



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL DESENVOLVIMIENTO BIOPSIICOSOCIAL DE ESTUDIANTES DE OCTAVO GRADO B DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN 2018.

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

AUTOR:

Muñoz Erira Edwin Ricardo

DIRECTOR:

Msc. Washington Suasti

Ibarra, 2019



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información.

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA IDENTIDAD:	DE	040186279-2	
APELLIDOS NOMBRES:	Y	Muñoz Erira Edwin Ricardo	
DIRECCIÓN:	Ibarra- Sector Mayorista		
EMAIL:	daniel16edw@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2978018	TELÉFONO MÓVIL:	0996153858

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL DESENVOLVIMIENTO BIOPSICOSOCIAL DE ESTUDIANTES DE OCTAVO GRADO B DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN 2018.
AUTOR (ES):	Muñoz Erira Edwin Ricardo
FECHA: DD/MM/AAAA	2019-11-13
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. Washington Suasti

2. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) 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 (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 13 días del mes de noviembre del 2019

EL AUTOR:

(Firma) 

Muñoz Erira Edwin Ricardo

040186279-2

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR

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 participar como director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: Estudio de las actividades físico-recreativas y su incidencia en el desenvolvimiento biopsicosocial de estudiantes de octavo grado B de educación básica del colegio universitario UTN 2018. Trabajo realizado por el señor egresado: Muñoz Ereira Edwin Ricardo previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física.

Al ser testigo y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



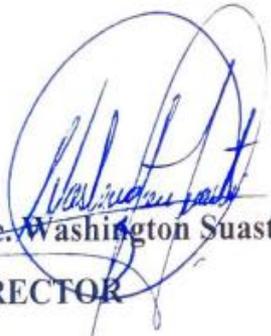
Msc. Washington Suasti

CI. 1001593910

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Los miembros del Tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema: Estudio de las actividades físico-recreativas y su incidencia en el desenvolvimiento biopsicosocial de estudiantes de octavo grado B de educación básica del colegio universitario UTN 2018, del estudiante Muñoz Ereira Edwin Ricardo, previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física.

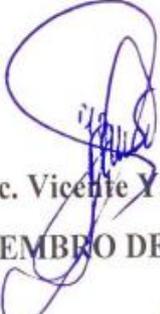
Para constancia firman



Msc. Washington Suasti
DIRECTOR



Msc. Fabián Vépez
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Msc. Vicente Yandún
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Msc. Marco Tafur
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORÍA

Yo, Muñoz Erira Edwin Ricardo con cédula de ciudadanía 040186279-2 declaro bajo juramento que la presente investigación es de total responsabilidad del Autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de información realizando las citas correspondientes.



Sr. Muñoz Erira Edwin Ricardo

C.I: 040186279-2

RESUMEN

La investigación hace mención al desenvolvimiento fisiológico en calidad de vida y estilo de vida, en psicológico en el comportamiento y el control de emociones frente a situaciones, social en respecto a la cantidad de relaciones socioafectivas que poseen los estudiantes de Octavo año B del Colegio Universitario UTN. Posteriormente se redactó la contextualización del problema donde se menciona la parte macro, meso y micro acerca del problema en mención, los objetivos y la justificación donde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, cuáles son los aportes y a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos.

Para la construcción del Marco Teórico se investigó de acuerdo con las categorías relacionadas con las actividades físico-recreativas y el desenvolvimiento biopsicosocial, los mismos que se indagaron en libros, revistas, internet, artículos. Después se procedió a desarrollar la Metodología refiriendo al tipo de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra, posteriormente se aplicó las encuestas de actividades físicas recreativas y de desenvolvimiento a los estudiantes de Octavo grado B, luego se procedió al análisis y discusión de resultados de cada una de las encuestas que llevó a redactar las conclusiones y recomendaciones, pasando a los Anexos, fotografías y certificados.

Palabras Claves: Actividades físicas-recreativas, desenvolvimiento biopsicosocial.

ABSTRACT

This research considers the physiological development in quality of life and lifestyle, regarding psychological behavior and control of emotions in different situations, in relation to the amount of socio-affective relationships that have 8th grade students of the UTN University College. Then the contextualization of the issue where the macro side, meso and micro mentioned was drafted; objectives and justification with the reasons for this diagnosis were made, as also the contributions and who will benefit from these results. For the making of the theoretical framework, bibliographical sources according to the categories relating to physical recreation and biopsychosocial development, were researched in books, magazines, and Internet. The methodology was developed according to the type of research, methods, techniques and tools, population and sample, then the surveys of recreational physical activities and development were applied to the students of 8th grade, the analysis and discussion of results of each survey led to draw the conclusions and recommendations.

Keywords: Physical-recreational activities, biopsychosocial development.

Victor
2
Realy



DEDICATORIA

Dedico este trabajo primeramente a Dios, por haberme otorgado la fortaleza y fuerza de voluntad para perseverar y salir adelante en mi formación universitaria.

A mis padres por ser el pilar fundamental en todo lo que he logrado, durante mi educación, tanto académica y emocional, por su incondicional apoyo a través del tiempo, con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía y no temer las adversidades.

A nuestros hermanos (as) por estar siempre presentes, acompañándonos y por el apoyo moral, que nos brindaron a lo largo de esta etapa de nuestras vidas.

Al Msc. Washington Suasti y Msc Vicente Yandun por haberme orientado en todos los momentos que necesité sus consejos y también a lo largo de mi carrera universitaria y haberme brindado el apoyo para desarrollarme profesionalmente y seguir cultivando mis valores.

A mis compañeros que fueron un pilar de motivación para la realización de la investigación con su apoyo y han hecho que el trabajo se realice con éxito y en especial a aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

Muñoz Erira Edwin

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por ser el manantial conocimientos que me han enriquecido en el ámbito personal y profesional por otorgarme las capacidades necesarias para desenvolverme exitosamente en el campo profesional. También agradezco a la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología y a todos y cada uno de los docentes y directivos que conforman la Carrera de Licenciatura en Educación Física.

Quiero agradecer de manera especial a mi tutor Msc. Washington Suasti, quien, con sus conocimientos ha sabido orientar de manera acertada con la realización de este trabajo.

A mi familia, por haberme otorgado la oportunidad de formarme en esta prestigiosa universidad y haber sido mi apoyo durante todo este tiempo.

De manera especial a mis profesores de carrera, por haberme guiado, no solo en la elaboración de este trabajo de titulación, sino a lo largo de mi carrera universitaria y haberme ofrecido el apoyo para desarrollarme profesionalmente y seguir cultivando mis conocimientos y valores.

Muñoz Erira Edwin

ÍNDICE DE CONTENIDO

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	v
AUTORÍA	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
DEDICATORIA	ix
AGRADECIMIENTO.....	x
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	xi
ÍNDICE DE TABLAS	xvi
INTRODUCCIÓN	1
Tema:.....	3
Contextualización del problema:	3
Justificación:	3
Objetivos:	7
Objetivo general.....	7
Objetivos específicos.....	8
Interrogantes	8
Formulación del problema.....	8
CAPÍTULO I	9
1. MARCO TEÓRICO.....	9
1.1 Actividades Físico-Recreativas.....	9
1.2 Actividades Físicas Deportivas.....	9
1.2.1 Ecuavóley.....	11
1.2.2 Fútbol sala.....	13
1.2.3 Mini Básquet.....	13
1.2.4 Mini Atletismo.....	15

1.3 Actividades Recreativas.	15
1.3.1 Al aire libre.	16
1.3.1.1 Caminatas.....	16
1.3.1.2 Ciclo-paseo.....	17
1.3.1.3 Paseos.	18
1.3.2 Juegos Tradicionales.	19
1.3.2.1 Carrera de Encostalados.....	19
1.3.2.1 Los Trompos.	20
1.3.2.2 Las Canicas.	21
1.3.2.3 Salto de la cuerda.....	21
1.3.2.4 Rayuela.	22
1.3.2.5 Hula Hula.	22
1.3.3 Danza.	23
1.3.3.1 Bomba.....	23
1.3.3.2 San Juanito.	24
1.3.3.3 Marimba.....	24
1.3.3.4 Pasillo.	25
1.3.3.5 Pasacalle.....	25
1.4 Desarrollo Biopsicosocial.....	26
1.4.1 Aspecto Educativo.....	26
1.4.1.1 Enseñanza.....	27
1.4.1.2 Conocimiento.	27
1.4.2 Aspecto Biológico.	28
1.4.2.1 Salud.	28
1.4.2.2 Desarrollo Coordinativo.	29
1.4.2.3 Desarrollo Motriz.	29
1.4.3 Aspecto Psicológico	30

1.4.3.1 Emocional.....	31
1.4.3.2 Valores.....	31
1.4.3.4 Comportamiento.....	32
1.4.4 Aspecto social.....	33
1.4.4.1 Relaciones.....	34
1.4.4.2 Inclusión.....	35
CAPÍTULO II.....	37
2 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	37
2.1 Tipo de investigación.....	37
2.1.1 Investigación de campo.....	37
2.1.2 Investigación bibliográfica.....	37
2.1.3 Investigación descriptiva.....	37
2.1.4 Investigación propositiva.....	37
2.2 Métodos.....	38
2.2.1 Método inductivo.....	38
2.2.2 Método deductivo.....	38
2.2.3 Método analítico.....	38
2.2.4 Método sintético.....	38
2.2.5 Método descriptivo.....	39
2.2.6 Método estadístico.....	39
2.3 Técnicas.....	39
2.3.1 Técnica de la encuesta.....	39
2.3.2 Técnica de muestreo estadístico.....	40
2.4 Matriz de Relación.....	40
2.5 Población.....	41
2.6 Muestra.....	41
CAPÍTULO III.....	42

3. ANÁLISIS DE DISCUSIÓN DE RESULTADOS	42
3.1 Encuesta aplicada a los estudiantes. Actividades Físico-Recreativas.	42
3.2 Encuesta aplicada a los estudiantes. Desarrollo Biopsicosocial.	54
CAPÍTULO IV	58
4. PROPUESTA ALTERNATIVA.....	59
4.1 Título de Propuesta.....	59
4.2 Justificación.	59
4.3 Fundamentación.	61
4.3.1 Programa de actividades.	61
4.3.2 Fundamentación, Actividades Físicas Deportivas.	62
4.3.3 Fundamentación, Actividades Físicas Recreativas.	63
4.3.4 Actividades Físicas Recreativas, Aire Libre	64
4.3.5 Actividades Físicas Recreativas, Juegos Tradicionales.....	64
4.3.6 Actividades Físicas Recreativas, Danza.	65
4.3.5 Desarrollo biopsicosocial a través de las actividades físico- recreativas.	66
4.3.6 Desarrollo biopsicosocial, Aspecto Educativo.....	67
4.3.7 Desarrollo biopsicosocial, Aspecto Biológico.	67
4.3.8 Desarrollo biopsicosocial, Aspecto Psicológico.	68
4.3.9 Desarrollo biopsicosocial, Social.	69
4.4 Objetivos.....	70
4.4.1 Objetivo General.	70
4.4.2 Objetivos Específicos.	70
4.5 Ubicación sectorial y física.....	70
4.6 Desarrollo de la propuesta	71
4.7 Impacto.....	106
4.7.1 Impacto Social.....	106
4.7.2 Impacto Educativo.....	106

4.7.3 Impacto Deportivo.....	106
4.8 Conclusiones.....	107
4.9 Recomendaciones.....	108
4.10 Contestación a las preguntas de investigación.....	108
4.11 Glosario de términos.....	109
4.11 Fuentes de información.	112
ANEXOS.....	119
Anexo 1 Árbol de problemas.....	119
Anexo 2 Matriz de coherencia.....	120
Anexo 3 Matriz categorial.....	121
Anexo 4 Matriz diagnóstica.....	122
Anexo 5 Encuesta de Actividades Físicas-Recreativas.....	123
Anexo 6 Encuesta de Desarrollo Biopsicosocial.....	125
Anexo 7 Certificados.....	127

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Conocimiento de Actividad Físico-Recreativa.	42
Tabla 2 Práctica de Actividades Físicas Deportivas.	43
Tabla 3 Actividades Recreativas al aire libre.	44
Tabla 4 Elección de Actividades Recreativas al aire libre.	45
Tabla 5 Conocimiento de Juegos tradicionales.	46
Tabla 6 Práctica de juegos tradicionales dentro la institución.....	47
Tabla 7 Participación de una coreografía o baile.....	48
Tabla 8 Práctica de Danzas.....	49
Tabla 9 Integrante de un club deportivo dentro de la institución.	50
Tabla 10 Opinión de la práctica de actividades físico-recreativas.....	51
Tabla 11 Gusto por realizar una actividad.....	52
Tabla 12 Auto evaluación en las actividades- recreativas físicas.....	53
Tabla 13 Diagnóstico	54
Tabla 14 Después de la socialización de la Propuesta	56
Tabla 15 Después de la socialización de la Propuesta	58

INTRODUCCIÓN

Antes del año 2000 las actividades físico-recreativas no eran consideradas como una materia de estudio en las instituciones, en aquel tiempo solo se consideraba de manera prioritaria a los deportes de conocidos y eran impartidos por militares en las escuelas como una formación militarizada. Con esto llego la era en que la ausencia de los graduados de escuelas nacionales de educación física por demostrar el poco o nulo impulso del desarrollo teórico autónomo. Además, están alejados de las problemáticas reales, sobrepeso y obesidad. Más allá de los cambios en escuelas, hoy en día su importancia es indiscutible ya que con la práctica de actividades físico-recreativas se obtiene una lista de beneficios individuales y colectivos, una actividad fundamental para el desarrollo integral del ser humano. Las planificaciones estudiantiles de parte de los docentes de cada área son muy fundamental, basándose en las necesidades y carencias de los estudiantes, obteniendo beneficios, logrando un desarrollo personal integro que este puede ofrecer como individuo al estado de forma positiva como parte de una comunidad y compatible con las necesidades del país, y este a su vez se enfoque a niños y jóvenes en la práctica de actividades físico-recreativas. Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que las Actividades físico-recreativas durante la etapa donde el estudiante inicia a socializar con sus semejantes, los primeros años de básica primaria, porque estas actividades, como otras disciplinas otorgan conocimiento a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal aumentando el autoestima y fuerza de voluntad ante obstáculos académicos o personales, de esta manera el estudiante desarrolla una personalidad fuerte ante situaciones difíciles de afrontar, social porque con las actividades físico recreativas se dispone a convivir con las demás personas mejorando las relaciones afectivas y aumentando la sociabilidad y conservación de su propia cultura, y al final ayudando en la salud de la persona, evitando el sedentarismo, obesidad, estrés y problemas del siglo 21, en si las Actividades físico-recreativas

se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura, el ambiente que le rodea al estudiante es un factor importante porque este influye de distintas formas en el desempeño de su vida escolar, puede ser positivo llevando al estudiante a la realización académica y personal integra o negativo dependiendo del tipo de ambiente, obteniendo comportamientos poco deseados, El desarrollo de programas de actividades físico recreativas ayudan a mejorar el desenvolvimiento del estudiante a través de actividades que el estudiante se sienta a gusto de realizar, evitando poner en disgusto al estudiante, debe haber un equilibrio entre las actividades que se puedan realizar con los gustos de los estudiantes, las actividades físicas son movimientos corporales que se pueden realizar con facilidad y que estas actividades son propuestas por el docente las cuales ayuda para que convivan con sus compañeros y pueda desenvolverse biopsicosocial y las actividades recreativas se enfocan en el gozo pleno de las acciones con satisfacción, y de esta manera los estudiantes realizan actividades que ayuda a su cuerpo y mente. En la actualidad estas actividades para muchos son consideradas para el disfrute pleno de una acción para la obtención de un beneficio que depende de los objetivos individuales como salud o sociales como relaciones socio- afectivas. El capítulo I consta de la fundamentación teórica que permite la sustentación del tema propuesto que va acorde con la matriz de categoría. El capítulo II abarca del tipo de investigación, la metodología y técnicas con la cual se realizó el trabajo de investigación también consta de la matriz de relación, población y muestra. El capítulo III está conformado del análisis de discusión de resultados con las encuestas aplicadas a los estudiantes. El capítulo IV está conformado por la propuesta con título Programa de Actividades Físico-recreativas para que los estudiantes mejoren el desenvolvimiento dentro las instituciones, después de la investigación realizada en el Octavo grado B del colegio Universitario “UTN”, con su debida justificación, objetivos, planes e impactos.

Tema:

Estudio de las actividades físico-recreativas y su incidencia en el desenvolvimiento biopsicosocial de estudiantes de Octavo grado B de Educación Básica del Colegio Universitario UTN 2018

Contextualización del problema:

Una de las controversias a nivel mundial es la práctica de actividades físicas-recreativas y el poco interés que los estudiantes de edades tempranas al realizarlas, una de las causas más frecuentes es el uso desmedido de la tecnología, varias situaciones se ha evidenciado que padres actuales otorgan objetos tecnológicos, con la suposición de que estarán bien bajo la luz de un smartphone, una tableta digital o un portátil que al realizar actividades físicas-recreativas. El problema está dado por la falta de un desenvolvimiento adecuado de los diferentes entes biopsicosociales, en la que el estudiante sin estos puede optar por obtener un comportamiento de timidez hacia las personas con quienes convive, ocultando emociones, sentimientos, afectando el progreso académico obtenido, ocultando talentos y habilidades, destrezas que podrían ser utilizadas en beneficio. (Conde García, Reyes Fuentes, Rodríguez Lorenzo, & López Buñuel, 2009) Dice que, van más allá, desarrollando los beneficios de orden físico y psicológico que nos proporcionan la práctica saludable de actividad física regular, concluyendo que desde el nivel fisiológico se influye positivamente en la salud mental, la calidad de vida, la reducción del estrés, las alteraciones el estado de ánimo, la disminución de la ansiedad y depresión, mejora del auto concepto incremento en la autoestima.

A nivel Nacional la evolución de la educación en el país ha sido muy significativa en torno a la formación que reciben los estudiantes, las unidades educativas se han visto en cambios constantes que han transformado la enseñanza en un proceso sistematizado y

sincronizado de varios factores y entes que influyen directamente en los estudiantes, pero de la misma manera la aparición de problemas dentro la institución llegan con mayor fuerza, timidez, bajo autoestima, una auto evaluación de sí mismo relativamente baja, o un comportamiento fuera de lugar, que no practican valores y esquivan las responsabilidades que muchas de las veces aparecen con falta de confianza en sí mismos.

A nivel provincial son muchas instituciones que tienen una infraestructura y personal para la ayuda de problemas dentro del ámbito cognoscitivo y psicológico al mismo tiempo, pero con el pasar del tiempo se tiene departamentos que se han creado dentro de estas unidades educativas que velan por el bienestar de los estudiantes, son el departamento de Consejería Estudiantil, pero a más de ello, los docentes de las horas clase deben ser un ente que promueva el desarrollo cognoscitivo, emocional, social; quienes ayuden a encontrar a fortalecer debilidades, a sobre pasar obstáculos con ayuda de adaptaciones curriculares y modelos pedagógicos.

El desarrollo del desenvolvimiento biopsicosocial del estudiante mediante la práctica de actividades físico-recreativas con ayuda de una planificación con sus objetivos de las necesidades del grupo, pueden ser muy eficaces, que al mismo tiempo se puede mejorar su vitalidad y relajar la mente del estudiante. De otra manera el estudiante opta por un comportamiento estresado o recurriendo a cerrar sus sentimientos y emociones por la impotencia de interactuar con otras personas “La timidez no es más que una manifestación psicológica de la personalidad expresada a través de la sensación de impotencia para actuar en presencia de otras personas, de ansiedad o temor”. (Flores, Matos Sánchez, & Hernández, 2006).

La presente investigación se realizó en la Colegio Universitario UTN en estudiantes de Octavo grado paralelo B de la ciudad de Ibarra- Imbabura.

Cuando se habla de desarrollo de una habilidad física nos insertamos en el tema de las capacidades del estudiante, las causas aquí se pueden tener como baja coordinación, baja motricidad y resistencia dentro del nivel físico, que puede ocasionar la disminución de habilidades o la capacidad de realizar ciertas tareas o ejercicios dentro de la clase.

En el ámbito social se encuentran los entornos que acompañan al estudiante dentro de la institución y fuera, los problemas en casa, la desconfianza ocasiona que el proceso educativo por parte del estudiante decaiga, también puede producirse que el estudiante no pueda relacionarse con sus semejantes, o en un nivel muy avanzado se puede dar el acoso escolar.

Las causas para el bajo desenvolvimiento biopsicosocial suelen ser la baja autoestima, comportamiento introvertido o tímido que puede llevar al estrés dentro de las actividades a realizar, la presión de la sociedad sobre el estudiante lleva a una tensión emocional y cognoscitiva llevando a la depresión emocional y sentimental y al final al desequilibrio mental que puede llevar a la toma de decisiones erróneas.

El uso indebido de la tecnología conjuntamente con los dispositivos inteligentes ha llevado al facilismo de esta era, los estudiantes ya no se movilizan a las bibliotecas o lugares de conocimiento cultural, el simple hecho de ir a preguntar sobre tareas o realizar trabajos en grupos era el medio con el cual se reforzaba el desenvolvimiento, en el día de hoy los estudiantes realizan trabajos en grupos con designación de tareas a través de las redes sociales sin intercambiar opiniones o ideas, todo esto ocasiona el sedentarismo por la facilidad de obtener cosas al menor esfuerzo, la obesidad temprana en niños que prefieren ver videos en línea que salir a jugar con amigos o vecinos y el conformismo, esto nos indica que los estudiantes adquieren cosas que son positivas pero leves y es suficiente para ellos y no se esfuerzan para obtener mejores resultados.

Justificación:

Esta investigación se propone desarrollar la articulación de los estudiantes entre las actividades físico-recreativas y el desenvolvimiento biopsicosocial, conocer y solucionar la problemática actual por la que atraviesan los estudiantes dentro y fuera del aula de clases, como problemas como el sedentarismo, obesidad, fatiga, estrés, corriendo el riesgo de sufrir más enfermedades por falta de fortalecimiento en las funciones, también solucionar los problemas de desenvolvimiento como las relaciones psico-sociales, emocionales, afectivas entre compañeros y el entorno en la que se encuentran, las causas de la problemática suelen ser que los estudiantes se encuentran bajo un manto con el uso desmedido de la tecnología y también la utilidad que otorgan al internet, se ha evidenciado que la mayor parte de tiempo pasan el frente a una pantalla que hablando con sus similares, adquiriendo comportamientos negativos que no benefician a los estudiantes.

Las actividades físico-recreativas influyen directamente en el desarrollo de los estudiantes ayudando a mejorar y fortalecer funciones de su organismo solucionando y aportando de manera positiva a contrarrestar el sedentarismo, obesidad y estrés, además con estas actividades influyen en el desenvolvimiento de las relaciones afectivas y emocionales que debe adquirir en el ambiente escolar.

El estudio de las actividades físico-recreativas busca implementar un programa, las mismas que ayudarán directamente a toda la parte física de los estudiantes, mejorando la calidad de vida evitando el riesgo de sufrir enfermedades, de esta manera y con ayuda de las actividades los estudiantes tienen una forma más de satisfacer las necesidades colectivas, mejorando las relaciones y encontrando nuevas. El desenvolvimiento biopsicosocial dentro de las aulas de clase es un factor importante ya que influye en el comportamiento del estudiante y

según con las causas puede afectar académica y mentalmente llevando al estudiante a una crisis emocional y afectiva.

El día de hoy se puede observar el impacto de las actividades en los padres de familia, porque muchos de ellos han comenzado a inscribir a sus niños a clubs de iniciación deportiva como baloncesto, futbol, lucha o cursos vacacionales; estas personas evidenciaron los beneficios que otorgan una formación equilibrada e integra, La padres influyen directamente en la educación de estudiante y son un factor decisivo para encontrar más eficaz los beneficios de las actividades físicas-recreativas, por eso una buena forma de iniciar con el ambiente que les rodea sus padres, compañeros y docentes que hará más fácil conseguir los resultados óptimos para sus hijos, tienen que verse estimulados, aprovechar el tiempo, que se les propine aprendizajes y hacerlo de manera habitual y cómoda en el día a día de los estudiantes.

El presente trabajo de investigación se puede utilizar como medida metodológica para los docentes o entrenadores que deseen mejorar obtener beneficios a medida de las necesidades de los estudiantes, esta investigación ayuda técnicamente a solventar los objetivos planteados por el docente, de la misma forma la factibilidad de aplicar tal programa a las clases es muy sencillo ya que son temas otorgados dentro del bloque curricular del Ministerio de Educación.

Objetivos:

Objetivo general

Determinar cómo incide las actividades físicas recreativas en el desenvolvimiento biopsicosocial de los estudiantes de Octavo grado del Colegio UTN para contrarrestar la timidez y mejorar el crecimiento de individuo.

Objetivos específicos.

- Determinar el tipo de actividades físico-deportivas que practican fuera de clase los estudiantes de Octavo grado del Colegio UTN.
- Analizar el nivel de desenvolvimiento biopsicosocial en la práctica de actividades físico-recreativas de los estudiantes de Octavo grado del Colegio UTN.
- Elaborar un programa de actividades físico- recreativas que ayude al desenvolvimiento biopsicosocial.

Interrogantes

- ¿Qué tipo de actividades físico-deportivas practican fuera de clase los estudiantes de Octavo grado del Colegio UTN?
- ¿Cuál es el nivel de desenvolvimiento biopsicosocial en la práctica de actividades físico-recreativas de los estudiantes de Octavo grado del Colegio UTN?
- ¿Qué contiene el programa de actividades físico- recreativas para ayudar al desenvolvimiento biopsicosocial?

Formulación del problema

¿De qué manera incide el programa de actividades físico-recreativas en el desenvolvimiento biopsicosocial en los estudiantes de Octavo grado del Colegio UTN 2018?

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Actividades Físico-Recreativas.

Las actividades físico-recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo y educativa, que comprende la formación de hábitos; la apropiación de normas de actitudes, conductas, convicciones, principios y valores. Estas actividades son de diversos tipos y al ser ejecutadas en el tiempo libre contribuye a la creación de un estilo de vida, brindando una satisfacción por su realización.

1.2 Actividades Físicas Deportivas.

La actividad físico-deportiva se constituye de metas educativas y pedagógicas, encargadas de formar al estudiante de una forma íntegra en la que sea capaz de desenvolverse en ámbitos cognitivos, prácticos y volitivos; que a su vez son aplicadas al deporte, las actividades deportivas son aquellas que considera al estudiante sea capaz de adaptarse a la situación que se le pueda presentar en conjunto con la toma de decisiones, la práctica de una de estas disciplinas que tiene como finalidad superar una meta o vencer a un adversario en competencia, como parte de un deporte, estas actividades deben enmarcarse en un cierto reglamento o normas.

La práctica deportiva en la edad escolar se convierte en una oportunidad instrumental para llegar a la formación y educación global; representa una actividad de gran importancia en la que se manifiestan, además de los beneficios ya aludidos, determinados valores imprescindibles para desarrollar la personalidad y acceder a un estilo de vida asociado al deporte. Esta práctica deportiva se puede producir a través de diferentes tiempos y escenarios: en las

clases de Educación Física, en el recreo, en el parque, en la calle, en el club, etc.

(Ramos Romero & Campos Mesa, 2009. p.2)

No es el movimiento el que ocupa el lugar central, sino la persona que se mueve, que actúa, que realiza una actividad física. Interesa menos el deporte y más el deportista. Así entendido, el deporte educativo debe permitir el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad, respetando los estadios del desarrollo humano.

Beneficios de Actividades Físicas Deportivas. De acuerdo con (Nicholls 1980; Roberts 1992) citado en (Gallardo, 2008), “aporta un marco teórico adecuado, desarrollando una visión global de los aspectos cognitivos y emocionales de los niños y jóvenes”.

Nos quiere decir que la práctica de actividades físicas deportivas aporta peculiaridades al estudiante que son beneficiosas al desarrollo integral de la persona, una de las más conocidas en el entorno comercial; es el control de su peso y su calidad de vida, pero no siempre es solo eso, sino, estas van correlacionadas con el rendimiento escolar y sociabilidad; de esta manera el individuo desarrolla pensamiento crítico y aprende a tener un control sobre comportamientos, hábitos; de esta manera se observa que los niños y los jóvenes obtienen características psicológicas y pedagógicas durante su desarrollo.

Es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con una finalidades educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc., en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo. De acuerdo y Adaptado a Vargas. R 2007 en (Méndez & Méndez, 2016, p. 5)

Nos da a conocer e interpretar que la actividad física es cualquier movimiento o desplazamiento del cuerpo y este a su vez hace trabajar a los músculos; este tiene un objetivo intencionado ya sea en actividades cotidianas como el hecho de trasladarnos a un lugar específico o un objetivo planteado como en la educación física o en la práctica de deportes, estos requieren más energía que estar en reposo, una de las finalidades de las actividades físicas es ayudarnos a desenvolvemos más fácilmente en nuestro diario vivir; un ejemplo de actividades que realizan las personas son: caminar, correr, bailar, saltar, nadar, practicar atletismo o el simple hecho de trabajar en la huerta o el jardín.

De acuerdo con Delgado (1992) citado en (Cañizares Márquez José María, 2017) Un método de enseñanza “es un conjunto de momentos y técnicas, lógicamente coordinados, para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos” (p. 9). En concordancia con varios autores nos dan a entender que las actividades deportivas son cualquier labor que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal, sin embargo la cantidad real que se necesita para la actividad física deportiva depende tanto del ámbito en que se encuentra el individuo en referencia a lo competitivo o recreativo y con la agrupación de situaciones en las cuales interviene la experiencia del encargado que van relacionadas a la manera con la que se aplica durante la ejecución del ejercicio que van lógicamente ligadas a la necesidad de la persona y en coordinación a los objetivos planteados.

1.2.1 Ecuavóley.

La historia más generalizada apunta su nacimiento con la necesidad de matar esas largas horas de aburrimiento que acechaban a todo grupo masculino, uniformado y disciplinado, cuyos miembros tienen que canalizar físicamente su energía para no volverse locos en sus literas, (Travez, 2014) Dice “El Ecuavóley es una variación del voleibol con sello ecuatoriano

y con la chispa criolla que lo popularizó, en un inicio en los barrios de Quito, pero recorrido por todo el país desde mediados del siglo XX” (p. 13).

Sentido del Juego. El partido inicia con el saque o batida a cargo del equipo que gane el sorteo previo. El saque se ejecuta desde atrás de la línea final en una esquina y consta en dirigir el balón al campo rival golpeando con una sola mano, esta es una ligera ventaja inicial porque pone al abridor muy cerca de marcar el primer punto a su favor, el objetivo es colocarla en el lugar del contrario o por lo menos hacer fallar al contrincante, pero el adversario tiene las mismas intenciones contra él, de manera que en juego se da intercambios verbales para disminuir al adversario, astucias, engaños, amagues, no es violencia verbal está muy claro sino que se trata de ganar la morar del enemigo.

Se gana el partido solo cuando el equipo consigue ganar dos sets de 15 puntos, estos sets no pueden ser más de tres, si en caso de quedar empates con 14 puntos el que llegue a 16 gana y de igual manera si quedan en 15 deben llegar al 17. Los equipos son conformados por tres personas con funcionalidades diferentes; Colocador es aquel que se encarga de hacer fallar al equipo contrario; El alzador es aquel cual sirve o coloca el balón en una posición óptima para que el colocador envíe al lado contrario el balón y el Volador es el que se ocupa de la parte trasera del campo de juego evitando que el balón toque el suelo, las reglas más básicas son tres jugadores por lado y solo se puede hacer tres toques con el balón de cada lado. (Travez, 2014) “Todos se unen con un mismo lazo de hermandad ecuatoriana, haciendo un deporte de unión e interacción social” (p.15) El Ecuavóley es una caracterización de la cultura ecuatoriana frente a deportes extranjeros, ya que es nuestro deporte las personas se identifican con más facilidad uniendo lazos afectivos con las nuevas personas que se encuentran, todos estos factores hacen que sea un deporte efectivo para la sociabilidad ya que es atrayente a los ojos de cualquier persona.

1.2.2 Fútbol sala.

El fútbol sala es una variación del fútbol 11, pero en este solo jugarán 5 personas en cancha con sus suplentes, este se necesita una absoluta dominación del balón y una toma de decisiones muy rápida para conseguir anotar con el balón en la portería. (Méndez & Méndez, 2016)“El fútbol es un deporte de colaboración con oposición, eminentemente táctico, de equipo cuya finalidad es introducir la pelota/balón en el arco contrario” (p. 108). Entendemos que el fútbol tiene el objetivo de anotar en la portería del oponente, y para conseguirlo se debe tener una coordinación individual y grupal del equipo, ya que de esta forma se puede anotar la diferencia con más facilidad. (Cachón Zagalaz, Salazar, Campoy, Linares, & Sánchez, 2012) “Su dinamismo y constante movimiento con marcado acento en cambios de ritmo, hacen que factores como la velocidad de reacción, el trabajo de resistencia anaeróbica, la agilidad, así como un adecuado uso de la potencia” (p. 7). El uso de varios factores intrínsecos y extrínsecos en la práctica del fútbol sala llevan a un espectáculo a la vista de las personas.

Sentido de Juego. Los jugadores de este deporte poseen de una gran habilidad técnica y táctica sobre el dominio del balón, así como, con la precisión con la rapidez de toma de decisiones, la velocidad y en la ejecución tanto al recibir, pasar o realizar gestos técnicos, es un deporte de contacto físico y de equipo, cada equipo consta de 12 jugadores: 5 en la cancha y 7 suplentes.

La cancha del juego es rectangular de 40 x 20 m. La duración de cada encuentro es de 40 min. (2 partes de 20 min.). El implemento deportivo con el que se juega es una pelota esférica, con el objetivo de meter el balón dentro de la portería contraria.

1.2.3 Mini Básquet.

El mini básquet es una herramienta pedagógica para los niños con edades que abarcan desde los 11 años y primeros años de bachillerato, ya que de este modo está adaptado las

dimensiones de terreno, tablero y balones que van acorde a la edad para su disfrute pleno de la actividad.

(Méndez & Méndez, 2016) Es un deporte de equipo cuya finalidad es introducir la pelota en el aro contrario. En esta disciplina deportiva sólo se utiliza las manos y entre otras técnicas se trabaja el bote /dribling, el pase, el tiro /lanzamientos, los rebote. (p. 30)

El baloncesto es el deporte más llamativo porque hay un sin fin de movimientos espectaculares que se puede realizar, pero también es una práctica deportiva que se adapta fácilmente a diferentes niveles de habilidad del Mini básquet. (Cárdenas, Piñar, Baquero, & Vélez, 2019) “Desde sus orígenes el minibasket pretendió ser una adaptación del baloncesto a las características y necesidades de los niños, de tal forma que estos pudieran practicar una actividad lúdica que les ayudara a disfrutar de acuerdo con sus posibilidades” (p. 1). Ya que el baloncesto es flexible en las adaptaciones, estas fueron aplicadas a las necesidades de los estudiantes de manera que fueron una forma progresiva de iniciación deportiva, ya que al ir avanzando en el nivel y cubriendo otras necesidades el estudiante aumentará el desarrollo cognoscitivo y físico de este.

Sentido de juego. Los practicantes de mini básquet poseen una habilidad y control sobre el balón y también una alta coordinación mano- ojo, y cada equipo tratará de introducir el balón en el aro del contrincante, las reglas son casi iguales al juego original a excepción de algunas como los 24 segundos ya no se aplican, no hay tiro de tres; con personas de 9 años menos no aplica el balón regresado a la zona defensiva.

La cancha es similar a la del campo original con el aro a una altura de 2.60 metros, un balón número 5 con un peso de 470 y 510 gramos, y los participantes serán 10, 5 en cancha y los otros 5 serán suplentes.

1.2.4 Mini Atletismo.

Desde la edad muy temprana de los niños y niñas han estado interesados en competir entre ellos mismos y comparando sus habilidades, la práctica del mini atletismo tiene como objetivo iniciar una vida deportiva con los individuos. (Meza, 2015) “El mini atletismo tiene la intención de provocar excitación jugando al Atletismo”. La práctica de este deporte proporcionará de lograr beneficios en el ámbito de salud, educación y sociabilidad, de esta manera tienen un desarrollo general armonioso. (Conversa, 2013) “El Mini atletismo tiene como objetivo garantizar una política estable y sostenible de desarrollo del deporte Atlético. El objetivo es introducir a los niños a Atléticos en un nivel básico”. La iniciación deportiva es muy importante porque desde muy temprana edad se conoce las habilidades del estudiante y de la misma manera se puede fortalecer las debilidades de él, a través de este se logra la reflexión y la práctica de la existencia del deporte de forma lúdica que a su vez es integrador y saludable.

1.3 Actividades Recreativas.

Las personas necesitan un tiempo para su recreación física y mental ya que, sin realizar algún tipo de actividad, el individuo entra en un trance de estrés de las actividades cotidianas, estas aportan y constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos.

(Machado, 2011) La Recreación es una actividad o serie de actividades que libremente son ejecutadas por un individuo con el fin de olvidarse de sus obligaciones diarias (ejemplo: el trabajo) y que generalmente están ligadas al uso del tiempo “libre” proporcionándole el goce, disfrute y desarrollo. La recreación hace parte de la condición lúdica. (p. 106)

La participación en la realización de actividades recreativas presenta un buen desempeño motor que a su vez está relacionada con los beneficios en la salud, en físico, en lo psicológico, en lo social.

1.3.1 Al aire libre.

Muchas de las actividades al aire libre, son practicadas por personas que tienen una vida muy ajetreada y el salir a realizar cualquier actividad fuera del medio que regularmente convive, le da una motivación extra en la cual se obtiene el disfrute mental y físicamente de las actividades.

(Jiménez Díaz, Morera Castro, Chaves Castro, & Román Mora, 2016) Cabe destacar que la recreación al aire libre aporta beneficios relevantes adicionales a las actividades recreativas, como el desarrollo de la conciencia ambiental y sensibilización ecológica. Además, cultiva en las personas el valor de la protección de los sitios recreacionales y naturales. (p. 11)

Nos da entender que estas actividades realizadas en un ambiente natural ayudan a concientizar sobre el valor de los ecosistemas, obteniendo valores, costumbres o hábitos. Las personas que disfrutan una actividad al aire libre son más conscientes del papel que desempeña la naturaleza en nosotros y al ser realizada de una manera conjunta con la recreación promueve bienestar general.

1.3.1.1 Caminatas.

Las caminatas son consideradas una actividad muy saludable porque contribuye a cuidar y mejorar la salud, varias revistas de salud se evidencian que con una caminata prolongada por más o menos 20 a 30 minutos todos los días reduce niveles de colesterol,

manteniendo la presión arterial bajo control, otro de los motivos realizada esta actividad es que ayuda a reducir el estrés y la depresión ya que al practicarla potencia el ánimo y energía, también se la puede realizar en grupo favoreciendo la sociabilidad y la confianza entre los compañeros.

(Machado, 2011) Los servicios recreativos y de esparcimiento en la actualidad son muy diversos, por ejemplo, cabe distinguir prácticas con un perfil puramente recreativo (paseos, comidas campestres, complementación de la naturaleza. Etc.) y otras de interés interpretativo educativo (rutas ecológicas visitas a granjas, escuelas. Etc.). (p. 108)

Las actividades realizadas afuera en el medio natural (parques ecológicos, senderismo, campamentos. etc..) ayudan y fundamentan cambios en las personas y empiezan a generar nuevos horizontes. También se ha escuchado que existe una relación entre deporte y turismo en donde se utiliza el espacio turístico como instrumento para las actividades recreativas de las cuales se puede sacar beneficios psicosociales en la que la naturaleza permite encontrarse consigo mismo de la persona; Físicos motrices en la cual la persona se adapta a las circunstancias y las adecua en su uso de tiempo libre.

1.3.1.2 Ciclo-paseo.

El ciclismo es muy practicado por una gran variedad de personas de distintas edades, ya que en este encontramos distintas variedades como ciclismo de ruta, de pista, de montaña, bicicross, trial, Bmx. Hoy en día el ciclo paseo es organizado por entidades públicas para incentivar el deporte entre jóvenes en el cual no se compite por un lugar, sino que motiva al uso de la bicicleta como medio de transporte alternativo y que al mismo tiempo estimula el deporte de una manera sana y divertida.

(Gordón, 2012) Dice “El Ciclo paseo se transforma en una forma de recuperar la calle para la gente, para su disfrute, pero también para estimular a la apropiación de los espacios públicos de la ciudad” (p. 97). La forma de ver las calles hoy en día es como una pista de automovilismo en el cual tú te ves como un polizón al tratar de cruzar, la nueva modalidad de los pueblos y ciudades es contrarrestar el sedentarismo, los ciclo paseos son incentivos para el uso de vehículos que ayuden al ecosistema y que al mismo tiempo contribuye a la calidad de vida de los habitantes, y como es realizada en colectividad se fortalece lazos con las personas cercanas y creas nuevos lazos, ya que interviene el aspecto social y volitivo.

(Luque, 2007) afirma “Es una actividad encuadrada en el “turismo verde” y que, por tanto, busca descubrir y disfrutar de los parajes naturales, utilizándose en este sentido la bicicleta como medio para conocer la naturaleza que nos rodea” (p. 24). El uso de la fuerza de sí mismo para buscar lugares naturales y espectaculares a la vista es muy satisfactorio, ya que fue por el esfuerzo que cada uno hace le da más satisfacción por lo logrado.

1.3.1.3 Paseos.

El paseo es realizado por las instituciones en las cuales quieren pasar un tiempo ameno con los compañeros, son actividades en las cuales se pueden trasladar a centros recreativos, culturales o sociales. Hoy en día la importancia de las actividades recreativas para nuestra salud es mantenernos activos la cual es la clave de nuestro bienestar tanto físico y mentalmente.

Hablando de paseo tenemos varios tipos como son: el típico viaje que se realiza para pasar un buen tiempo con compañeros, familia, o amigos pero este puede ser sin un objetivo planteado, los paseos que se relacionan con las actividades recreativas son los que viajamos a conocer lugares y personas ya que de ese modo aumentamos la sociabilidad, ética y valores, estos paseos recreativos son los que motivan a realizar actividades en las cuales hagamos un

gasto de energía, el viaje a un centro de alto rendimiento, visitar un parque recreativo, o la salida a un centro acuático.

1.3.2 Juegos Tradicionales.

Cuando hablamos sobre juegos tradicionales nos referimos a esos juegos que nos transportan por el tiempo y recordamos aquellos tiempos cuando éramos muy jóvenes y compartíamos tiempo con nuestros amigos de infancia, estas actividades es la manifestación cultural, reflejando las características sociales, geográficas, etnográficas del sitio de donde se practican.

(Herrador, 2013) Podemos definir y caracterizar a los juegos tradicionales como aquellas actividades deportivas con un carácter local y recreativo que requieren destreza física, estrategia, suerte o alguna combinación de las tres. Son parte del patrimonio cultural del núcleo social y se transmiten de generación en generación. (p. 26)

Son actividades con características culturales que por lo general son transmitidas de generación en generación, estas requieren una habilidad específica para desenvolverse más fácilmente dentro el juego, mucho de nosotros los hemos practicado en nuestra niñez las que forjaron nuestra cultura y costumbres.

1.3.2.1 Carrera de Encostalados.

Es una carrera en la cual se compite mientras estas dentro un saco, su desarrollo es tan solo son necesarios unos cuantos sacos o bolsas y terreno suficiente para desplazarse, la mayoría de las personas terminan cayéndose, porque pisan un lugar que no es debido y esta es la dificultad del juego.

(Buil, 2012) Cada jugador/a se coloca dentro de un saco que les llegará hasta la cintura se les atará o ellos/as mismas se lo sujetaran con la mano. Estos se colocarán detrás de una línea que estará marcada en el suelo, una persona que no participe será el encargado/a de dar la salida y los de los sacos deberán hacer un recorrido saltando hasta llegar a la meta que también estará debidamente marcada en el suelo, el que antes llegue a la meta sin hacer trampas será el que gane.

En esta carrera los competidores recorren la distancia dentro de un saco, muchos de las personas saltan para llegar pronto, si alguien llega a caer durante la carrera deberá levantarse para seguir con la carrera.

1.3.2.1 Los Trompos.

Este es un juego de los más recordados por cada uno de nosotros y del pueblo ecuatoriano, en nuestra infancia lo jugábamos con los compañeros de estudio, con los amigos en las tardes, una manera más para utilizar el tiempo de ocio.

(Buestan) Dice “El objetivo del juego del trompo era envolver el trompo en la cuerda o piola, para luego lanzarlo con un certero golpe al suelo y que este comience a girar” (p. 46). Las variaciones del juego dependen de la imaginación de los participantes, la mayoría de las veces se trataba ver la habilidad que se tenía sobre el trompo cuando estaba bailando, el trompo que llegaba más lejos, golpear o mover objetos.

Los trompos iniciaron fabricándose de madera fuerte “cerote o eucalipto” y los carpinteros muy hábiles que les daban la forma y cada uno de ellos era similar, pero con detalles que los hacían muy distintivos y con el avanzar del tiempo se encuentran fabricados de plástico.

1.3.2.2 Las Canicas.

Cuando escuchamos las palabras “neto”, “las bolas” nos trasladamos a nuestra infancia en la cual jugábamos en el receso de los estudios o los momentos que pasábamos en las tardes con nuestros amigos jugando las canicas.

(Buestan) Las bolas o canicas es un juego muy divertido y tradicional, es un juego muy popular practicado especialmente por niños varones de etapas escolares. El costo muy bajo de las canicas facilita la práctica de este juego para toda clase de niños. (p. 47)

La práctica de este juego tradicional era muy conocido ya que era muy fácil obtener las canicas por su bajo precio o al obtener a través de la habilidad del jugador, también era para toda clase de niños. Lo divertido del juego era obtener la mayor cantidad de canicas durante el juego las cuales les pertenecían a los otros jugadores.

1.3.2.3 Salto de la cuerda.

Un ejercicio muy conocido dentro de la educación ya que con este se desarrolla la coordinación y el ritmo mediante saltos, un elemento de la gimnasia rítmica. Por lo general el juego es individual (ya que se puede utilizar una cuerda y una persona), y para que sea grupal al menos tres personas son las mínimas para el juego; dos personas tiran de la cuerda y otra salta.

(Buestan) Define el salto de la cuerda como, “El juego del salto de la soga es un juego muy practicado por niñas y chicas adolescentes especialmente; saltar la soga también es una actividad muy habitual por deportistas y por personas de todas las edades” (p. 39). Una actividad conocida por la mayoría de las personas ya que es muy sencillo conseguir una cuerda de una dimensión corta que es suficiente para practicar individualmente. Los beneficios del salto de cuerda es el fortalecimiento de brazos, piernas, cuello, hombros, pecho.

En nuestra infancia será recordada por aquellas actividades que las desarrollábamos en horas de receso o en las tardes, el hecho de llamar a los compañeros y competir por quien salta más veces o estuviera más tiempo saltando era la manera de afianzar lazos afectivos.

1.3.2.4 Rayuela.

Es un juego destacado por la imaginación al momento de realizar los dibujos en el suelo, se solía buscar tiza, ladrillo o carbón para poder dibujar, los más conocidos son: el avión, el gato, la semana. Cada uno de estas tenían sus reglas para poder jugar, así como la ficha hecha de ladrillo o piedra, y la manera de desplazarse para poder completar.

(Buestan) Dice “Este juego a la final no tenía ningún costo, pues solo se utilizaba una tiza o un carbón para dibujar la figura a Jugar, y con piedritas como fichas se estaba listo ya para iniciar el juego” (p. 43). Es muy simple de practicar solo tiene las limitaciones de la imaginación, si los jugadores crean otra imagen ellos determinan las reglas, esto incentiva la recreación física y mentalmente, hoy en día los tenemos parques recreativos en los cuales encontramos rayuelas para la diversión de grandes y pequeños.

1.3.2.5 Hula Hula.

Es un juego caracterizado por la utilización de un círculo de plástico que da las vueltas alrededor de la cintura, es muy fácil de adquirir los materiales y la construcción de este juguete, es utilizado para la coordinación y flexibilidad y tiene una variedad de utilidades dentro la utilización.

(Vargas, 2014) “El hula hoops consiste en hacer girar el aro con la cintura, aunque los más hábiles y experimentados incorporan los brazos, las piernas y hasta la cabeza” (p. 1). El hula hula sirve como espacio de bienestar ya que al practicar este juego incorpora varias

secciones del cuerpo, también ayuda en el ámbito de socialización ya que ayuda a encontrar nuevos amigos.

1.3.3 Danza.

Es una actividad colectiva cuyos movimientos son ejecutados con precisión de pasos ya establecidos, el Ecuador tiene muchas variedades de danzas a lo largo de todo el país como el pasillo, bomba, sanjuanito, albazo. etc.

(Montúfar, 2011) Define “La danza folclórica forma parte del patrimonio cultural de una sociedad, que se ha desarrollado, a través de los tiempos. La danza folclórica lleva impregnada gustos, ideas, creencias y costumbres del pueblo al que se pertenece” (p. 10). La expresión corporal es una forma básica de comunicación, de la cual podemos expresar nuestros sentimientos mediante gestos o movimientos; y van ligadas con las emociones, La danza es un medio de interacción social de fines de entrenamiento, de arte e incluso de religión.

1.3.3.1 Bomba.

La bomba es un tipo de danza que se caracteriza por ser originario del Valle del Chota-Ecuador en los límites de las Provincias del Carchi e Imbabura. Una de las habilidades más conocidas es de la manera de sostener la botella sobre la cabeza mientras baila.

(Montúfar, 2011) El baile de la bomba ritmo tradicional del valle del Chota es una fusión indo- hispano-afroecuatoriano. La particularidad de este baile está centrada en la destreza que tiene la mujer al sostener una botella de licor en su cabeza y bailar con esta hasta que la música termine. (p. 17)

Este baile es muy conocido por la sierra de todo el Ecuador ya que este tiene un ritmo contagioso y entabla amistades muy rápidamente durante su práctica, Esta danza es la cara de

la cultura afrodescendiente de nuestro Ecuador, una mezcla de expresión corporal, habilidad, ritmo; que engloba la personalidad de la danza de la bomba.

1.3.3.2 San Juanito.

El San Juanito es un género autóctono de la región andina, muchas de las historias contadas por nuestros ancestros y libros de historia revelan que fue originario de la provincia de Imbabura, este género transmite alegría y emociones que generalmente son transmitidas a los espectadores en eventos o programas de fiestas.

(Montúfar, 2011) El nombre de este baile se debe a que los indígenas de la provincia de Imbabura lo bailan en honor a San Juan Bautista (p. 18). Lo característico de este género es la energía y su llamativa vestimenta, al igual que otras danzas esta incentiva la participación y la motivación entre compañeros.

1.3.3.3 Marimba.

La Marimba es una de las expresiones culturales más conocidas y propias de nuestra costa ecuatoriana, de las localidades de Esmeraldas y representada por las raíces afro. El nombre “Marimba” proviene del instrumento musical hecho artesanalmente de madera y guadua, que otorgan un sonido inconfundible para la danza.

(Manaba, 2015) “El folclor esmeraldeño se manifiesta especialmente en la música, la danza y la copla” (p.1). Nuestras costas ecuatorianas son muy reconocidas por el sabor a cultura que se despliega de la gente, es gratificante oír y observar la sincronía de sus instrumentos de la música y su peculiar danza, en un baile frenético y apasionado por parte de los participantes, todo esto muchas de las veces van acompañadas de coplas.

1.3.3.4 Pasillo.

El pasillo es la característica más fuerte de nuestro país, es un ícono de la nación muy fuerte, así como otros países tienen su música distintiva el nuestro es el pasillo, al inicio encontramos un pasillo de tipo fiestero, pero este fue influenciado por géneros como el San Juanito y el Yaraví, y de allí toma un ritmo lento y melancólico.

(Calles, 2015)“La exigencia de su interpretación exigió una celeridad que puso en prueba a los bailarines más diestros y se convirtió en una “pieza de resistencia” en que un bailarín, después de tres o cuatro ejecuciones quedaba físicamente agotado”. En el día de hoy es difícil encontrar o mirar una coreografía de pasillo, este es muy difícil de ejecutar, ya que se debe tener una resistencia y una gran coordinación para realizar debidamente los pasos, y al final debían tener un pañuelo para no impregnar de sudor a la dama, y así surgió tal característica.

1.3.3.5 Pasacalle.

De la igual manera que el pasillo el pasacalle es muy conocido en nuestro país, son interpretados por bandas de pasodoble muy parecido al español con su ritmo y compás, fue una de las danzas incorporadas en el sitio de danza culta, lo cual le dio mucha popularidad.

(Montúfar, 2011) “Los pasos que acompañan al pasacalle son una especie de zapateo fuerte: brazos levantados, doblados y los puños, el movimiento del cuerpo es hacia adelante y atrás y vueltas hacia la izquierda y derecha” (p. 18). Como su nombre indica es pasar o caminar en la calle mientras se baila con movimientos de pasos firmes, hoy en día es muy practicado por grupos que realizan coreografías. En nuestro país podemos evidenciar que las provincias se identifican con un pasacalle muy distintivo, Soy de Carchi, Ambato tierra de flores, Chulla quiteño, Guayaquileño, Chola Cuencana.

1.4 Desarrollo Biopsicosocial.

El modelo Biopsicosocial tiene un papel de mucha importancia en el desarrollo del estudiante y en el funcionamiento Bio a la referencia de “vida”, psicológico a las actividades de la “mente” y social en referente a las relaciones escolares y familiares del niño. Desde su relación con sus hermanos en casa y sus primeros contactos con otros niños en la escuela infantil o en la guardería, los niños deben ir construyendo una serie de habilidades sociales, que forman parte de su educación.

La armonía que debe tener el estudiante dentro del aula es un modelo Biopsicosocial que es detallada por la Constitución de la OMS “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Ocaña, 2012). La relación de lo biopsicosocial que debe tener el individuo debe ser totalmente homeostática haciendo referencia la vida, salud dentro de lo “Bio”, Un equilibrio mentalmente o una actividad satisfactoria de “Psico” y las relaciones afectivas que puede llegar a obtener en referencia a: amigos, compañeros, aliados o conocidos.

1.4.1 Aspecto Educativo.

En el día de hoy la Educación Física se ha implementado como disciplina fundamental en las instituciones, para la educación y formación integral del ser humano, específicamente si es trabajada en edades tempranas, ya que permite a los alumnos desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas, esenciales para su vida diaria y como proceso para su proyecto de vida.

(Rodríguez Triana, 2009) define a “Educación física. Proceso pedagógico dirigido a la enseñanza de acciones motoras, la educación de las cualidades físicas y volitivas” (p. 6). A través de la Educación Física, los alumnos expresan su espontaneidad, fomentan su creatividad y sobre todo permite que se conozcan, se respeten y se valoren a sí mismos y a los demás. Por

lo cual es indispensable la variedad de diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos.

1.4.1.1 Enseñanza.

El proceso pedagógico en el ambiente educativo es muy amplio con respecto a las ramas de educación, la educación física es un objetivo fundamental desarrollar al estudiante de forma integral del niño fuera del aula, a través del movimiento y diferentes formas juegos.

“La educación física vislumbra un campo relevante en el proceso educativo y, apoyada en estudios que le dan carácter universal, favorece a la formación adecuada de las múltiples dimensiones del ser humano, proporcionando un bienestar integral” (p. 5). La enseñanza tiene como objetivo la formación del estudiante con apoyo de la información y la guía respectiva del docente.

1.4.1.2 Conocimiento.

El conocimiento en la formación educativa es muy esencial para obtener el mayor potencial posible con información valiosa en la vida cotidiana, cultural y profesional, la adquisición de este conocimiento puede ser varias formas por experiencia propia o por la experiencia de otras, mediante la memorización y la práctica; es un uso de acciones aprendidas aplicadas en el tiempo adecuado para la obtención de un resultado positivo.

En un conjunto de información específicamente de un tema a tratar, este debe tener total relación con conocimientos previos del estudiante, para lograr que los estudiantes sean capaces de situarse emocionalmente en contextos amplios del medio.

1.4.2 Aspecto Biológico.

Dentro del desenvolvimiento biopsicosocial podemos decir que el estudiante es un ente que promueve factores de bio (vida o salud) mediante acciones que realiza en actividades físicas recreativas y un equilibrio del sistema biológico del individuo.

(Facal, 2012) “El Sistema Nervioso y los órganos internos garantizan a los músculos la posibilidad de ejecutar trabajo. Durante la actividad los músculos se abastecen intensamente de oxígeno y sustancias alimenticias”. El ser humano debe estar sujeto a total sincronía de sus sistemas biológicos ya que de esa manera obtendremos plenos beneficios de las actividades físicas que realizamos.

1.4.2.1 Salud.

La salud es considerada un tesoro por las personas y está a su vez está ligada a la actividad física, doctores y profesionales de la salud nos recomiendan una vida llena de actividades físicas que colaboran al desarrollo de la persona. En estudiantes nos ayuda a desarrollar habilidades para el desenvolvimiento deportivo.

(Pendenza, 2009) Algunos beneficios que trae la práctica de la actividad física son:

- Mejora la movilidad, flexibilidad, equilibrio, coordinación.
- Aporta positivamente al estrés y a la ansiedad, aumenta el humor.
- Acelera el metabolismo evitando la acumulación de grasa e incrementa fuerza y tono muscular. (p. 6)

Los puntos positivos son muchos al practicar cualquier actividad física y más aún cuando es en la edad temprana de inicios de bachillerato, contrarrestando el sedentarismo con

la disminución de peso ayudando a la movilidad articular y muscular, aumenta las defensas y previene enfermedades.

1.4.2.2 Desarrollo Coordinativo.

La coordinación es la capacidad física de permitir movimientos ordenados con una secuencia para concluir un gesto técnico, teniendo en cuenta la segmentada que intervienen ojo y mano o pie, y la dinámica general va sincronizado todo en cuerpo desde los pies hasta la vista.

(Cañizares, 2016) cita en su libro a Castañer y Camerino (1998), destacan los siguientes criterios para considerar a un movimiento como coordinado:

- Precisión en velocidad y dirección adecuadas
- Eficacia en los resultados
- Economía en el gasto energético
- Armonía en la contracción y relajación muscular

La coordinación en educación física tiene que ver con la capacidad de movilizarse o desplazarse sincrónicamente a través de movimientos musculares y el esqueleto, con un orden y sincronía de todo el cuerpo, ayudando en la armonía del cuerpo.

1.4.2.3 Desarrollo Motriz.

El desarrollo motor es la habilidad que el niño tiene para mover su cuerpo de forma armoniosa, y así tenemos la motricidad gruesa que se utiliza grandes secciones del cuerpo y en movimientos como caminar, saltar, o correr; y la motricidad fina tenemos movimientos que necesitan precisión como escribir, pintar, son niveles altos complejidad que llevan mucha precisión.

(Castañer Marta, 2006) define a la motricidad como; Toda manifestación de la dimensión corporal humana de carácter cinésico, simbólico y cognoscitivo. El carácter cinésico derivado de la raíz latina cine, que conforma el cinema como unidad básica de la motricidad. El carácter simbólico: el símbolo constituye una herramienta concreta para expresar pensamientos y conocimientos. Así, toda acción motriz se sirve del simbolismo del lenguaje corporal. El carácter cognoscitivo: derivado de cognoscere, entendiendo que la motricidad es subyacente a todo tipo de desarrollo cognoscitivo y de aprendizaje. (p.18)

Es un conjunto de actos voluntarios e involuntarios que van coordinados y sincronizados por las unidades motores del sistema muscular, sistema nervioso y el sistema esquelético. La motricidad es un factor muy importante en el desarrollo del niño ya que de esta manera ayudará a concluir más fácilmente objetivos planteados.

1.4.3 Aspecto Psicológico

La psicología en el día de hoy tiene un papel esencial dentro los centros educativos, esta estudia las formas que se produce el aprendizaje, se encarga de aportar soluciones dentro del desarrollo cognoscitivo con planes de estudio, modelos educativos para que el aprendizaje sea óptimo, estas también estudian las conductas de los estudiantes y procesos mentales en situaciones a los que se enfrentan.

(Medina, 2010) dice que “Se enfoca en el estudio psicológico de los problemas cotidianos de la educación, a partir de los cuales se derivan principios, modelos, teorías, procedimientos de enseñanza y métodos, prácticas de planeación, instrucción y evaluación”. En el día de hoy se observa que la educación va cambiando con nuevos modelos, planes que ayudan la obtención de objetivos cognoscitivos más fácilmente para los estudiantes.

1.4.3.1 Emocional.

El papel que tiene las emociones dentro del estudiante es muy importante porque de esta manera observaremos cómo reacciona frente a las distintas situaciones a las que se puede enfrentar en el proceso de aprendizaje, otro factor dentro de lo emocional es la motivación para incrementar desarrollar seguridad en nosotros mismos.

(Espada & Calero, 2005). La asignatura de Educación Física tiene una implicación muy directa con los elementos que componen la inteligencia emocional, ya que la empatía, el control de las emociones, la automotivación y las habilidades sociales son elementos que necesariamente van a existir dentro de la práctica deportiva, ya sea a nivel competitivo o a nivel educativo. (p. 65-69)

Las emociones son una variante de como expresar a parte de la comunicación verbal o escrita, normalmente estas emociones van acompañadas de gestos propiamente de cada una de estas, si estamos alegres sonreímos, si estamos tristes nos afligimos o lloramos, la mayoría de estas emociones podemos encontrarlas dentro de los estudiantes.

1.4.3.2 Valores.

Hoy en día la educación en valores es igual de importante que la educación emocional o la educación cognitiva, porque sólo de esta manera se formarán personas íntegras y no sólo conocimientos académicos, hemos presenciado un sin fin de personas construidas profesionalmente, pero tienen una esencia vacía y carecen de identidad, los valores son tan esenciales ya que nos aportan ese grado de pisco de variedad en cada uno de nosotros.

(González Peña Pablo, 2006) “La Educación Física contribuye al desarrollo de los valores, favoreciendo la formación integral de nuestros alumnos. A través de la participación en los juegos y actividades que propongamos se desarrollan valores como la cooperación, tolerancia, respeto. Etc.”. Uno de los objetivos más a prioridad de la educación es de formar a los estudiantes de forma integral y no solo de información que luego olvidarán, es una formación de la identidad de la persona, que sepa que debe hacer, que debe elegir su finalidad.

La educación física o la práctica de cualquier actividad física está llena de valores; respeto mutuo, inclusión, sinceridad, honestidad, perseverancia, voluntad, porque de este modo cada una de las personas encuentra su esencia.

1.4.3.4 Comportamiento.

Cada una de las personas reaccionan diferente a cada estímulo o situaciones que se le presentase, la conducta de la persona se desarrolla a través de la experiencia de sucesos o vínculos de su entorno, la conducta está muy ligada a las emociones y a la motivación del estudiante, ya que al hablar de conducta del ser humano nos referimos al comportamiento de este frente a situaciones.

(Colera & Bennisar Solso, 2007) El comportamiento de los adolescentes es una de las principales preocupaciones de padres, de profesores y de la sociedad en general. Estos problemas de comportamiento pueden ser por exceso o por defecto en comparación con lo que se considera normal. (p. 1).

El comportamiento que obtiene la persona se da por la cantidad de situaciones a las que sujeta diariamente, si se le presenta una situación difícil él sabrá cómo enfrentarla por la experiencia de anteriores casos, esto es ligado a la motivación que ha recibido con anterioridad. Pero si no ha tenido motivación alguna o experiencias similares el individuo se deja llevar por sentimientos y emociones, llegando a estancarse en la situación.

“La timidez no es más que una manifestación psicológica de la personalidad expresada a través de la sensación de impotencia para actuar en presencia de otras personas, de ansiedad o temor”. (Flores, Matos Sánchez, & Hernández, 2006)

La inseguridad infantil es un tipo de miedo o temor que experimentan los niños ante cualquier hecho real o imaginario que implique fracasar, el miedo es común en los seres humanos y eso es natural pero el miedo a socializar con personas trae consecuencias, los comunes bullying, bajo rendimiento, o ser excluido de las actividades, cualquier situación puede traer emociones, muchas de las veces intrigan, pero en aquellas personas que son inseguras puede traer angustia sobre que deberían hacer frente a las nuevas personas.

1.4.4 Aspecto social.

La naturaleza de las personas es convivir con sus semejantes y desde nuestra infancia conocemos personas con quienes entablamos vínculos con quienes pasamos la mayor parte del tiempo, todos tenemos amigos, compañeros, familia, profesores con los que algún tiempo atrás los hemos conocido, las relaciones sociales son muy importantes dentro de la vida de ser personal.

(Carrasco Ulloa & Díaz Yaguara, 2017) Las relaciones socio afectivas acompañadas por la educación física van orientadas hacia la atención e inclusión de niños y niñas con discapacidad en el territorio escolar, es entonces como la improvisación y los ejercicios permiten a los niños, usar su creatividad, mejorar sus habilidades para hablar en público, la confianza y la concentración. (p. 60-75)

La sociabilidad depende del entorno donde se desenvuelve el estudiante y con ayuda del docente se puede obtener resultados muy positivos, otorgando confianza y concentración al entablar un vínculo o conversación con nuevas personas.

1.4.4.1 Relaciones.

Un papel que influye en el desarrollo de la persona es la calidad y cantidad de vínculos que tiene, por lo general cada relación va acompañada de una emoción y afección hacia ella, los primeros amigos, el mejor amigo/a, maestros, familiares, todos y cada uno de ellos podemos definirlos como los vínculos más cercanos durante diferentes etapas de crecimiento.

La carrera de maestro es ideal para aquel joven que quiera tener impacto. El educador motiva a los estudiantes para que se conviertan en ciudadanos productivos del país, es el papel más importante dentro de la educación por que nutre de conocimiento, experiencias que el estudiante puede aprender de aquello.

“Nuestra misión es formar personas humanas capaces de desarrollar sus potencialidades y competencias, de asumir con criterio su autonomía, con ideales, valores, principios éticos, con capacidad de análisis crítico, con sentido de lo estético y de trascendencia”. (Velásquez, 2009)

Busca fortalecer debilidades y mejorar las partes fuertes del estudiante para que se desenvuelva mejor en el medio y sea a futuro un modelo más.

“La familia es vital tanto para la sociedad como para el desarrollo del ser humano. La educación es tarea primordial de la familia, aunque compartida de una manera significativa con la escuela, con el entorno y con el contexto social”. (Núñez, 2013)

En la actualidad la familia se ha desvanecido en el ámbito de la educación, ¿Por qué?; se puede decir que una de la razón es la globalización y tanto como mamá y papá trabajan y tienen poco tiempo para sus propios hijos o hijas.

1.4.4.2 Inclusión.

Los estudiantes retraídos que no socializan prefieren hacer cualquier actividad solos, pero el nivel baja cuando las actividades son grupales y el estudiante no tiene confianza en sí mismo para desenvolverse con sus semejantes.

Los contactos interpersonales tienen mucha importancia en el desarrollo del estudiante y en el funcionamiento psicológico, escolar y familiar del niño, desde su relación con sus hermanos en casa y sus primeros contactos con otros niños en la escuela infantil o en la guardería, los niños deben ir construyendo una serie de habilidades sociales, que forman parte de su educación y si no se establece de forma adecuada, pueden limitarle en muchos aspectos de su funcionamiento, además de producirle un gran sufrimiento emocional.

(Flores, Matos Sánchez, & Hernández, 2006) La persona tímida por ende tiene bajo desenvolvimiento social que afecta al rendimiento escolar ¿Qué medidas debemos tomar si se encuentra un estudiante con dichas características en el aula y como mejorar el desenvolvimiento de este?

- Brindarle un ambiente de mayor confianza
- Reforzar su valor como persona y hacerle sentir que él es una persona capaz y valiosa,
- Evaluar su cuenta de aprendizaje. energía hasta objetivamente, en primer qué punto la timidez del lugar por niño está los maestros que interfiriendo con sus suelen darse procesos de aprendizaje.

¿Qué labor pueden realizar los maestros para contrarrestar la timidez?

- Infundir deberes como de responsabilidad, el deber y la solidaridad.
- Planificar actividades extra- clases facilitando el trabajo en grupo.

- Desarrollar una perfecta comunicación, evitando alterar la voz, mostrarse autoritario o muy exigente.
- Planificar tareas creadoras expositivo o dialogado. como trabajo independiente los conocimientos, capacidades y habilidades logradas.
- Proporcionar una atmósfera para las evaluaciones que le posibilite al estudiante mostrar sin temor.

La labor que desarrollan los maestros con ayuda de las actividades físicas-recreativas son de gran ayuda en el proceso pedagógico con grandes beneficios. Según (Moral García, Martínez López, & Grao Cruces, 2014) Las actividades Físicas “Se refieren a las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina”. Los autores dan a conocer que la actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere el gasto de energía, Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar son ejemplos de actividad física, acciones que permiten que una persona se entretenga o se divierta e interactúan con otras personas alimentando la sociabilidad, se trata acerca de las actividades que la persona no realiza por obligación, sino que las realiza porque le generan placer.

CAPÍTULO II

2 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Tipo de investigación.

2.1.1 Investigación de campo.

En el presente trabajo se utilizó una investigación de campo para valorar con encuestas de la categoría de actividades físicas-recreativas y la categoría de desenvolvimiento biopsicosocial a los estudiantes de Octavo año B del Colegio Universitario UTN, con la finalidad de evidenciar y conocer sobre cómo se encuentran los estudiantes dentro de un ambiente escolar y su incidencia en la vida, cuerpo y mente en respectiva a su vida académica.

2.1.2 Investigación bibliográfica.

Con este tipo de investigación me permitió la recolección de información mediante la ayuda de libros físicos y digitales, revistas, documentos, artículos, sitios web, documentales. Etc. Todos y cada uno de estos materiales ayudan para el desarrollo y apoyo del marco teórico.

2.1.3 Investigación descriptiva.

Esta investigación permitió describir y recopilar datos para luego analizar los resultados, con el fin de extraer información significativa que ayudan a la investigación presente.

2.1.4 Investigación propositiva.

Una vez conocidos los resultados del trabajo de investigación de las encuestas aplicadas a los estudiantes de Octavo año paralelo B del colegio universitario UTN con la finalidad de evidenciar y conocer el desenvolvimiento del estudiante en el ambiente escolar y su incidencia en la vida, cuerpo y mente, se planteó una propuesta alternativa para la solución de las personas que no puedan desenvolverse social, académica y mentalmente.

2.2 Métodos.

2.1.2 Método inductivo.

Nos permitió indagar y a los estudiantes de octavo año paralelo B del colegio Universitario UTN y averiguar sobre el desenvolvimiento que cada uno de ellos tienen en el ambiente escolar y su incidencia en el desarrollo cognoscitivo, psíquico y biológico, para que finalmente y con base a él análisis de resultados realizar una planificación para contrarrestar el bajo desenvolvimiento.

2.2.2 Método deductivo.

Este método permitió analizar centrándose en lo específico de cada una de las preguntas de investigación, para ser analizadas mediante el razonamiento lógico para lograr un resultado que se pueda sustentar en las conclusiones, este proceso parte de los análisis antes planteados, leyes y principios validados y comprobados para ser aplicados a casos particulares o colectivos.

2.2.3 Método analítico.

Nos permitió analizar las secciones que conforman la totalidad del caso a estudiar, estableciendo las relaciones de causa, efecto y naturaleza los estudiantes de octavo año paralelo B del colegio Universitario UTN en base a las encuestas que se aplicó y se desarrolló el entendimiento de cada elemento por separado y de esta forma conocer la naturaleza del fenómeno.

2.2.4 Método sintético.

Este método ayudó a redactar las conclusiones y recomendaciones una vez aplicadas las encuestas con el análisis y discusión de resultados, los cuales me otorgó la información y datos que ayudaron a determinar los puntos de quiebre del desenvolvimiento del estudiante, se

buscó la reconstrucción de los componentes dispersos de acontecimientos para estudiarlos con profundidad.

2.2.5 Método descriptivo.

El método descriptivo ayudo dentro del proceso de investigación a describir la situación actual de los estudiantes.

2.2.6 Método estadístico.

El método estadístico permitió que dentro de la investigación podamos recolectar y procesar datos que fueron tomados mediante las encuestas realizadas a los estudiantes que se tabularon y se pusieron en comparación, diferencias, factores que influyen en cada una de las personas.

2.3 Técnicas.

2.3.1 Técnica de la encuesta.

Esta técnica permitió recolectar y elaborar datos de forma rápida y precisa con cada una de las preguntas a los estudiantes, teniendo la ventaja de formular preguntas a más personas quienes proporcionan información de sus condiciones económicas, familiares, sociales, culturales y Políticas y en los que el anonimato constituye una ventaja porque no puede personalizarse las respuestas.

2.3.2 Técnica Test.

Esta técnica permitió observar el punto inicial, medio y final con respecto al desenvolvimiento del estudiante, obteniendo información precisa de los estudiantes, esta técnica corrobora el cambio que sufren los estudiantes a través de la práctica de las actividades físicas- recreativas.

2.3.2 Técnica de muestreo estadístico.

Esta técnica se utilizó para recolectar, presentar, analizar e interpretar la información, mediante tablas para presentar los datos de los estudiantes de Octavo grado B del colegio Universitario UTN.

2.4 Matriz de Relación.

Objetivos de Diagnóstico.	Variables de Diagnóstico.	Indicadores	Técnicas	Fuentes de Información	
Diagnosticar	Actividades físico-recreativas	Actividades físicas deportivas	Encuesta.	Estudiantes.	
		Actividades Recreativas			Al aire libre
					Juegos tradicionales.
		Danza.			
Analizar	Desenvolvimiento Biopsicosocial.	Aspecto Educativo.	Test Psicológico	Estudiantes.	
		Aspecto biológico.			
		Aspecto psicológico.			
		Aspecto social.			

2.5 Población.

INSTITUCIÓN	MUJERES	VARONES	Total
Colegio Universitario UTN	17	17	34

Fuente: Estudiantes de Octavo Grado Paralelo B del Colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

2.6 Muestra.

En el trabajo no se aplicó la fórmula para el cálculo de muestra por tratarse de una población menor al número de individuos requeridos, por ese motivo se aplica la investigación de caso.

CAPÍTULO III

3. ANÁLISIS DE DISCUSIÓN DE RESULTADOS

3.1 Encuesta aplicada a los estudiantes. Actividades Físico-Recreativas.

Pregunta N° 1

¿Qué entiende usted por Actividad Físico-Recreativa?

Tabla 1 Conocimiento de Actividad Físico-Recreativa.

Alternativa	Frecuencia	%
A. No entiende.	5	15
B. Entiende.	29	85
Total	34	100

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.

Análisis y discusión.

En la siguiente pregunta Nos vemos que un 85% de los estudiantes entiende oh define qué es una actividad física recreativa y un 15% no tiene idea de lo que es una actividad física recreativa. Según (Moral García, Martínez López, & Grao Cruces, 2014) Las actividades Físicas “Se refieren a las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina” (p. 13). La mayoría de los estudiantes supo que son acciones que ayudan al desarrollo de la persona mediante ejercicios, en la cual busca movimientos corporales intencionados que produzcan un gasto energético con ayuda de juegos didácticos, el conocimiento sobre las actividades físicas-recreativas y sus beneficios que tienen sobre el cuerpo son muy importantes y los estudiantes se han percatado de aquello y han influenciado cada vez a más personas.

Pregunta N° 2

Encierre la que crea conveniente. ¿Ha practicado alguna de estas Actividades Físicas Deportivas?

Tabla 2 Práctica de Actividades Físicas Deportivas.

Alternativa	Frecuencia	%
A. Ecuavóley.	5	15
B. Fútbol sala.	13	38
C. Mini Básquet.	5	15
D. Mini Atletismo.	5	15
E. Todas.	6	17
Total	34	100

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.

Análisis y discusión.

Tenemos que un 38% fútbol sala, un 15% práctica Ecuavóley, un 15% mini básquet, 15% mini atletismo y todos los deportes hablados un 17% dentro de la institución. “En el tiempo libre los jóvenes pueden desarrollar las capacidades creadoras, con una libertad de elección, sintiéndose plenamente satisfechos” (Mena, 2014). Promover la participación social, reconocer los gustos y preferencias que compensa de forma beneficiosa a los que las practican, por lo general cumple una función formadora con principios básicos como la voluntariedad, saludable, espontánea, organizada. A través de la utilización del tiempo en actividades fructíferas el estudiante mejora la capacidad de distribuir su tiempo y prioriza tareas dando como beneficio el orden, la práctica de actividades físicas deportivas ayuda a mejorar el físico del estudiante y la mentalidad de él sobre la práctica de cualquier actividad.

Pregunta N° 3

¿Ha participado en actividades recreativas al aire libre que ha organizado la institución?

Tabla 3 Actividades Recreativas al aire libre.

Alternativa	Frecuencia	%
A. Si.	30	88
B. No.	4	12
Total	34	100

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.

Análisis y discusión.

La realización de actividades al aire libre por parte de las instituciones educativas se vuelve muy esencial en el día de hoy, en esta pregunta podemos evidenciar que un 88% de los estudiantes ha participado en actividades recreativas, y un 12% de los estudiantes no ha participado en dichas actividades. (Santos, 2002) La educación física al aire libre posibilita que el alumno aprenda en/de ésta, permitiendo ejercer el cuerpo y el espíritu al mismo tiempo. Pero también, busca la libertad de su alumno, alejándolo de los lujos y vicios de la sociedad; y, la autonomía y autosuficiencia, al ser el quien dirige su aprendizaje. (p. 25). Observamos que el medio que se desenvuelve el estudiante influye en el desarrollo de él, encontramos que forja un equilibrio entre cuerpo y mente, buscando el goce pleno de las actividades, el medio que les rodea a los estudiantes es un ente que promueve las sociabilidad mediante el ejercicio como puede ser una caminata, un paseo; ya que los estudiantes pueden compartir semejanzas sobre experiencias o dialogar sobre el paseo o cosas que les desagrada.

Pregunta N° 4

¿Qué actividad le gustaría realizar al aire libre?

Tabla 4 Elección de Actividades Recreativas al aire libre.

Alternativa	Frecuencia	%
A. Caminatas.	8	24
B. Ciclo-Paseos.	9	26
C. Paseos.	17	50
Total	34	100

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.

Análisis y discusión.

Las actividades al aire libre son muy interesantes para los estudiantes, ya que por medio de éstas pueden interactuar con otras personas, en la pregunta tenemos un 50 por ciento prefiere paseos, un 26% ciclo paseos y un 24% que prefiere caminatas. (Santos, 2002) “Los paseos y las excursiones constituyen actividades de gran relevancia dentro de un programa educativo en aprendizajes, instrucción y educación” (p. 25). Observamos que en los aprendizajes es mejor que el estudiante obtenga por sí mismo las experiencias benéficas por que opta el contacto con el medio natural de instrucción refiriéndose a las instrucciones que debe seguir para adquirir el objetivo planteado con educación en valores, libertad y la autonomía. Así como tener un aula bien adecuada con todos los materiales didácticos que influyen para el aprendizaje, las actividades al aire libre es un medio que libera la mente y beneficia el aprendizaje, porque estas actividades ayudan al aspecto cognoscitivo con la práctica y experiencia que tiene y adquiere a través de estas. Las actividades al aire libre mejora valores hacia los compañeros y hacia el medio natural, concientizando sobre la importancia de un medio ambiente adecuado.

Pregunta N° 5

¿Conoce lo que es un juego tradicional?

Tabla 5 Conocimiento de Juegos tradicionales.

Alternativa	Frecuencia	%
A. Si.	34	100
B. No.	0	0
Total	34	100

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.

Análisis y discusión.

Como su nombre lo indica son juegos que han pasado de generación en generación son juegos que la mayoría de las personas adultas recuerda y han enseñado a los estudiantes de la actual generación, tenemos el 100% de los estudiantes que conoce sobre los juegos originales. (Carmen & Cañizares, 2016) “Especifica que viene arrastrado a lo largo del tiempo, dándose a conocer de generación en generación” (p. 13). Estos juegos son aquellos que se realizan sin la ayuda de juguetes tecnológicamente complicados o reglas muy complejas, estas actividades permiten reconocer un poco más acerca de las raíces de su región y la práctica consecuente tanto en la escuela como fuera de ella, es considerada como manifestación de independencia infantil ya que estos juegos están sujetos a modificaciones dependiendo de los jugadores, estas promueven un juego activo y participativo. La cultura y tradiciones son muy diferentes de cada lugar muchas de las actividades en el Ecuador son muy conocidas, pero con alguna que otra variedad y esto es lo que hace distintivo y único, los juegos tradicionales han sido pasado por generaciones y su vez pasará a las personas del hoy y así hacia a las personas en futuro, se espera que se siga con esa costumbre de pasar juegos que fueron muy significativamente en la infancia de cada uno de nosotros hacia los nuevos estudiantes.

Pregunta N° 6

¿De la siguiente lista de juegos tradicionales encierre los que con mayor frecuencia practica dentro la institución?

Tabla 6 Práctica de juegos tradicionales dentro la institución.

Alternativa	Frecuencia	%
A. Carreara de Encostalados.	2	6
B. Rayuela.	6	18
C. Hula Hula.	0	0
D. Salto de la cuerda.	17	50
E. Las Canicas.	9	26
F. Los Trompos.	0	0
Total	34	100

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.

Análisis y discusión.

Esta pregunta contesta las actividades que realizan los estudiantes dentro de la institución refiriéndonos a las actividades tradicionales que siguen arraigadas a las costumbres de cada uno de ellos, tenemos que un 50% el salto de cuerda, un 26% canicas, un 18% en rayuela, 6 % carrera encontrados, 0% en Hula Hula, y 0 por ciento los trompos. (Carmen & Cañizares, 2016) citando a Andreu (2010), “Detalla los numerosos aspectos que desarrollan los juegos populares y tradicionales: habilidades perceptivo-motrices, capacidades coordinativas, habilidades motrices, capacidades físicas y también las conductas socio motrices” (p. 18). Con la práctica de estas actividades se obtiene beneficios individuales y grupales con más facilidad, estos juegos se prestan para la modificación conjunto a la imaginación de los estudiantes.

Pregunta N° 7

¿Ha participado en una coreografía o en un baile?

Tabla 7 Participación de una coreografía o baile.

Alternativa	Frecuencia	%
A. Si.	10	29
B. No.	24	71
Total	34	100

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.

Análisis y discusión.

La participación de una coreografía, un baile, difiere de varias acciones sociales de los estudiantes, la siguiente pregunta tenemos un 71 % de los estudiantes no ha participado y un 29 % que ha participado en una coreografía. (Moya, 2006) “Bailar es danza y la danza, como otras expresiones creativas, también posee una disciplina, lo cual solo significa un orden de cosas, un enfoque, un método de trabajo; una educación mecánica del cuerpo que provoca un desarrollo técnico para ampliar la capacidad de movimiento y expresión”. Las y los estudiantes muy raras veces participan de forma voluntaria en este tipo de actividades por motivo a que se sujetan burlas por parte de los compañeros allegados, los estudiantes que participan de forma voluntaria tienen una percepción personal bien definida, La práctica de la danza se expresa mediante movimientos corporales que a través de estos se puede emitir sentimientos y emociones que influyen de manera positiva en la formación del estudiante obteniendo un desarrollo íntegro y auténtico.

Pregunta N° 8

¿Qué tipo de Danza le gustaría aprender?

Tabla 8 Práctica de Danzas.

Alternativa	Frecuencia	%
A. Bomba.	18	53
B. San Juanito.	4	12
C. Marimba.	5	14
D. Pasillo.	3	9
E. Pasacalle.	4	12
Total	34	100

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.

Análisis y discusión.

Muchos de los estudiantes tienen gustos diferentes sobre las coreografías a practicar, porque con éstas se aprende a trabajar en grupo aplicando valores éticos y morales, obtenemos un 53 por ciento que opta por el género bomba, 14% marimba, 12% San Juanito, un 12% pasacalle, un 9% pasillo. (Moya, 2006) “Una danza para educar cuerpos y mentes, abrir compuertas a la inteligencia muscular y a la percepción personal del mundo, de la vida, del lenguaje corporal con gramática propia y posibilidades de expresar lo que no dicen las palabras” (p. 4). La práctica de una coreografía ambienta a los estudiantes a implicarse dentro de la acción social y expresar de una manera diferente a la ya acostumbrada, la expresión corporal es un lenguaje o forma básica de comunicación que se pueden guiar de sus pensamientos o emociones del subconsciente. Los estudiantes siempre están en un proceso de adquisición de conocimientos, las coreografías o danzas son un medio por el cual se adquiere conocimiento en referencia a la de una región o una localidad, conociendo costumbres, vestimenta, alimentación y características de la danza de ese lugar.

Pregunta N° 9

¿Ha sido integrante de un club deportivo dentro de la institución?

Tabla 9 Integrante de un club deportivo dentro de la institución.

Alternativa	Frecuencia	%
A. Si.	11	32
B. No.	23	68
Disciplina o deporte (fútbol)		
Total	34	100

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.

Análisis y discusión.

Los clubs deportivos de las instituciones forjan un comportamiento disciplinado en los deportistas, un 68% no ha participado en clubs de la institución, un 32% de los estudiantes han participado en el club de futbol de la institución. Los clubs deportivos ayudan a socializar con nuevas personas, estos grupos constan con un cuyo objeto social o finalidad específica, el desarrollo y la práctica continuada de la actividad física y deportiva, los estudiantes se integran en el grupo y con ayuda pueden convivir con nuevas personas y de esta manera ampliando el circulo social que tienen, muchos de los estudiantes prefieren no ser parte de un grupo deportivo, este problema puede ser por falta de confianza en si mismos o miedo a relacionarse con personas nuevas, llevando a un comportamiento cerrado en el que no expresan emociones. Los clubs ayudan a desarrollar habilidades físicas y motoras, pero también se encargan de que los estudiantes se sientan cómodos con el espacio social, cuando un estudiante se integra a un grupo social con un objetivo deportivo está saliendo de la zona de confort y se fuerza así mismo a conocer personas que pueden ser de ayuda.

Pregunta N° 10

¿Qué beneficios piensa usted que trae la práctica de actividades físico-recreativas?

Tabla 10 Opinión de la práctica de actividades físico-recreativas.

Alternativa	Frecuencia	%
A. Regenera las energías gastadas en el trabajo o en el estudio.	5	15
B. Produce descanso integral y relajamiento	7	20
C. Ayuda al desarrollo de la persona fisiológicamente.	6	18
D. Mejora relaciones socioafectivas y promueve la vida sana.	4	12
E. Todas.	12	35
Total	34	100

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.

Análisis y discusión.

La pregunta está enfocada al conocimiento que tienen el estudiante sobre los beneficios de la práctica de las actividades físico-recreativas o el efecto que tienen en el cuerpo humano. El 20% produce descanso integral y relajamiento, 18% ayuda al desarrollo de la persona fisiológicamente, 15% regenera las energías, 12% mejora las relaciones socioafectivas promoviendo la vida sana, 35% todas. (Moral García, Martínez López, & Grao Cruces, 2014) citando a (Pastor y Pons, 2003) “Muchos de los estudios que analizan los beneficios psicológicos relacionados con la práctica de AF están relacionados con los estados de ánimo, la ansiedad, la depresión, la autoestima y el funcionamiento cognitivo” (p. 19). Los ítems revelan lo que significa la práctica de de actividades físico-recreativas en ellos. Varios de los estudiantes en la actualidad se preocupan más por su estado físico y comienzan a practicar o asistir a clubs deportivos para mejorar las habilidades y por ende mejorar su estado físico, los beneficios de las actividades físico-recreativas están siendo conocidos por toda la población.

Pregunta N° 11

¿Qué tipo de actividades físicas-recreativas se siente a gusto de realizar?

Tabla 11 Gusto por realizar una actividad

Alternativa	Frecuencia	%
A. De una persona.	5	15
B. Parejas.	9	26
C. De tres o más personas.	6	18
D. Todas.	14	41
Total	34	100

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.

Análisis y discusión.

La siguiente pregunta nos ayuda a observar que el un 26% trabaja en parejas, un 18% de tres o más personas, 15% prefiere trabajar solo, y un 41% no importa la forma del grupo, sino que está a gusto con los compañeros. Las actividades grupales los estudiantes aprenden más rápido en grupo dando disciplina y auto reconocimiento del trabajo y los aportes, debilidades y fortalezas de quien ejecuta y de quienes acompañan el desarrollo de la actividad, en otras palabras, un trabajo en grupo dinamiza el hacer y es una continua evaluación de las actividades de los participantes. (Ladrón, 2018) “Las amistades entre chicos y chicas empiezan a ser más frecuentes y la influencia de los amigos sigue siendo clave en el desarrollo personal de una identidad propia” (p. 18). El trabajo cooperativo nos ayuda a conocer otras formas de pensar, integración de personas de diferentes culturas, el aceptar a las personas tal y como son, el grupo es una fácil forma de obtener beneficios de la tarea a realizar, muchos de los estudiantes tienen una persona con la que se entienden muy bien, pero aquello se repite varias veces puede ser que la persona no quiere salir de la zona confort y no socializar con los demás.

Pregunta N° 12

¿Cómo me considero dentro las actividades- recreativas físicas?

Tabla 12 Auto evaluación en las actividades- recreativas físicas

Alternativa	Frecuencia	%
A. Realizo todos los ejercicios a la primera sin problema alguno.	7	20
B. Tengo problemas al inicio, pero al practicar lo consigo.	22	65
C. Tengo problemas al entender el ejercicio, pero pido ayuda a los demás.	0	0
D. No puedo hacer el ejercicio, pero trato de realizarlo.	5	15
Total	34	100

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes.

Análisis y discusión.

La autoevaluación en las actividades que realiza el estudiante es muy importante porque con esta puede encontrar pros y contras dentro de la persona, el 65% tienen problemas al inicio, pero al practicar lo consigue; el 20% realiza los ejercicios a la primera, 15% no puede hacer el ejercicio, pero trata de hacerlo y el 0% en el literal C. (Ladrón, 2018) Tendencia hacia el egocentrismo buscan la aprobación social de sus compañeros aunque entienden los conceptos relacionados con el orden social, a esta edad suelen cuestionar ciertos principios sociales, morales y/o éticos, a veces sobre todo los que tienen los padres. (p. 16) Es importante la autovaloración de sí mismo para comprender nuestros sentimientos y emociones frente a situaciones distintas, de esta manera podemos saber cuáles son las posibilidades de completar el objetivo o conocer los límites a los cuales se puede llegar, obteniendo una perspectiva neutra de la persona para corregir errores, es decir la persona podrá objetar si puede realizar ejercicios con un nivel más avanzado.

3.2 Test aplicado a los estudiantes. Desarrollo Biopsicosocial.

Test BarOn ICE: NA

Tabla 13 Diagnóstico

Escala	Puntaje	Descripción
Cociente Emocional Total	143.5	Capacidad emocional y social Atípica. Excelentemente desarrollada
Intrapersonal	99.8	Capacidad emocional y social Adecuada. Promedio
Interpersonal	89	Capacidad emocional y social. Mal desarrollada. Necesita mejorarse
Manejo de estrés	107.4	Capacidad emocional y social Adecuada. Promedio
Adaptabilidad	83.1	Capacidad emocional y social. Mal desarrollada. Necesita mejorarse
Ánimo general	96.2	Capacidad emocional y social Adecuada. Promedio
Impresión positiva	89.7	Capacidad emocional y social. Mal desarrollada. Necesita mejorarse

Fuente: Test aplicado a los estudiantes.

Análisis y discusión.

La prueba aplicada tiene por objetivo obtener puntajes de los estudiantes sobre el desarrollo biopsicosocial dentro de la institución, de esta manera se obtendrá un punto de referencia con los cuales se aplicará la propuesta enfatizando lo que se quiere mejorar. La prueba BarOn ICE: NA tienen de escalas como el CE total con 143.5 refiriéndose a las emociones o enfrentar demandas diarias. Escala Intrapersonal con 99.8 comprende sus emociones siendo capaces de expresar y comunicar sus sentimientos y necesidades. Escala Interpersonal con 89 son personas que no suelen escuchar y no son capaces de comprender y apreciar los sentimientos de los demás. Escala Manejo de Estrés con un puntaje de 107.4 son personas que generalmente trabajan bajo presión que pueden responder a eventos estresantes sin estallar emocionalmente. Escala de Adaptabilidad con 83.1 no son muy flexibles con el

enfrentamiento de problemas cotidianos que requiera solución con variables. Escala de Estado de Ánimo en General con 96.2 suelen ser optimistas con una apreciación positiva sobre las cosas o eventos y disfrute de las acciones. Escala de Impresión positiva con 89.7 no suelen crear una impresión positiva de sí mismos, recrean una personalidad diferente. (Vázquez, 2003, p. 18). “La conducta colectiva como una acción voluntaria dirigida a una meta que se produce en una situación relativamente desorganizada, las normas y valores predominantes de la sociedad dejan de actuar sobre la conducta individual”. Todas y cada una de las situaciones que se presentan de forma inesperada siempre hay una reacción y comportamiento inesperado que va relacionado con el contexto de la situación, los estudiantes por lo general si tienen una relación socioafectiva aceptable no suelen tener problemas con compañeros o profesores. Las conductas se caracterizan por el contacto y la presencia conjunta de varias personas en un espacio determinado y muchas de las veces se genera una conducta homogénea por el hecho de tener a miembros de características similares. (Gil, 2005, p. 19). “Expresión Corporal tiene que ver con la utilización del cuerpo, sus gestos, actitudes y movimientos, con la intencionalidad comunicativa y representativa, intentando mostrar con claridad los estados de ánimo del niño, sus tensiones y conflictos”. Ante cualquier acción que podamos hacer o se nos presente, siempre el ser humano presentará sentimientos, en este caso hablamos dentro la clase, muchos de ellos dan a conocer que es mejor expresarlos a personas de confianza, los estudiantes que se expresan con facilidad generalmente desarrollan confianza en sí mismos y creando espacios comunicativos verbales y no verbales con influencia cultural y social.

(Ugarriza Chávez & Pajares del Aguila, 2004) Dentro del contexto de interpretación de los resultados del BarOn ICE: NA, el que aplica el inventario debería indicar el informe conjuntamente las sesiones de retroalimentación de las áreas que necesitan ser mejoradas, así como los métodos posibles lograr una mejoría.

Test BarOn ICE: NA**Tabla 14 Después de la socialización de la Propuesta**

Escala	Puntaje	Descripción
Cociente Emocional	183.3	Capacidad emocional y social Atípica. Excelentemente desarrollada
Intrapersonal	100.9	Capacidad emocional y social Adecuada. Promedio
Interpersonal	92.8	Capacidad emocional y social Adecuada. Promedio
Manejo de estrés	119.1	Capacidad emocional y social Alta. Bien desarrollada
Adaptabilidad	93.6	Capacidad emocional y social Adecuada. Promedio
Ánimo general	97.8	Capacidad emocional y social Adecuada. Promedio
Impresión positiva	95.9	Capacidad emocional y social Adecuada. Promedio

Fuente: Test aplicado a los estudiantes.

Análisis y discusión.

Tras socializar la propuesta se aplicó nuevamente la prueba de BarOn ICE: NA en el cual se noto un incremento en la puntuación de cada una de las escalas, ahora tenemos en la escala de CE Total un puntaje de 183.3 Capacidad emocional y social atípica, siendo generalmente afectivas en enfrentar las demandas diarias (son particularmente felices). Escala Intrapersonal con un puntaje de 100.9 Capacidad Emocional y social Adecuada, comprenden sus emociones siendo capaces de expresar y comunicar sus sentimientos y necesidades. Escala Interpersonal con 92.8 Mantienen relaciones interpersonales satisfactorias, saben escuchar y son capaces de comprender y apreciar los sentimientos de los demás. Escala de Manejo de estrés con 119.1 capacidad emocional y social alta, siendo capaces de trabajar bajo presión, rara vez impulsivas que reaccionan a eventos estresantes sin estallidos emocionales. Escala de Adaptabilidad con 93.6 Generalmente son flexibles, realistas y afectivas con el manejo de cambios, son buenas para hallar modos positivos de enfrentar los problemas cotidianos. Escala

de Ánimo en General con un puntaje de 97.8 son optimistas, tienen una apreciación positiva de las cosas o acciones y goza al realizarlas de manera placentera. Escala de Impresión Positiva con 95.9 son aquellas personas que intentan crear una impresión excesivamente positiva de sí misma. (Guiainfantil, 2018) “Se trata del afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece mediante las interrelaciones entre los seres humanos”. La calidad en una relación afectiva se presta a factores de empatía, complicidad, confianza, fidelidad, comprensión, respeto, sinceridad, reciprocidad, todas y cada una de ellas se equilibran para mantener una relación fuerte entre las personas, pero, si no se da ninguno de estos factores puede que la persona sienta que no encaja en el ambiente educativo, con el paso del tiempo siempre aparecen personas con las debemos convivir ya sea por trabajo o por un bien común y es allí donde suelen aparecer los problemas de no encajar en un grupo o lugar. (Ladrón, 2018) “El desarrollo social es muy importante, ya que no se encuentra solo en este mundo, desde el momento en que nace forma parte de grupos, siendo la familia el primero, de ahí, escolar, religioso, de amigos, entre otros” (p.13). Observamos que desde que nacemos ya formamos parte de grupos sociales y la ambientación con estos grupos se ha dado desde una edad temprana y avanzando poco a poco, lo mismo sucede con nuevos integrantes en cada grupo le conocemos muy poco, pero a medida que pasamos el tiempo con ellos perdemos el nerviosismo. Tener en cuenta que habilidades posee es muy importante porque de esa manera el estudiante sabe las aportaciones que puede otorgar al grupo, siendo un valioso personal dentro del trabajo a realizar. Los compañeros ya forman parte de la cotidianidad y ya acostumbrados a las reacciones de ellos frente a las situaciones y así seleccionamos nuestras amistades según los beneficios que nos traen, la mayor parte suele ser por gustos, la selección de personas suele estar acompañada por gustos y disgustos similares de esta manera se entabla una confianza entre estudiantes a esto las personas por lo general definen como compañeros y los que son más íntimos les llaman amigos o mejores amigos.

Test BarOn ICE: NA**Tabla 15 Comparación**

Escala	Antes	Después	Puntaje de Aumento
Cociente Emocional Total	143.5	183.3	39.8
Intrapersonal	99.8	100.9	1.1
Interpersonal	89	92.8	3.8
Manejo de estrés	107.4	119.1	11.7
Adaptabilidad	83.1	93.6	10.5
Ánimo general	96.2	97.8	1.6
Impresión positiva	89.7	95.9	6.2

Fuente: Test aplicado a los estudiantes.

Análisis y discusión.

Tras la socialización de la propuesta los estudiantes de Octavo grado B y de los datos adquiridos por la prueba BarOn ICE:NA se puede notar una mejoría de las escalas puntuadas. En la Escala de Cociente Emocional Total con un puntaje de aumento de 39.8. Escala Intrapersonal con un puntaje de 1.1 de aumento. Escala Interpersonal con un puntaje 3.8 de aumento. Escala de Manejo de Estrés con un puntaje 11.7 de aumento. Escala de Adaptabilidad con un puntaje de 10.5 de aumento. Escala de Ánimo en General con 1.6 de aumento y la escala de Impresión Positiva con un puntaje de 6.2 de aumento. Con la práctica de actividades físicas recreativas se ha obtenido puntajes de mejoría en los estudiantes de Octavo Grado B del Colegio Universitario “UTN” dando en evidencia que las actividades físicas- recreativas desarrollan y aumentan el desenvolvimiento biopsicosocial.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA ALTERNATIVA

4.1 Título de Propuesta.

Programa de Actividades Físico-recreativas para que los estudiantes mejoren el desenvolvimiento dentro las instituciones, después de la investigación realizada en el Octavo grado B del colegio Universitario UTN.

4.2 Justificación.

De acuerdo a los resultados obtenidos de la investigación podemos precisar que se debe crear un programa de actividades físico-recreativas para que ayude a los docentes con actividades más adecuadas sobre las necesidades de los estudiantes, que les facilitará el desarrollo de la clase en una forma armoniosa, la información beneficiosa de cada una de las actividades ayuda a modificar planificaciones que mejoren el proceso de enseñanza-aprendizaje que va acorde con el desenvolvimiento de la persona.

En el Ecuador las actividades físico recreativas dentro del ámbito la educación, son muy conocidas, ya que aportan beneficios biológicos relacionado a la calidad de vida, psicológicos con la mente y afectivos relacionado con las personas con quienes convivimos, cada día más niños y jóvenes se benefician por la práctica de cualquier actividad deportiva, estas favorecen la participación e incorporación de los estudiantes en las actividades físico-recreativas para alcanzar la satisfacción, permitiendo una recreación sana, complaciendo sus necesidades e intereses sociales e individuales, siempre considerando sus gustos y preferencias, tiempo atrás la práctica de cualquier actividad deportiva que requería esfuerzo físico y era sujeta a personas que se dedicaban de lleno (profesionalmente) pero, se fue transformando y evolucionando en todos los niveles, ya que podemos encontrar en la actualidad muchas

personas que practican estas actividades por el simple hecho que se han percatado el sin fin de beneficios que traen, de la misma manera se trata de incorporar estas actividades en el medio estudiantil y otorgar dichos beneficios de una forma temprana a los estudiantes con una adecuada guía de los docentes.

Con el paso de los años las actividades han venido cambiando de manera que obtenemos muchas variantes, estas dependerán del objetivo que deseemos alcanzar, pero siempre deberán tener un equilibrio entre salud, mente y socioafectiva, también a estas actividades se les han denominado hobbies las cuales son acciones cotidianas que otorgan placer con un beneficio.

El desenvolvimiento de la persona depende de varios factores, entre ellos; compañeros, familia, profesores, los cuales son entes para generar un entorno amigable y es allí donde intervienen las actividades físicas recreativas, ya que con estas podemos mejorar aquellos lazos socio afectivos con pequeñas dosis de salud y vitalidad mental.

En la actualidad con la globalización de la conexión a internet trajo muchos beneficios, pero en cambio desarrolló una personalidad individualista en los estudiantes; los smartphones, las tabletas digitales o computadores son instrumentos los cuales han otorgado un acercamiento a personas que solían estar lejos pero simplemente distanciado a personas con las que se convivía a diario. Los estudiantes prefieren a navegar en las redes sociales a conocer a personas en el instante, esto es un problema de las instituciones en el que se admiten dispositivos tecnológicos que no sean para el proceso pedagógico, esto acarrea un comportamiento negativo o una personalidad retraída, evitando la relación con las demás personas; las actividades físicas-recreativas refuerzan y ayudan a mantener ese equilibrio entre la sociabilidad y la recreación con es simple hecho de trabajar en parejas se está ayudando a socializar mediante la práctica de actividades que a su vez ayuda a mejorar el estado de ánimo.

4.3 Fundamentación.

4.3.1 Programa de actividades.

El programa de actividades es un excelente instrumento que presenta un conjunto de tareas organizadas, elaboradas para contribuir el desarrollo y desenvolvimiento biopsicosocial, con el objetivo de perfeccionar habilidades físicas y sociales.

(Rodríguez Pérez, De Laosa Carnero, & Delgado Ramos, 2010) Es aquel que está dirigido fundamentalmente a garantizar la más amplia participación de estudiantes en la práctica sistemática del deporte y las actividades físico-recreativas, a partir de sus recursos humanos, materiales financieros y del territorio, con el propósito de coadyuvar a la creación de valores, la promoción de salud, la recreación sana y a elevar la calidad de vida contribuyendo con ello a la formación general integral de los estudiantes.

Para que un conjunto de actividades o tareas puedan actuar como un programa sistemático, debe estar relacionado o vinculado de una manera que sus partes individuales tengan sinergia completando el programa. En la presente indagación el programa de actividades físico-recreativas permitirá un mejor desenvolvimiento físico, emocional y social, en estudiantes de las unidades educativas, además ayudará a conseguir los objetivos planteados y aportar un apoyo en la solución del problema de estudio. El programa de actividades está elaborado con planificaciones de temas sacados de los bloques curriculares del Ministerio de Educación, que estos pueden variar para la obtención de objetivos. Cabe destacar que las planificaciones son ejemplos para desarrollar el desenvolvimiento del estudiante a través de las actividades físico-recreativas y el docente debe ser el encargado de otorgar un ambiente óptimo para la realización de las actividades, con un equilibrio de actividades físicas, pero sin caer a la monotonía.

4.3.2 Fundamentación, Actividades Físicas Deportivas.

Son actividades físicas y psíquicas en las hay movimiento de músculos, para obtener resultados de competición de todos los niveles. Las actividades deportivas es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada; campo de juego, cancha, tablero, mesa. Etc. Muchas de las veces es asociadas a la competitividad deportiva. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento.

(Gallardo, 2008) En la enseñanza del deporte se ha planteado con frecuencia una discusión en torno a la dialéctica enseñanza masiva-enseñanza individualizada. Lo aconsejable es llevar a cabo una diversificación de los niveles de enseñanza deportiva, acorde con las características individuales de los niños y jóvenes, en base a la adecuación de objetivos, programas, tareas a realizar, esfuerzos, ritmo, etc., llevando a cabo una enseñanza lo más individualizada posible. (p. 15-16)

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a aliviar el estrés, es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión, reduce la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes, así como algunos tipos de cáncer, en específico el de colon y mama, y es una manera de prevenir enfermedades, las actividades físicas deportivas se ligan a objetivos deportivos y llevar al deportista o al estudiante a niveles altos en que las habilidades proceden a ser destrezas, estas actividades no interviene directamente la variedad pero si una intensidad alta para la obtención de objetivos.

4.3.3 Fundamentación, Actividades Físicas Recreativas.

Las actividades físicas-recreativas pueden desarrollar las capacidades inventivas, con una libertad de elección, sintiéndose plenamente satisfechos. “La propuesta permitirá trabajar y promover la participación social, reconocer los gustos y preferencias de los usuarios que integran la comunidad y desarrollar un sentido de pertenencia a través de actividades físico-recreativas”. (Mena, 2014)

Las actividades físico-recreativas son practicadas por personas para la obtención del gozo pleno de la diversión, estas pueden ser combinadas con la actividad física y desarrollarán capacidades de organismo al mismo tiempo que la persona genera placer.

Las actividades en el programa cumplirán su función aportando características positivas, para ello se apoyó el trabajo en los principios básicos de la recreación.

- Voluntariedad.
- Regeneradora.
- Compensadora.
- Saludable.
- Ejecución en el tiempo libre.
- Proceso educativo permanente.
- Espontánea, Organizada.
- Individual y Colectiva.

Todos y cada uno de estos principios de la recreación ayudan a que las actividades no sean repetitivas y con la inventiva de docente se puede encontrar un sin fin de variables en los ejercicios y juegos, generando interés en los estudiantes por realizar nuevas actividades, y de esta manera mejorando estado físico, estado emocional y social.

4.3.4 Actividades Físicas Recreativas, Aire Libre

Las actividades físicas-recreativas destinadas al aire libre están dirigidas a estar en contacto con entorno externo y el medio ambiente, los juegos o ejercicios desarrollados en el aire libre previene la obesidad infantil, una enfermedad cada vez más frecuente en la sociedad actual, estas actividades contrarrestan el sedentarismo que la tecnología ha creado en los niños, otro de los beneficios que traen es la creatividad ya potencian la imaginación y la energía, agudizando el ingenio mucho más que en un ambiente cerrado.

(Alonso, 2017) El juego y la actividad al aire libre trabaja su resiliencia, es decir, su capacidad de sobreponerse a situaciones, a priori, no muy agradables: ensuciarse, caerse, pasar frío o calor, resolver conflictos con otros niños. El mundo exterior siempre aporta unos estímulos y situaciones que no se consiguen en un entorno cerrado, intenta que tu hijo se pueda beneficiar de ellas.

El entorno donde se desenvuelven los estudiantes aporta situaciones en las que hay la toma de decisiones, ayudando a ser más autónomos e independientes y desarrollando criticidad frente a problemas para encontrar la solución, además estas actividades permiten un aprendizaje social muy positivo ya que en este entorno les enseña a compartir.

4.3.5 Actividades Físicas Recreativas, Juegos Tradicionales.

Los Juegos tradicionales son juegos infantiles que se transmiten de generación en generación que por lo general no utilizan juguetes tecnológicos, sino que se utiliza materiales caseros como tablas, hojas, flores, piedras, tiza o juguetes antiguos como las canicas, los trompos. Etc. y sus reglas son muy fáciles de entender ya que son acciones relativamente fáciles de realizar, de igual manera estos juegos varían según la ubicación geográfica con sus costumbres. (Carolino , Gracia Acedo, & Saco Porras, 2001) “Jugar a un juego tradicional es volver a darle vida y encontramos con nuestra cultura, nuestro yo. Crear nuevos juegos,

inventar nuevas formas de diversión no es óbice para que se practiquen los juegos populares” (p. 26). Crear una identidad es esencial durante los juegos tradicionales porque de esta manera se conoce a la cultura que pertenecemos, el auto conocimiento de la persona ayuda a encontrar valores que ayudan a su desarrollo.

(Carolino , Gracia Acedo, & Saco Porras, 2001) En función de estas múltiples posibilidades que nos ofrecen el juego tradicional, se ha podido constatar experimentalmente que los niños y jóvenes se embarcan en sesiones de juegos tradicionales diversos, llegando a unas relaciones socioafectivas mucho más ricas, si cabe, que en deportes institucionalizados. (p. 26)

Los juegos tradicionales también promueven la imaginación y creación de nuevos juegos para el disfrute pleno según las necesidades de los estudiantes, y así también trae beneficios como la riqueza social que otorga entre los participantes que es muy diferente a la relaciones que se establecen dentro de un deporte. Las posibilidades que ofrece este tipo de juegos con ayuda del docente benefician de manera íntegra al estudiante.

4.3.6 Actividades Físicas Recreativas, Danza.

La danza es una actividad tradicionalmente ligada a las costumbres de la región o localidad y vinculada a la educación, a la educación física, artística y recreativa, estas actividades mejoran la adquisición del desarrollo de habilidades y destrezas básicas mediante tareas motrices específicas desarrollando capacidades coordinativas con el conocimiento del control corporal. (Kokkonen, 2014) Dice “Las clases de danza refuerzan muchas de las habilidades motoras: la flexibilidad, la coordinación y la agilidad, en preadolescentes y adolescentes (P.129)”. La interacción entre cuerpo y mente para transmitir emociones mediante movimientos corporales es una manera de comunicarse fomentando la exploración emocional y la comprensión de los movimientos implicados.

4.3.5 Desarrollo biopsicosocial a través de las actividades físico- recreativas.

Las actividades físico-recreativas son derivadas de la materia de educación física, en la cual procura desarrollar al estudiante física, cognitiva y moralmente.

Estas actividades en el aspecto físico ayudan a desarrollar capacidades tempranas, neutras o tardías, y quedan a favor del estudiante el cual puede valerse de ellas para desenvolverse más fácilmente en sus acciones cotidianas. El deporte o la práctica físico-deportiva dirigen sus actividades al ocio, con aprovechamiento del tiempo libre con contenidos deportivos. El deporte aparece, entonces, como un medio de recuperación, de diversión y cultura, formando parte de esa construcción del ocio menos estructurada frente a lo que pueda ser el deporte competitivo y formal; no en vano, las nuevas tendencias del deporte actual se orientan a modalidades deportivas asociadas a soluciones. (Contreras, 2009)

El estudiante a partir de las actividades físico-recreativas comienza a reforzar valores hacia sus compañeros llegando al objetivo de que el individuo llegue a socializar y participar con su semejante de forma positiva. En si estas actividades ayudan al estudiante de una forma más factible a lograr un desenvolvimiento biopsicosocial una relación en equilibrio entre salud, mente, relación de personas. El ejercicio contrarresta a niños sedentarios creando espacios en los que es estudiante interactúa con sus semejantes, con el entorno, compartiendo emociones y sentimientos. Estas actividades promueven la autonomía, creación de nuevas actividades y promoviendo habilidades sociales evitando comportamientos solitario y tímidos. El ejercicios físico a través de actividades recreativas es fundamental en los estudiantes ayudando al niño a superar la timidez, a ser más abierto y extrovertido, mejorando el comportamiento con ayuda de normas y reglas.

4.3.6 Desarrollo biopsicosocial, Aspecto Educativo.

Dentro de las unidades educativas se encuentran varios ambientes sociales como individual y colectivo o también el positivo o negativo, todos estos ambientes sociales influyen de manera directa en el proceso de aprendizaje. (Rodríguez Triana, 2009) define a “Educación física. Proceso pedagógico dirigido a la enseñanza de acciones motoras, la educación de las cualidades físicas y volitivas” (p. 6). Durante el proceso pedagógico de los estudiantes, hay entes como los compañeros, docentes y servidores administrativos que promueven de forma positiva a la enseñanza ayudando a mejorar el físico del estudiante mediante la práctica de actividades físico-recreativas, la percepción frente al nivel de motivación que brinda la institución para cumplir con éxito la formación de los estudiantes a través de objetivos académicos rigurosos y coherentes, también evaluando la percepción que cada uno de los actores tiene frente al deber de la institución educativa de mantenerlo informado acerca de los objetivos educativos y del progreso académico del estudiante, también orienta a la determinación del nivel de involucramiento y motivación que la institución educativa promueve en cada uno de los actores, con la finalidad de comprometerlo con la labor de la institución que está centrada en la promoción y desarrollo del estudiante en el proceso de aprendizaje.

4.3.7 Desarrollo biopsicosocial, Aspecto Biológico.

La práctica de actividades físicas es esencial para el mantenimiento de la salud y prolongando la vida con beneficios físicos, estas actividades reducen el riesgo de padecer enfermedades como tensión arterial alta, enfermedades cardiovasculares, también ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal, ayuda a fortalecer huesos aumentando la densidad ósea, y en el sistema muscular fortaleciendo músculos ayudando a la

capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga, el desenvolvimiento fisiológico depende de la capacidad que tienen el estudiante.

(Márquez, 2015) Las actividades físico-deportivas y recreativas de animación van a tener beneficios sobre la salud de los participantes, por lo tanto, a lo largo del estas se deben crear costumbres de actividad física y ayudar a la formación de hábitos cotidianos relacionados con la alimentación, higiene corporal, descanso, etc.

La actividad física y recreativa es fundamental para el mantenimiento y mejora de la salud, y también de ayudar a la prevención de enfermedades de cualquier persona, independientemente de la edad que tenga, las actividades de ejercicio físico contribuyen a la prolongación y mejora de calidad de vida.

4.3.8 Desenvolvimiento biopsicosocial, Aspecto Psicológico.

El desenvolvimiento de las personas se da en situaciones en las que se encuentran inmersas las emociones, sentimientos y comportamientos, esto se debe a que la persona se enfrenta a situaciones que nunca ha experimentado. Las actividades físicas-recreativas ayudan a mejorar el estado de ánimo, también disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad o depresión, con la práctica de acciones aumenta la auto estima proporcionando bienestar. (Peña, 2017) “La planificación de actividades recreativas permite dar seguimiento de forma sistemática a los escolares con alteraciones del comportamiento en diferentes contextos” (p. 14). Las emociones, sentimientos influyen directamente el proceso de enseñanza aprendizaje que contribuye a la formación de la personalidad que debe ser guiada por la relación que existe entre el docente y el estudiante, y las influencias que recibe de su medio son un ente que la mayoría influye de manera directamente como compañeros y familiares.

4.3.9 Desarrollo biopsicosocial, Social.

Las personas están insertadas a socializar con personas desde muy temprana edad, se puede decir que desde muy pequeños se socializa con los padres, hermanos, tíos/as, abuelos, con el avanzar de la edad se comienza a internar dentro de un proceso sistematizado de relaciones socio-afectivas, estas influyen en el comportamiento y en alta medida en procesos como el aprendizaje.

Las actividades físico-recreativas fomentan la sociabilidad entre quienes practican acciones colectivas como, senderismo, caminatas, ciclo-paseos; estas actividades fomentan la autonomía y la integración social, esto último es dirigido a personas con capacidades diferentes las cuales se benefician directamente. Las relaciones socioafectivas son un complemento de las personas por que sin estas las personas cambian la forma de ser obteniendo comportamientos individualistas. En la etapa escolar el rendimiento mejora y aumenta a través de las actividades física-recreativas ya que a través de estas obtienen un desarrollo integral.

La sociabilidad se puede mejorar con la práctica de una actividad física regular que esta provoca estar más relajados y contentos, nos protege de sufrir depresión y ansiedad, mejora la autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad afectiva, el estrés, la agresividad y la depresión. (Peña, 2017. P.14) citando a García, M. y Ruiz, F. (s/a), “afirman que las actividades físico-recreativas favorecen las relaciones sociales, pues las actividades recreativas se desarrollan generalmente en grupo, equipo o familia, lo que supone un intercambio que enriquece las relaciones afectivas y sociales”. La transición de niños a adolescentes destaca el interés social por conocer a nuevas personas como parte de inquietudes o inseguridades a través razonadas y consensuadas.

4.4 Objetivos

4.4.1 Objetivo General.

Incentivar la participación e incorporación de estudiantes en las actividades físico-recreativas para alcanzar la satisfacción de los jóvenes, permitiendo una recreación sana y esta satisfaga sus necesidades e intereses individuales y colectivos.

4.4.2 Objetivos Específicos.

- Fortalecer las opciones de participación e inclusión en los jóvenes mediante las actividades físicas recreativas programadas.
- Masificar la práctica de actividades físico-recreativas en estudiantes de 11 y 12 años de edad.
- Socializar la integración de los jóvenes a través de las actividades físico-recreativas en el programa, partiendo de sus gustos y preferencias.

4.5 Ubicación sectorial y física.

País: Ecuador

Cantón: Imbabura

Institución: Colegio Universitario UTN

Beneficiarios: Estudiantes

4.6 Desarrollo de la propuesta

El programa consiste en una serie de planificaciones ordenada de las distintas partes o actividades que componen algo que se va a realizar, es un sistema de distribución de las distintas actividades físicas-recreativas, que tendrá distintos temas realizados. Este programa es un conjunto de instrucciones preparadas para que el estudiante realice las actividades de forma placentera, y de la misma manera fácil de aplicarla a distintas edades con su nivel de complejidad. El programa de actividades es un documento en el cual contiene el proceso pedagógico que los docentes deben de realizarse con los estudiantes, el programa establece los contenidos, las actividades y los objetivos que deben de cumplir los docentes con respecto a las de sus alumnos. Las planificaciones realizadas en una herramienta en la cual se puede apoyar el docente de la materia de educación física, estas posibilitan la ejecución de los ejercicios adecuadamente, permitiendo la formación del estudiante.

Con el programa de planificaciones de temas respectivos a los bloques curriculares del ministerio de Educación, se puede desarrollar el proceso de enseñanza más centrado a las necesidades del estudiante y no solo por completar el plan curricular anual, los planes propuestos están sujetos a ser variados según los objetivos y metas de docentes y estudiantes, estas actividades están desarrolladas para que los estudiantes disfruten sin presión alguna generando un ambiente óptimo entre estudiantes, debe haber también una charla comunicativa entre el programa, docente y estudiantes.

El programa siguiente consta de Actividades físicas deportivas como Ecuavóley, fútbol sala, mini básquet, mini atletismo; Actividades recreativas como Al aire libre se tiene caminatas, ciclo-paseos-paseos; En Juegos Tradicionales tenemos Carrera de encostalados, trompos, canicas, salto de la cuerda, rayuela, hula hula; En danza tenemos géneros como Bomba, San Juanito, Marimba, Pasillo, Pasacalle.

Actividades Físico-Deportivas

Actividades Físico-Deportivas para el desarrollo de la capacidad física y técnica del estudiante.

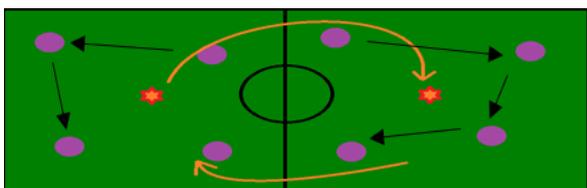
Planificaciones:

Ecua-vóley

Fútbol sala

Mini Básquet

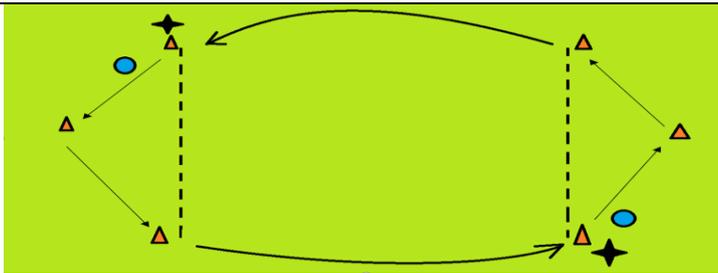
Mini Atletismo

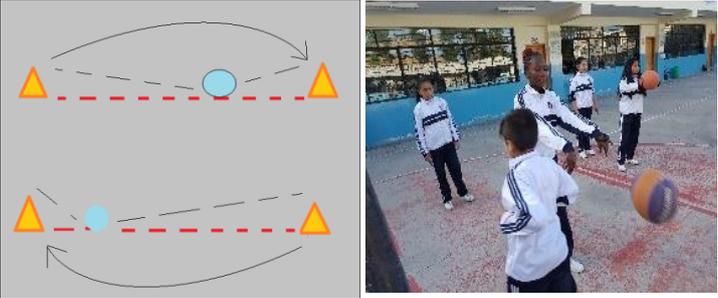
		Actividades Físico-Deportivas			
		Clase de Ecuavóley		Sesión N.º	1
Docente: Edwin Muñoz		Temas:	Fundamento- Batida		
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Desarrollar el golpe de la batida orientada al dominio técnico.		
		Minutos	Materiales: Balones de Voleibol, cono, platos, silbato.		
		60min			
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min			
	Activación de los segmentos corporales y movilidad articular.				
PARTE INICIAL	C. Específico	5min			
	Se delimita un espacio pequeño de tamaño rectangular dividido por una red, deberán hacer tres pases con los compañeros y pasar hacia el otro lado.				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios de la batida		Observación: Ninguna		
	Ejercicio 1	18 min	Observación: Ninguna		
	De forma individual se golpea el balón con parte de la muñeca y brazo, alternando izquierda y derecha. Variante se puede hacer un número de repeticiones y luego pasar al otro brazo.				
	Ejercicio 2	18 min	Observación: Ninguna		
Se colocan en parejas con un solo balón, en primera instancia un estudiante inicia la batida y el otro recepta el balón. V1. Se ubican de frente con dos balones cada uno, la batida simultanea y recibiendo la batida del contrario. V2. Se divide en dos grupos el grado y se ubican en frente y simulando la batida pasa al otro lado.					
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Si presentan dolor en las muñecas usar balones más ligeros.		
	Estiramientos y movilidad articular poniendo énfasis en las extremidades superiores, ya que la intensidad de esta clase fue un poco alta.				

		Actividades Físico-Deportivas		
		Clase de Ecua Vóley		Sesión N.º
Docente: Edwin Muñoz		Tema: Fundamento- Recepción (una mano).		
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo: Mejorar la recepción del balón mediante ejercicios individuales y grupales.		
		Minutos	Materiales: Balones de Voleibol, cono, platos, silbato.	
		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Activación de los segmentos corporales y movilidad articular, iniciando en el tren superior y terminando en el tren inferior.			
	Calentamiento Específico	5min		
Se inicia con batidas aleatorias en el mismo sitio, 5 golpes con la derecha y 5 golpes con la izquierda				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios de Recepción			
	Ejercicio 1	18 min	Observación: Ninguna	
	En parejas con un balón, uno de ellos lanza el balón y el otro recibe con la mano derecha y se invierten los papeles.			
Ejercicio 2	18 min	Observación: Si aumenta la distancia debe ser acorde al nivel del estudiante.		
Se colocan de frente con un balón lanzando y regresando el balón al estudiante, deberá hacer 10 recepciones y cambia. Variante 1: Deberá hacer 7 recepciones y cambia de mano. Variante 2: Aumentará la distancia entre los estudiantes.				
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Estiramientos y movilidad articular.			

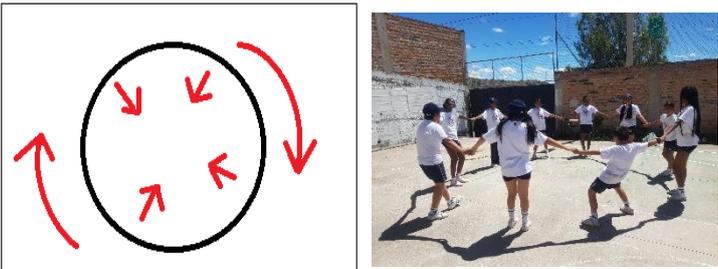
		Actividades Físico-Deportivas		
		Clase de Fútbol Sala		Sesión N.º 3
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	Fundamento- Pase y Recepción (borde interno).	
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Desarrollar el fundamento del borde interno mediante ejercicios individuales y grupales para que los estudiantes tengan mayor facilidad en la práctica del fútbol	
		Minutos	Materiales: Balones de fútbol, cono, platos, silbato.	
		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Activación de los segmentos corporales y movilidad articular.			
	Calentamiento Específico	5min		
	Corren indistintamente intentando atrapar al compañero que sea nombrado por el profesor, esta actividad hace que los estudiantes se preparen para trabajar en grupo.			
				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios de Pase y Recepción			
	Ejercicio 1	18 min	Observación: Ninguna	
	Los jugadores se colocan por parejas uno se queda con el balón y el otro se sitúa como especie de portero entre una portería formada por conos de unos 7 metros de longitud. El jugador con el balón deberá intentar hacer los pases en cada cono utilizando los dos pies.			
	Ejercicio 2	18 min	Observación: Ninguna	
Los jugadores se colocan por grupos uno en cada cono del final. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, llegando hasta el cono y pasando el balón. Variante: Se puede poner obstáculos para mejorar la precisión				
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Estiramientos y movilidad articular poniendo énfasis en las extremidades inferiores, ya que la intensidad de esta clase fue media alta.			

		Actividades Físico-Deportivas		
		Clase de Fútbol Sala	Sesión N.º	4
Docente: Edwin Muñoz		Temas:	Fundamento- Desplazamiento (borde interno).	
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Desarrollar el fundamento de desplazamiento mediante ejercicios individuales y grupales para que los estudiantes tengan mayor facilidad en la práctica del fútbol	
		Minutos	Materiales: Balones de fútbol, cono, platos, silbato.	
		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Calentamiento general empezando de la cabeza a los pies con un ligero trote en distintas direcciones.			
PARTE INICIAL	Calentamiento Específico	5min		
	Se forman parejas de la misma complejión cada una se desplazará cargando al su compañero y de igual manera cambian.			
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios de Desplazamiento			
	Ejercicio 1	18 min	Observación: Si no hay apoyo por parte de los estudiantes puede hacer con conos.	
	Los jugadores se colocan por grupos uno en cada cono del final como muestra el gráfico adjunto. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, llegando hasta el cono y pasando el balón			
PARTE PRINCIPAL	Ejercicio 2	18 min	Observación: Ninguna	
	Se dividirán en dos grupos, el grupo A se pondrá de pies y abierto las piernas y el grupo B tratará de hacer el mayor número de túneles durante un tiempo determinado			
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Estiramientos y movilidad articular poniendo énfasis en las extremidades inferiores, ya que la intensidad de esta clase fue un poco alta.			

		Actividades Físico-Deportivas	
		Clase de Mini Básquet	Sesión N.º 5
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	Fundamento- Pase y recepción (Pase de pecho)
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Fortalecer la técnica del pase a través de ejercicios individuales y grupales propuestos para incrementar el nivel de juego.
		Minutos	Materiales: Balones de Baloncesto, cono, platos, silbato.
		60min	
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min	
	Movimiento articular y muscular.		
	C. Específico	5min	
Los estudiantes se pondrán en grupos iguales y simularan un tren en el cual la cabeza estará ciego y los demás le guiaran, deberán topar al último estudiante del otro grupo.			
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios de Pase y Recepción		
	Ejercicio 1	18 min	Observación: Ninguna
	Los jugadores individualmente con un balón lo lanzan hacia arriba y rápidamente se giran y van para controlarlo y repetir el ejercicio. (Los jugadores se reparten por el terreno de juego).		
Ejercicio 2	18 min	Observación: Se necesita una sincronización exacta.	
Colocamos a los jugadores por grupos con un balón y uno a cada cono 4 metros de distancia. Un jugador realiza el pase llegando al Cono-Arista y el otro le devuelve la pelota.			
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna.
	Estiramientos y movilidad articular poniendo énfasis en las extremidades superiores.		

		Actividades Físico-Deportivas		
		Clase de Mini Básquet	Sesión N.º	6
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	Fundamento- Pase y recepción (Pase de Pique)	
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Fortalecer la técnica del pase a través de ejercicios individuales y grupales propuestos para incrementar el nivel de juego.	
		Minutos	Materiales: Balones de Baloncesto, cono, platos, silbato.	
		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular.			
	C. Específico	5min		
	Los estudiantes se pondrán en parejas iguales se colocarán en frente y botarán el balón en el lado derecho, en el centro y lado izquierdo.			
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios de Pase y Recepción			
	Ejercicio 1	18 min	Observación: Ninguna	
	En parejas con un solo balón se colocarán a unos 4 metros de distancia y desarrollarán el pase. Variante: Puede realizar con dos balones y desplazamiento lateral.			
Ejercicio 2	18 min	Observación: Ninguna		
Se divide en 4 grupos y solo dos grupos tendrán balón. Como se observa el gráfico. Variante: Puede aumentar la distancia entre filas y hacer un espacio de desplazamiento de boteo.				
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Estiramientos y movilidad articular.			

SESIÓN	Actividades Físico-Deportivas			
	Clase de Mini Atletismo		Sesión N.º 7	
	Tema:	Salto vertical sin impulso		
	Objetivo:	Fortalecer el tren inferior a través de ejercicios individuales y grupales propuestos para mejorar el salto vertical.		
Docente: Edwin Muñoz		Minutos	Materiales: Conos, platos, silbato, elástico, balones.	
Edades: 11 a 12 años.		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular.			
	C. Específico	5min		
En parejas de la misma complejión levantarán al compañero hacia el otro lado y de regreso cambiarán puestos. También pueden ser sentadillas.				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios de Salto vertical.			
	Ejercicio 1	18 min	Observación: Ninguna.	
	En grupos de tres personas con un balón, lanzarán el balón y el estudiante que está en la mitad deberá saltar. Variante 1: pueden ser dos balones seguidos.			
	Ejercicio 2	18 min	Observación: Ninguna	
Saltos individuales y grupales tratando de alcanzar la mayor altura sin carrera. Puede utilizar elástico o conos de diferentes tamaños. Variante 1: un pie, izquierdo y derecho.				
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Estiramiento muscular y movimiento articular, recostarse y respirar.			

		Actividades Físico-Deportivas		
		Clase de Mini Atletismo		Sesión N.º 8
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	Salto de Longitud sin Impulso.	
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Reforzar el tren inferior a través de ejercicios individuales y grupales propuestos para mejorar el salto de longitud.	
		Minutos	Materiales: Conos, platos, silbato, elástico.	
		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular empezando de cabeza y terminando en pies.			
	C. Específico	5min		
	Coordinación grupal, mediante un círculo se saltará con diferentes pies izquierda, derecha y se moverán simultáneamente.			
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios de salto de longitud			
	Ejercicio 1	18 min	Observación: Ninguna	
	Levantarán a los compañeros y caminarán solo con las puntas de los pies. Variante 1: puede ser de forma lateral y de retroceso.			
	Ejercicio 2	18 min	Observación: Ninguna	
En parejas tomado de la mano saltarán simultáneamente hacia adelante y de regreso. Variante 1: En parejas competirán atados los tobillos quien llega más lejos.				
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Juego del gato y ratón con movimiento coordinados. Saltando el círculo alternando pie, girando izquierda y derecha.			

Actividades Físico-Recreativas

Aire Libre

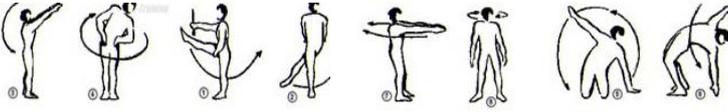
Actividades al aire libre para el desarrollo del
desenvolvimiento de los estudiantes.

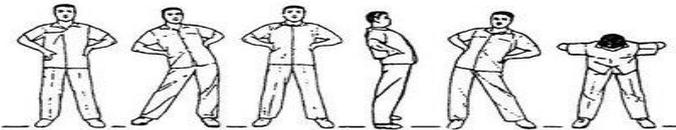
Planificaciones:

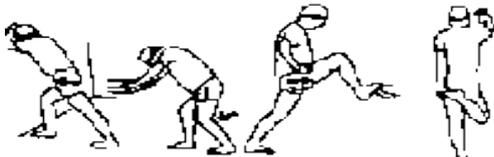
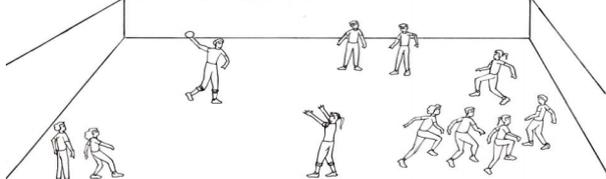
Caminata

Ciclo-paseo

Paseo

		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase al Aire Libre		Sesión N. ^a 9
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	Caminata	
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Mejorar el desenvolvimiento mediante una caminata aplicada al senderismo.	
		Minutos	Materiales: Silbato, kit médico, comida.	
		120min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	10min		
	Movimiento articular empezando de cabeza y terminando en pies.			
	C. Específico	10min		
Calentamiento muscular del tren inferior.				
PARTE PRINCIPAL	Durante la caminata			
	Ejercicio 1	90 min	Observación: se debe tener apoyo de otro docente	
<p>Las caminatas deben ser dialogadas entre estudiantes, profesores y dirigentes de la unidad educativa.</p> <p>Esta caminata puede realizarse dentro de la provincia donde se pueda encontrar un ambiente al aire libre.</p> <p>La caminata puede iniciarse en la Universidad Técnica del Norte hacia el Arcángel o iniciar En la victoria y terminar en la loma de Guayabillas.</p>				
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Se puede hacer una charla a mitad de la caminata o al final.			

		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase al Aire Libre		Sesión N. ^a 10
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	Ciclo-paseo	
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Mejorar el nivel físico y social mediante un ciclo paseo programado.	
		Minutos	Materiales: Silbato, kit médico, refrigerios, bicicletas.	
		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular, tren superior y tren inferior.			
	C. Específico	5min		
Multisaltos pies izquierdo y derecho, coordinación básica individual y grupal.				
PARTE PRINCIPAL	Durante el Ciclo-paseo			
	Ejercicio 1	45 min	Observación: se debe tener apoyo de otro docente	
Se debe tener en cuenta el lugar sea libre y libre de peligros: El ciclo-paseo se realizará en la laguna de Yaguar cocha, se puede hacer tramos de descanso. Ida y regreso Se debe coordinar con agentes de tránsito y seguridad para que se realice sin ningún problema.		 		
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Se puede realizar aflojamientos y estiramientos enfocados al tren inferior			

		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase al Aire Libre		Sesión N. ^a 11
Docente: Edwin Muñoz		Tema: Paseo		
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo: Aumentar la sociabilidad mediante actividades de disfrute y relajamiento.		
		Minutos	Materiales: Silbato, kit médico, refrigerios	
		2 a 3h		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular, tren superior y tren inferior.			
	C. Específico	5min		
				
		Multisaltos pies izquierdo y derecho, coordinación básica individual y grupal.		
PARTE PRINCIPAL	Durante el paseo.			
	Ejercicio 1	45 min	Observación: se debe tener apoyo de otro docente	
		<p>La actividad es netamente social-afectiva y de disfrute, puede visitar a lugares cercanos a la ciudad, pueden ser centros de recreación como parques ambientales, piscinas o culturales como museos.</p>		
		 		
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Se puede realizar aflojamientos y estiramientos y charla motivador por parte del docente		  	

Actividades Físico-Recreativas

Juegos Tradicionales

Los juegos tradicionales permiten el disfrute pleno de culturas y costumbres y el desarrollo de los estudiantes.

Planificaciones:

Encostalados

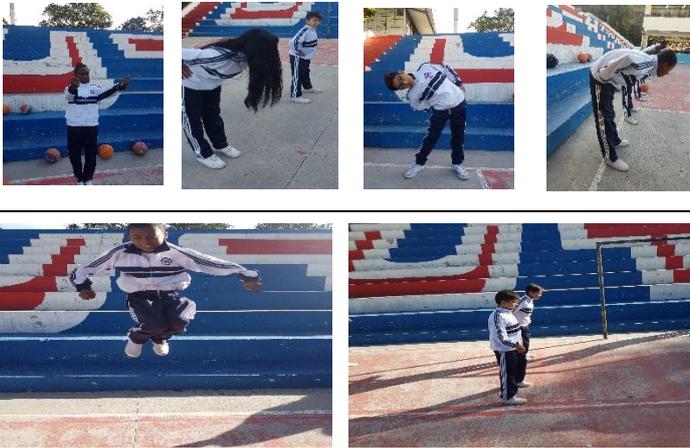
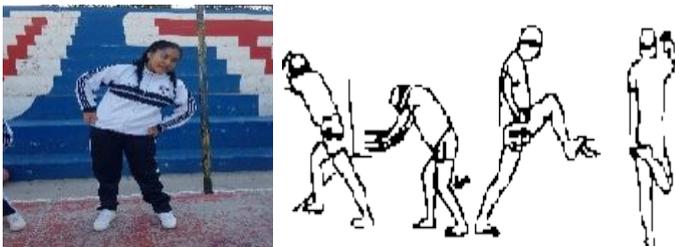
Trompos

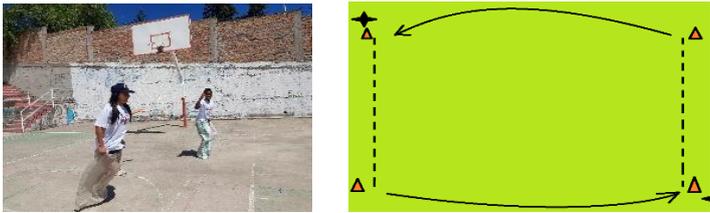
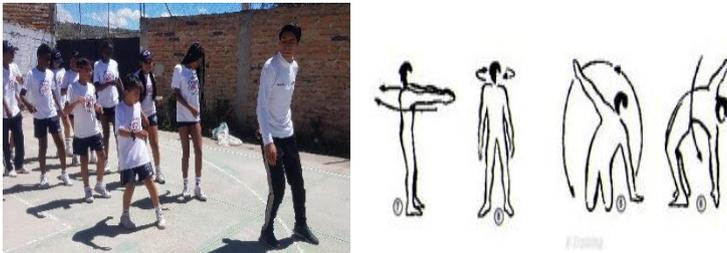
Las canicas

Salto de la cuerda

Rayuela

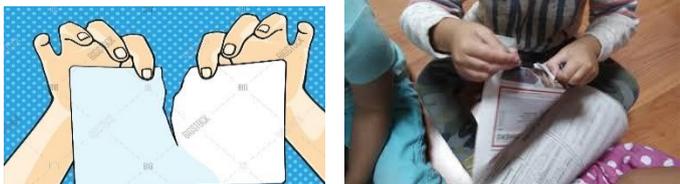
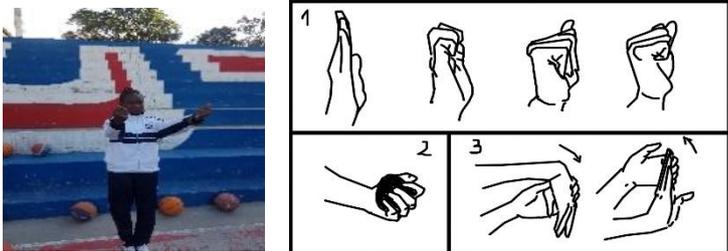
Hula Hula

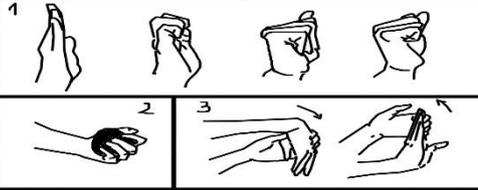
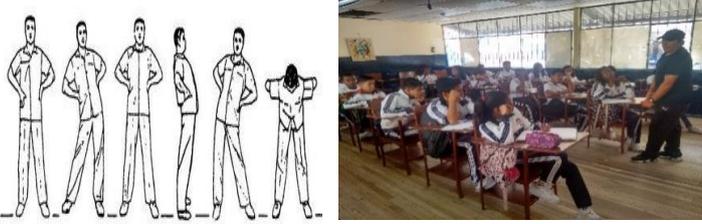
		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase de Juegos tradicionales		Sesión N. ^a 12
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	Carrera de Encostalados 1	
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Aumentar la práctica de juegos tradicionales con trabajos individuales y grupales.	
		Minutos	Materiales: Conos, silbato, costales, canchas.	
		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular.			
	C. Específico	5min		
Calentamiento del tren inferior mediante multisaltos, carreras de velocidad y reacción.				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios de carrera de encostalados			
	Ejercicio 1	18 min		
	Cada participante se coloca un costal de los pies a la cintura, se ubica en un punto y debe llegar a otro saltando con el costal puesto.			
Ejercicio 2	18 min	Observación: Ninguna		
Se divide en cuatro grupos de estudiantes y dos grupos tienen los costales, es una carrera de relevos entregando el instrumento al compañero siguiente.				
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Estiramientos y movilidad articular poniendo énfasis en las extremidades inferiores.			

		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase de Juegos tradicionales	Sesión N.ª	13
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	Carrera de Encostalados 2	
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Aumentar la autonomía colectiva mediante juegos tradicionales	
		Minutos	Materiales: Conos, silbato, costales, canchas.	
		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular iniciando desde la cabeza a los pies.			
	C. Específico	5min		
Tren inferior, multisaltos en parejas y coordinación simultánea, reacción y velocidad.				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios carrera de encostalados.			
	Ejercicio 1	20 min	Observación: Ninguna	
	Se divide a los estudiantes en 4 grupos ubicándose en las cuatro esquinas y que siguen el rondo entregando una mascada.			
	Ejercicio 2	20 min	Observación: El circuito va aumentando estaciones.	
Se coloca el costal hasta el cuello con los brazos dentro de este y se recorre en circuito propuesto.				
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Estiramientos colectivo y movilidad articular.			

		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase de Juegos tradicionales		Sesión N. ^a 14
		Tema:	Trompos 1	
Docente: Edwin Muñoz		Minutos	Materiales: Platos, tiza trompos piola.	
Edades: 11 a 12 años.		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular.			
	C. Específico	5min		
	Tren superior, Fuerza y resistencia en parejas. En parejas empujan al compañero tratando de empujar hacia atrás.			
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios de Trompos			
	Juego 1	20 min	Observación: todos los jugadores deben estar fuera del lugar de lanzamiento	
	Los estudiantes enrollan los trompos y tratan de enviarlos al centro del círculo y llega otro estudiante tratando de sacarlos con el lanzamiento.			
	Juego 2	20 min	Observación: Ninguna	
Los estudiantes tratan levantar el trompo con sus manos y enviarlo al neto o círculo tratando de que no termine de bailar.,				
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Charla emotiva, emotiva y cultural acerca de las tradiciones.			

		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase de Juegos tradicionales	Sesión N. ^a	15
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	Trompos 2	
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Mejorar la sociabilidad mediante el juego de trompos en los estudiantes.	
		Minutos	Materiales: Platos, tiza trompos piola.	
		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular.			
	C. Específico	5min		
	Juego de relevos cargando al compañero en la espalda.			
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios técnicos de la batida			
	Juego 1	20 min	Observación: Los estudiantes deben distanciarse para futuros golpes.	
	El juego consiste en hacer bailar el trompo en la mano sin que este tope el suelo.			
	Juego 2	20 min	Observación: Ninguna.	
El estudiante deberá hacer bailar el trompo y una vez que está en el suelo deberá subirlo con la piola y terminar en la palma de la mano.				
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna.	
	Estiramientos y movilidad articular.			

		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase de Juegos tradicionales	Sesión N. ^a	16
		Tema:	Las canicas 1	
		Objetivo:	Desarrolla motricidad fina con el juego de las canicas en el aula de clases.	
Docente: Edwin Muñoz		Minutos	Materiales: Platos, tiza, canicas, periódico.	
Edades: 11 a 12 años.		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular.			
	C. Específico	5min		
Los estudiantes llevan periódico y comienzan a hacer tiras de papel haciendo fuerza en el dedo índice y pulgar.				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo del juego de las Canicas			
	Juego 1	20 min	Observación: Ninguna	
	Los estudiantes tienen un turno de un lanzamiento con el dedo índice y pulgar para poder sacar otras canicas dentro del neto.			
	Ejercicio 2	20 min	Observación: Ninguna	
Los estudiantes tendrán un canica como catcha y deberán lanzar a la pared, quien esté más cerca de la pared gana la catcha de los participantes.				
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Estiramientos y movilidad articular poniendo énfasis en las manos y brazos.			

		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase de Juegos tradicionales		Sesión N. ^a 17
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	Las canicas 2	
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Aumentar la práctica del juego de las canicas en el aula de clases.	
		Minutos	Materiales: Platos, tiza, canicas, ligas y latas.	
		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular.			
	Calentamiento Específico	5min		
	Los estudiantes tratarán de colocar las ligas en una lata solo con dedos índice y pulgar.			
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo del juego de canicas.			
	Ejercicio 1	20 min		
	Juegos.	20 min	Observación: Ninguna	
	Los estudiantes utilizarán los netos dibujados con anterioridad para jugar. Variante 1: se puede hacer un minitorneo en los netos dibujados.			
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Estiramiento y Charla sobre la motricidad y su influencia en la vida cotidiana.			

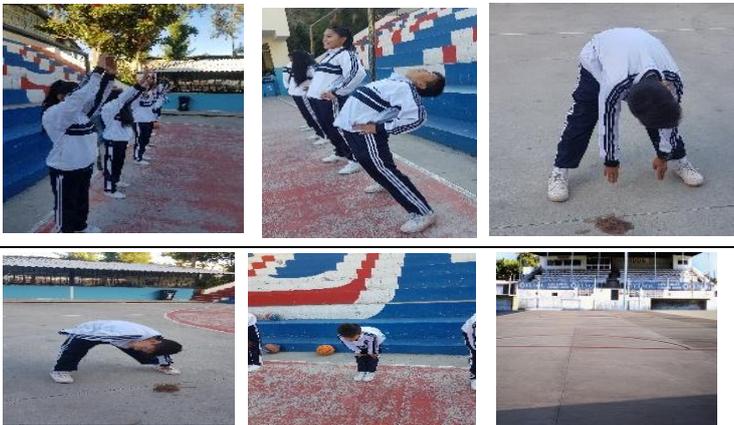
		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase de Juegos tradicionales		Sesión N. ^a
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	Salto de la cuerda 1	
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Fortalecer el tren inferior mediante la práctica del juego salto de la cuerda.	
		Minutos	Materiales: Cuerda de 3mts, cuerda de 10mts, silbato, cancha.	
		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular.			
	Calentamiento Específico	5min		
Carrera de relevos con el peso del compañero Con saltos y un solo pie.				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo del juego de salto de la cuerda			
	Ejercicio 1	20 min	Observación: Ninguna	
	Cada uno de los estudiantes deberá tener una cuerda individual y en grupos de 4 personas competirán por quien dura más saltando la cuerda.			
	Ejercicio 2	20 min	Observación: Ninguna	
Dos estudiantes accionan la cuerda mientras los demás deberán entrar y saltar la cuerda de forma ascendente.				
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Estiramientos y movilidad articular poniendo énfasis en las extremidades inferiores.			

		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase de Juegos tradicionales	Sesión N. ^a	19
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	Salto de la cuerda 2	
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Desarrollar y mejorar el desenvolvimiento mediante la práctica del juego de salto de cuerda.	
		Minutos	Materiales: Cuerda de 3mts, cuerda de 10mts, silbato, canchas, cronometro.	
		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular.			
	Calentamiento Específico	5min		
Los estudiantes correrán por toda la cancha y seguirán al estudiante que nombre el profesor.				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo del juego de salto de la cuerda.			
	Ejercicio 1	20 min	Observación: Ninguna	
	Los estudiantes con una sola cuerda deberán saltar 3 veces seguidas y luego deberán cruzar la cuerda.			
	Ejercicio 2	20 min	Observación: Ninguna	
Los estudiantes deberán saltar hacia dentro de la cuerda y esperar a que entre el otro compañero para salir. Variante: El estudiante entra a saltar y espera a que los demás entren a saltar.				
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Estiramientos y movilidad articular			

		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase de Juegos tradicionales	Sesión N. ^a	20
		Tema:	Rayuela 1	
		Objetivo:	Aumentar la práctica de juegos tradicionales dentro el aula de clases.	
Docente: Edwin Muñoz		Minutos	Materiales: Tiza, fichas, cancha.	
Edades: 11 a 12 años.		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min	  	
	Movimiento articular y muscular.			
	Calentamiento Específico	5min		
Multisaltos y carreras de velocidad, La misma complejión debe tener el compañero.		  		
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo del Juego de Rayuela.			
	Ejercicio 1	20 min	 	
	Los estudiantes deberán crear con tiza sus propias rayuelas y respectivas reglas ayudando a la creatividad.			
	Ejercicio 2	20 min	Observación: Ninguna	
Los estudiantes saltarán las rayuelas igual que un circuito sin fichas. Variante: En cada rayuela puede cambiar de pie o pies juntos.		 		
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Estiramiento muscular y aflojamiento articular.		  	

		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase de Juegos tradicionales	Sesión N. ^a	21
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	Rayuela 2	
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Aumentar la sociabilidad mediante el juego de la rayuela dentro de aula de clases.	
		Minutos	Materiales: Tiza, fichas, cancha	
		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular.			
	Calentamiento Específico	5min		
Trabajos de multi saltos y coordinación básica individuales y entre parejas.				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo del Juego de Rayuela.			
	Ejercicio 1	20 min		
	Se formará grupos de 4 personas y dibujará la misma rayuela para todos y deberán hacer uso de sus fichas para pasar.			
	Ejercicio 2	20 min	Observación: Ninguna	
Se dibujará dos rayuelas con las mismas dimensiones y deberá hacer una carrera de relevos entre grupos para terminar.				
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Estiramientos y movilidad articular.			

		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase de Juegos tradicionales		Sesión N. ^a 22
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	Hula Hula 1	
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Mejorar la capacidad coordinativa a través del juego tradicional hula hula.	
		Minutos	Materiales: Hulas, silbato, cancha.	
		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular.			
	Calentamiento Específico	5min		
Coordinación grupal, mediante un círculo se saltará con diferentes pies izquierda, derecha y se moverán simultáneamente.				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo del juego de Hula Hula.			
	Ejercicio 1	20 min	Observaciones: Las estaciones aumentarán.	
	Cada estudiante con una hula deberá hacer girar por sus extremidades, a medida que debe avanzar en el circuito sin dejar caer.			
	Ejercicio 2	20 min	Observación: La distancia debe ir acorde con el nivel.	
Los estudiantes deberán girar la hula en sus pies a medida que avanzan hacia el otro lado. Variante: cambio de pie. Variante 2: De reversa.				
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10		
	Los estudiantes mientras descansan estiran y se relajan.			

		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase de Juegos tradicionales	Sesión N. ^a	23
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	Hula Hula 2	
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Mejorar el desenvolvimiento biopsicosocial mediante ejercicios grupales en la práctica de la hula hula.	
		Minutos	Materiales: Hulas, silbato, canchas.	
		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular.			
	Calentamiento Específico	5min		
Trote por toda la cancha y cuando suene el silbato deberán tocar los pies sin doblar las rodillas.				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo del juego de Hula Hula.			
	Ejercicio 1	40 min	Observación: Las hulas deben ser del tamaño adecuado.	
	<p>En carrera de relevos los estudiantes deberán utilizarlas hulas hasta un máximo de tres y podrá pasar a su compañero.</p> <p>Variante 1: primero con los pies izquierdo y derecho.</p> <p>Variante 2: Puede realizarse con las extremidades superiores.</p> <p>Variante 3: Aumentando las hulas.</p>			
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Estiramientos y movilidad articular poniendo énfasis en las extremidades inferiores, ya que la intensidad de esta clase fue un poco alta.			

Actividades Físico-Recreativas

Danza

La danza es medio de expresión corporal que permite la integración colectiva de los estudiantes.

Planificaciones:

Bomba

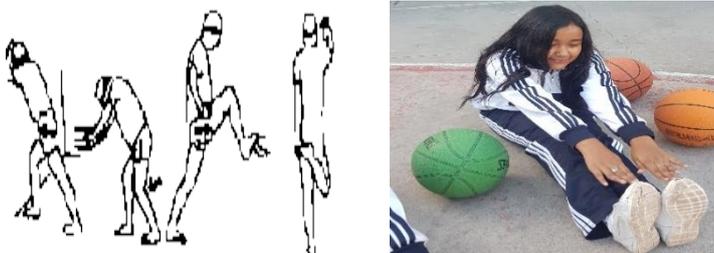
San Juanito

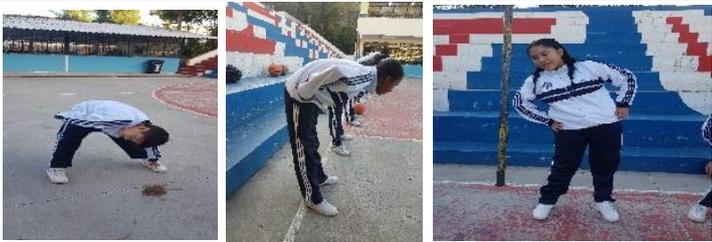
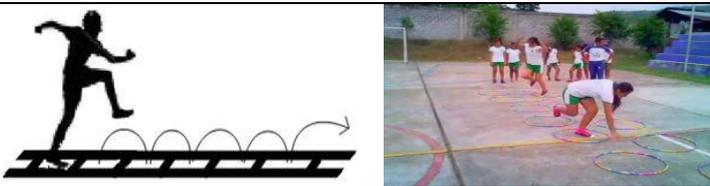
Marimba

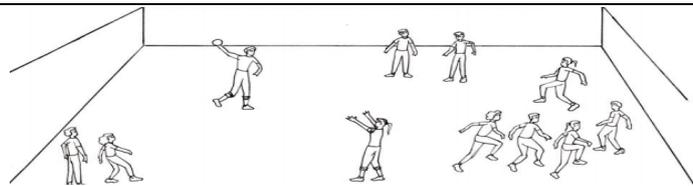
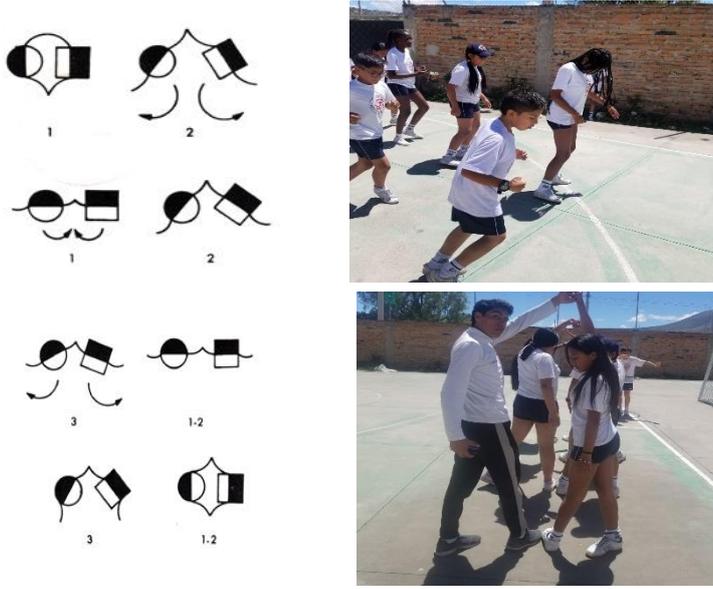
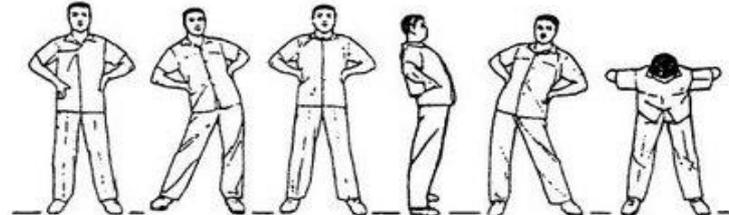
Pasillo

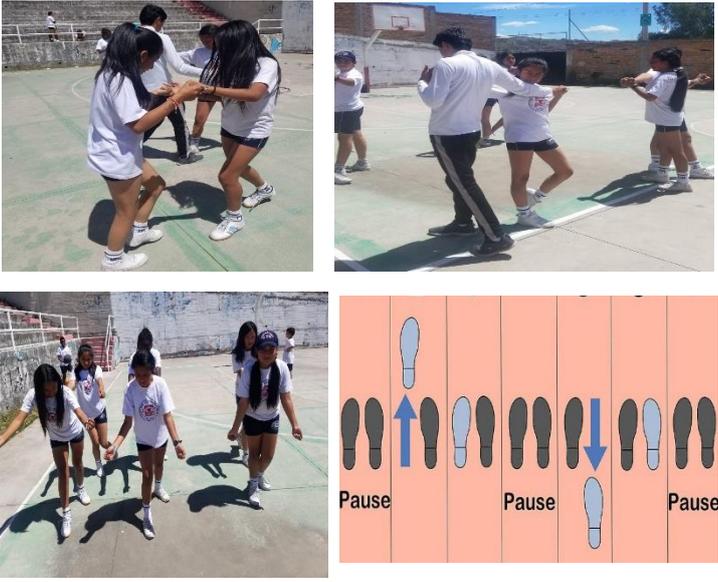
Pasacalle

		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase de Juegos tradicionales	Sesión N. ^a	24
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	Bomba- Pasos-pasos básicos	
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Aumentar el conocimiento de las culturas a través de coreografías regionales.	
		Minutos	Materiales: Hulas, música, parlante, celular, silbato.	
		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular.			
	Calentamiento Específico	5min		
	Coordinación individual y grupal.			
				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de pasos de Bomba.			
	Paso 1	20 min	Observación: Puede ser de forma individual o grupal.	
	En parejas se levantará en pie con un pequeño balanceo del cuerpo, pero sin movilizar la cabeza, el paso es izquierda y derecha.			
	Ejercicio 2	20 min	Observación: Ninguna	
En forma grupal se realizará la coordinación, el nuevo paso es un balanceo del pie en movimiento hacia delante y vuelta al sitio original y saliendo el otro pie.				
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Charla sobre la importancia de las culturas. Estiramiento muscular y aflojamiento articular			

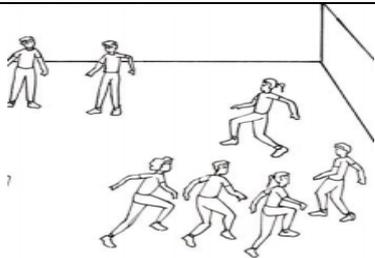
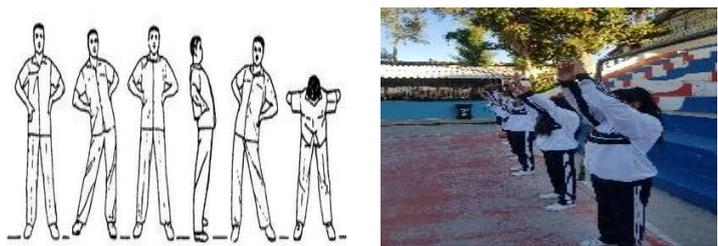
		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase de Juegos tradicionales	Sesión N. ^a	25
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	Bomba 2-pasos básicos	
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Aumentar la participación en coreografías de danzas culturales.	
		Minutos	Materiales: Hulas, música, parlante, celular, silbato.	
		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular.			
	Calentamiento Específico	5min		
Juego del ajedrez las personas en parejas de les demostrará las piezas y ellos deberán realizarlas con sus parejas, caballo, rey, reina, alfil.				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de pasos de Bomba.			
	Paso 3	20 min		
	Se balancean con los pies adelante y lego hacia atrás y los brazos se mueven simultáneamente.			
	Ejercicio 2	20 min	Observación: Ninguna	
Se trabajará en todo el grupo con los tres pasos 1, 2 y 3 siendo el paso un el básico para la coreografía.				
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Estiramientos muscular y movilidad articular.			

		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase de Juegos tradicionales	Sesión N. ^a	26
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	San Juanito 1-pasos básicos	
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Mejorar la sociabilidad a través de la práctica de la danza dentro del aula de clases.	
		Minutos	Materiales: Escalera o hulas, silbato, música, parlantes.	
		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular.			
	Calentamiento Específico	5min		
Multi saltos con coordinación básica en parejas y grupalmente.				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de pasos de San Juanito.			
	Paso 1	20 min		
	El paso uno debe ser coordinado con el ritmo de la canción y moviendo el hacia el fren y luego al otro hacia atrás.			
Paso 2	20 min			
Un pareja y de la mano como la imagen se mueven los pies girando la punta hacia un lado y luego el otro hacia el otro lado.				
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10		
	Estiramiento muscular y aflojamiento articular.			

		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase de Juegos tradicionales		Sesión N. ^a 27
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	San Juanito 2- pasos básicos	
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Mejorar los movimientos de los pasos de San Juanito.	
		Minutos	Materiales:	
		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular.			
	Calentamiento Específico	5min		
Los estudiantes corren por toda la cancha mientras el docente va agregando obstáculos.				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de pasos de San Juanito.			
	Paso 3	20 min	Observación: las correcciones deben hacerse en el instante	
	En este paso los estudiantes de toman de la mano y deberán sacar los pies de lado contrario de la pareja, primero sin manos y luego con manos.			
Agrupación	20 min			
En una fila varones y una mujer se realizará todos los pasos aprendidos como enlace será el paso número 1.				
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación:	
	Estiramientos y movilidad articular poniendo énfasis en las extremidades inferiores.			

		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase de Juegos tradicionales	Sesión N. ^a	28
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	Marimba Pasos básicos.	
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Promover la participación de coreografías mediante la enseñanza de pasos.	
		Minutos	Materiales: Silbato, música, parlantes.	
		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular.			
	Calentamiento Específico	5min		
Con música se realizará pasos al frente y atrás, a los lados izquierdo y derecho.				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de pasos de Marimba.			
	Pasos	40 min		
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10		
	Estiramientos y movilidad articular poniendo énfasis en las extremidades inferiores.			

		Actividades Físico-Recreativas		
		Clase de Juegos tradicionales		Sesión N. ^a 29
Tema:		Pasillo		
Objetivo:		Aumentar el desenvolvimiento a través de actividades colectivas con la danza.		
Docente: Edwin Muñoz		Minutos	Materiales: Silbato, música, parlantes.	
Edades: 11 a 12 años.		60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min		
	Movimiento articular y muscular.			
PARTE INICIAL	C. Específico	5min		
	Entre los estudiantes se designa una rey para que les haga hacer cosas durante un cierto tiempo, las personas que no realicen hacen un castigo.			
Desarrollo de pasos de Pasillo				
PARTE PRINCIPAL	Pasos	40 min	Observación: Ninguna	
	<p>Paso 1: las estudiantes simularan que tienen un vestido y se moverán al ritmo hacia un lado y de vuelta de forma individual.</p> <p>Paso 2: Se pondrán en parejas y se movilizarán hacia un lado con paso básico y de regreso.</p> <p>Paso 3: Giro hacia dentro los hombres mano derecha y mujeres mano izquierda</p>			
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	10	Observación: Ninguna	
	Estiramientos y movilidad articular. Flexibilidad.			

		Actividades Físico-Recreativas			
		Clase de Juegos tradicionales		Sesión N. ^a	30
Docente: Edwin Muñoz		Tema:	Pasacalle		
Edades: 11 a 12 años.		Objetivo:	Mejorar la autoestima del estudiante a través de actividades recreativas y actividades artísticas.		
		Minutos	Materiales: Silbato, música, parlantes.		
		60min			
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min			
	Movimiento articular y muscular.				
PARTE INICIAL	Calentamiento Específico	5min			
	Los estudiantes se desplazarán de la forma que dice el profesor como lateral, diagonal, hacia atrás, y luego nombrará a alguien para que lo persigan.				
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de pasos de Pasacalle.				
	Ejercicio 1	40 min			
PARTE PRINCIPAL	Paso 1: Los estudiantes se tomarán de la mano y se realizará un tiempo en el paso básico de 2/4 y medio saltado.				
	Paso 2: En parejas se realizará el paso de lado de forma saltada y regresando al puesto.				
PARTE PRINCIPAL	Paso 3: Giro se suelta la mano de la mujer y ella gira y esperamos con la mano extendida.				
	Vuelta a la calma	10			
PARTE FINAL	Estiramientos y movilidad articular poniendo énfasis en las extremidades inferiores.				

4.7 Impacto

4.7.1 Impacto Social.

Como sabemos las actividades físicas recreativas son universales que son practicadas por mucha gente, puede ser recreativo como también sano, es por ello de la importancia de este trabajo para que los estudiantes adolescentes tengan una preparación más integral y donde se pueda recopilar la información de cada uno de ellos para tener una base para los deportes futuros.

4.7.2 Impacto Educativo.

Las actividades físico-recreativas al ser de un carácter lúdico, es de mucha preparación necesita de investigación, es por ello por lo que este trabajo va a impulsar a los docentes para que sigan preparándose e investigando en la formación y desarrollo de todas las capacidades físicas.

4.7.3 Impacto Deportivo.

Las actividades físico-recreativas al estar masificado en nuestro país se debe tener herramientas que nos ayuden a optimizar el tiempo y faciliten la docencia y la preparación de las futuras generaciones por ello este trabajo impulsa a buscar nuevas herramientas para el desarrollo integral del estudiante.

4.8 Conclusiones

- Las actividades físicas recreativas mejoran el desenvolvimiento biopsicosocial del estudiante con ayuda de planificaciones dirigidas a necesidades y carencias de los estudiantes.
- El Test BarOn ICE: NA ayudó con puntajes de definición de cada uno de los estudiantes, de esta manera se obtuvo un punto de partida para evidenciar el progreso de cada uno de ellos.
- Se propone un programa de actividades físico-recreativas en correspondencia con la clasificación que contrarreste el escaso desenvolvimiento social del estudiantado.
- Se llega a la conclusión de que el grupo muestra fue indicado para cubrir las expectativas de la investigación debido a que los estudiantes se han desempeñado de la forma adecuada para recolección de datos.

4.9 Recomendaciones

- Mantener el respaldo de los padres al niño evitando que tome un carácter tímido o cohibido, los padres son el primer apoyo del estudiante en cual él se puede respaldar y puede ayudar a mejorar la situación social.
- Mantener un ambiente equilibrado siendo un lugar muy idóneo para que se dé el desenvolvimiento social, este es la responsabilidad de los mismos estudiantes, docentes, padres de familia y el entorno donde se encuentra, cada uno de estos puntos son esenciales para el desarrollo del individuo integral y cognitivamente.
- Se recomienda que el desenvolvimiento biopsicosocial sea un equilibrio saludable tanto mental y físicamente que va de la mano con las relaciones sociales, de esta manera el niño se complementará de acuerdo con los contenidos propuestos de la asignatura.

4.10 Contestación a las preguntas de investigación.

¿Qué tipo de actividades físico-deportivas practican fuera de clase en estudiantes de Octavo grado del Colegio UTN?

De acuerdo con los resultados obtenidos de los estudiantes de Octavo grado B, se evidencia que el nivel de un pequeño número practica otras actividades fuera de la clase, pero el grupo restante de estudiantes practica un determinado deporte o una actividad extracurricular como practicar futbol o realizan una afición.

¿Cuál es el nivel de desenvolvimiento biopsicosocial en la práctica de actividades físico-recreativas de los estudiantes de Octavo grado del Colegio UTN?

Las actividades físicas-recreativas dentro del ambiente escolar son muy importantes y beneficiosas porque aumentan significativamente el proceso de enseñanza, la práctica de estas actividades aumenta el orden de prioridades en la vida académica, así como valores éticos y morales, los estudiantes a través de las encuestas dan a conocer que tienen conocimiento de los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales que otorgan. Según el Test aplicado se encuentran 7 escalas con una puntuación específica y su asignación.

¿Qué contiene el programa de actividades físico-recreativas para ayudar al desenvolvimiento biopsicosocial?

El programa de actividades físico-recreativas es dirigido a desarrollar el desenvolvimiento biopsicosocial mediante planificaciones adaptadas al trabajo colectivo, de esta manera desarrollan habilidades en los tres ámbitos al mismo tiempo, ampliando el límite que tiene el estudiante al trabajar individualmente.

4.11 Glosario de términos.

Dinamismo. – Cualidad de la persona activa y emprendedora que actúa con prontitud, diligencia y energía.

Driblin. – Movimiento rápido y brusco que hace un jugador con el cuerpo para superar la oposición del contrario sin que este le arrebatase la pelota.

Biopsicosocial. – En referencia a la fisiología del ser humano, psiquis y el aspecto social de la persona.

Cotidiana. - Que pertenece a lo que ocurre o se hace de forma habitual o usual.

Expresión corporal. - La expresión o lenguaje corporales es una de las formas básicas para la comunicación no verbal

Autóctono. - Que es propio de la población autóctona de un lugar.

Copla. - Composición poética de cuatro versos de arte menor, generalmente con rima asonante en los versos pares y sin rima en los impares, que está destinada a ser cantada.

Integral. - Que comprende todos los aspectos o todas las partes necesarias para estar completo.

Pase. - En ciertos deportes, envío o lanzamiento de la pelota que hace un jugador a otro de su mismo equipo para que continúe la jugada.

Juego. - Actividad que se realiza generalmente para divertirse o entretenerse y en la que se ejercita alguna capacidad o destreza.

Proceso. - Conjunto de fases sucesivas de un fenómeno o hecho complejo.

Metodológico. - Modo ordenado y sistemático de proceder para llegar a un resultado o fin determinado.

Flexibilidad. - Capacidad de doblarse un cuerpo fácilmente y sin que exista peligro de que se rompa.

Motricidad. - Acción del sistema nervioso central que determina la contracción muscular.

Contexto. - Conjunto de circunstancias que rodean una situación y sin las cuales no se puede comprender correctamente.

Retraído. - Que es tímido, apocado y poco comunicativo.

Tradiciones. - Transmisión o comunicación de noticias, literatura popular, doctrinas, ritos, costumbres, etc., que se mantiene de generación en generación.

Coreografía. - Arte y técnica de componer y dirigir bailes o danzas, o del baile o la danza en general.

Depresión. - Enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo y disminución de las funciones psíquicas.

Conducta. - Manera de realizar un organismo sus funciones vitales o de responder a ciertos estímulos.

4.11 Fuentes de información.

Alexandra., R. O. (2009). *Pensamiento docente sobre los procesos de enseñanza en la educación física*. Universidad de Caldas. Obtenido de ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=3185690>.

Alonso, M. I. (26 de Abril de 2017). *Club de Padres*. Obtenido de Club de Padres: https://www.ordesa.es/club_padres/mi-hijo/articulo/la-importancia-del-juego-al-aire-libre/

Buestan, J. F. (s.f.). El rescate de los juegos populares ecuatorianos y su aplicación en la animación turística. *Tesis (previa a la obtención del título de Ingeniero en Turismo)*. Universidad de Cuenca, Cuenca.

Buil, A. G. (5 de junio de 2012). *Mis juegos tradicionales*. Obtenido de Mis juegos tradicionales: <https://misjuegostradicionales.wordpress.com/juegos/juegos-de-correr-y-pillar/carrera-de-sacos/>

Cachón Zagalaz, J., Salazar, R. C., Campoy, A., Linares, G., & Sánchez, Z. (2012). Fútbol sala y Educación. Aprendizaje de un deporte colectivo para los escolares. *Fútbol sala y Educación. Aprendizaje de un deporte colectivo para los escolares*. Faculty of Education Sciences, University of Jaén, Spain; National team of Japan Futsal. Japan Football Association, Tokio, Japan; Faculty of Educatio, University of Granada, Spain, ESPAÑA.

Calles, P. d. (03 de Octubre de 2015). *Periodistas de las Calles*. Obtenido de <https://periodistasdelascalles.wordpress.com/2015/10/03/el-pasillo-ecuatoriano/>

Cañizares Márquez José María, C. C. (2017). *Cómo enseñar las actividades físicas y deportivas a tu hijo*. Wanceulen Editorial.

Cañizares, M. J. (2016). *Coordinación y equilibrio en el niño: su desarrollo en la edad escolar*. España: Wanceulen Editorial. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=5102836>.

Cárdenas, D., Piñar, M. I., Baquero, C., & Vélez, D. C. (2019). *Minibasket: ¿Un deporte adaptado a los niños?* Obtenido de ResearchGate: https://www.researchgate.net/publication/264886341_MINIBASKET_UN_DEPORTE_ADAPTADO_A_LOS_NINOS

Carmen, C., & Cañizares, J. (2016). *Juegos y deportes populares, autóctonos y tradicionales*. España: Wanceulen Editorial. Obtenido de ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=5102873>.

Carolino , V. F., Gracia Acedo, E., & Saco Porras, M. (2001). *Los Juegos Populares y Tradicionales*. Mérida: JAVIER FELIPE S.L. Obtenido de [http://bam.educarex.es/gestion_contenidos/ficheros/341\]juegos%20populares.pdf](http://bam.educarex.es/gestion_contenidos/ficheros/341]juegos%20populares.pdf)

Carrasco Ulloa, M. A., & Díaz Yaguara, C. C. (2017). La educación física como medio a fortalecer relaciones interpersonales en niños y niñas con discapacidad cognitiva y los que no la presentan. *Revista Edu-fisica.com*, 60-75.

Castañer Marta, O. C. (2006). *Manifestaciones básicas de la motricidad*. Lleida: Edicions de la Universitat de Lleida. Obtenido de ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=3211247>.

- Colera, S. M., & Bennasar Solso, J. J. (03 de 12 de 2007). *educaweb*. Obtenido de educaweb:
<https://www.educaweb.com/noticia/2007/12/03/organizacion-escolar-comportamiento-adolescentes-2656/>
- Conde García, C., Reyes Fuentes, J., Rodríguez Lorenzo, L. M., & López Buñuel, P. S. (Diciembre de 2009). *efdeportes*. Obtenido de efdeportes:
<https://www.efdeportes.com/efd139/causas-y-motivos-de-los-bajos-indices-de-practica-deportiva.htm>
- Contreras, S. H. (2009). *Como debe ser el deporte y la recreación en las universidades del país*. El Cid Editor | apuntes.
- Conversa, T. (23 de 3 de 2013). *El Mini Atletismo en la Educacion Fisica*. Obtenido de El Mini Atletismo en la Educacion Fisica.
- Espada, M., & Calero, J. C. (2005). La inteligencia emocional en el área de Educación Física. En J. C. María Espada, “*La Peonza*” – *Revista de Educación Física para la paz*, n° 7 (págs. 65-69). Madrid: Universidad Camilo José Cela. Instituto de Ciencias del Deporte.
- Facal, F. R. (2012). *portalfitness*. Obtenido de portalfitness:
http://www.portalfitness.com/articulos/educacion_fisica/fundamentos_biologicos.htm
#
- Flores, M., Matos Sánchez, E., & Hernández, F. Á. (2006). *Maestros vs timidez*. El Cid Editor.
- Gallardo, V. P. (2008). *Metodología de la enseñanza de las actividades físicas y deportivas*. Wanceulen Editorial.

Gil, M. P. (2005). *Expresión corporal y educación infantil*. Sevilla: Wanceulen Editorial.

Obtenido de ProQuest Ebook Central,
<http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=5102659>.

González Peña Pablo, V. L. (octubre de 2006). *efdeportes*. Obtenido de efdeportes:

<https://www.efdeportes.com/efd101/valor.htm>

Gordón, S. M. (2012). *La movilidad sustentable en Quito: una visión desde los más vulnerables*. Quito- Ecuador: Ediciones Abya-Yala. Obtenido de ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=3217831>.

Guiainfantil. (9 de marzo de 2018). *guiainfantil.com*. Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/1213/educar-en-valores-la-amistad.html>

Herrador, S. J. (2013). *uegos populares y tradicionales de la infancia a través de la filatelia*.

España: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L. Obtenido de ProQuest Ebook Central,
<http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=5214625>.

Jiménez Díaz, J., Morera Castro, M., Chaves Castro, K., & Román Mora, A. L. (2016).

Repositorio Institucional de la Universidad de Costa Rica. Obtenido de <http://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/74155>

Kokkonen, M. (2014). *fundacionbotin*. Obtenido de

https://www.fundacionbotin.org/89dguuytdfr276ed_uploads/EDUCACION/creatividad/artes%20y%20emociones%202014/Cap.%20Danza-M.%20Kokkonen.%202014%20Informe%20Creatividad%20ES-8.pdf

Ladrón, d. G. (2018). *Procesos grupales y educativos en el tiempo libre infantil y juvenil*.

Logroño- España: Editorial Tutor Formación. Obtenido de ProQuest Ebook Central,
<http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=5426219>.

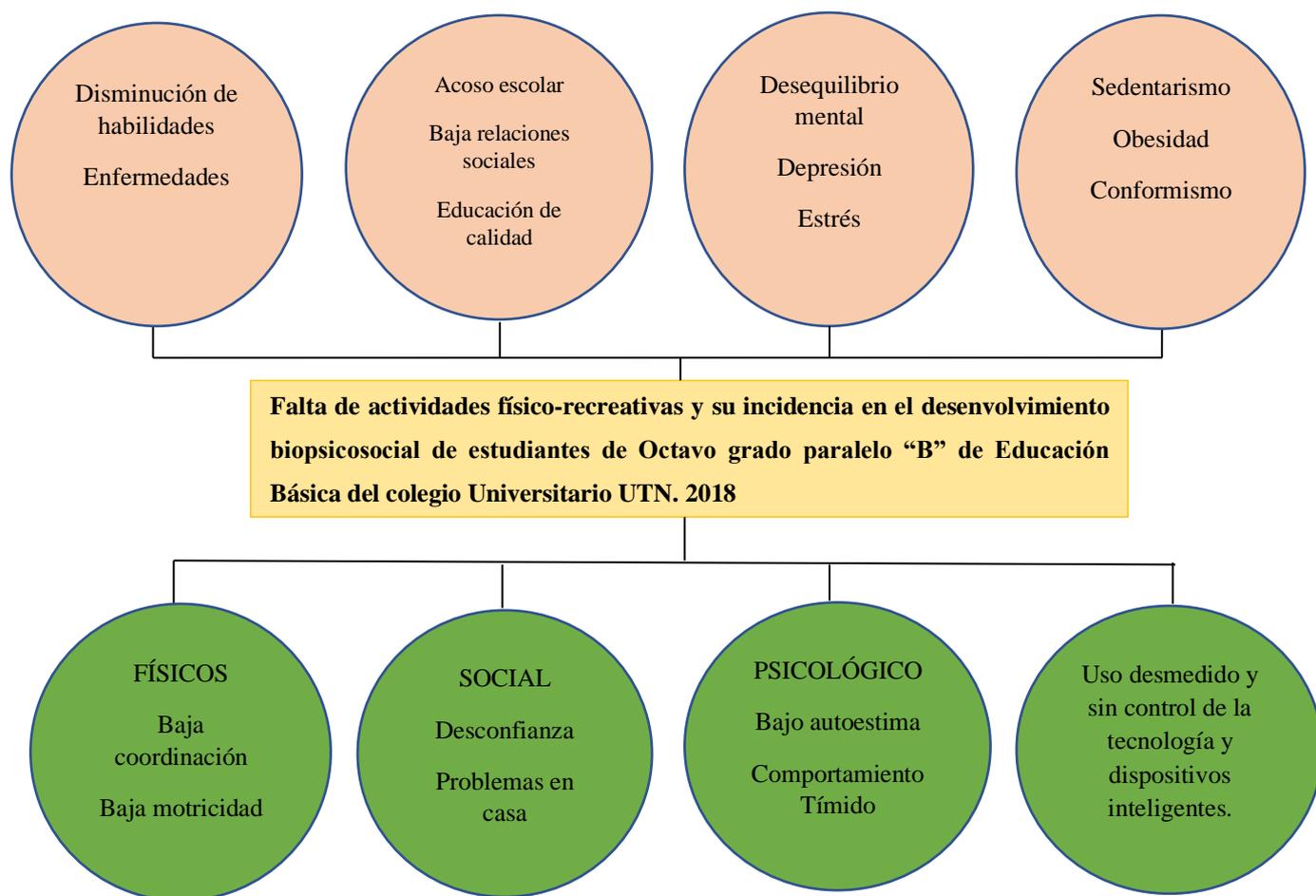
- Luque, G. A. (2007). *El uso recreativo de los senderos: turismo, deporte y territorio*. España: Wanceulen Editorial. Obtenido de ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=5190294>.
- Machado, M. V. (2011). Estudio de actividades lúdicas y recreativas relacionadas con el desentrenamiento de atletas de élite retirados del atletismo cubano: realidades y expectativas. *Tesis (Doctorado)*. Universidad de Jaén, La Habana.
- Manaba, D. e. (10 de Julio de 2015). *Diario el Manaba*. Obtenido de Diario el Manaba: <http://www.diarioelmanaba.com.ec/la-marimba-esmeraldena-2/>
- Márquez, S. C. (2015). *organizar y gestionar eventos, actividades y juegos para animación físico-deportiva y recreativa*. Cueva de Viera: IC Editorial. Obtenido de ProQuest Ebook Central, <https://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=5350076>.
- Medina, E. (29 de Agosto de 2010). *Psicología y Educación* . Obtenido de Psicología y Educación: http://sicologiaeducacion.blogspot.com/2010/08/importancia-de-la-psicologia-educativa_29.html
- Mena, A. E. (Mayo de 2014). *efdeportes.com*. Obtenido de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd192/programa-de-actividades-fisico-recreativas.htm>
- Méndez, J. B., & Méndez, M. E. (2016). *Educación, Actividad Física y Deportes*. Ibarra: Editorial UTN.
- Meza, J. (2015). *Todo sobre Atletismo*. Obtenido de Todo sobre Atletismo: <https://sites.google.com/site/atletismo2015isfd101/05-mini-atletismo>

- Montúfar, K. (2011). *La Danza Folclórica Ecuatoriana. (Tesis de Licenciatura en Docencia y Gestión de Educación Parvularia)*. Pontificia Universidad Católica Del Ecuador, Quito.
- Moral García, J., Martínez López, E., & Grao Cruces, A. (2014). *Motivaciones para la práctica de actividad física en adolescentes*. Wanceulen Editorial.
- Moya, C. (2006). *Hacia una danza educativa*. Red Perfiles Educativos. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=3174033>.
- Núñez, V. P. (2013). Familia y Escuela. *Revista Digital El Recreo*, 2.
- Ocaña, R. R. (3 de junio de 2012). *eduteka*. Obtenido de <http://eduteka.icesi.edu.co/proyectos.php/2/9660>
- Pendenza, R. (2009). *Educación física y salud 1*. El Cid Editor | apuntes. Obtenido de ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=3182132>.
- Peña, G. Y. (2017). *Estrategia educativa para la prevención de trastornos de la conducta en escolares con alteraciones del comportamiento desde la educación física escolar*. La Habana. Obtenido de ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=5426270>.
- Ramos Romero, M., & Campos Mesa, M. (2009). *Características de las Actividades Deportivas Extraescolares en los Centros Educativos de Primaria De Sevilla*. Sevilla, España.
- Rodríguez Pérez, F., De Laosa Carnero, O., & Delgado Ramos, D. (2010). *Guía para el desarrollo de la cultura física en la universalización*. En: *Memorias Universidad 2008*. La Habana- Cuba: Editorial Universitaria. Obtenido de ProQuest Ebook Central, <https://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=3187701>.

- Rodríguez Triana, E. S. (2009). ¿Educación física? En E. S. Triana, *¿Educación física?* (pág. 10). El Cid Editor | apuntes. Obtenido de ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=3181348>.
- Santos, P. M. (2002). *Las actividades en el medio natural en la educación física escolar*. Sevilla: Wanceulen Editorial. Obtenido de ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=5102564>.
- Travez, R. I. (Julio de 2014). *Palabra y Lenguajes Comunicativos en el Ecuavóley. (Tesis de licenciatura)*. Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito, Quito, Pichincha, Sierra.
- Ugarriza Chávez , N., & Pajares del Aguila, L. (2004). *Adaptación y Estandarización del Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE- NA en niños y adolescentes muestra de Lima Metropolitana*.
- Vargas, M. (11 de Octubre de 2014). *La nación*. Obtenido de La nación: <https://www.nacion.com/ciencia/salud/el-hula-hula-gimnasio-y-psicologo-todo-en-un-aro/QE5OCEQUHBHBD5CTRS24SH7YI/story/>
- Vázquez, S. F. (2003). *Psicología del comportamiento colectivo*. Barcelona: Editorial UOC. Obtenido de ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=3207436>.
- Velásquez, Q. T. (2009). *El profesor, centro de la vida universitaria*. D - Universidad de La Sabana.

ANEXOS

Anexo 1 Árbol de problemas.



Anexo 2 Matriz de coherencia.

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿De qué manera incide el programa de actividades físico-recreativas en el desenvolvimiento biopsicosocial en los estudiantes de Octavo grado del Colegio UTN 2018?</p>	<p>Determinar cómo incide las actividades físicas recreativas en el desenvolvimiento biopsicosocial de los estudiantes de Octavo grado del Colegio UTN para contrarrestar la timidez y mejorar el crecimiento de individuo.</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de actividades físico-deportivas practican fuera de clase los estudiantes de Octavo grado del Colegio UTN? • ¿Cuál es el nivel de desenvolvimiento biopsicosocial en la práctica de actividades físico-recreativas de los estudiantes de Octavo grado del Colegio UTN? • ¿Qué contiene el programa de actividades físico- recreativas para ayudar al desenvolvimiento biopsicosocial? 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar el tipo de actividades físico-deportivas que practican fuera de clase los estudiantes de Octavo grado del Colegio UTN. • Analizar el nivel de desenvolvimiento biopsicosocial en la práctica de actividades físico-recreativas de los estudiantes de Octavo grado del Colegio UTN. • Elaborar un programa de actividades físico- recreativas que ayude al desenvolvimiento biopsicosocial.

Anexo 3 Matriz categorial.

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicador	
Las actividades físico-recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo o turístico los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual o colectivo.	Actividades físico-recreativas.	Actividades Físicas Deportivas.	Ecuavóley. Fútbol sala. Mini básquet Mini atletismo.	
		Actividades recreativas	Al aire libre.	Caminatas. Ciclo-paseo. Paseos.
			Juegos tradicionales.	Carreara de Encostalados. Los Trompos. Las Canicas. Salto de la cuerda. Rayuela. Hula Hula.
			Danza.	Bomba. San Juanito. Marimba Pasillo. Pasacalle.
El modelo biopsicosocial es un modelo participativo, (salud y enfermedad) que postula el factor biológico y el psicológico (emociones y conductas) y factores sociales.	Desenvolvimiento Biopsicosocial.	Aspecto Educativo.	Relaciones. Enseñanza. Conocimiento.	
		Aspecto biológico.	Salud. Desarrollo coordinativo. Desarrollo motriz.	
		Aspecto psicológico.	Emocional. Valores. Comportamiento.	
		Aspecto social.	Relaciones Inclusión.	

Anexo 4 Matriz diagnóstica.

Objetivos de Diagnóstico.	VARIABLES DE DIAGNÓSTICO.	Indicadores		Técnicas	Fuentes de Información
Diagnosticar	Actividades físico-recreativas	Actividades físicas deportivas		Encuesta.	Estudiantes.
		Actividades Recreativas	Al aire libre		
			Juegos tradicionales.		
			Danza.		
Analizar	Desenvolvimiento Biopsicosocial.	Aspecto Educativo.		Test Psicológico.	Estudiantes.
		Aspecto biológico.			
		Aspecto psicológico.			
		Aspecto social.			

Anexo 5 Encuesta de Actividades Físicas-Recreativas.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES

Encuesta de Actividades Físico-Recreativas.

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer cómo el estudio de las actividades físico-recreativas inciden en el desenvolvimiento biopsicosocial de estudiantes de Octavo grado B de Educación Básica del Colegio Universitario UTN 2018. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado.

1.- ¿Que entiende usted por Actividad Físico-Recreativa?

2.- Encierre la que crea conveniente. ¿Ha practicado alguna de estas Actividades Físicas Deportivas?

- A. Ecuavóley.
- B. Fútbol sala.
- C. Mini básquet.
- D. Mini atletismo.
- E. Todas.

3. ¿Ha participado en actividades recreativas al aire libre que ha organizado la institución?

Sí	<input type="checkbox"/>
No	<input type="checkbox"/>

4. ¿Qué actividad le gustaría realizar al aire libre?

A. Caminatas.	<input type="checkbox"/>
B. Ciclo-Paseos.	<input type="checkbox"/>
C. Paseos.	<input type="checkbox"/>

5. ¿Conoce lo que es un juego tradicional? Si No

6. ¿De la siguiente lista de juegos tradicionales encierre los que con mayor frecuencia practica dentro la institución?

- A: Carreara de Encostalados. D. Salto de la cuerda.
 B. Rayuela. E. Las Canicas.
 C. Hula Hula. F. Los Trompos.

7. ¿Ha participado en una coreografía o en un baile?

Si No

8. ¿Qué tipo de Danza le gustaría aprender?

- A) Bomba. B) San Juanito. C)Marimba. D)Pasillo. E) Pasacalle.

9. ¿Ha sido integrante de un club deportivo dentro de la institución?

Si No

¿Cuál disciplina o deporte? -----

10. ¿Qué beneficios piensa usted que trae la práctica de actividades físico-recreativas?

- a) Regenera las energías gastadas en el trabajo o en el estudio.
- b) Produce descanso integral y relajamiento.
- c) Ayuda al desarrollo de la persona fisiológicamente.
- d) Mejora relaciones socioafectivas y promueve la vida sana.
- e) Todas.

11. ¿Qué tipo de actividades físicas-recreativas se siente a gusto de realizar?

- a) De una persona
- b) Parejas
- c) De tres o más personas
- d) Todas

12. ¿Cómo me considero dentro las actividades- recreativas físicas?

- a) Realizo todos los ejercicios a la primera sin problema alguno.
- b) Tengo problemas al inicio, pero al practicar lo consigo.
- c) Tengo problemas al entender el ejercicio, pero pido ayuda a los demás.
- d) No puedo hacer el ejercicio, pero trato de realizarlo.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 6 Test Psicológico BarOn ICE: NA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES

Test BarOn ICE: NA.

El presente prueba ha sido diseñado para conocer cómo el estudio de las actividades físico-recreativas inciden en el desenvolvimiento biopsicosocial de estudiantes de Octavo grado B de Educación Básica del Colegio Universitario UTN 2018. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado.

Nombre : _____ Edad: _____ Sexo: _____
 Colegio : _____ Estatal () Particular ()
 Grado : _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mi mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4

14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Anexo 7 Certificados.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Resolución No. 001- 073 CEAACES - 2013 - 13

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

DECANATO

Memorando Nro. UTN-FECYT-2019-0612-M

Ibarra, 07 de junio de 2019

PARA:

Dra. Diana Elizabeth Flores Benalcazar
Rectora(E) Colegio Universitario

ASUNTO: TRABAJO DE GRADO

De mi consideración:

Me dirijo a usted con la finalidad de solicitarle de la manera más comedida, se brinde las facilidades necesarias al señor MUÑOZ ERIRA EDWIN RICARDO, egresado de la carrera de Licenciatura en Educación Física, para que aplique las encuestas a los estudiantes de octavo grado paralelo B del Colegio Universitario UTN, correspondiente al trabajo de grado: "ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL DESENVOLVIMIENTO BIOPSIOSOCIAL DE ESTUDIANTES DE OCTAVO GRADO PARALELO B DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN 2018".

Por su favorable atención, le agradezco

Atentamente,

CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

Documento firmado electrónicamente

Mgs. Raimundo Alonso Lopez Ayala
DECANO FECYT

Copia:

Lcda. Monica Patricia Baez Eskola
Secretaria



SCIENTIA ET THECNICUS IN SERVITIUM POPULI

COLEGIO DE BACHILLERATO UNIVERSITARIO "UTN"

Anexo a la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología
De la Universidad Técnica del Norte
Ibarra-Ecuador

A QUIEN INTERESE

CERTIFICO

QUE: El señor **MUÑOZ ERIRA EDWIN RICARDO**, egresado de la carrera de Licenciatura en Educación Física, realizó la aplicación de instrumentos (encuestas), correspondiente al trabajo de grado titulado "ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FISICO- RECRETATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL DESENVOLVIMIENTO BIOPSICOSOCIAL DE ESTUDIANTES DE OCTAVO GRADO PARALELO B DE EDUCACION BASICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN 2018".

Faculto al interesado, hacer uso del presente como estime conveniente.

Ibarra, junio 10 de 2019

POR UNA EDUCACIÓN CIENTÍFICA Y DEMOCRÁTICA
AL SERVICIO DEL PUEBLO


Dra. Diana Flores
RECTORA (E)



COLEGIO DE BACHILLERATO UNIVERSITARIO "UTN"

Anexo a la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología
De la Universidad Técnica del Norte
Ibarra-Ecuador

A QUIEN INTERESE

CERTIFICO

QUE: El señor **MUÑOZ ERIRA EDWIN RICARDO**, egresado de la carrera de Licenciatura en Educación Física, realizó la socialización de la propuesta, correspondiente al trabajo de grado titulado "**ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FISICO- RECRETATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL DESENVOLVIMIENTO BIOPSIOSOCIAL DE ESTUDIANTES DE OCTAVO GRADO PARALELO B DE EDUCACION BASICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN 2018**".

Faculto al interesado, hacer uso del presente como estime conveniente.

Ibarra, junio 25 de 2019

POR UNA EDUCACIÓN CIENTÍFICA Y DEMOCRÁTICA
AL SERVICIO DEL PUEBLO


Dra. Diana Flores
RECTORA (E)



COLEGIO UNIVERSITARIO

RECTORADO
IBARRA - IBBRA

Ibarra, 30 de Octubre de 2019

CERTIFICO:

Que el Sr. Muñoz Eira Edwin Ricardo portador de la cédula de ciudadanía No. 040186279-2, ha realizado las correcciones del trabajo de grado titulado: **“ESTUDIO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL DESENVOLVIMIENTO BIOPSIOSOCIAL DE ESTUDIANTES DE OCTAVO GRADO PARALELO B DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN 2018”**, previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física.

ATENTAMENTE,



**Dr. Marco Tafur
C.I. 100146121-7
MIEMBRO DE TRIBUNAL**

**DR. MARCO TAFUR V
PSICÓLOGO CLÍNICO
MSP L1 F136 NRO406**



Urkund Analysis Result

Analysed Document: Tesis Correguirdo 1.0.docx (D58021828)
 Submitted: 31/10/2019 22:22:00
 Submitted By: daniel16edw@hotmail.com
 Significance: 4 %

Sources included in the report:

revision tesis.docx (D54170342)
 ANGELA PAOLA COLOMA QUINTO.docx (D28009897)
 MIGUEL TESIS nueva1.docx (D15162621)
 INFORME FINAL OSCAR.docx (D50790874)
https://www.ordesa.es/club_padres/mi-hijo/articulo/la-importancia-del-juego-al-aire-libre/
<https://misjuegostradicionales.wordpress.com/juegos/juegos-de-correr-y-pillar/carrera-de-sacos/>
<https://periodistasdelascalles.wordpress.com/2015/10/03/el-pasillo-ecuatoriano/>
<https://www.educaweb.com/noticia/2007/12/03/organizacion-escolar-comportamiento-adolescentes-2656/>
<https://www.efdeportes.com/efd139/causas-y-motivos-de-los-bajos-indices-de-practica-deportiva.htm>
<https://www.efdeportes.com/efd101/valor.htm>
<https://www.guiainfantil.com/1213/educar-en-valores-la-amistad.html>
https://www.fundacionbotin.org/89dguuytdfr276ed_uploads/EDUCACION/creatividad/artes%20y%20emociones%202014/Cap.%20Danza-M.%20Kokkonen.%202014%20Informe%20Creatividad%20ES-8.pdf
<http://www.diarioelmanaba.com.ec/la-marimba-esmeraldena-2/>
http://sicologiaeducacion.blogspot.com/2010/08/importancia-de-la-psicologia-educativa_29.html
<http://www.efdeportes.com/efd192/programa-de-actividades-fisico-recreativas.htm>
<http://eduteka.icesi.edu.co/proyectos.php/2/9660>
<https://www.nacion.com/ciencia/salud/el-hula-hula-gimnasio-y-psicologo-todo-en-un-aro/QE5OCEQUHBHBD5CTRS24SH7YI/story/>
<https://docplayer.es/56396322-Carrera-de-desarrollo-del-talento-infantil.html>

Instances where selected sources appear:

27