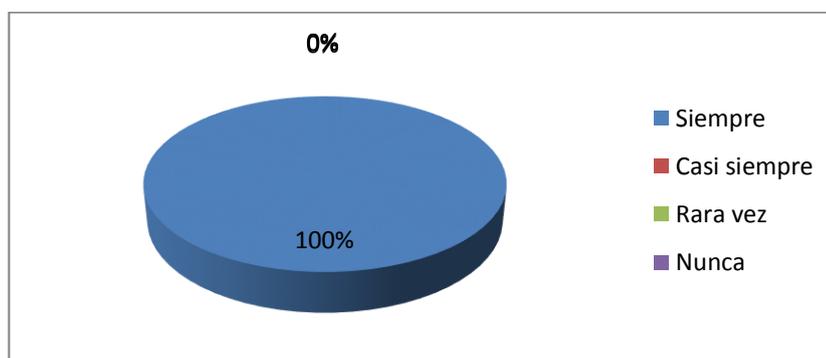
¿Piensa que es importante los juegos como el ecuavoley, el fútbol para su desarrollo integral de su hijo en su tiempo libre?

**Cuadro N° 28 Importante los juegos como el ecuavoley**

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	147	100, %
Casi siempre	0	0, %
Rara vez	0	0, %
Nunca	0	0, %
TOTAL	147	100, %

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 26 Importante los juegos como el ecuavoley**



Autor: López Bastidas Edgar David

### INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los Padres de familia encuestados indican que siempre los juegos como el ecuavoley, el fútbol para su desarrollo integral de su hijo en su tiempo libre. Al respecto se puede manifestar que se debe practicar todo tipo de deportes con la finalidad de se mejore la salud física y mental de los estudiantes.

## Pregunta N° 10

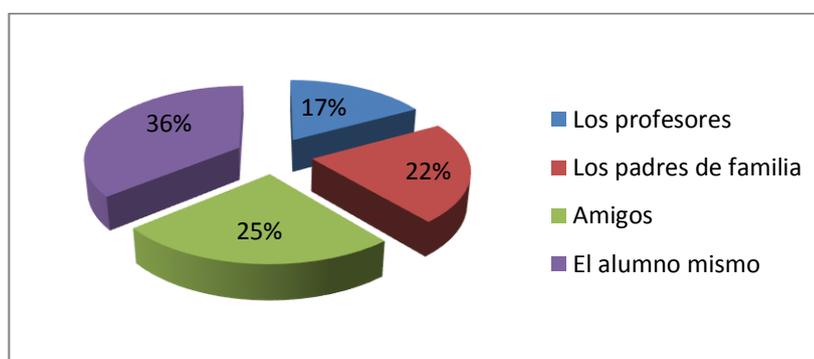
¿Según su criterio quiénes les incentivan a sus hijos para que participen en las actividades físicas fuera del horario las clases?

**Cuadro N° 29 Actividades físicas fuera del horario**

Alternativa	Frecuencia	%
Los profesores	23	17,%
Los padres de familia	32	22,%
Amigos	37	25,%
El alumno mismo	55	36,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 27 Actividades físicas fuera del horario**



Autor: López Bastidas Edgar David

## INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los Padres de familia encuestados indican que les incentivan a sus hijos para que participen en las actividades físicas fuera del horario las clases son ellos mismo, otro grupo en cambio manifiesta los amigos, los padres de familia y los profesores. Al respecto se manifiesta que tanto los docentes, como los padres de familia deben motivar, para que practiquen algún deporte.

### Pregunta N° 11

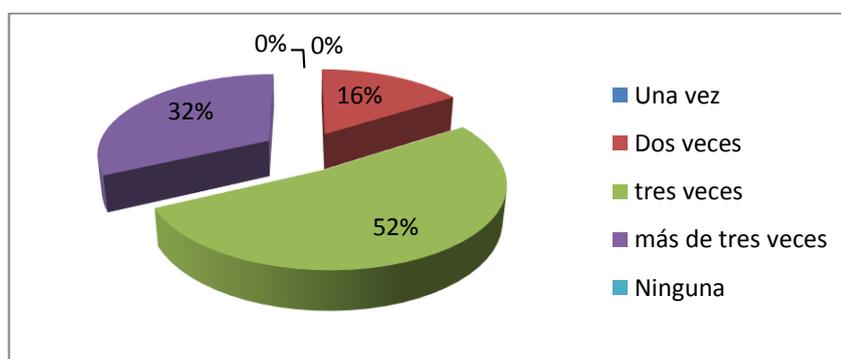
¿Señale con qué frecuencia su hijo realiza actividades físico deportivas?

**Cuadro N° 30 Frecuencia realiza actividades físico**

Alternativa	Frecuencia	%
Una vez	0	0,%
Dos veces	24	16,%
tres veces	76	52,%
más de tres veces	47	32,%
Ninguna	0	0,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 28 Frecuencia realiza actividades físico**



Autor: López Bastidas Edgar David

### INTERPRETACIÓN

Con los datos obtenidos más de la mitad de los Padres de familia encuestados manifiesta que la frecuencia que realiza actividades físico deportivas tres veces a la semana. En menor porcentaje indica dos veces a la semana y más de tres veces Al respecto se manifiesta que todos los estudiantes deben practicar ejercicios físicos por lo menos pasando un día para mejorar su condición física y mental.

## Pregunta N° 12

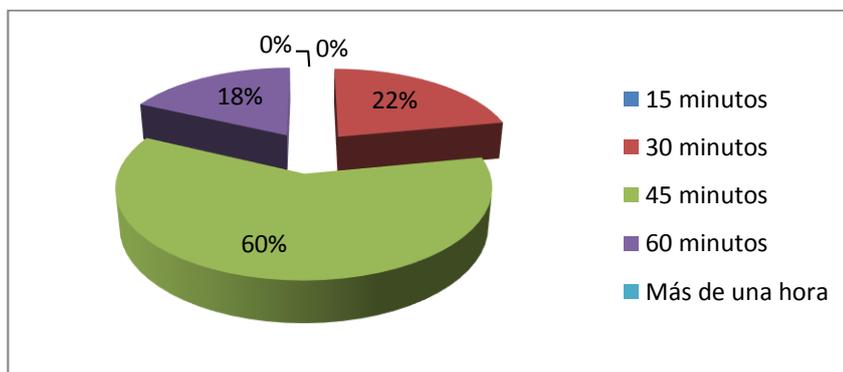
¿Señale qué tiempo utiliza para realizar actividades físico deportivas?

**Cuadro N° 31 Tiempo utiliza para realizar actividades físico**

Alternativa	Frecuencia	%
15 minutos	0	0, %
30 minutos	32	22, %
45 minutos	88	60, %
60 minutos	27	18, %
Más de una hora	0	0, %
TOTAL	147	100, %

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 29 Tiempo utiliza para realizar actividades físico**



Autor: López Bastidas Edgar David

## INTERPRETACIÓN

Se concluye más de la mitad de los Padres de familia encuestados manifiestan que la frecuencia que realiza actividades físicas es 45 minutos. En menor porcentaje indica 30 minutos y 60 minutos Al respecto se manifiesta que todos los estudiantes deben practicar ejercicios físicos por lo menos 45 minutos como sugiere la organización mundial de la salud.

### Pregunta N° 13

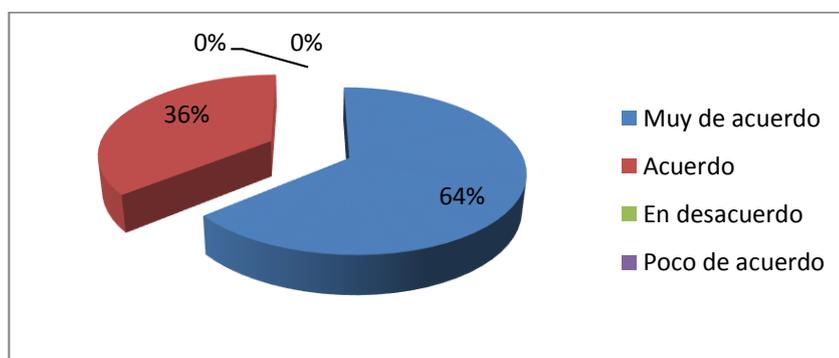
¿Estaría de acuerdo que su hijo participe en un programa de actividades físicas recreativas que influya en el bienestar físico?

**Cuadro N° 32 Programa de actividades físicas**

Alternativa	Frecuencia	%
Muy de acuerdo	94	64,%
Acuerdo	53	36,%
En desacuerdo	0	0,%
Poco de acuerdo	0	0,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 30 Programa de actividades físicas**



Autor: López Bastidas Edgar David

### INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los Padres de familia encuestados indican que estaría muy de acuerdo que su hijo participe en un programa de actividades físicas recreativas que influya en el bienestar físico, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta estar de acuerdo. Al respecto se puede manifestar que las instituciones siempre deben tener un programa de actividad física con el propósito de mejorar su estado físico y salud.

### Pregunta N° 14

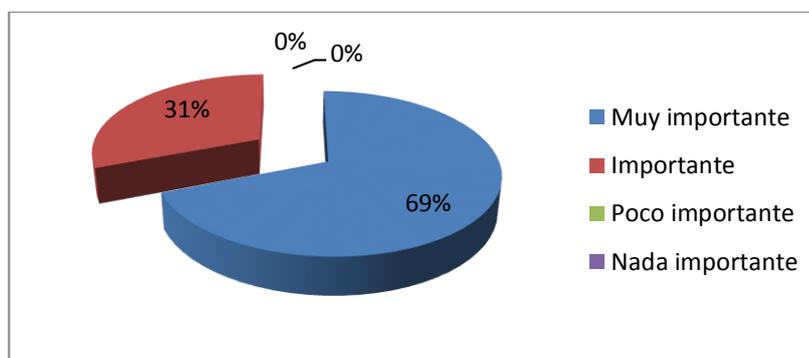
¿Considera importante que el autor del trabajo de grado elabore una guía didáctica de actividades físicas recreativas?

**Cuadro N° 33 Elabore una guía didáctica**

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	112	76,%
Importante	35	34,%
Poco importante	0	0,%
Nada importante	0	0,%
TOTAL	147	100,%

Fuente: Encuesta aplicada los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo

**Gráfico N° 31 Elabore una guía didáctica**



Autor: López Bastidas Edgar David

### INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los padres de familia encuestados indican que es muy importante que el autor del trabajo de grado elabore una guía didáctica de actividades físicas recreativas, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta que es importante.

## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

- Se evidencia que tipo de actividades físico recreativo practican los estudiantes con mayor frecuencia es caminar, en menor porcentaje está el fútbol, ecuavloey, baloncesto y excursiones
- Se concluye qué la frecuencia que realizan actividad físico recreativa en el tiempo libre es de tres veces a la semana, pero también hay otras alternativas como dos día y un día.
- Se considera que quienes les incentivan a que realicen actividades físico recreativas dentro y fuera del establecimiento en sus momentos libres son ellos mismos por iniciativa, seguido en menor porcentaje por los docentes, amigos y padres de familia.
- Existe la predisposición de los estudiantes y padres de familia para que elabore una guía de actividades físico recreativo, con el propósito de mejorar la calidad de vida en los estudiantes del octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato en la Unidad Educativa Eugenio Espejo.

## 5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los estudiantes practicar variedad de actividades físicas recreativas en el tiempo libre, con el objetivo de aprender de manera adecuada los fundamentos técnicos de los diferentes deportes para mejorar su condición física y calidad de vida.
- Se exhorta a los estudiantes incrementar la frecuencia para realizar actividad físico recreativa en el tiempo libre con el objetivo de superar el sedentarismo, que es un problema a nivel mundial por el incremento de la tecnología.
- Se recomienda a los docentes, padres de familia incentivar a los estudiantes, hijos a que realicen actividades físico recreativas dentro y fuera del establecimiento en sus momentos libres para que no estén dedicados a ver televisión y al uso excesivo de los celulares..
- Se recomienda a los docentes y estudiantes utilizar la guía de actividades físico recreativo, con el propósito de mejorar la calidad de vida en los estudiantes del octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato en la Unidad Educativa Eugenio Espejo.

### **5.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

#### **PREGUNTA N° 1**

**¿Qué tipo de actividades físico recreativo practican los estudiantes de octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato?**

Luego de aplicar la encuesta a los señores padres de familia y estudiantes se determinó que las actividades físico recreativas que realizan con mayor frecuencia es caminar, al respecto se manifiesta que caminar lo hacemos todos, porque es una actividad natural que se lo hace cotidianamente, pero se sugiere practicar otras actividades tanto recreativas como deportivas.

#### **PREGUNTA N° 2**

**¿Quiénes les incentivan a que realicen actividades físico recreativas dentro y fuera del establecimiento en sus momentos libres los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo?**

Se sugiere a los señores padres de familia, docentes, amigos incentivar permanentemente a los estudiantes a que realicen actividad física deportiva, con el propósito de que se dediquen a realizar aspectos positivos, para superar el sedentarismo, que está ganando espacio a pasos agigantados. Al respecto se puede manifestar que la actividad física planificada adecuadamente superará estos síntomas detectados en el trabajo de investigación.

### **PREGUNTA N° 3**

**¿Cómo elaborar una propuesta alternativa de actividades físico recreativas en el tiempo libre en los estudiantes del octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato en la Unidad Educativa Eugenio Espejo?**

La aplicación de la guía de actividades físicas ayudará a superar el sedentarismo y a mejorar la calidad de vida, es por ello que se sugiere aplicar la guía de una manera planificada y sistemática con el propósito de superar los efectos de la tecnología.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1. TÍTULO**

**GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN EL TIEMPO LIBRE PARA LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA A SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD EDUCATIVA EUGENIO ESPEJO**

#### **6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

Luego de conocer los resultados de la presente investigación acerca de la práctica de las actividades físicas recreativas, se determinó que las actividades que realizan con mayor frecuencia es caminar, también manifestaron que la actividad física recreativa la realizan pasando un día en un tiempo de cuarenta y cinco minutos, manifestaron que en los tiempo libre les gustaría aprender juegos colectivos como el fútbol, básquet, e indorfútbol para superar esta problemática se está proponiendo un una guía de actividades físico recreativas para aprovechar adecuadamente el buen uso del tiempo libre y por ende la calidad de vida y los altos índices de sedentarismo, que aqueja en los actuales momentos al mundo actual Conocidos estos resultados las autoridades, maestros y padres de familia deben incentivar a los jóvenes para que realicen actividad deportiva y por ende mejorar su calidad de vida Con la elaboración de esta guía de actividades físico deportivas los principales beneficiarios serán los docentes de cultura física y principalmente los estudiantes de la Unidad Educativa motivo de la presente investigación. Al respecto se manifiesta que las actividades físicas recreativas ayudan a superar muchos aspectos

negativos, que están superando a los buenos hábitos como es hacer deportes u otras actividades en el tiempo libre.

## **6.3 FUNDAMENTACIÓN**

### **6.3.1 La Actividad Físico Recreativas.**

La actividad física es fundamental ya que esta desarrolla a la persona y logro de una mejor calidad de vida, contrarrestando los problemas que trae aparejado el sedentarismo, en cuanto a la salud corporal y al empobrecimiento de la capacidad de acción.

**Esto nos permite reflexionar la importancia de la actividad física, si logramos la toma de conciencia en el niño y el joven del beneficio de la actividad físico-recreativa que tiene sobre la salud, permitirá que ellos sean los portadores de una postura crítica sobre el sedentarismo, que hoy día llevan los adultos y los gerentes, y en especial los ancianos, debido a que la sociedad toma en esta etapa de la vida como pasiva y es una imagen errónea. (Armenteros, 2008, pág. 17)**

La actividad físico-recreativa cabe en toda las edades, desde el niño al anciano pasando, por el joven y adulto, entra en el campo de lo primordial asegurar esta extensión cronológica, es fundamental, ya que el recreo forman parte de los fines esencial del ocio.

**La actividad física no tan solo se debe articular en los distintos niveles educativos, si no que se debe extender más allá del ámbito educativo e involucrar a otras instituciones de la comunidad. Utilizando para ello una herramienta llamada fitness, ya que el hombre emprende muchas de las actividades, sin utilidad aparente, donde el movimiento es la razón de la misma, en la cual se libera, se satisface, le da placer o simplemente le dan significado de tiempo de ocio. (Armenteros, 2008, pág. 17)**

La dedicación a la actividad físico- recreativa, mejorar el funcionamiento fisiológico del organismo, favorecer el contacto social o lo más importante la satisfacción que produce el aprendizaje de una nueva destreza, mejorar la que poseen o por algo mucho más simple por haber realizado dicha la actividad y si buscamos la causa fisiológica de esta satisfacción, es producida por la endorfina liberada a través de la acción motriz. Es por ello que debemos transferir la importancia de la buena condición física en todas las etapas de la vida y en especial en la adulto y tercera edad, esto radica fundamentalmente en las acciones que producimos para obtenerla, debido a que el sedentarismo la va deteriorando, quien la contrarresta es el movimiento este la recupera y la mejora.

**Estos programas en los distintos ámbitos nos permite ver que se está produciendo una acción para concienciar a las personas a realizar ejercicio, esta concienciación a la activada física nos va a permitir incrementar vida a los años; pero para ello debemos lograr que las personas descubran la satisfacción por la actividad física, estimulando la aptitud de cada individuo en su desarrollo potencial en permanente trabajo de cogestión y obtendremos de esta manera el bienestar deseado. (Armenteros, 2008, pág. 17)**

### **6.3.2 Origen de las Actividades Físicas en la Naturaleza**

Marcar el inicio de las Actividades Físicas en la Naturaleza puede resultar complejo pues no se pueden situar en un época fija, dado el carácter polivalente que se les ha ido dando a lo largo de la Historia. Algunas actividades son inherentes a la propia existencia del Hombre desde la Prehistoria: cazar, trepar, refugiarse en cuevas, vadear ríos.

Sin embargo, podemos situar su comienzo con la Revolución Francesa, en la que, entre otros postulados, se propone la vuelta a lo

natural. Acorde con esta idea, podemos afirmar que Rousseau fue el primer pensador del deporte natural. Goethe (discípulo de Rousseau) lleva a la práctica lo que dice su maestro: hacer ejercicio físico en la Naturaleza. Posteriormente Baden Powel inicia lo que es conocido a nivel mundial como Movimiento Scout, en el que se intenta desarrollar una forma de vida en torno a la naturaleza.

**En la actualidad existen otros valores relacionados con las Actividades Físicas en la Naturaleza: Recreación, animación y disfrute; por éste y otros motivos se están habilitando espacios artificiales para el esparcimiento y el aprendizaje de técnicas en un entorno cercano al sujeto (destrezas, habilidades, actitudes y comportamientos relacionados con la actividad posterior a desarrollar). (Gómez A. , 2012, pág. 17)**

### **6.3.3 Causas del Auge de las Actividades Físicas en la Naturaleza**

Existen 2 fenómenos destacados en la sociedad occidental contemporánea: turismo y deporte; la concurrencia de ambos la encontramos en el sugerente mundo del aire libre. Algunos se preguntarán si es deporte el ir en busca del aire libre para realizar allí una serie de actividades. A finales del siglo XX y principios del XXI se han producido grandes cambios en los hábitos de la cultura occidental, preocupándose en mayor medida por la práctica física y el esparcimiento en espacios abiertos o comúnmente llamados al aire libre.

El problema que está surgiendo es la consecuente degradación del Medio, más aún si las prácticas realizadas no se desarrollan de forma correcta. Paralelamente proliferan cada vez más los deportes llamados de aventura, a medio camino entre la originalidad y la explotación de las posibilidades del hombre, extremando sus límites con imaginación y valor.

El aumento de la práctica de estas actividades puede estar motivado por el desgaste de los deportes tradicionales, la nueva orientación de administraciones públicas y empresas privadas hacia la explotación de los recursos naturales de una forma racional, el ritmo de vida llevado a cabo en ciudades y grandes pueblos (agitación, acuciados por el reloj, necesidades de desconectar en nuestro tiempo de ocio), insatisfacción provocada en muchos de nuestros jóvenes.

Es así como las actividades en la naturaleza y los deportes de aventura se consideran como actividades deportivas de entretenimiento y turísticas, que se practican sirviéndose básicamente de los recursos que ofrece la misma naturaleza en el medio en que se desarrollan y que normalmente cuentan con un factor de riesgo. En la actualidad cuentan con numerosos aficionados, por lo que están siendo reglamentados e integrados en las actividades de distintas federaciones.

En algunas comunidades se está contribuyendo a revitalizar el sector turístico, imponiéndose la idea de crear empresas dedicadas a prestar servicios y organizar la práctica, de disponer de técnicos especializados, formados con conocimientos específicos de cada materia, así como de contar con los medios adecuados de protección y de seguridad.

**El denominador común de todas estas actividades es el deporte por el deporte, con grandes escenarios pero sin público, sin más miradas que las de tus compañeros, sin aplausos ni críticas. Nos hemos desembarazado de todo lo superficial, lo ajeno a la propia actividad, y estamos dispuestos a valorarla en toda su magnitud. Es necesario iniciarse en las actividades al aire libre, dado que cada día son más los que nos desplazamos al medio natural, debiendo asegurarnos unas actividades que nos nutran y estén alejadas de peligros. (Gómez A. , 2012, pág. 17)**

### 6.3.4 Finalidades y Marcos de Realización

Las actividades físicas en la naturaleza se pueden desarrollar, fundamentalmente, desde 3 perspectivas distintas, atendiendo a la finalidad de los contenidos a desarrollar:

1) **Finalidad Educativa:** Los contenidos de las AFN serán apoyo de otros elementos programados, marcándonos, sobre todo, objetivos de tipo actitudinal y procedimental. “Se promueve la participación de los alumnos en actividades que conllevan cooperación, trabajo en equipo, etc. También intenta desarrollar un respeto hacia el Medio Ambiente y hacia los estilos de vida saludables en general”. (Gómez A. , 2012, pág. 19)

2) **Finalidad Deportiva:** Se intenta conseguir una capacitación técnica en destrezas determinadas, con un conocimiento elemental del material, su uso y progresiones adecuadas a distintos niveles de exigencia planteados. “Suelen desarrollarse desde el prisma de estrategias de enseñanza-aprendizaje analíticas secuenciales (objetivo = rendimiento técnico-deportivo)”. (Gómez A. , 2012, pág. 19).

3) **Finalidad Empresarial:** En función de la demanda existente, se ofertarán actividades en las que enfrentarse al riesgo y ofrecer al sujeto a sensaciones variadas y emociones fuertes sean objetivos prioritarios; todo ello desde el prisma de la ganancia económica.

**Todas las Actividades Físicas en la Naturaleza, independientemente de la finalidad con las que se desarrollen, deben controlar todos los aspectos referentes al apartado seguridad del sujeto o grupo con el que esté realizando la actividad. Desde una perspectiva educativa, las actividades en la naturaleza se podrían agrupar en 5 niveles, dependiendo del marco en que se desarrollen: (Gómez A. , 2012, pág. 19).**

1) Marco cerrado: Se desarrollan en el interior del aula o centro, como apoyo o información de las que haremos en el campo o como actividades en sí mismas. 2) Marco abierto: Se realizan en plena naturaleza.

3) Marco mixto: Exigen parte de preparación en el centro o espacios alternativos y otra en el campo.

4) Marco alternativo cercano: Se dan en espacios próximos a los centros de enseñanza, parques, plazas, calles, etc. (Gómez A. , 2012, pág. 19)

5) Marco alternativo lejano: Son las realizadas en instalaciones lejanas al centro, pero acondicionadas, como son los equipamientos ambientales, campamentos, rocódromos, etc. Respecto a la forma de organizar estas salidas, según el tiempo pedagógico, se introducirán:

- Realizando pequeñas actividades preparatorias en horario escolar (trepas, circuitos.)
- Con pequeñas salidas (de medio día o un día) en horario escolar y/o extraescolar a lugares cercanos a la ciudad.
- Realizando salidas en fin de semana.
- Realizando salidas de una semana.
- Haciendo participar siempre al alumnado en la preparación de los proyectos. (Gómez A. , 2012, pág. 19)

### **6.3.5 Cualidades que se Desarrollan en el Entorno Natural**

Las actividades en el entorno natural nos permiten desarrollar una serie de cualidades como serían:

- Adquisición de hábitos higiénicos y saludables con respecto a uno mismo, los demás y el entorno.
- Desarrollo de las cualidades físicas.
- Estimulación sensorial.

- Coraje, dominio de sí, endurecimiento, espíritu de sacrificio, audacia, valor, afán de superación y compañerismo como cualidades personales o psíquicas.
- Inteligencia, memoria, aprendizaje de técnicas adecuadas e imaginación como cualidades intelectuales. (Gómez A. , 2012, pág. 19)

### 6.3.6 Actividades y/o Deportes en la Naturaleza

Podemos considerar que los rasgos fundamentales del concepto deporte son:

- Actividad humana.
- Sujeta a reglas.
- Conlleva a la realización de ejercicio o actividad física.
- Competitiva.
- Recreativa.
- Desinteresada y noble.
- Regulada o sujeta a un organismo oficial (Federación).

Las Actividades en la Naturaleza son las desarrolladas fuera del lugar habitual de residencia, en un medio poco modificado por el hombre y/o poco habitado por éste, y que requieren un aprendizaje de determinadas técnicas.

**Por una parte, clarificar la diferencia entre un deporte en la naturaleza (más normalizado en cuanto que existen competiciones, federaciones.), y una actividad en la naturaleza; y en segundo lugar nos aproximaremos conceptualmente a los diferentes deportes y actividades físicas en la Naturaleza. Enunciaremos y describiremos brevemente algunas Actividades y Deportes realizados en la naturaleza, comentando brevemente sus características y lo más significativo de ellos (pues existen muchas variedades y modalidades de algunos). (Gómez A. , 2012, pág. 24)**

### 6.3.7 Clasificación de las Actividades Físicas en la Naturaleza

**a) Actividades / Deportes en la Naturaleza** (dependiendo de los factores explicados en el apartado anterior del tema. (Gómez A. , 2012, pág. 24)

**b) Elementos de Riesgo en el Medio Natural:** según el elemento riesgo: Alto / Medio / Posible / Sin riesgo. Ahondando un poco más en este elemento, diremos que cualquier actividad en el medio natural no está exenta de riesgo; lo que ocurre es que hay algunas en la que es mucho más probable que exista que en otras. Podemos enunciar los factores que pueden implicar riesgo en las Actividades Físicas en la Naturaleza:

- Altura e inclinación: Fuente de energía potencial que será aprovechada por el sujeto en sus acciones motrices.
- Configuración del terreno (suelo, roca, hierba, mojado.)
- Fuerza y Velocidad del medio (fenómenos meteorológicos, fuerza del viento, cauce del río.)
- Disposición y configuración del continente: en un medio dinámico los obstáculos constituyen un factor de riesgo.
- Grado de adaptación al medio (reduce el riesgo)
- Factores ligados a la falta de planificación.
- Procesamiento de información del medio (toma de decisiones)
- Condicionantes del espacio/tiempo y la irreversibilidad de las acciones: recorridos determinados en los que no se puede abandonar o finalizar cuando se desea.
- Urgencia temporal de las acciones: decisiones urgentes implicando un riesgo elevado.
- Utilización adecuada / inadecuada de los materiales.
- Falta de experiencia. (Gómez A. , 2012, pág. 24)

## **6.4 OBJETIVOS**

### **6.4.1 Objetivo General**

- Elaborar una guía de actividades físicas recreativas para que aprovechen en el tiempo libre los estudiantes de los Octavos años de Educación básica y Segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo.

### **6.4.2 Objetivos Específicos**

- Seleccionar actividades físicas recreativas para mejorar la condición física y la calidad de vida de los estudiantes de la Institución en mención.
- Proponer a los docentes y estudiantes una guía de actividades físicas recreativas para mejorar la condición física y calidad de vida de los estudiantes.
- Socializar la guía de actividades físicas recreativas e indicar los beneficios para la salud física a los docentes, padres de familia y estudiantes. de la Unidad Educativa Eugenio Espejo.

## **6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA**

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura.

Parroquia: San Juan de Lachas

Beneficiarios: Autoridades, docentes, estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo de San Juan de Lachas.

## **6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

### **PRESENTACIÓN**

Los beneficios de la actividad física sobre la salud están bien documentados. La práctica regular de ejercicio físico se incluyen en las guías alimentarias de numerosos países occidentales, y es una más de las recomendaciones dirigidas a la población general, para alcanzar un óptimo estado de salud y prevenir ciertas enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes, la obesidad. La mayor parte de los estudios realizados a este respecto son a corto plazo, y comparan individuos físicamente activos con individuos inactivos. Las deducciones de estos estudios tienen una relevancia limitada para la población general de niños y jóvenes, especialmente los que comparan deportistas de elite con jóvenes inactivos.

Se ha creído popularmente que la actividad física tiene una influencia favorable en el crecimiento y en la maduración biológica de los niños y jóvenes. Pero no es así. Ni siquiera la actividad física realizada con frecuencia y regularidad tiene un efecto aparente en el crecimiento estatura ni en los índices comúnmente usados de maduración biológica (edad esquelética, edad de la menarquia y edad en el pico de velocidad de crecimiento). En los niños y jóvenes bien alimentados estas variables están reguladas fundamentalmente por factores genéricos.

La adolescencia es el período del desarrollo de la personalidad que se inicia alrededor de los 9 a 10 años de edad (Educación Primaria) y se extiende hasta los 19 a 20 años de edad (Educación Secundaria y Preuniversitario), algunos autores llaman adolescencia temprana al período de los años de estudio en los últimos grados de la primaria, “

## Taller N° 1

**Tema:** Carrera del listo

**Objetivo:** Desarrollar la velocidad y agilidad.

### **Desarrollo:**

Forman dos o más equipos (en un solo grupo al partir). A 15 cm de distancia entre uno y otro, se colocan 4 banderines o señales. Antes de iniciar la carrera cada jugador pondrá al pie de cada banderín (en II, III, IV, I) un objeto de su pertenencia.

Los dos equipos parten simultáneamente; al llegar a cada banderín (en el orden II, III, IV, I) los corredores recogen los objetos que les pertenecen, para finalmente agruparse en el lugar previsto antes de la partida.



**Foto Nro. 1** Autor E. David López

**Evaluación:** Realizar carreras cortas o largas en diferentes direcciones y ritmos

## Taller N° 2

**Tema:** Carrera de a dos sobre tres piernas

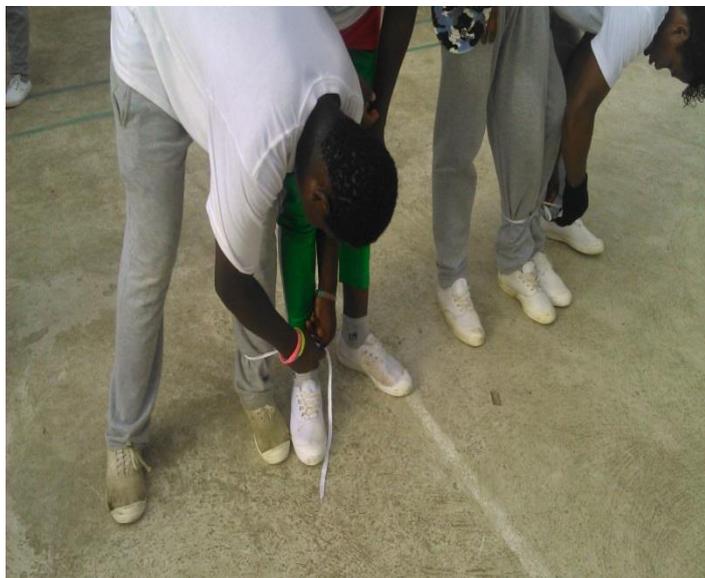
**Objetivo:** Desarrollar el sentido de competición y la velocidad.

**Desarrollo:**

Se alistan varios equipos; en cada uno de ellos los jugadores se colocan por parejas y proceden a atarse, uno contra otro, las piernas del lado interior a la altura del tobillo (2 nudos).

Dada la señal convenida, las parejas avanzan hasta el banderín, lo rodean y regresan a la línea de partida.

Los equipos pueden competir por hileras o tomando tiempo contra reloj.



**Foto Nro. 2** Autor E. David López

**Evaluación:** Carreras en tramos cortos correr amarrados con los pies del compañero.

### Taller N° 3

**Tema:** Relevo de las insignias

**Objetivo:** Desarrollar la velocidad y la coordinación.

**Desarrollo:**

Dos equipos colocados en hilera, corredores numerados; los números 1 llevan dos pañuelos cada uno, atados uno en el tobillo y otro en el brazo.

Al darse la señal convenida, parten a la carrera los números 1, giran alrededor de su banderín y retornan a la línea de partida. Cuando llegan desatan sus pañuelos y los atan en los jugadores números 2. Así se continúa hasta el último de la hilera.



**Foto Nro. 3** Autor E. David López

**Evaluación:** Realizar carreras de relevos pero sincronizando sus movimientos.

## Taller N° 4

**Tema:** Relevo: por abajo y por arriba

**Objetivo:** Desarrollar la velocidad y la coordinación.

### Desarrollo:

Se forman dos equipos (blancos y negros) con los jugadores numerados. Un equipo se coloca a la altura del banderín N; el otro, a la altura del banderín B. Entre las dos líneas de partida (en I) son colocados el tercer banderín y el elástico o cuerda, sostenido este último por los dos jugadores a una altura conveniente.

Dada una señal, parten simultáneamente los 1 de cada equipo. El 1 N salta por sobre el elástico y corre a rodear a B; al regresar pasa por debajo del elástico y entrega su testigo al jugador siguiente, el 2 N; mientras que el 1 B, después de su carrera, pasa por debajo del elástico, rodea el banderín N, pasa por encima del elástico y entrega su testigo al jugador siguiente, el 2 B.



**Foto Nro. 4** Autor E. David López

**Evaluación:** Sincronizar la entrega del testigo en carreras cortas.

## Taller N° 5

**Tema:** Relevo de carretillas

**Objetivo:** Desarrollar la fuerza del tren superior.

### **Desarrollo:**

El 1 está en posición de carretilla; el 2 es el conductor. Dada la orden de iniciación parten de la línea A, se dirigen hacia el punto B, situado a 5 m de la línea de partida, giran tras el banderín o la señal y vuelven hacia A. El 1 se coloca al final de la hilera; el 2 se coloca en posición de carretilla; el 3 es el nuevo conductor, y así sucesivamente.



**Foto Nro. 5** Autor E. David López

**Evaluación:** Carreras de carretillas en el menor tiempo posible

## Taller N° 6

**Tema:** Cara o cruz

**Objetivo:** Desarrollar la velocidad.

**Desarrollo:**

Los corredores de los dos equipos están dispuestos en hilera e intercalados, frente al director del juego que esta sobre la línea A. La línea C corresponde a la señal cara; la línea B corresponde a la señal de cruz.

A la voz de cara (o cruz) dada por el director, los dos equipos corren hacia la línea correspondiente y tratan de tocar con el pie los objetos depositados. Se otorga un punto por cada objeto tocado; luego se suman los puntos logrados por cada equipo.



**Foto Nro. 6** Autor E. David López

**Evaluación:** Realizar carreras de velocidad en el menor tiempo posible

## Taller N° 7

**Tema:** Persecución en fila

**Objetivo:** Desarrollar la velocidad y la agilidad.

### **Desarrollo:**

En filas. Se trazan dos líneas de partida (A y B) paralelas y con una separación de 10 pasos; una línea de llegada (C) a 15 m, aproximadamente, desde la línea B. Dos equipos (A y B) se ubican sobre las líneas respectivas: el A, en posición de pie; el B, en la posición que indique el profesor (en cuclillas, sentados, de espaldas, entre otros).

Dada la orden de iniciación, los equipos A y B parten simultáneamente: los corredores del equipo A tratan de tocar a los corredores que se encuentran a su frente, antes que estos lleguen a la línea C. Se otorgará un punto por cada jugador tocado y se computará el total; luego se invertirán las posiciones en la corrida siguiente. Finalmente se comparan los totales para determinar el equipo vencedor.



**Foto Nro. 7** Autor E. David López

**Evaluación:** Carreras de velocidad en diferentes terrenos y ritmos

## Taller N° 8

**Tema:** Carrera con obstáculos y carrera llana

**Objetivo:** Desarrollar la velocidad y la agilidad.

**Desarrollo:**

Dos equipos (corredores numerados) son divididos en dos grupos cada uno: los pares, detrás de la línea B; los impares, detrás de la línea A, ambos grupos enfrentados.

Dada la orden de iniciación, parte el 1 de cada equipo, salva los obstáculos, toca el hombro del 2, quien realiza el recorrido B-A por fuera de los obstáculos.

Recorrido A-B: carrera con obstáculos.

Recorrido B-A: carrera llana.



**Foto Nro. 8** Autor E. David López

**Evaluación:** La coordinación de los movimientos pasando por encima de las vallas a una altura corta.

## Taller N° 9

**Tema:** Cadena de lanzamientos (ida y vuelta)

**Objetivo:** Desarrollar la fuerza explosiva en miembros superiores.

### **Desarrollo:**

Se alinean dos equipos: blancos y negros, cada uno dividido en dos grupos enfrentados.

En cada grupo, el 1 inicia el lanzamiento haciéndolo con impulso o sin él (según se haya convenido). El numero 2 lanza su turno, desde el lugar del impacto de la bala del jugador precedente, y así sucesivamente.

Cuando los dos primeros grupos (blanco y negro) han finalizado sus lanzamientos, los otros dos invierten su ubicación en el campo para iniciar los lanzamientos de regreso, de manera que se mantenga la ventaja lograda por el equipo que va a delante.



**Foto Nro. 9** Autor E. David López

**Evaluación:** La puntería al momento de realizar lanzamientos cortos y largos

## Taller N° 10

**Tema:** El salto más largo

**Objetivo:** Desarrollar la fuerza explosiva en miembros inferiores.

### **Desarrollo:**

Se alinean dos equipos con saltadores numerados. Sobre la corredera, a partir del borde del cajón y hacia la partida, se trazan zonas de 2<sup>o</sup> cm de ancho. Lo mismo que se hace a partir de la cuerda elástica.

Los competidores, uno de cada equipo, saltan alternadamente según el orden de numeración. Cada corredor realiza su carrera, pique y salto, franqueando el elástico sin tocarlo, y tratando de caer lo más lejos posible. A cada saltador se le otorgan tantos puntos como la suma de la marca de la zona de pique más la zona de marca de la caída. Ejemplo: un saltador hacía en la zona 2 y cae en la zona 3; se acredita 5 puntos.



**Foto Nro. 10** Autor E. David López

**Evaluación:** realizar saltos y evaluar quien salta lo más distante posible

## Taller N° 11

**Tema:** Montar en bicicleta

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia en los estudiantes.

**Desarrollo:**

Si deseas realizar un ejercicio cardiovascular, la bicicleta fija es excelente para tonificar tus piernas, quemar calorías y mantenerte en forma. En promedio una hora de este ejercicio te ayuda a eliminar 500 calorías.

Recorrer entre 32 y 48 km (20 y 30 millas) o más en bicicleta.



**Foto Nro.11** Autor E. David López

**Evaluación:** Realizar recorridos en bicicleta en diferentes tramos y terrenos.

## Taller N° 12

**Tema:** Trotar

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia

**Desarrollo:**

El calentamiento consiste en la preparación física y psicológica del individuo, para una actividad posterior de índole físico-deportiva.

Comenzar con un entrenamiento semanal de 30 minutos, 2 veces a la semana y dentro de 3 semanas aumentar a 60 minutos.



**Foto Nro. 12** Autor E. David López

**Evaluación:** Carrera continua en diferentes terrenos y tiempos

## Taller N° 13

**Tema:** Natación

**Objetivo:** Desarrollar la fuerza – resistencia de los miembros superiores e inferiores.

**Desarrollo:**

La natación es una actividad física muy completa -e ideal para practicar en estos días de verano-, que no sólo es un buen ejercicio cardio, que mejora nuestra circulación sanguínea y respiración, sino que también nos proporciona relajación y es una excelente forma de sentirnos mejor a través de una actividad menos “agresiva” para el cuerpo y, en especial, para las articulaciones.

De este modo, se estará acostumbrando al cuerpo a mover en un ambiente que no le es el natural, el acuático. Un desarrollo de la espalda más pronunciado es muy probable si se practica natación durante la adolescencia, una mejor postura estará asegurada, así como también una musculatura más contorneada.



**Foto Nro. 13** Autor [www.unipamplona.edu.co](http://www.unipamplona.edu.co)

**Evaluación:** recorrer tramos cortos y largos en diferentes direcciones pero nadando de frente o de espaldas.

## Taller N° 14

**Tema:** Conducción y control (fútbol)

**Objetivo:** Desarrollar la coordinación óculo pedica.

### **Desarrollo:**

Se juega un 6x6 a dos/tres toques (en función de la categoría) en el interior del espacio delimitado. Cuando un equipo de los dos consigue dar 8 pases, iniciará un ataque organizado contra la línea defensiva del equipo rival con el objetivo de conseguir gol, realizando de ésta forma un 6x4. Si consiguen gol, iniciarán de nuevo una posesión en la zona central. En caso de que la línea defensiva robe el balón, rápidamente entregará a los jugadores que se encuentran esperando en el centro para realizar un contraataque contra la otra portería. Tras éste segundo ataque si se produjese, se reanuda el juego en la zona central independientemente del resultado de la acción. Los ataques organizados tienen 25" para finalizar mientras que los contraataques durarán un máximo de 15".



**Foto Nro. 14** Autor E. David López

**Evaluación:** Conducir el balón de frente, en zigzag o pasando al compañero a la velocidad que le indique el profesor

## Taller N° 15

**Tema:** Pases en el fútbol

**Objetivo:** Perfeccionar las técnicas de pases cortos y largos.

**Desarrollo:**

En la estación 2,3 y 4 se ubica un jugador sin pelota. En la estación 1, se ubica jugadores con una pelota.

Del otro lado se dispone la misma organización.

El ejercicio lo empieza el jugador 1 jugando la pelota para el jugador 2. Este se adelanta a buscar y devuelve corto para el primero.

El jugador 1 toca para 3, quien se adelanta a buscar y devuelve corta para 2. Luego 2 juega para 4.

El jugador 4 recibe y controla la pelota, luego avanza driblando hacia el área penal y remata a gol. Una vez finalizado se comienza desde el otro lado.



**Foto Nro. 15** Autor [www.futbolseminario.net](http://www.futbolseminario.net)

**Evaluación:** Realizar pases cortos y largos en un encuentro de fútbol y valorar la efectividad de los pases.

## Taller N° 16

**Tema:** Tiro (baloncesto)

**Objetivo:** Perfeccionar el radio de tiro de los alumnos.

### Desarrollo:

Se sale por tríos, n° 1 pasa a n° 2 y se desplaza al medio del campo, n° 2 pasa al n° 3 y se desplaza al lado contrario frente a n° 3, este pasa al n° 1 y se va al lado contrario frente al n° 2, n° 1 pasa al n° 2 y corta hacia canasta, luego recibe el pase del n° 3 que a su vez recibió el pase del n° 2.

El n° 1 tras recibir penetra a canasta. Rotación de 1 a 2, de 2 a 3 y de 3 a 1.



Foto Nro. 16 Autor [www.todobasketball.com](http://www.todobasketball.com)

**Evaluación:** Valorar la efectividad de los tiros al cesto en un encuentro de baloncesto

## Taller N° 17

**Tema:** Gimnasia Aeróbica “Trabajo Aeróbico de baja impacto”

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia aeróbica.

### **Desarrollo:**

Permite el desarrollo de la resistencia aeróbica, es decir, la cualidad física que favorece la capacidad de resistir y mantener un esfuerzo prolongado de mediana intensidad, de tal manera que el organismo alcance y mantenga un estado de equilibrio para ese esfuerzo entre el consumo de oxígeno requerido y el aporte de oxígeno dado, mejorando la capacidad del sistema cardiovascular y respiratorio.

Rutina de ejercicios aeróbicos:

- Marcha.
- Lunge (Brazo pasa delante de uno, horizontalmente).
- Marcha.
- Paso Mambo
- Pequeña patada adelante.
- Levantar rodilla derecha.
- Levantar rodilla izquierda.
- Desplazamientos laterales, devolviéndose con giro.



**Foto Nro. 17** Autor E. David López

**Evaluación:** valorar la sincronización de los movimientos al realizar gimnasias masivas aeróbicas.

## Taller N° 18

**Tema:** Gimnasia Aeróbica

**Objetivo:** Recuperar energía utilizada en los ejercicios.

### **Desarrollo:**

Cuando el organismo está expuesto a trabajos que demandan un esfuerzo superior al que se hace en reposo, sus niveles funcionales se elevan. Por lo tanto, una vez concluido dicho trabajo, el organismo requiere alcanzar nuevamente los niveles cercanos a los de reposo. Recuperar la pulsación cercana a los niveles de reposo y elongar relajando la musculatura trabajada en la actividad.

Rutina de ejercicios “vuelta a la calma”:

- Respiración con estiramiento de brazos.
- Colocarse derecho y dejar que los brazos cuelguen relajadamente. Inclinar la cabeza hacia delante.
- Es igual que el ejercicio anterior, con la pequeña modificación que ahora la cabeza se inclina hacia atrás.
- Es igual que el ejercicio anterior, con la pequeña modificación que ahora la cabeza se inclina hacia el lado derecho izquierdo.
- Respiración.



**Foto Nro. 18** Autor E. David López

**Evaluación:** Valorar la sincronización de los movimientos al realizar gimnasia aeróbica.

## Taller N° 19

**Tema:** Acampadas y excursiones

**Objetivo:** Conocer nuestro medio además de convivir con la naturaleza y aprender nuestra historia, así como crear valores medio ambientales.

**Desarrollo:**

Las actividades propias de la recreación sirven para conocer más la naturaleza, la historia además de descubrir una manera de emplear eficazmente el tiempo libre, se regeneran armónicamente las energías gastadas durante el trabajo y aumenta el interés por cuidar el entorno que con tanta urgencia se solicita hoy día para que se tome conciencia del cuidado de la casa mayor, la tierra.

En coordinación con la oficina del historiador del municipio y otros organismos e instituciones se desarrollarán las acampadas y excursiones.



**Foto Nro. 19** Autor [www.campingvictoria.cat](http://www.campingvictoria.cat)

**Evaluación:** Valorar como los estudiantes respetan las normas de acampar en diferentes contextos de la naturaleza.

## Taller N° 20

**Tema:** La cacería

**Objetivo:** Concientizar a los estudiantes acerca de la recreación en el medio ambiente con juegos populares, rondas, entre muchas otras más.

### **Desarrollo:**

Se divide la clase en 3 grupos.

Uno serán los ciervos, otros perros y el último cazadores. Después de dar un tiempo a los ciervos para esconderse, los perros saldrán a su búsqueda, y cuando los encuentren avisarán a los cazadores para que los atrapen.

Los perros no pueden coger a los ciervos pero sí decir a los cazadores donde están los ciervos mediante ladridos. Cambio de rol.



**Foto Nro. 20** Autor E. David López

**Evaluación:** Correr en diferentes direcciones demostrando agilidad para no ser atrapados por su adversario

## Taller N° 21

**Tema:** Atrapa la bandera

**Objetivo:** Concientizar en los estudiantes el juego en equipo para logra alcanzar un objetivo en el menor tiempo posible.

### **Desarrollo:**

Se divide la clase en dos grupos, cada uno con un espacio bien delimitado.

En este espacio cada equipo colorará su bandera. Los jugadores deben intentar atrapar la bandera el equipo rival y además estar atentos para que no le roben la suya. Los jugadores sólo podrán ser pillados en campo contrario, cuando sean pillador se colocarán en un árbol que hará la función de cárcel. Para liberar a los atrapados hay que darles la mano (un jugador solo puede liberar a uno de los capturados).

Gana el equipo que robe la bandera del equipo contrario y la lleve hasta su campo o en el caso de que no se robe la bandera, ganará el equipo que menos jugadores tenga en la cárcel.



**Foto Nro. 21** Autor E. David López

**Evaluación:** Carreas de velocidad en diferentes direcciones, carrera en grupos

## Taller N° 22

**Tema:** Campamentos recreativos

**Objetivo:** Conocer nuestro medio además de convivir con la naturaleza y aprender nuestra historia, así como crear valores medio ambientales.

### Desarrollo:

- Actividades de recreación turísticas, como senderismo y orientación.
- Semanas verdes y siembras de árboles.
- Cuidado y preservación de las áreas deportivas.
- La higiene personal y del vestuario, así como el de la escuela.
- Recolecciones de muestras de flora y fauna para la escuela.
- Exposiciones y otras actividades de las organizaciones estudiantiles.
- Debates y seminarios en grupos sobre el tema, entre otros.
- La comprensión y aprendizaje de conceptos medio ambientales relacionados con la Educación Física, dinamiza la actividad y produce un placer en los alumnos.
- El trabajo en el espacio natural influye en una disposición positiva hacia la naturaleza.
- Se favorecen las relaciones interpersonales y de grupo.

Consideramos así que la Educación Física en sí tiene las características para el desarrollo de la formación de valores medio ambientales y que es urgente el tratamiento que se debe dar a través del programa de la asignatura y en el pregrado a los futuros profesionales, además teniendo en cuenta la superación posgraduada que los profesionales actuales elaboran en nuestras escuelas.



**Foto Nro. 22** Autor E. David López

**Evaluación:** Valorar el nivel de organización en cuanto al respeto de las normas de los campamentos.

## Taller N° 23

**Tema:** Juegos en la naturaleza

**Objetivo:** Fomentar la actividad física al aire libre.

### **Desarrollo:**

Divida a los jugadores en dos equipos y alíñelos dándose la cara con una separación de unos seis metros. Numere a los jugadores de cada equipo, comenzando con el número uno en cada equipo. En el centro del área abierta, coloque tantas hojas como número de jugadores haya en los equipos. El líder estará parado a un lado y dirá el nombre de un árbol y un número. Los dos jugadores que tienen el mismo número corren al centro y procuran encontrar la hoja. El primero que la arrebatara, corre y llega hasta la línea de su equipo sin ser tocado, se queda con la hoja. El equipo que arrebatara más hojas es el ganador.



**Foto Nro. 23** Autor E. David López

**Evaluación:** Realizar variedad de juegos recreativos en la naturaleza

## Taller N° 24

**Tema:** "Cambien de árbol"

**Objetivo:** Desarrollar rapidez de reacción y traslación además de contribuir a consolidar conocimientos de nuestra flora.

**Desarrollo:**

Todos los niños excepto uno se colocarán en un círculo dibujado en el piso con el nombre de un árbol.

A la voz del profesor "Cambien de Árbol" todos cambiarán de círculo y el que está fuera tratará de colocarse en un árbol (Círculo).

**Reglas:**

- Todos los alumnos deben cambiar de posición.
- Ganará el alumno que no haya quedado o que menos se haya quedado sin círculo.



**Foto Nro. 24** Autor E. David López

**Evaluación:** Valorar la coordinación de los movimientos al momento de pasar las ulas.

## Taller N° 25

**Tema:** "La cotorra capturada"

**Objetivo:** Desarrollar la rapidez, además del colectivismo, la perseverancia, así como formar valores medioambientales.

**Desarrollo:**

Se dividirán los alumnos en dos bandos, unos harán de cotorra y otros de cazadores que tratan de enjaular a las cotorras. Las cotorras tratarán constantemente de pasar de una guarida a otra y los cazadores tratarán de enjaularlas mediante un círculo, sin tocarlas, se jugarán un tiempo determinado por el profesor, para cada equipo, ganará el bando que menos cotorras le sean capturadas.

**Reglas:**

- No podrán capturarlas hasta que no salgan de la guarida.
- No deben tocar al capturado si no encerrarlo en un círculo.



Foto Nro. 25 Autor E. David López

**Evaluación:** valorar los niveles de velocidad, su objetivo es no ser atrapados.

## Taller N° 26

**Tema:** Paseo por el lago encantado

**Objetivo:** Fomentar la imaginación, agilidad en los estudiantes.

### Desarrollo:

Se delimita un determinado espacio dentro del cual se colocan todos los aros disponibles. Es un lago encantado que nadie puede pisar ya que si alguien cae a él se le congela el corazón. Sólo se puede pisar en el interior de los aros, que son piedras que sobresalen en la superficie del lago.

Si alguien cae al lago queda congelado en el mismo lugar donde cayó y no puede moverse hasta que otro jugador le rescate. Para ello un jugador debe deshelar el corazón del compañero encantado dándole un fuerte abrazo.

El objetivo del grupo es procurar que no haya jugadores encantados.

Nuevas propuestas:

- Siameses. Los jugadores forman parejas unidos por sus manos. Ahora, además de no poder pisar en el lago deben evitar que sus manos se separen.
- Flores venenosas. Picas colocadas sobre un ladrillo y situadas dentro de algunos de los aros pueden simular ser flores venenosas que nadie puede tocar.
- Introducir otros materiales para evitar que los jugadores pisen en el suelo: sillas, ladrillos, periódicos, etc.



**Foto Nro. 25** Autor E. David López

**Evaluación:** Valorar la agilidad de los movimientos recorren en círculos

## Taller N° 27

**Título: Juegos de arrancada y llegada. (velocidad)**

**Objetivo: Ejercitar la carrera de reacción.**

**Recursos: Cronómetro, conos, silbato.**

### **Desarrollo:**

El profesor da las voces "a sus marcas", "listos" y mencionará un número. Los corredores salen tratando de llegar a la línea de la meta y el que llegue primero obtiene un punto para su equipo y así sucesivamente. Ganará el equipo que más puntos acumula.



**Foto Nro. 27** Autor [r-o-n-mixy.blogspot.com](http://r-o-n-mixy.blogspot.com)

**Evaluación: estarán en la capacidad de desplazarse de un lugar al otro en el menor tiempo.**

## Taller N° 28

**Título: Juegos de correr (velocidad)**

**Objetivo: Ejercitar carreras individuales en curva**

**Recursos: Silbato y cronómetro.**

### **Desarrollo:**

A la señal de salida del profesor saldrá un integrante de cada equipo dándole la vuelta al círculo de su equipo y luego toca al siguiente compañero de su equipo y dice ¡ven corre! y persigue a su compañero, este ocupa luego su lugar y así sucesivamente hasta a ver corridos todos.

Se forman dos equipos (A y B) los alumnos en círculo frontal sencillo. Los jugadores se forman en círculo agarrándose de las manos extendidas que son soltadas a continuación y un jugador hará de golpeador a su compañero y dice ¡ven corre! De manera general, que reacciona todavía más rápido.



Foto Nro. 28 Autor r-o-n-mixy.blogspot.com

**Evaluación: estarán en la capacidad de desplazarse de un lugar al otro en el menor tiempo.**

## Taller N° 29

**Título: Juegos chicos grandes a soltar las manos. (velocidad)**

**Objetivo: Ejercitar carreras individuales.**

**Recursos: Silbato y cronómetro.**

### **Desarrollo:**

Los jugadores deben lograr la mayor velocidad posible para llegar a la meta.

Se selecciona un alumno que será el atrapador. Los demás jugadores forman un círculo a su alrededor tomándose de la mano y dicen "Agáchate y cázame", al decir agáchate se colocan en cuclillas todos y al decir cázame dan un salto y salen corriendo hasta la marca de descanso



**Foto Nro. 29** Autor [r-o-n-mixy.blogspot.com](http://r-o-n-mixy.blogspot.com)

**Evaluación: estarán en la capacidad de desplazarse de un lugar al otro en el menor tiempo.**

## Taller N° 30

**Título: Ronda puro “Juego Ancestral”**

**Objetivo: Hacer bailar el ronda puro para que este juego se reconozca que es parte de la cultura que una vez existió ya que es importante y mejora el desarrollo motriz e intelectual en el ser humano**

**Desarrollo:**

Construir un ronda puro con los siguientes materiales un pedazo de juco, un puro cabuya o piola pedazo de palo ,.

Se muestra la habilidad de hacer bailar el puro consiste en envolver bien la piola al puro halar la piola y la mano que esta con el juco hacerle saltar al puro.



**Foto Nro. 30** Autor E. David López

**Evaluación: estarán en la capacidad de hacer bailar el ronda puro en el patio.**

## **6.7 IMPACTO**

### **6.7.1 Impacto Educativo**

La práctica de actividad física recreativa mejora la condición física de los estudiantes y ayuda a superar muchas enfermedades como la diabetes, cáncer, estrés, bajos niveles de autoestima. Estas diligencias deben constituir dentro de las planificaciones curriculares y extraes curriculares con el propósito de prevalecer los altos índices de sedentarismo que es un dificultad a nivel mundial las actividades físicas recreativas tienen varios beneficios como asimilar nuevas técnicas deportivas, ejercer juegos recreativos tradicionales que ya están siendo olvidados por las nuevas generaciones de este importante sector.

### **6.7.2 Impacto Social**

El apoyo de la familia es un elemento clave para que los educandos estén dinámicos cada día. Los padres y madres son un modelo donde echar un vistazo cada día, y la mejor forma de incitar a los estudiantes es dar un buen ejemplo, es decir salir y compartir con sus familiares en actividades físico recreativas y otras actividades como jugar fútbol, nadar o montar en bicicleta, todas estas actividades ayudan a superar el estrés y mejorar el estado de ánimo de las familia.

### **6.7.2 Impacto Psicológico**

Las actividades físicas recreativas siempre han ocasionado un impacto psicológico muy importante en la vida y desarrollo de las personas, es por

ello que la organización mundial de la salud, recomienda que realicen actividad física recreativa por lo menos cuarenta y cinco minutos. Estas actividades físicas brindan muchos beneficios como la autoestima alta, disminuye los índices de estrés.

## **6.8 DIFUSIÓN**

La socialización de la propuesta se la realizó a las autoridades, docentes, padres de familia y particularmente a los estudiantes que fueron motivo de la investigación, en esta exposición se les hizo conocer sus beneficios y su importancia que tiene el realizar actividad física recreativa en forma regular.

## **6.9 BIBLIOGRAFÍA**

Armenteros, B. A. (2008). Actividades físicas recreativas. *gestiopolis*.

Aznar Susana (2008) Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia Madrid Ministerio de educación Ciencia y tecnología

Canton Valentina (2000) Cívica y Ética México Editorial Limusa S.A de C.V

Elizalde, R. (2010). "Resignificación del ocio: aportes para un aprendizaje transformacional. *Revista de la Universidad Bolivariana, Volumen 9, N° 25, 437-460.*

Dantas Estelio (2012) La práctica de la preparación física Barcelona España Editorial Paidotribo

García, J., & Pérez, R. (2010). Tiempo libre en adolescentes escolarizados de dos clases sociales de Costa Rica. *Rev.Latinoam.Cienc.Soc.Niñez Juv Vol.8 No. 1, 439-454.*

- Gómez, C., & Elizalde, R. (2009). Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: Contradicciones y desafíos. *Revista de la Universidad Bolivariana, Volumen 8, Nº 22*, 249-266.
- Gómez, A. (2012). Actividades Físicas en la Naturaleza. *alto rendimiento ciencia deportiva, entrenamiento y fitness*.
- Guevara, J., & Rodríguez, C. (2006). Tiempo libre y modo de vida en el vecindario urbano. *Psicol. Am. Lat. N.6*, 11-25.
- Hernández, A., & Morales, V. (2005). Ocio, tiempo libre y animación sociocultural. *CIENCIA DEPORTE Y CULTURA FÍSICA/ Vol. 1. Núm.1*, 4-36.
- Lapetra Susana (2010) Ocio deporte en la naturaleza España Promesas Universitarias de Saragoza
- Lemp, M., & Behn, V. (2008). Utilización del tiempo libre de estudiantes del área de salud de la institución educacional Santo Tomas, Talca. *Cienc. enferm. v.14 n.1*, 53-62.
- Mingote José (2013) El malestar de los jóvenes Madrid España Editorial Diaz de Santos
- Montero, I., & Bedmar, M. (2010). Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores . *Revista de la Universidad Bolivariana, vol. 9, núm. 26*, 2-16.
- Mudarra Juan (2002) Monitor deportivo Sevilla España MAD S.L
- Pérez, A. (2006). Tiempo libre, recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. *Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación - FUNLIBRE*, 2-7.
- Pitanga, F., & Lessa, I. (2009). Asociación entre actividad física en el tiempo libre y proteína C reactiva en adultos en la ciudad de Salvador, Brasil. *Arq. Bras. Cardiol. Vol.92 No.4*, 302-306.

Plan Nacional del Buen Vivir 2013 2017

Riva Ponce, R. (2011). Actividades físico – recreativa en la comunidad.  
*Contribuciones a las Ciencias Sociales.*

Rueda Angel (2011) La condición física en la educación secundaria  
Barcelona España Inde Publicaciones

Ruiz J (2003) Educación Física Barcelona España Editorial Mad S.L

Serra Lluís (2006) Actividad física y salud España Editorial Masson

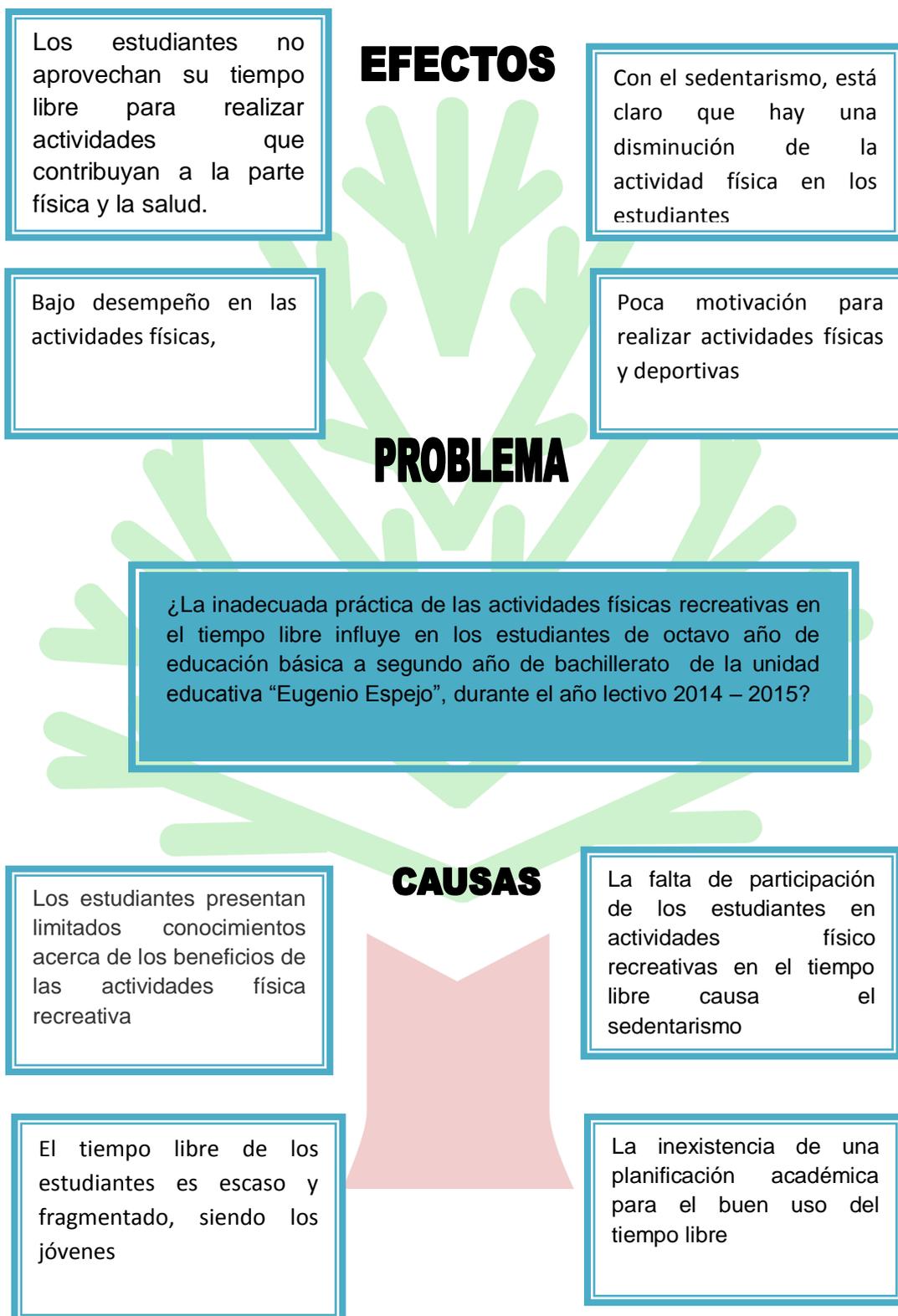
Surukhan José (2003) Importancia del uso del tiempo libre México  
Universidad Autónoma de México

Vilaú, L., & Rodríguez, L. (2012). Plan de actividades físico-recreativas  
para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y  
el trabajo. *Rev Ciencias Médicas Vol. 16 No.3, 1-19.*

Wieneck Jurden (2005) Entrenamiento total Madrid España

**ANENOS**

ANEXO Nº 1  
ÁRBOL DE PROBLEMAS



## Anexo No. 2

### MATRÍZ DE COHERENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿La inadecuada práctica de las actividades físicas recreativas en el tiempo libre influye en los estudiantes de octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato de la unidad educativa “Eugenio Espejo”, durante el año lectivo 2014 – 2015?</p>	<p>Determinar las actividades físico - recreativas y su incidencia en el tiempo libre de los estudiantes de octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato de la unidad educativa “Eugenio Espejo” parroquia San Juan de Lachas, durante el año lectivo 2014 – 2015”</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué tipo de actividades físico recreativo practican los estudiantes de octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato?</li> <li>• ¿Quiénes les incentivan a que realicen actividades físico recreativas dentro y fuera del establecimiento en sus momentos libres los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo?</li> <li>• ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa de actividades físico recreativas en el tiempo libre en los estudiantes del octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato en la Unidad Educativa Eugenio Espejo?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnosticar que tipo de actividades físico recreativo practican los estudiantes de octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato.</li> <li>• Identificar quienes les incentivan a que realicen actividades físico recreativas dentro y fuera del establecimiento en sus momentos libres los estudiantes de la Unidad Educativa Eugenio Espejo</li> <li>• Elaborar una propuesta alternativa de actividades físico recreativas en el tiempo libre en los estudiantes del octavo año de educación básica a segundo año de bachillerato en la Unidad Educativa Eugenio Espejo.</li> </ul>

### Anexo N° 3 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>La actividad física recreativa es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de los individuos,</p> <p>Tiempo Libre a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales</p>	Actividad física recreativa	<p>Tipos de actividad física.</p> <p>Frecuencia de la actividad física</p> <p>Tiempo que realiza actividades físicas recreativas</p>	<p>Caminar</p> <p>Correr</p> <p>Natación</p> <p>Básquet</p> <p>Fútbol</p> <p>Todos los días</p> <p>Pasando un día</p> <p>Tres días a la semana</p> <p>Media hora</p> <p>Cuarenta y cinco minutos</p> <p>Una hora</p> <p>Más de una hora</p>
	Tiempo libre	<p>Tiempo libre y recreación</p> <p>El tiempo libre y calidad de vida</p>	<p>Ver televisión</p> <p>Practicar deportes</p> <p>Escuchar música</p> <p>Ayuda en la casa</p> <p>Bienestar psicológico</p> <p>Calidad de vida</p> <p>Salud</p>

## Anexo. 4 ENCUESTA



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES

#### Estimado Señor estudiante:

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer qué tipo de actividades físicas recreativas en el tiempo en los estudiantes de Octavo a Segundo Año de Bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos los nuestro sincero agradecimiento.

#### 1. ¿Qué tipo de actividades físicas realizan con más frecuencia?

Caminar	Correr	Excursiones	Deportes	Ninguno

#### 2. ¿Qué tipo de juegos recreativos practica con más frecuencia en el tiempo libre?

Juegos tradicionales	Caminatas	Al aire libre	Juegos deportivos	Escalar

3. ¿De los siguientes juegos recreativos cual practica con más frecuencia en el tiempo libre?

Ecuavoley	Fútbol	Básquet	Indorfútbol

4. ¿Usted ha realizado actividades físicas recreativas?

Sí	No	A veces

5. ¿En qué horarios le gustaría practicar las actividades físicas recreativas?

Mañana	Tarde	Noche

6. ¿Qué actividades realizas en el tiempo libre?

Ver televisión	Practicar deporte	Escuchar música	Ayudar en casa

7. ¿En su tiempo libre le gustaría practicar?

Deportivo individuales	Deportes colectivos	Actividades recreativas	Actividades al libre

8. ¿Cuáles son las actividades que realiza con sus amigos en su tiempo libre?

<b>Juegos</b>	<b>Salir de pase</b>	<b>Bailar</b>	<b>Realizar tareas del colegio</b>

9. ¿Piensa que son importantes los juegos como el ecuavoley, el fútbol para su desarrollo integral en su tiempo libre?

<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Nunca</b>

10. ¿De qué forma ayuda los juegos como el atletismo, ciclismo, natación y básquet?

<b>En su calidad de vida</b>	<b>En el aprendizaje</b>	<b>Estado emocional</b>	<b>Todas anteriores</b>

11. ¿Qué actividad desea realizar con la compañía del profesor de educación física?

<b>Ver programas deportivos</b>	<b>Aprender nuevos juegos</b>	<b>Caminatas</b>	<b>Ver televisión</b>

12. ¿Según su criterio quiénes les incentivan para que practiquen actividades físicas fuera del horario las clases?

<b>Los profesores</b>	<b>Padres de familia</b>	<b>Amigos</b>	<b>El mismo</b>

**13. ¿Señale con qué frecuencia realiza actividades físico deportivas?**

<b>Una vez</b>	<b>Dos veces</b>	<b>Tres veces</b>	<b>Más de tres</b>

**14. ¿Señale con qué tiempo utiliza para realizar actividades físico deportivas?**

<b>15 min</b>	<b>30 min</b>	<b>45 min</b>	<b>60 min</b>

**15. ¿Estaría de acuerdo en participar en un programa de actividades físicas recreativas que influya en el bienestar físico?**

<b>Muy de acuerdo</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Poco de acuerdo</b>

**16. ¿Considera importante que el autor del trabajo de grado elabore una guía didáctica de actividades físicas recreativas?**

<b>Muy importante</b>	<b>Importante</b>	<b>Poco importante</b>	<b>Nada importante</b>

**17. ¿La aplicación de la guía didáctica de actividades físicas recreativas ayudaría a mejorar su calidad de vida de los estudiantes?**

<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Nunca</b>

## Anexo. 4 ENCUESTA



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES

**Estimado Señor Padre de familia:**

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer qué tipo de actividades físicas recreativas realiza su hijo en el tiempo en los estudiantes de Octavo a Segundo Año de Bachillerato de la Unidad Educativa Eugenio Espejo. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos los nuestro sincero agradecimiento.

**1. ¿Qué tipo de actividades físicas realizan con más frecuencia su hijo?**

<b>Caminar</b>	<b>Correr</b>	<b>Excursiones</b>	<b>Deportes</b>	<b>Ninguno</b>

**2. ¿Qué tipo de juegos recreativos practica con más frecuencia su hijo en el tiempo libre?**

<b>Juegos tradicionales</b>	<b>Caminatas</b>	<b>Al aire libre</b>	<b>Juegos deportivos</b>	<b>Escarar</b>

3. ¿De los siguientes juegos recreativos cual practica con más frecuencia su hijo en el tiempo libre?

Ecuavoley	Fútbol	Básquet	Indorfútbol

4. ¿Su hijo realiza actividades físicas recreativas?

Sí	No	A veces

5. ¿En qué horarios le gustaría que practique su hijo las actividades físicas recreativas?

Mañana	Tarde	Noche

6. ¿Qué actividades realiza su hijo en el tiempo libre?

Ver televisión	Practicar deporte	Escuchar música	Ayudar en casa

7. ¿En el tiempo libre que tipo de deportes le gustaría practique su hijo?

Deportivo individuales	Deportes colectivos	Actividades recreativas	Actividades al libre

8. ¿Cuáles son las actividades que realiza su hijo con sus amigos en su tiempo libre?

Juegos	Salir de paseo	Bailar	Realizar tareas del colegio

9. ¿Piensa que es importante los juegos como el ecuavoley, el fútbol para su desarrollo integral de su hijo en su tiempo libre?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

10. ¿Según su criterio quiénes les incentivan a sus hijos para que participen en las actividades físicas fuera del horario las clases?

Los profesores	Padres de familia	Amigos	El mismo

11. ¿Señale con qué frecuencia su hijo realiza actividades físico deportivas?

Una vez	Dos veces	Tres veces	Más de tres

12. ¿Señale qué tiempo utiliza para realizar actividades físico deportivas?

15 min	30 min	45 min	60 min

13. ¿Estaría de acuerdo que su hijo participe en un programa de actividades físicas recreativas que influya en el bienestar físico?

Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Poco de acuerdo

14. ¿Considera importante que el autor del trabajo de grado elabore una guía didáctica de actividades físicas recreativas?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

## Fotografías

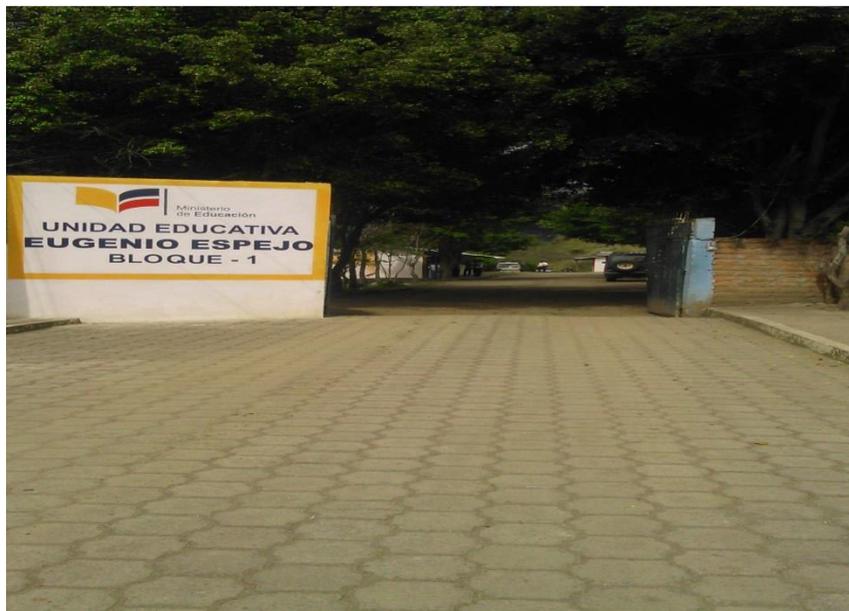


Foto Nro. 1 Unidad Educativa "Eugenio Espejo" Autor E. David López



Foto Nro. 2 Unidad Educativa "Eugenio Espejo" Autor E. David López



Foto Nro. 3 Alumnos de la Unidad Educativa “Eugenio Espejo” Autor E. David López



Foto Nro. 4 Cinco Kilómetros Carrera Unidad “Eugenio Espejo” Autor E. David López



Foto Nro. 2 Instrucciones a Alumnos Unidad E. "Eugenio Espejo" Autor E. David López



Foto Nro. Instrucciones gimnasia Unidad E. "Eugenio Espejo" Autor E. David López

## ABSTRACT

This research makes reference to "physical – recreational activities and their incidence in students from 8th basic to sophomores of education Unidad Educativa" Eugenio Espejo "during the school year 2014 - 2015 ". The essential purpose was to identify the types of recreational physical activities are practiced by students from eighth to second high school in their free time libre, justification was developed to explain the reasons why this study was done, what are the contributions of this research, who will benefit from the results. For the theoretical framework related information was searched according to the independent and dependent categories, it was based on books, scientific journals and brochures, internet and other supporting documents were collected. To develop the methodological part, it was provided in the research process, including field , literature, descriptive, purposeful stands, rese The met were, inductive, deductive, analytical, synthetic, and statistical techniques and instruments, surveys were applied to students of this school, the results were tabulated on charts and pie charts, later analysis and interpretation of the results of each of the questions were made, then the conclusions and recommendations were drafted, and finally the research questions were answered to replace the hypothesis. All these aspects mentioned above were used for the development and construction of the tutorial of recreational physical activities in leisure time, it contains the tutorial exercises, educational activities related to the topic, illustrative graphics easy to understand and to help teachers of Physical Education and parents to raise awareness among students to take advantage of their free time to be physically active, to help to improve their physical appearance and health, thus avoiding the high rates of inactivity which afflicts modern society in around the world.

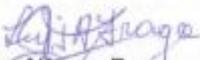


Ibarra, 02 de Diciembre de 2015

**CERTIFICO:**

Que el Trabajo de Grado titulado: "ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE BÁSICA A SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA EUGENIO ESPEJO DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014-2015", de autoría del señor Edgar David López Bastidas con C.I. 100361933-3, se encuentra redactado correctamente sin faltas ortográficas.

Atentamente;

  
Lic. Alfonso Fraga

DOCENTE DE LENGUAJE DEL COLEGIO MARIANO SUÁREZ VEINTIMILLA



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**CERTIFICACION**

Certifico que:

El Sr **LOPEZ BASTIDAS EDGAR DAVID**, estudiante de la especialidad de Licenciatura en Educación Física, realizó las correcciones respectivas de su trabajo de grado, titulado **ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA A SEGUNDO DE BACHILLERATO EN EL AÑO 2014-2015**. Y una vez ingresado al programa de URKUND el resultado que arroja es 9 % de similitud por lo tanto está aprobado para continuar con el proceso de defensa pública del trabajo de grado.

  
MSc. Jesús León.  
DIRECTOR

Ibarra, 06 de diciembre del 2015

**UNIDAD EDUCATIVA "EUGENIO ESPEJO"**

San Juan de Lachas, 1 de Diciembre del 2015

**SR. DR.**

**Raimundo López**

**DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.**

Cordial Saludo

Por medio del presente CERTIFICO que el Sr. Edgar David López Bastidas con CI: 100361933-3, estudiante de la carrera de Educación Física de la Universidad Técnica del Norte, realizó las encuestas acerca de Actividades Físico – Recreativas a estudiantes y padres de familia de esta Unidad Educativa.

Es todo cuanto puedo informar a cerca de la verdad, el interesado puede hacer uso del presente como creyere conveniente.



Atentamente:

Ing. Daniel Rosero

RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "EUGENIO ESPEJO"



**UNIDAD EDUCATIVA "EUGENIO ESPEJO"**

San Juan de Lachas, 1 de Diciembre del 2015

**SR. DR.**

**Raimundo López**

**DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.**

Cordial Saludo

Por medio del presente CERTIFICO que el Sr. Edgar David López Bastidas con CI: 100361933-3, estudiante de la carrera de Educación Física de la Universidad Técnica del Norte, realizó la Socialización de la Proruesta acerca de las Actividades Físico – Recreativas a estudiantes de esta Unidad Educativa.

Es todo cuanto puedo informar a cerca de la verdad, el interesado puede hacer uso del presente como creyere conveniente.

Atentamente:

Ing. Daniel Rosero

RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "EUGENIO ESPEJO"





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	1003619333	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	López Bastidas Edgar David	
DIRECCIÓN:	Calle Anibal Guzmán y Nelson Dávila 3-41		
EMAIL:	Davidlopez198894@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2602144	TELÉFONO MÓVIL:	0989881057

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	" ACTIVIDADES FISICO- RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACION BASICA A SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "EUGENIO ESPEJO", DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014-2015"
AUTOR (ES):	López Bastidas Edgar David
FECHA: AAAAMMDD	2015-12-09
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en educación física
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Jesús León V.

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, López Bastidas Edgar David con cédula de identidad Nro. 100361933-3 en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 11 días del mes de diciembre del 2015

EL AUTOR:

ACEPTACIÓN:

(Firma)



Nombre: López Bastidas Edgar David  
C.I.: 100361933-3

Facultado por resolución de Consejo Universitario

---



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, López Bastidas Edgar David r, con cédula de identidad Nro. 100361933-3 pongo en manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor de la obra o trabajo de grado denominado, que ha sido desarrollado para optar por el título de " **ACTIVIDADES FISICO- RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACION BASICA A SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA "EUGENIO ESPEJO", DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014-2015"**

: LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En nuestra condición de autores reservamos los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hacemos entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma)   
Nombre: López Bastidas Edgar David  
C.I.: 100361933-3

Ibarra, a los 09 días del mes de diciembre del 2015