



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE POSTGRADO

UTN
IBARRA - ECUADOR

Facultad de
Posgrado

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN
FÍSICA Y DEPORTE**

Cohorte I

TEMA:

“Actividades recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en niños de educación básica media de la Unidad Educativa Mariano Suarez Veintimilla.”

Trabajo de Investigación previo a la obtención del Título de Magister en Educación
Física y deporte

Línea de investigación: Gestión, de la calidad de la educación, procesos pedagógicos e idiomas.

AUTOR: Lic. Jorge Oswaldo Arévalo Andrade

TUTOR: MSc. Zoila Esther Realpe Zambrano

ASESOR: MSc. Álvaro Fabian Yépez Calderón

Ibarra – Ecuador

2025

DEDICATORIA

A Dios, fuente de sabiduría y fortaleza, por guiarme en cada paso de mi vida, darme fuerzas en los momentos difíciles y permitir que este sueño se haga realidad.

A mi madre, que desde el cielo sigue iluminando mi camino. Su amor, enseñanzas y sacrificios son el pilar de mi vida. Aunque físicamente no esté aquí, su presencia y bendición me acompañan siempre. Este logro es también suyo.

A mis hermanos, por ser mi apoyo incondicional, por su amor y por motivarme a seguir adelante. Cada uno de ustedes ha sido una parte fundamental en este proceso, y por ello les estaré eternamente agradecido/a.

A mi hijo, mi mayor inspiración, mi motor y mi razón para seguir adelante. Que este esfuerzo sea un ejemplo para él, demostrando que, con dedicación y perseverancia, todo es posible.

Con amor y gratitud,

Jorge A.

AGRADECIMIENTO

Mi principal agradecimiento a Dios quién me ha guiado y me ha dado la fortaleza para seguir adelante. A mi familia por su comprensión a lo largo de mis estudios. A la Universidad Técnica del Norte a la Facultad de Posgrado, gracias por permitirme formar parte de los profesionales que aquí se forjan.

Jorge A.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



FACULTAD DE POSGRADO

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

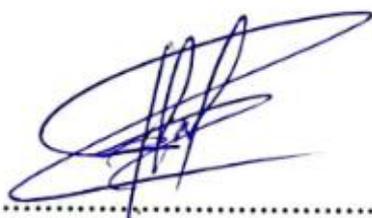
DATOS INFORMATIVOS			
Cedula de Identidad	100333350-5		
Apellidos y Nombres	Lic. Arévalo Andrade Jorge Oswaldo		
Dirección	San Antonio – Tanguarin calle Imbabura y Psj. Juan Montalvo		
Email	george_a123@hotmail.es		
Teléfono Fijo		Teléfono Móvil	0993210631
DATOS DE LA OBRA			
Título	“Actividades recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en niños de educación básica media de la Unidad Educativa Mariano Suarez Veintimilla.”		
Autor	Lic. Jorge Oswaldo Arévalo Andrade		
Fecha	10 de marzo de 2025		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
Programa	Pregrado <input type="checkbox"/>	Postgrado	<input checked="" type="checkbox"/>
Título por el que Opta	Magister en Educación Física y deporte		
Director	MSc. Zoila Esther Realpe Zambrano		
Asesor	MSc. Álvaro Fabian Yépez Calderón		

CONSTANCIAS

El autor Arévalo Andrade Jorge Oswaldo, manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 08 días del mes de abril del 2025

El autor



Firma.....

Nombre: Lic. Jorge Oswaldo Arevalo Andrade

CI: 100333350-5

CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Ibarra, 10 de marzo 2025

CERTIFICO

Que el presente trabajo de investigación titulado: Actividades recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en niños de educación básica media de la Unidad Educativa Mariano Suarez Veintimilla. de autoría del Lic. Jorge Oswaldo Arévalo Andrade, para optar por el título de Magister en Educación Física y deporte, se desarrolló bajo mi supervisión y como tal, doy fe que dicho trabajo cumple con todos los requisitos legales para ser sometido a presentación pública y revisión por parte del comité asignado.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad



MSc. Zoila Realpe Z.

DIRECTORA DE TRABAJO DE GRADO



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE POSGRADO



**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y
DEPORTE**

Tema: “Actividades recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en niños de educación básica media de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla.”

Trabajo de investigación- revisado por los miembros del tribunal, por lo cual autoriza su presentación como requisito parcial para obtener el título de Magister en Actividad Física y deporte.

APROBADA

MSc. Zoila Esther Realpe Zambrano

TUTORA



FIRMA

MSc. Álvaro Fabian Yépez Calderón

ASESOR



FIRMA

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO	iii
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	iv
IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA.....	iv
CONSTANCIAS.....	v
CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xii
RESUMEN	xiii
ABSTRACT.....	xiv
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.1.1. Contextualización a nivel internacional.....	1
1.1.2. Contextualización a nivel nacional	1
1.1.3. Contextualización a nivel provincial	1
1.2. Antecedentes	2
1.3. Formulación del problema	3
1.4. Objetivos de la investigación.....	3
1.4.1. Objetivo general.....	3
1.4.2. Objetivos específicos	3
1.5. Justificación	3
CAPÍTULO II.....	6
2. MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. Actividades recreativas	6
2.2. Actividades al aire libre	6
2.2.1. Naturaleza	7
2.2.2. Medio acuático.....	8
2.3. Recreación.....	8
2.3.1. Deportiva.....	9
2.3.2. Educativa.....	9
2.3.3. Al aire libre	10
2.4. Juegos predeportivos.....	10
2.4.1. Atletismo.....	11
2.4.1. Fútbol	11
2.4.2. Básquet.....	12
2.5. Tradicionales	12

2.6.	1. Con elementos.....	13
2.7.	Tiempo libre.....	13
2.8.	Ocio.....	14
2.9.	Individual.....	14
	2.9.1. Videojuegos.....	15
2.10.	Colectivo.....	15
CAPÍTULO III.....		16
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	16
3.1.	Descripción del área de estudio.....	16
3.2.	Enfoque de investigación.....	16
2.3	Tipos de investigación.....	17
	3.2.1. investigación exploratoria.....	17
	3.2.2. Investigación descriptiva.....	17
	3.2.3. Investigación de campo.....	17
	3.2.4. investigación interpretativa o etnográfica.....	17
3.3.	Diseño de investigación.....	17
3.4.	Métodos de investigación.....	18
3.5.	Enfoque estadístico.....	19
3.6.	Técnicas e instrumentos de investigación.....	19
	3.6.1. Entrevista.....	19
	3.6.2. Encuesta.....	19
3.7.	Población y muestra.....	20
3.8.	Operacionalización de las variables.....	20
3.9.	Proceso de recolección de información.....	20
CAPÍTULO IV.....		21
4	RESULTADOS.....	21
4.1	Aplicación de la encuesta a los estudiantes.....	21
	4.1.1 Actividades recreativas realizadas en su tiempo libre.....	21
4.2	Análisis de la entrevista aplicada a los docentes de educación básica.....	32
CAPÍTULO V.....		34
5	PROPUESTA.....	34
5.1	Título.....	34
5.2	Introducción.....	34
	3.9.1. Justificación.....	34
5.3	Fundamentación Científico Técnica.....	37
5.4	Desarrollo de la propuesta.....	40
	5.1.1. Descripción de la propuesta.....	40
	5.1.2. Objetivos.....	42
5.5	Análisis de factibilidad.....	43
5.2.	Actividades propuestas.....	44

5.2.1. Actividades deportivas.....	46
5.2.2. Actividades al aire libre	51
5.2.3. Actividades en contacto con la naturaleza	56
5.2.4. Actividades en el medio acuático	59
5.2.5. Actividades recreativas terapéuticas	61
CONCLUSIONES	66
RECOMENDACIONES.....	67
BIBLIOGRAFÍA	68
ANEXOS	75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz de relación de variables	20
Tabla 2 Actividades recreativas realizadas por los estudiantes	22
Tabla 3 Frecuencia de actividades recreativas de los estudiantes	23
Tabla 4 Preferencia juegos deportivos practicados dentro de la institución por los estudiantes	26
Tabla 5 Preferencia juegos tradicionales practicados por los estudiantes dentro de educación física	27
Tabla 6 Actividades realizadas por los estudiantes en su tiempo libre	28
Tabla 7 Actividades colectivas realizadas con mayor frecuencia por los estudiantes en su tiempo libre	29
Tabla 8 Preferencia de actividades pre deportivas realizadas por los estudiantes	30
Tabla 9 Consideración de la importancia de la realización de una guía didáctica de actividades físico recreativas para los estudiantes	31
Tabla 10 Análisis de la entrevista aplicada a los docentes acerca de las actividades recreativas realizadas por los estudiantes de educación básica	32
Tabla 11 Carreras de velocidad	46
Tabla 12 Clase de fútbol	47
Tabla 13 Clase de Mini Básquet	48
Tabla 14 Clase de Ecuavóley	49
Tabla 15 Clase de Gimnasia	50
Tabla 16 Carrera de Orientación	51
Tabla 17 Juegos de Relevé	52
Tabla 18 Búsqueda del Tesoro	53
Tabla 19 Circuito de Obstáculos	54
Tabla 20 Juegos de Campamento	55
Tabla 21 Senderismo Educativo	56
Tabla 22 Siembra de Árboles	57
Tabla 23 Exploración de Ecosistemas	58
Tabla 24 Juegos Acuáticos	59
Tabla 25 Natación Recreativa	60
Tabla 26 Yoga Infantil	61
Tabla 27 Pintura Terapéutica	62
Tabla 28 Masaje Sensorial	63
Tabla 29 Relajación con Música	64
Tabla 30 Juegos de Expresión Corporal	65

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Fachada exterior de la institución.....	16
---	----

RESUMEN

En primer lugar, el tema de investigación fue: actividades recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en niños de educación básica media de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla, y su objetivo principal fue explorar de qué manera dichas actividades influyen en el desarrollo integral del estudiante. Además, el estudio contempló una metodología cuantitativa y cualitativa, porque incluyó la aplicación de encuestas a 118 alumnos y la realización de entrevistas a dos docentes. Por consiguiente, la muestra de estudio englobó a niños de quinto, sexto y séptimo de educación básica, quienes ofrecieron datos sobre sus preferencias recreativas y la frecuencia con que las practican. Asimismo, los resultados cuantitativos mostraron que un 66% de los estudiantes realiza actividades al aire libre, mientras que un 25% no practica opciones recreativas y un 9% se inclina por el medio acuático, lo cual muestra la necesidad de implementar propuestas más amplias. De igual modo, las cifras indicaron que el 37% dedica parte de su tiempo a videojuegos, en tanto un 26% prefiere deportes, un 24% escoge actividades recreativas variadas y un 11% ve televisión, lo que evidenció la influencia de la tecnología en la ocupación del tiempo libre. Asimismo, los datos cualitativos, obtenidos de la entrevista al personal docente, demostraron que los niños presentan un aumento en la motivación cuando participan en dinámicas grupales o deportivas, y que la mayoría percibe beneficios tanto en la convivencia como en la salud física. Por otra parte, se elaboró una propuesta específica basada en la creación de una guía didáctica, la cual incluyó ejercicios de mini básquet, atletismo, juegos tradicionales y dinámicas en contacto con la naturaleza, con el propósito de fortalecer las habilidades motrices y la interacción social. Además, esta propuesta contempló la incorporación de técnicas recreativas terapéuticas, como el yoga infantil y la relajación con música, para apoyar el manejo del estrés y la expresión emocional de los alumnos. No obstante, se requirió la intervención coordinada de los directivos y del personal docente, con la finalidad de programar las actividades en horarios adecuados y motivar la asistencia de los niños. Por tanto, los hallazgos cuantitativos y cualitativos validaron la pertinencia de esta propuesta, debido a que respondieron al interés mayoritario por actividades al aire libre y evidenciaron oportunidades para reducir el sedentarismo. Finalmente, el diseño planificado de estas dinámicas confirmó su viabilidad, siempre que exista un acompañamiento docente continuo y un respaldo institucional que garantice la disponibilidad de espacios, materiales y capacitación.

Palabras clave: Recreación, Tiempo libre, Actividad física, Desarrollo infantil, Guía didáctica.

ABSTRACT

First of all, the research's topic was: Recreational activities for the proper use of free time among children of middle basic education at the Mariano Suárez Veintimilla Educational Unit, and its main objective was to explore how such activities influence students' overall development. Furthermore, the study included both quantitative and qualitative methodologies, as it involved the application of surveys to 118 students and interviews with two teachers. Consequently, the study sample encompassed children in fifth, sixth, and seventh grades of basic education, who provided data on their recreational preferences and the frequency with which they engage in them. Moreover, the quantitative results showed that 66% of students participate in outdoor activities, while 25% do not engage in recreational options and 9% prefer aquatic activities, indicating the need to implement broader proposals. Similarly, the data showed that 37% spend part of their time on video games, while 26% prefer sports, 24% choose various recreational activities, and 11% watch television, highlighting the influence of technology on free time occupation. Qualitative data obtained from interviews with teaching staff demonstrated that children show increased motivation when participating in group or sports dynamics, and most of them perceive benefits both in social interactions and physical health. On the other hand, a specific proposal was developed based on the creation of a teaching guide, which included exercises in mini-basketball, athletics, traditional games, and nature-related dynamics, aimed at strengthening motor skills and social interaction. Additionally, the proposal incorporated therapeutic recreational techniques, such as children's yoga and music-based relaxation, to support stress management and emotional expression. However, coordinated intervention from school administrators and teaching staff was required to schedule activities at appropriate times and encourage children's participation. Therefore, the quantitative and qualitative findings validated the relevance of this proposal, as they addressed the majority interest in outdoor activities and evidenced opportunities to reduce sedentary behavior. Finally, the planned design of these dynamics confirmed its viability, if there is permanent teacher's support and institutional backing that ensures the availability of spaces, materials, and training.

Keywords: Recreation, Free time, Physical activity, Child development, Teaching guide.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

1.1.1. Contextualización a nivel internacional

El uso del tiempo libre es una problemática que se vive diariamente y que se evidencia como una parte inherente en el comportamiento humano. Es imperativo crear un mecanismo compensador, formativo y educativo que pueda arrojar resultados positivos sobre el adecuado uso del tiempo libre (Aguilar G. , 2022). Para ello, la Educación Física, el Deporte y la Recreación son herramientas sistemáticas de aprendizaje, que permiten tener la capacidad de equilibrar las relaciones interpersonales (Agudelo, 2021).

Estas herramientas sistemáticas afectan a las relaciones interpersonales, y contribuyen al desarrollo de competencias emocionales como la empatía, la resiliencia y la gestión del estrés. Los programas estructurados de actividades recreativas en los centros educativos pueden actuar como catalizadores de la inclusión social, mediante la reducción de los comportamientos antisociales y el fomento de un sentimiento de pertenencia entre los estudiantes. Además, estudios recientes ponen de relieve que las actividades recreativas bien diseñadas sirven de puente entre el entorno escolar y la comunidad, lo que refuerza los lazos familiares y sociales (Santamaria, 2022).

1.1.2. Contextualización a nivel nacional

En Ecuador, los estudiantes de educación básica media enfrentan desafíos significativos en cuanto al uso productivo de su tiempo libre. A menudo, estos jóvenes carecen de orientación adecuada y acceso a actividades recreativas que les permitan desarrollar habilidades sociales, cognitivas y emocionales en un ambiente seguro y estimulante.

Esta situación plantea la necesidad de diseñar e implementar programas de actividades recreativas llenen el vacío de tiempo libre y también promuevan el desarrollo integral de los estudiantes, favoreciendo su bienestar y calidad de vida. Así, en el anexo 1, se muestra la esquematización de las causas y efectos de la problemática.

1.1.3. Contextualización a nivel provincial

El problema central identificado es la falta de actividades recreativas prácticas, lo que genera efectos como desinterés, pérdida de estas actividades y su no realización. Las causas incluyen el abuso de la tecnología, el poco interés por estas actividades y el desconocimiento de su existencia. Este enfoque ilustra cómo las causas contribuyen al problema y los efectos que este genera en los estudiantes. Por tanto, la presente investigación se propone abordar esta problemática, explorando y proponiendo estrategias efectivas para optimizar el uso del tiempo libre en los niños de educación básica media de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla.

1.2. Antecedentes

El estudio realizado por Berezina et al. (2020), se realizó para describir la metodología de las clases deportivas y recreativas realizadas fuera del horario escolar con la introducción de deportes de juego (baloncesto, Floorball) y tecnologías interactivas. El ensayo consistió en dominar los métodos del conocimiento, mejorar la motricidad y desarrollar las cualidades físicas que se forman gracias a las tecnologías de juegos interactivos propuestas y tareas para el desarrollo de habilidades intelectuales. El artículo analiza las posibles condiciones de las actividades deportivas y recreativas en las instituciones de educación que aseguran un desarrollo más exitoso de la actividad cognitiva de los estudiantes más jóvenes.

Además, el método experimental del estudio se implementó en las clases de primaria y se llevó a cabo como parte de actividades deportivas y recreativas extracurriculares. Las formas y métodos propuestos para organizar las clases de baloncesto y fútbol con la inclusión de tecnologías de juegos interactivos y tareas para el desarrollo de habilidades intelectuales aumentaron la actividad cognitiva de los escolares más pequeños. Los resultados del experimento pedagógico mostraron la conveniencia y eficacia del método propuesto.

Además, en el estudio realizado por Podlubnaya (2023), se analizó la necesidad de organizar adecuadamente la actividad motora de los niños en su rutina diaria, desarrollar el interés por la salud y un estilo de vida saludable y crear condiciones para una educación física y deportes adicionales fuera del horario escolar. Se recalcó que es importante empezar a resolver estos problemas desde los primeros días del inicio de la educación de los niños en la escuela, desde los grados inferiores. Entre todas las variedades de actividades de educación física y bienestar, una de las más populares y asequibles son los aeróbicos para el bienestar. Los resultados demostraron que los aeróbicos recreativos tienen un impacto positivo en las habilidades motoras de las niñas de primaria y promueven estilos de vida saludables y el interés por la educación física.

Por otra parte, en la investigación de Hyndman y Wyver (2020), se manifiesta que el recreo escolar es un período de recreación al aire libre para desarrollar comportamientos saludables, como la actividad física y las habilidades sociales y de pensamiento, que pueden perdurar hasta la edad adulta. Dado que los estudiantes de algunas escuelas pueden sumergirse en oportunidades de recreación en el patio de recreo a través de hasta 4200 recesos escolares durante su escolaridad (tres veces al día, 5 días a la semana, 39 semanas al año, 7 años de escuela primaria), el patio de la escuela es un sitio de enfoque emergente para que los investigadores faciliten resultados de salud importantes.

El estudio en mención concluyó el entorno de recreación al aire libre durante el recreo escolar tiene un impacto en los resultados fisiológicos y psicológicos de los niños. Curiosamente, está claro que, debido a los conocidos beneficios biológicos de la actividad física en el cuerpo humano, la mayoría de las investigaciones fisiológicas que investigan la recreación al aire libre en las escuelas simplemente se han centrado en cómo aumentar la participación en la actividad física. Aunque es importante centrarse en los niveles de participación para ayudar a los niños a cumplir con las pautas de actividad física a fin de

prevenir enfermedades del estilo de vida como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y la osteoporosis. Sin embargo, lo que reveló este estudio también revela es la fuerte interrelación entre los resultados físicos, psicológicos y sociales de la salud.

1.3. Formulación del problema

El problema de investigación radica en cómo la disminución de las actividades recreativas afecta el uso constructivo del tiempo libre en los estudiantes y, en consecuencia, su bienestar general. Así, la pregunta que guía esta investigación es: ¿Cómo aportan las actividades recreativas al aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla?

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Explorar el tipo de actividades recreativas que practican en el tiempo libre los niños de Educación Básica media de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla.

1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar el tipo de actividades recreativas que practican con mayor frecuencia los niños de Educación Básica media de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla.
- Analizar el tipo de actividades que realizan en el tiempo libre los niños de Educación Básica media de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla.
- Elaborar una guía didáctica de actividades recreativas que orienten al adecuado uso del tiempo libre en los niños de Educación Básica media de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla.

1.5. Justificación

La importancia del ocio y la recreación van más allá de su capacidad para restaurar la fuerza física, ya que también fomenta la creatividad, la socialización y mejora el bienestar emocional. Históricamente, las actividades de ocio han variado en función de los contextos culturales, económicos y tecnológicos, lo que demuestra su adaptabilidad y relevancia en las distintas etapas del desarrollo humano. En la actualidad, el tiempo libre se reconoce no sólo como un espacio para relajarse, sino también como una oportunidad para experimentar el aprendizaje y mejorar las habilidades sociales (Agudelo, 2021).

Por lo tanto, la motivación de este estudio se basa en el hecho de que el ocio, además de ser un derecho básico para todos los niños, también puede contribuir significativamente al desarrollo integral de los estudiantes. Este estudio intenta responder a la necesidad de optimizar

el uso del tiempo libre en un contexto educativo, haciendo hincapié en su impacto en la calidad de vida y en la formación de hábitos saludables que duren toda la vida. El estudio también pretende abordar los retos contemporáneos, como las intrusiones tecnológicas, que afectan a las interacciones sociales y al uso constructivo del tiempo, y aporta soluciones innovadoras para integrar las actividades de ocio como un elemento clave del desarrollo de habilidades emocionales, sociales y académicas.

Para fundamentar la relevancia de esta investigación, es necesario reconocer que en la sociedad ecuatoriana prevalece un desconocimiento generalizado sobre las actividades recreativas que podrían optimizar el uso del tiempo libre. Esta situación se agrava por la falta de programas gubernamentales dedicados a esta causa, a pesar de que tanto la Constitución del Ecuador como la Ley del Deporte contemplan la garantía de espacios y programas dedicados al tiempo libre. Sin embargo, en la práctica, estos compromisos aún no se han materializado de manera efectiva.

Las actividades recreativas propuestas contribuirán a mejorar la convivencia y el uso adecuado del tiempo libre infantil y ayudarán a prevenir la adquisición de hábitos perjudiciales y conductas que no aportan al desarrollo personal y social de los niños. La responsabilidad de educar a los más jóvenes sobre el uso adecuado del tiempo libre es una tarea que involucra a toda la sociedad. Por esta razón, es necesario que la comunidad participe activamente en la identificación de los problemas y en la búsqueda de soluciones efectivas.

Este estudio fue impulsado por la necesidad de diseñar e implementar actividades recreativas que permitan a los niños utilizar su tiempo libre de manera constructiva, promoviendo su bienestar físico, emocional y social. En el ámbito de la educación, desde la educación básica hasta la educación superior, el Estado debe proporcionar opciones recreativas que mejoren la calidad de vida y eduquen a los estudiantes sobre su tiempo libre. Estas opciones recreativas deben adaptarse a los intereses y necesidades de cada grupo de edad, teniendo en cuenta la diversidad cultural y socioeconómica de los estudiantes. (Descamps, 2024).

El estudio proporcionará información relevante sobre las principales necesidades e intereses recreativos de los estudiantes y sobre cómo integrar eficazmente estas actividades en su vida cotidiana. El estudio también analizará el impacto de estas actividades en su rendimiento académico y conductual. De este modo, se podrán desarrollar programas recreativos que promuevan estilos de vida positivos y saludables en el entorno escolar para contribuir al desarrollo general de los niños y mejorar su calidad de vida.

Por otra parte, las conclusiones de este estudio servirán de guía práctica para educadores y padres interesados en el desarrollo integral de los niños. Además, los centros educativos podrán poner en marcha programas que fomenten la inclusión social y refuercen los lazos con la comunidad, lo que repercutirá positivamente a largo plazo en la salud, el aprendizaje y el bienestar de los alumnos.

De acuerdo a los antecedentes investigativos revisados se ha evidenciado que la problemática se debe a que las actividades recreativas se van perdiendo poco a poco por la invasión de la tecnología y falta de tiempo libre. Así mismo mencionan que estas actividades recreativas significan un aporte al tiempo libre que poseen los estudiantes y concluyendo que resulta importante que la ejecución de actividades de recreación durante el tiempo libre para ser aprovechado de manera positiva y de esta manera su calidad de vida mejore (Santamaria, 2022).

La intrusión de la tecnología, aunque a menudo se ve como un obstáculo, puede convertirse en una oportunidad cuando se integra estratégicamente en las actividades de ocio. Por ejemplo, las apps interactivas que fomentan el ejercicio, los videojuegos educativos y las plataformas de aprendizaje colaborativo pueden complementar las actividades tradicionales y captar los intereses de los alumnos. También es necesario educar a los niños en el uso equilibrado de la tecnología y promover la integración del tiempo digital con las actividades al aire libre y las dinámicas de grupo (Jordán, 2021).

Así, este trabajo de investigación se enfoca en el diseño y la implementación de actividades recreativas que permitan a los niños utilizar su tiempo libre de manera constructiva, promoviendo su bienestar físico, emocional y social.

A través de este estudio, se busca identificar las principales necesidades e intereses recreativos de los estudiantes, y cómo estas actividades pueden ser integradas de manera efectiva en su rutina diaria. Además, se analizará el impacto de dichas actividades en su rendimiento académico y comportamental, proporcionando una guía práctica para educadores y padres de familia interesados en el desarrollo integral de los niños.

Por tanto, el estudio de las actividades recreativas y la gestión del tiempo libre en los niños es elemental por su impacto en el desarrollo integral y la calidad de vida. Los hábitos formados durante la infancia tienden a perdurar en la adultez, lo que subraya la relevancia de entender cómo estas actividades pueden afectar la salud y el aprendizaje a largo plazo. Además, esta investigación puede ofrecer datos valiosos a educadores, padres y formuladores de políticas, facilitando la toma de decisiones informadas para fomentar estilos de vida activos y saludables en el entorno escolar.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Actividades recreativas

La recreación se entiende como un conjunto de actividades o experiencias que permiten a las personas disfrutar, expresarse y alcanzar satisfacción personal. Además, contribuye al fortalecimiento del cuerpo, la mente y el espíritu, lo que ayuda a contrarrestar el desgaste generado por el ritmo cotidiano y promueve un desarrollo integral (Reyes, 2023). En este sentido se puede mencionar que esta actividad es una parte esencial que cubre una gran parte del tiempo del desarrollo de los niños por lo que es importante utilizarlo de manera eficiente.

La Recreación ha estado presente en la historia desde su existencia, mediante el aporte de experiencias significativas para su supervivencia y desarrollo. La actitud de los humanos frente a la naturaleza les ha permitido ubicarse como una de las especies más perseverantes en la historia de la humanidad. A través de la teoría recreacionista, la participación en actividades recreativas durante el tiempo libre permite restaurar y renovar energías empleadas en el trabajo, gracias a la actividad recreativa. El tiempo libre es el espacio desocupado del tiempo, de libre albedrío, que queda después de las horas rutinarias o de trabajo (Terán, 2023).

Por otro lado, según Agudelo (2021), las actividades recreativas se caracterizan por su flexibilidad, tanto en la interpretación como en la modificación de las reglas, las cuales favorecen la incorporación de una amplia gama de técnicas y comportamientos estratégicos. Estas actividades destacan por la relevancia de permitir a los participantes asumir cambios de rol en el proceso de desarrollo, la formación de grupos diferentes en cuanto a edad y género, y el proceso de comunicación y empatía. Además, su enfoque pedagógico no prioriza la especialización, ya que no buscan promover competencias complejas o logros específicos.

En este sentido, las actividades recreativas se caracterizaban por su flexibilidad interpretativa y la posibilidad de modificar las reglas, lo que permite así la incorporación continua de técnicas y comportamientos estratégicos. Los participantes aceptaban los cambios de roles durante la actividad, formando grupos heterogéneos en edad y sexo. Estos juegos recreativos otorgaban gran importancia a los procesos comunicativos y empáticos que se generaban entre los participantes. Además, se aplicaba un tratamiento pedagógico específico y no se buscaba la especialización, ya que el objetivo no era alcanzar una competencia o logro complejo (Santamaria, 2022).

2.2. Actividades al aire libre

Las actividades al aire libre, también conocidas como actividades outdoor, son actividades que se desarrollan en espacios abiertos, normalmente en entornos naturales como bosques, parques, montañas o playas. Estas actividades implican una interacción directa con la naturaleza y fomentan el contacto físico y emocional con el entorno natural. Se asocian a diversos fines, como el ocio, el recreo, el deporte y la educación ambiental, y ofrecen una amplia gama de beneficios, como señala Giménez (2021), quien apunta que las actividades al

aire libre contribuyen al desarrollo físico y mental, al alivio del estrés, a la aptitud cardiovascular y al fomento de la creatividad.

Las actividades al aire libre tienen lugar en un entorno natural e implican cierto grado de riesgo, ya sea real o percibido. Los resultados de estas actividades son inciertos y pueden verse influidos por el comportamiento de los participantes y el entorno en el que se desarrolla la actividad. En las actividades al aire libre, como su nombre lo dice, realizan en exteriores y en contacto con la naturaleza y están estrechamente ligadas al tiempo libre el ocio y la recreación. Las actividades al aire libre de ocio se basan en el disfrute de un riesgo razonable, el elemento de asunción de riesgos, la innovación y la creatividad, las relaciones sociales y el aspecto mental de la actividad (Aguilar G., 2022).

Desde un enfoque psicológico, estas actividades recreativas ayudan a fomentar la autoestima, la resiliencia y el manejo del estrés en los niños. Pedagógicamente, promueven el aprendizaje significativo a través de la interacción y el juego, lo cual fortalece las habilidades cognitivas y emocionales. En términos de desarrollo infantil, la recreación favorece el desarrollo motor y la coordinación, esenciales durante las primeras etapas de vida. Socialmente, estas actividades refuerzan valores como el respeto, la empatía y el trabajo en equipo, esenciales para la convivencia armónica y la construcción de una sociedad más inclusiva (Agudelo, 2021).

2.2.1. Naturaleza

Aristóteles definía a la naturaleza como el origen tanto del movimiento como de los procesos de transformación. Esta idea se vincula con la necesidad de la implementación de las actividades al aire libre como catalizadoras del crecimiento integral de los niños. Los espacios naturales estimulan el movimiento físico, necesario para el desarrollo motor, y también fomentan la exploración, la curiosidad y el aprendizaje a través de experiencias directas (Camillo, 2021). De esta manera, se puede señalar que el interactuar con la naturaleza, los niños experimentan cambios internos, como el fortalecimiento de habilidades sociales, emocionales y cognitivas.

La relación entre naturaleza y recreación se manifiesta en el uso de actividades físico-recreativas orientadas hacia la conexión con el entorno natural y la promoción de estilos de vida saludables. Estas actividades tienen como objetivo educar a los participantes en el respeto al medio ambiente, fomentar valores sociales y culturales, y contribuir al bienestar físico y mental. La naturaleza proporciona un escenario ideal para desarrollar actividades recreativas que promueven una conciencia ecológica y un vínculo directo con el entorno (Díaz C., 2023).

Es menester mencionar que estas actividades incluyen juegos al aire libre, excursiones, campamentos y actividades deportivas que se realizan en espacios verdes o áreas naturales, como se resalta en las estrategias educativas que integran la recreación con la educación ambiental y la revitalización de tradiciones culturales.

El ocio en la naturaleza se percibe como una experiencia que fomenta el desarrollo personal y social, y se caracteriza por la búsqueda de tranquilidad, escape de la rutina, y

beneficios físicos y mentales como aire puro, relajación y renovación de energías. Estas prácticas refuerzan la conexión con la naturaleza, y promueven también valores de conservación ambiental.

Esto se refuerza en el estudio de Muñoz (2023), quien analiza estos conceptos en el contexto de dos parques ubicados en un valle seco interandino cerca de Quito, Ecuador: el Parque Arqueológico Cochasquí y el Parque Recreacional y Bosque Protector Jerusalén. Los parques estudiados reflejan diferentes enfoques, como que en Cochasquí se combinan extensas áreas verdes con elementos culturales y arqueológicos, aunque los visitantes priorizan su contacto con la naturaleza sobre los aspectos históricos. Por otro lado, Jerusalén se enfoca exclusivamente en la recreación en un entorno natural, al ofrecer actividades como senderismo, camping y relajación.

2.2.2. Medio acuático

Las actividades acuáticas recreativas son experiencias diseñadas para el disfrute y la diversión, desde la natación y el buceo con tubo hasta los juegos acuáticos o el relax en la playa. Estas actividades proporcionan diversión a través del riesgo moderado y la aventura, y fomentan la creatividad, la interacción social, la disciplina física y mental, la imaginación y la autodisciplina mediante el cumplimiento de unas normas acordadas que promueven la superación personal y la motivación autónoma (Hernández Y. , 2023).

La relación entre el medio acuático y la recreación está vinculada al bienestar físico y emocional que proporcionan las actividades realizadas en este entorno. Los deportes acuáticos, como la natación, el kayak, el surf y el buceo, fomentan la actividad física y la conexión con la naturaleza, puesto que corresponde a una oportunidad para mejorar la salud cardiovascular, fortalecer los músculos y reducir el estrés, por medio del aprovechamiento de las propiedades del agua como un elemento terapéutico y relajante (Díaz R. , 2023).

En el ámbito educativo, la recreación en el medio acuático ofrece una herramienta eficaz para el desarrollo de habilidades motoras y sociales. Las actividades recreativas en piscinas o cuerpos de agua naturales permiten a los estudiantes aprender en un entorno dinámico y estimulante, al promover la cooperación y la interacción grupal. Estas experiencias contribuyen al desarrollo integral al integrar componentes físicos, emocionales y sociales (Brunicardi, 2022).

2.3. Recreación

Tradicionalmente se ha concebido la recreación como una actividad o conjunto de actividades que se dan en el tiempo libre, con la participación voluntaria y desinteresada del sujeto, motivado intrínsecamente por el disfrute. Es un satisfactor de diversas necesidades, no sólo de descanso y entretenimiento, también de socialización, participación e identidad, entre otras (Jordán, 2021).

Según Agudelo (2021), la recreación se define como una actividad intencionada y orientada que permite a los individuos utilizar su tiempo libre de forma constructiva, por medio de una combinación entre elementos de diversión, desarrollo personal y educativo. En el ámbito educativo, la recreación física se presenta como una herramienta para fomentar el aprendizaje integral y el bienestar comunitario.

Desde esta perspectiva, la recreación física, se busca el entretenimiento y desarrollo de habilidades sociales, físicas e intelectuales. Al incluir actividades que integren elementos recreativos en los programas educativos, se generan espacios para la expresión personal, la interacción grupal y la reflexión, así se promueven valores como la cooperación, la responsabilidad y el compromiso social, además, permite a los actores sociales (estudiantes, docentes y comunidad) acceder a experiencias significativas que contribuyen a su formación integral (Berezina, Bystrova, Klyuchnikova, & Kuptsov, 2020).

2.3.1. Deportiva

En los espacios turísticos, especialmente en entornos naturales, se observa un creciente interés por las actividades recreativas y de esparcimiento dentro de la oferta de bienes y servicios. Esta relación entre el turismo y las actividades físico-deportivas y recreativas se intensifica debido a transformaciones significativas en el uso del tiempo libre, cambios en los valores sociales, una vivencia más activa del ocio, y una mayor preocupación por la salud, la higiene y la estética personal. Además, el deseo de escapar de la masificación urbana impulsa un retorno hacia la naturaleza y sus ritmos. En este contexto, el turismo se consolida como una de las principales fuentes de riqueza a nivel mundial, mientras que el deporte emerge como la actividad físico-recreativa más destacada en el tiempo de ocio (Ortiz, 2022).

La recreación deportiva abarca actividades que permiten al individuo expresar de manera natural sus intereses más profundos, al brindarle satisfacción espontánea. Estas actividades se caracterizan por ser constructivas y fomentar un uso enriquecedor del tiempo y contribuir a la recuperación de la energía vital. Son actividades deportivas sin fines competitivos para el desarrollo íntegro del individuo su esparcimiento, pero bajo el fomento de algunas reglas y lo más importante mediante una actividad física que mejora su condición y desarrollo motor (Ramos, 2024).

2.3.2. Educativa

La recreación es un medio para educar sobre el uso positivo del tiempo libre, al promover el desarrollo de conocimientos, habilidades, motivaciones, actitudes, comportamientos y valores que enriquecen la experiencia y el aprovechamiento personal mediante el movimiento y la experimentación (Hernández Y. , 2023).

La recreación fomenta el uso adecuado del tiempo libre al permitir el desarrollo de habilidades y destrezas a través de actividades placenteras y significativas. Desde una perspectiva educativa, se entiende como una práctica pedagógica que aprovecha el tiempo libre para movilizar la capacidad lúdica, al transformar el entorno y generando condiciones propicias para la participación comunitaria. Este proceso contribuye al desarrollo humano y a la

construcción gradual de la autonomía de quienes participan, ya que fortalece su capacidad para recrear y mejorar su realidad (Ayala C. , 2024).

La recreación es una de las más importantes y más usadas herramientas en el medio educativo, ya que mediante la recreación se puede llegar a los alumnos mediante a gamificación, por lo que las clases se tornan más amenas e interactivas, lo que lleva a un aprendizaje mediante el juego que reduce los niveles de estrés e incrementa la atención y el interés en los infantes (Saldaña, 2021).

2.3.3. *Al aire libre*

Giménez (2021), define la recreación al aire libre como una forma de ocio que se realiza en entornos naturales, donde los participantes se involucran en actividades que resultan placenteras y, a su vez, ofrecen beneficios físicos y mentales. Estas actividades pueden incluir desde caminatas hasta deportes de aventura, siempre con un enfoque en la conexión con la naturaleza y el escape de la rutina diaria.

Las actividades al aire libre, también conocidas como actividades físicas en el medio natural, son prácticas que integran el movimiento físico con el entorno natural, aprovechando los recursos del medio ambiente para generar experiencias enriquecedoras. Estas actividades, que incluyen senderismo, escalada, ciclismo de montaña, campamentos y deportes de aventura, tienen como objetivo promover la salud física y mental y fomentar un respeto profundo por la naturaleza y su conservación (Pérez, 2023).

En el ámbito educativo, estas actividades ofrecen una experiencia práctica y significativa que conecta a los estudiantes con el medio ambiente. A través de ellas, los participantes desarrollan habilidades físicas, sociales y emocionales, mientras aprenden sobre sostenibilidad, trabajo en equipo y resolución de problemas. Este enfoque educativo refuerza la importancia del entorno natural como un espacio para el aprendizaje activo, donde los estudiantes pueden experimentar directamente los beneficios del contacto con la naturaleza (Lestón, 2021).

2.4. Juegos predeportivos

Los juegos predeportivos son actividades o ejercicios delineados para preparar a los individuos, especialmente a los niños, para la práctica de deportes específicos. Estos juegos se centran en desarrollar habilidades motoras básicas, conocimientos tácticos y actitudes necesarias. Estas actividades son una herramienta útil para la enseñanza del deporte, ya que facilitan la adquisición de habilidades motoras básicas, la comprensión de las reglas y el desarrollo de la cooperación y la competencia en un ambiente menos estructurado que el deporte formal (Desiderio, 2021).

La recreación y el deporte se definen como actividades que buscan el desarrollo integral del individuo, al combinar el disfrute con el movimiento físico y mental. Estas actividades promueven la salud y el bienestar y fomentan valores como la cooperación, el respeto y la

disciplina. En el ámbito educativo, representan herramientas para complementar el aprendizaje académico con el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, al contribuir en la formación de personas equilibradas y comprometidas con su entorno (González, 2022).

La recreación y el deporte en la educación tienen una relación directa con el aprendizaje activo y significativo. A través de estas prácticas, los estudiantes desarrollan capacidades motoras, fortalecen sus relaciones interpersonales y mejoran su salud física y emocional. En contextos educativos, el deporte y la recreación también actúan como mecanismos para inculcar hábitos saludables y valores que trascienden el aula. Estas actividades promueven un estilo de vida activo y fomentan una relación positiva con el cuerpo y el entorno, lo que prepara a los individuos para enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y determinación (Lamoneda, 2022).

2.4.1. Atletismo

El atletismo, una de las disciplinas deportivas más antiguas y esenciales, incluye pruebas de carrera, salto y lanzamiento. Reconocido por su carácter histórico y universal, ha evolucionado desde la antigüedad como una práctica organizada que refleja la capacidad física humana, adaptándose y extendiéndose a nivel mundial (Berengüí, 2021).

Este deporte se considera una base para el desarrollo de habilidades físicas generales como la velocidad, la resistencia, la fuerza y la coordinación, lo que lo convierte en una herramienta útil para el desarrollo físico integral de los individuos. En relación con la recreación, el atletismo ofrece una vía para que las personas disfruten de actividades dinámicas y variadas, al promover tanto el bienestar físico como la socialización. Además, estas prácticas fomentan hábitos saludables y generan un espacio para el disfrute y la autorrealización, lo que contribuye a una vida activa y equilibrada (Pantoja, 2023).

2.4.1. Fútbol

El fútbol, uno de los deportes más populares a nivel mundial, se caracteriza por generar pasión y unir a las personas, y por ser una valiosa herramienta educativa. A través de su práctica, promueve valores fundamentales como el trabajo en equipo, la disciplina, el respeto y la solidaridad, por lo que contribuye al desarrollo personal y social de quienes lo practican (Ayala H. , 2021).

El fútbol, como parte de la recreación, es una actividad que va más allá de lo deportivo y se integra como una herramienta poderosa para la formación integral de niños, jóvenes y adultos. Este deporte fomenta habilidades sociales como el trabajo en equipo, la tolerancia, la responsabilidad y la aceptación, valores fundamentales para la convivencia en sociedad. Además, el fútbol promueve la salud física y el desarrollo emocional e intelectual, lo que lo convierte en un vehículo para generar cambios positivos en el comportamiento y las relaciones interpersonales (Martínez, 2021).

En el ámbito educativo, el fútbol ayuda a complementar la formación académica con aprendizajes prácticos y experienciales. A través de su práctica, los estudiantes desarrollan disciplina, perseverancia y habilidades organizativas que los ayudan a alcanzar un mejor

desempeño escolar. El fútbol también estimula la creatividad y fortalece la autoestima, al ofrecer a los alumnos un espacio donde pueden expresar sus capacidades, aprender a resolver conflictos y construir proyectos de vida significativos (Aguilar A. , 2024)

Además, el fútbol se posiciona como una estrategia para la integración social y la prevención de problemáticas como el aislamiento, la violencia y las conductas de riesgo. En contextos vulnerables, se demuestra que este deporte ayuda a los participantes a aprovechar su tiempo libre de manera constructiva, al reforzar valores y brindar oportunidades para transformar sus vidas y las de sus comunidades (Martínez, 2021).

2.4.2. Básquet

El básquetbol, también conocido como baloncesto, es un deporte colectivo que combina estrategia, habilidad y trabajo en equipo, donde los jugadores buscan encestar el balón en el aro contrario. Este deporte, caracterizado por su dinamismo y la necesidad de coordinación, fomenta la agilidad física, el pensamiento táctico y la colaboración entre los participantes (Muñoz E. , 2023). En el contexto de la recreación, el básquetbol se presenta como una actividad que promueve la salud física y la diversión mediante el fortalecimiento de vínculos sociales. Al ser una práctica inclusiva y accesible, facilita la participación de personas de diferentes edades y niveles de habilidad, al promover la interacción social y el disfrute en un entorno saludable.

Desde el ámbito educativo, el básquetbol se convierte en una herramienta para el desarrollo integral de los estudiantes. A través de su práctica, se fomenta la disciplina, la responsabilidad y el respeto, además de promover habilidades como la toma de decisiones, el liderazgo y el trabajo en equipo. Estas competencias, desarrolladas en el marco del deporte, trascienden al ámbito académico y social, al contribuir a la formación de individuos comprometidos y resilientes. El básquetbol, por su naturaleza dinámica y estructurada, mejora las capacidades físicas y motrices de los estudiantes, y refuerza valores esenciales para la convivencia y el desarrollo humano, lo que lo consolida como una actividad recreativa y educativa integral (Santos J. , 2024).

2.5. Tradicionales

Los juegos tradicionales son actividades lúdicas que se han transmitido de generación en generación, y forman parte del patrimonio cultural de una comunidad o región. Estas prácticas se distinguen por su simplicidad y su vínculo con las costumbres y valores de una cultura específica, lo que ayuda a preservar la identidad cultural de la comunidad (Barragán, 2022).

Los juegos tradicionales son prácticas lúdicas transmitidas de generación en generación que forman parte del patrimonio cultural de las comunidades. Estas actividades, caracterizadas por su sencillez y conexión con el entorno local, promueven el desarrollo físico, emocional y social de los participantes, además de fortalecer la identidad cultural y las relaciones interpersonales. Representan una forma de recreación accesible que combina diversión con aprendizaje y valores comunitarios (Hernández D. , 2022).

En el ámbito de la recreación, los juegos tradicionales ofrecen una alternativa enriquecedora al tiempo libre, al fomentar el contacto social, la creatividad y el disfrute en contextos no necesariamente tecnológicos o modernos. A través de ellos, las personas encuentran una forma de interactuar, compartir y preservar costumbres que refuerzan la cohesión social. En el contexto educativo, los juegos tradicionales son herramientas pedagógicas valiosas para promover el aprendizaje integral. Facilitan la adquisición de valores como el respeto, la cooperación y la empatía, al mismo tiempo que estimulan habilidades físicas y cognitivas. Su implementación en el ámbito escolar permite mantener vivas estas prácticas culturales y refuerza los lazos entre estudiantes, familias y comunidades, al destacar la importancia del juego como medio para el desarrollo personal y colectivo (Ramirez, 2022).

2.6. 1. Con elementos

Los juegos con implementos son actividades recreativas que utilizan objetos o herramientas específicos (por ejemplo, pelotas, raquetas u otros objetos especializados) para enriquecer la experiencia de juego. Estas actividades son necesarias para la educación física y el desarrollo infantil, ya que permiten a los niños adquirir habilidades prácticas, comprender las reglas del juego y fomentar el trabajo en equipo mediante la manipulación de estos objetos (González, 2022).

Además de su valor educativo, los juegos con implementos son claves en el desarrollo físico y cognitivo de los niños porque utilizan herramientas específicas, los niños mejoran su coordinación motora y sus habilidades físicas y desarrollan capacidades cognitivas como la concentración. La diversidad de implementos disponibles permite que se adapten a diferentes edades y niveles de habilidad, y ofrecen desafíos apropiados para cada etapa del desarrollo. Estos juegos, al involucrar objetos específicos, también promueven la creatividad y la innovación, ya que los niños pueden explorar diferentes maneras de utilizarlos, lo que les ayuda a comprender mejor su entorno y a mejorar sus habilidades sociales a través de la interacción con sus compañeros en un contexto de trabajo.

2.7. Tiempo libre

El tiempo libre es el período en que las personas no tienen compromisos laborales, educativos o domésticos, lo que les permite decidir cómo emplearlo de acuerdo con sus preferencias y deseos. La manera en que se utiliza este tiempo puede afectar de manera significativa la calidad de vida, ya que las actividades recreativas y sociales durante este tiempo son clave para el bienestar físico y psicológico (Santos A. , 2024).

El aprovechamiento adecuado del tiempo libre influye también en la salud mental y emocional, ya que permite a las personas relajarse, reducir el estrés y recuperar energías. Participar en actividades recreativas, como deportes, actividades al aire libre o interacciones sociales, fomenta la sensación de bienestar, mejora el estado de ánimo y puede prevenir problemas como la ansiedad o la depresión. Además, el tiempo libre ofrece la oportunidad de desarrollar nuevas habilidades, explorar intereses personales y cultivar relaciones

interpersonales, lo que contribuye al equilibrio general entre el trabajo y la vida personal (Chala, 2023).

Por otro lado, la falta de tiempo libre o la incapacidad para utilizarlo de manera adecuada puede llevar a un desgaste emocional y físico, lo que afecta la productividad y la satisfacción general. En la sociedad actual, donde el ritmo de vida es acelerado, es importante que las personas aprendan a gestionar su tiempo libre de forma saludable, mediante un equilibrio de la diversión, el descanso y la realización de actividades que les permitan crecer y mejorar como individuos (Sandoval, 2022).

2.8. Ocio

El ocio permite al ser humano desarrollar su potencial y, de este modo, alcanzar su ideal. En la antigua Grecia, se entendía que los esclavos eran necesarios para cubrir las necesidades materiales de la sociedad, lo que permitía a otros dedicar su tiempo y energía al desarrollo intelectual y a la búsqueda de la verdad. El ocio voluntario, por su parte, se refiere al tiempo y las actividades que las personas eligen libremente para disfrutar y relajarse, sin que estas actividades sean obligatorias (Belmonte, 2021).

El ocio voluntario es clave para lograr un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal, ya que brinda a las personas la oportunidad de participar en actividades recreativas y culturales que eligen de manera libre. Estas actividades mejoran la calidad de vida y tienen un impacto positivo en el bienestar emocional, lo que permite a los individuos desconectar del estrés y las presiones cotidianas (Madariaga, 2021).

El ocio involuntario se refiere a las actividades que las personas realizan en su tiempo libre, pero que no eligen libremente. Este tipo de ocio puede estar determinado por factores externos, como la obligación de cumplir con expectativas o responsabilidades sociales, lo que a menudo puede disminuir la satisfacción que se experimenta en comparación con el ocio voluntario, donde las actividades son elegidas de manera autónoma y disfrutan de un mayor nivel de bienestar emocional (Zafrilla, 2022).

2.9. Individual

El tiempo libre individual es el período en el que una persona tiene la libertad de decidir cómo emplear su tiempo, sin influencias externas o la presión de obligaciones sociales o laborales. Este tipo de tiempo permite a los individuos participar en actividades que favorecen la autorreflexión, la creatividad y el desarrollo personal, como el cultivo de pasatiempos o la exploración de nuevas habilidades, lo que contribuye a su bienestar general y a la satisfacción personal (Laveaga, 2024).

Las caminatas, por ejemplo, son una actividad física que ofrece beneficios para la salud, y brindan un espacio para la introspección y la conexión con la naturaleza, lo que permite a las personas mejorar su estado de ánimo mientras realizan la actividad. Ya sea en solitario o acompañados, estas caminatas fomentan la reflexión personal, y aportan al bienestar general y,

a su vez, proporciona un tiempo de desconexión de las obligaciones cotidianas. Este tipo de actividades se relaciona con el concepto de tiempo libre individual, en el que las personas eligen cómo emplear su tiempo para cuidar de su salud física y mental, sin presiones externas (Guarda, 2022).

2.9.1. Videojuegos

Los videojuegos modernos han incorporado tecnologías avanzadas como la realidad virtual y la inteligencia artificial, lo que crea experiencias inmersivas y personalizadas que tienen un impacto creciente en la cultura y la educación. Por otro lado, los dispositivos móviles evolucionan para convertirse en herramientas multifuncionales, al combinar características de teléfonos inteligentes, cámaras digitales y computadoras, lo que permite navegar por internet, usar aplicaciones móviles y acceder a servicios de geolocalización. Estas tecnologías transforman la manera en que nos entretenemos y cómo las personas se relacionan, aprenden y se conectan con el entorno, lo que demuestra el poder del tiempo libre para potenciar la creatividad y el desarrollo personal (Araoz, Trastorno por videojuegos, hábitos alimentarios y motivación hacia la práctica de la actividad física en estudiantes de educación básica: un estudio transversal, 2024).

2.10. Colectivo

Santos (2024) señala que la participación en actividades de ocio en grupo aporta beneficios a los individuos y a la comunidad en general, puesto que al compartir experiencias ayuda a mejorar la comunicación, la cooperación y la empatía entre los miembros del grupo, fortalece las relaciones interpersonales y fomenta un ambiente de cooperación y comprensión mutua.

En estas actividades se fomenta la comunicación entre pares y grupos y compartir fomenta el trabajo en grupo y la comunicación. La masificación del tiempo libre puede tener efectos negativos tanto a nivel individual como colectivo. La sobrecarga de personas en ciertos espacios de ocio puede aumentar el estrés, reducir el disfrute personal y generar un impacto ambiental negativo, lo que deteriora los espacios naturales o urbanos que frecuentan grandes multitudes (Gallardo, 2023).

Por otro lado, las excursiones como una forma de utilizar el tiempo libre permiten a las personas escapar del estrés cotidiano, explorar nuevos entornos y vivir experiencias enriquecedoras. Estas actividades permiten disfrutar de la naturaleza o la cultura de diferentes lugares y fomentan una visión más amplia del mundo y una mayor apreciación por la diversidad (Jiménez, 2022).

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Descripción del área de estudio

La presente investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla ubicada en las calles Guallupe y Castello 3-35 perteneciente al distrito 10D01, la institución cuenta con 1218 estudiantes de los cuales 644 son hombres y 574 son mujeres.

Figura 1

Fachada exterior de la institución



Nota. Fotografía tomada por el investigador

3.2. Enfoque de investigación

En el presente estudio se aplicó un enfoque de tipo mixto, el cual combina métodos cualitativos y cuantitativos para recoger, analizar e interpretar datos con el objetivo de ofrecer una perspectiva más completa y profunda sobre un problema de investigación. Este enfoque integra la objetividad de los datos numéricos con la riqueza de las percepciones y experiencias humanas, permitiendo comprender tanto el "qué" como el "por qué" de los fenómenos estudiados.

En este estudio, se aplica el enfoque mixto porque permite, por un lado, analizar de manera cuantitativa el impacto de las actividades recreativas en el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes, evaluando aspectos como el rendimiento académico o la participación en actividades específicas (Hernández-Sampieri, 2018). Por otro lado, el componente cualitativo es esencial para explorar las percepciones, experiencias y necesidades de los niños, docentes y padres en relación con estas actividades. Este enfoque proporciona una visión integral que facilita el diseño de estrategias recreativas efectivas y adaptadas al contexto educativo y social de los estudiantes.

2.3 Tipos de investigación

3.2.1. *investigación exploratoria*

La investigación exploratoria es la parte más esencial, ya que trata de resolver un problema que no ha sido investigado en un escenario educativo específico, lo que genera un conocimiento útil para la planificación e implementación de actividades recreativas favorables para el bienestar físico, emocional, social y académico de los niños (López, 2021). Este enfoque permite una visión más global acerca del problema y abre la posibilidad de proponer estrategias innovadoras y adecuadas al contexto específico del alumno y de la organización educativa.

3.2.2. *Investigación descriptiva*

En este caso, la investigación se centra en describir las actividades recreativas que realizan actualmente los estudiantes de secundaria y el impacto de estas actividades en el uso adecuado de su tiempo libre. Al mismo tiempo, se exploran nuevas estrategias para potenciar el desarrollo integral de los estudiantes de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla.

3.2.3. *Investigación de campo*

La investigación de campo es un método que implica la recolección de datos directamente en el entorno donde ocurre el fenómeno de estudio. Se basa en la observación directa, entrevistas, encuestas o experimentos in situ, lo que permite obtener información real y contextualizada (Hernández-Sampieri, 2018). Este tipo de investigación es necesario cuando se requiere comprender las condiciones naturales de una población o fenómeno específico. Su principal ventaja es la autenticidad de los datos recolectados, aunque puede ser costosa y demandar tiempo debido a la necesidad de desplazamiento y recopilación de información en el lugar.

3.2.4. *investigación interpretativa o etnográfica*

La investigación interpretativa o etnográfica busca comprender las experiencias, comportamientos y significados atribuidos por un grupo social a determinadas prácticas o situaciones. Se basa en la inmersión prolongada del investigador en la comunidad de estudio, utilizando técnicas como la observación participante y entrevistas a profundidad (Hernández-Sampieri, 2018).

Por tanto, su objetivo es analizar patrones culturales, valores y normas dentro de un contexto específico. Este enfoque proporciona una visión holística de la realidad social investigada, permitiendo interpretaciones detalladas sobre la vida cotidiana, pero puede estar influenciado por la subjetividad del investigador y la dificultad de generalizar sus hallazgos.

3.3. **Diseño de investigación**

El diseño de este estudio fue no experimental, ya que las variables de investigación no fueron manipuladas deliberadamente, sino que fueron observadas y analizadas tal como ocurrían en su ambiente natural. Este diseño permite recoger información sobre las actividades de ocio que realizan los alumnos de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla e

identificar los patrones, relaciones y efectos del uso del tiempo libre por parte de los alumnos sin alterar las condiciones existentes.

Debido a la naturaleza del problema de investigación, se justifica la elección de un diseño no experimental, ya que no se pretende generar cambios inmediatos en las variables, sino comprender su dinámica actual. Este enfoque es especialmente adecuado para estudios descriptivos y exploratorios, como el que nos ocupa, en los que el objetivo es caracterizar el fenómeno y explorar posibles soluciones basadas en las necesidades detectadas (Araoz, 2024).

Además, este diseño es relevante porque permite la recolección de datos en un escenario realista, lo que ayuda a identificar barreras, oportunidades y recursos disponibles para la implementación de actividades recreativas que promuevan el uso constructivo del tiempo libre. De esta manera, los resultados obtenidos reflejarán fielmente la realidad de los estudiantes y proporcionarán una base sólida para futuras actividades de intervención o programas recreativos en contextos educativos.

Emplea un diseño de corte transversal, ya que la recolección de datos se realizará en un único momento en el tiempo, permitiendo obtener una instantánea de las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los estudiantes de educación básica media en la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla. Este diseño resulta ideal para describir y analizar las características de la población estudiada en un contexto determinado, sin necesidad de intervenir o manipular las variables (Manterola, 2023).

3.4. Métodos de investigación

3.4.1. Método inductivo: este enfoque parte de observaciones y datos concretos obtenidos durante el proceso de investigación para formar conclusiones o teorías generales. En este estudio se utilizó el enfoque inductivo para analizar las percepciones y experiencias de los estudiantes, docentes y padres de familia sobre las actividades recreativas, con la finalidad de generar conclusiones sobre la efectividad y adecuación de estas actividades en el entorno educativo de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla.

3.4.2. Método deductivo: A diferencia del enfoque inductivo, el enfoque deductivo parte de teorías o supuestos previos para llegar a conclusiones específicas. En este estudio, se utilizó el enfoque interpretativo para examinar cómo las teorías sobre el uso adecuado del tiempo libre y las actividades recreativas pueden ser explicadas o validadas por la información obtenida, como el rendimiento académico de los estudiantes o su nivel de participación en actividades específicas.

3.4.3. Método analítico: Este enfoque implica desglosar el fenómeno en sus partes constituyentes para comprender cómo interactúan entre sí. En este caso, el enfoque analítico ayudó a desglosar las diversas actividades recreativas que realizan los estudiantes, el impacto de estas actividades en su bienestar físico, emocional y académico, y cómo interactúan estos factores en su desarrollo general.

3.4.4. Método de síntesis: El método de síntesis consiste en integrar diferentes elementos de información para obtener una comprensión más completa de un fenómeno. En este estudio, el enfoque sintético me permitió combinar información cualitativa y cuantitativa sobre las actividades recreativas, el uso del tiempo libre y las percepciones de los alumnos, profesores y padres, con el fin de desarrollar una estrategia recreativa que aborde de forma integral el bienestar general de los alumnos.

3.5. Enfoque estadístico

Este enfoque me permitió analizar una gran cantidad de datos numéricos y establecer patrones, relaciones y tendencias. En este estudio, se aplicarán métodos estadísticos para analizar datos cuantitativos sobre el impacto de las actividades recreativas, como el rendimiento académico y el nivel de participación en actividades recreativas, lo que permitirá identificar correlaciones y efectos significativos entre estas variables (Faneite, 2023).

3.6. Técnicas e instrumentos de investigación

3.6.1. Entrevista

La entrevista es una herramienta de investigación cualitativa que implica la interacción directa entre el investigador y el entrevistado con el objetivo de recabar información detallada sobre un tema concreto. A través de preguntas estructuradas, semiestructuradas o abiertas, se pretende profundizar en el fenómeno investigado obteniendo las percepciones, opiniones, actitudes y experiencias de los entrevistados. Las entrevistas pueden realizarse cara a cara o a distancia, y su flexibilidad permite al investigador adaptar las preguntas a las respuestas obtenidas, facilitando análisis contextuales más ricos (Ibarra, 2023).

Se aplica la entrevista en este estudio debido a su capacidad para obtener información detallada y contextualizada sobre el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes en la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla, permitiendo explorar a fondo las percepciones, experiencias y recomendaciones de las autoridades educativas sobre las actividades recreativas y las directrices del Ministerio de Educación del Ecuador. Este método cualitativo proporciona una flexibilidad que permite adaptar las preguntas a las respuestas obtenidas, lo cual es esencial para comprender las dinámicas específicas de la institución y las necesidades de los estudiantes, así como para recolectar opiniones valiosas sobre cómo mejorar el uso del tiempo libre y fomentar el bienestar integral de los alumnos.

3.6.2. Encuesta

Una encuesta es una herramienta utilizada en investigación para registrar, de forma sistemática y organizada, los comportamientos, interacciones y características de un fenómeno o grupo observado. Se basa en la interacción directa con el sujeto y permite al investigador registrar, clasificar y analizar patrones de comportamiento en situaciones naturalistas (Remache, 2021).

3.7. Población y muestra

La población grupo de estudio constituye los estudiantes de básica media 5to 6to y 7mo año de educación general básica de la unidad educativa mariano Suarez Veintimilla con un numero de 118 estudiantes.

3.8. Operacionalización de las variables

Tabla 1

Matriz de relación de variables

Objetivos de diagnóstico	Variable de diagnóstico	indicadores	Fuente	Técnica
Identificar el tipo de actividades recreativas que practican con mayor frecuencia los niños de EB media de la U.E. Mariano Suarez Veintimilla.	Actividades recreativas	Contacto con la naturaleza Medio acuático Deportiva Educativa Al aire libre Terapéutica Atletismo Futbol Básquet Ecuavóley Autóctonos Verbales Con elementos Sin elementos (Simples)	niños de EB media de la U.E. Mariano Suarez Veintimilla.	Encuesta (Niños) Entrevista (dos profesores)
Analizar el tipo de actividades que realizan en el tiempo libre los niños de EB media de la U.E. Mariano Suarez Veintimilla.	Tiempo libre	Voluntario Involuntario Vicio Caminatas Meditación Videojuegos Móvil Masificaciones Excursiones Estructuradas Educativa	niños de EB media de la U.E. Mariano Suarez Veintimilla.	Encuesta (Niños) Entrevista (dos profesores)

3.9. Proceso de recolección de información

El investigador asistió a la institución y solicitó la autorización respectiva para poder aplicar la encuesta a los estudiantes, posterior a ello, se expuso a los alumnos el objetivo de la encuesta y se pidió que respondieran según su criterio personal. En cuanto a las entrevistas, el investigador expuso el propósito de la realización de la investigación a las autorizadas y posterior a ello realizó los cuestionamientos sobre el tema.

CAPÍTULO IV

4 RESULTADOS

A fin de llevar a cabo una compilación de información más precisa acerca de las actividades que realizan los niños de la población identificada, se utilizaron dos instrumentos principales, los cuales fueron una encuesta y una entrevista. La encuesta fue aplicada directamente a los infantes, mientras que la entrevista fue aplicada a los docentes, para con ello contar con información cuantitativa y cualitativa que permitiera un análisis crítico profundo.

4.1 Aplicación de la encuesta a los estudiantes

A continuación, se presentan los resultados de una encuesta realizada a 118 estudiantes de secundaria básica de la Unidad Educativa Mariano Suárez. La encuesta fue diseñada con una serie de opciones de respuesta previamente planificadas, para así facilitar la tabulación de la información, con el fin de permitir una recopilación sistemática y organizada sobre los comportamientos, interacciones y características de los infantes en cuanto a las actividades que estos realizan en su tiempo libre y la manera en que estas se desempeñan, así como la influencia que estas tienen en su día a día.

Los datos se agruparon en función de los participantes en los grados 5, 6 y 7, con el fin de poder generar una comparativa más acorde. Para una mejor interpretación de los resultados, se realizaron gráficos para representar los distintos patrones observados y una visión más clara de los aspectos evaluados a lo largo de la investigación en cada una de las preguntas de la encuesta. En el quinto grado se encuestó a 40 estudiantes, en sexto grado a 39 estudiantes, y en séptimo grado también a 39 estudiantes.

4.1.1 Actividades recreativas realizadas en su tiempo libre

La pregunta que se realizó en este apartado fue: Según su criterio personal, ¿Qué tipo de actividades recreativas practica con mayor frecuencia en su tiempo libre? De este modo, en este apartado los estudiantes tuvieron tres opciones de respuesta, las cuales fueron el contacto con la naturaleza, el medio acuático, y una opción para aquellos que no se identificaron con ninguna de las anteriores.

Encuesta aplicada a los estudiantes

Tabla 2

Actividades recreativas realizadas por los estudiantes

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Contacto con la naturaleza	78	66%
Medio acuático	10	9%
No realizó	30	25%
TOTAL	118	100%

Fuente: encuesta aplicada a estudiantes

Análisis y discusión

Los resultados de la encuesta muestran que la mayoría de los estudiantes (66%) prefieren actividades de ocio que impliquen contacto con la naturaleza, lo que indica una preferencia por los espacios abiertos y las actividades al aire libre. Estudios recientes como el de Ponce (2023), han destacado los múltiples beneficios del contacto con la naturaleza para la salud física y mental de los jóvenes, incluyendo la reducción del estrés, el fortalecimiento del sistema inmunológico y el fomento de un sentido de pertenencia al medio ambiente.

Por otro lado, sólo el 9% de los encuestados optó por actividades acuáticas, lo que puede deberse a factores como el acceso limitado a espacios adecuados, la falta de habilidades para desenvolverse en este tipo de entornos o el menor número de actividades relacionadas con el agua en la comunidad. Cabe señalar que, según estudios recientes, las actividades recreativas acuáticas no sólo contribuyen al desarrollo de las habilidades motrices y la resistencia física, sino que también tienen un impacto positivo en la coordinación y la autoestima personal.

Resulta preocupante que el 25% de los estudiantes afirme no participar en ninguna actividad de ocio. Esta cifra refleja una proporción significativa de personas que no participan en actividades, lo que puede estar relacionado con diversos obstáculos como la falta de tiempo, la falta de interés, la escasez de recursos o incluso el sedentarismo. La falta de actividad recreativa puede tener un impacto negativo en el desarrollo general de los jóvenes, ya que limita las oportunidades de socialización, reduce la actividad física y puede aumentar el riesgo de problemas de salud asociados al sedentarismo.

En este sentido, es importante aplicar estrategias que fomenten la participación en todas las formas de ocio. Los programas escolares que fomentan el deporte y el acceso a la naturaleza, así como las políticas que proporcionan una diversidad de espacios de ocio, pueden contribuir a aumentar la inclusividad y la equidad de la oferta de actividades. Además, las campañas de sensibilización sobre la importancia del ocio activo también pueden contribuir a aumentar la motivación de los estudiantes para participar en actividades de ocio beneficiosas para su bienestar general.

Tabla 3
Frecuencia de actividades recreativas de los estudiantes

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	40	34%
Casi siempre	55	47%
Rara vez	20	17%
Nunca	3	2%
TOTAL	118	100%

Fuente: encuesta aplicada a estudiantes

Análisis y discusión

Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes encuestados mantenía el hábito de participar en actividades de ocio de forma regular, con un 47% que lo hacía «casi siempre» y un 34% que participaba «siempre». Esto sugiere que una alta proporción de estudiantes reconoce la importancia del ocio activo y lo incorpora a su vida diaria. Según Brunicardi (2022), la participación sostenida en actividades de ocio no sólo tiene beneficios físicos, sino que también mejora la salud mental y el bienestar general, destacando que la participación regular en actividades de ocio por parte de los jóvenes contribuye a su desarrollo emocional y físico, además de mejorar sus habilidades sociales.

Sin embargo, el 17% de los encuestados afirma participar «rara vez» en actividades recreativas, mientras que el 2% no participa nunca. Aunque el número de estos últimos es pequeño, su existencia es motivo de preocupación, ya que la falta de actividades recreativas puede repercutir negativamente en la salud y el equilibrio emocional de los estudiantes. La falta de actividades recreativas entre los adolescentes suele estar asociada a factores como la carga académica, la falta de espacio adecuado, el desinterés o los efectos de hábitos sedentarios como el uso excesivo de dispositivos electrónicos. Además, estudios recientes han demostrado que la falta de actividades de ocio frecuentes puede aumentar los niveles de estrés y ansiedad de los estudiantes, afectando a su rendimiento académico y a su bienestar general.

Ante esta situación, la clave está en aplicar estrategias para aumentar la inclusión de actividades de ocio que se ajusten a los intereses y necesidades de los estudiantes. La promoción de actividades extraescolares, la diversificación de las opciones de ocio y la sensibilización sobre la importancia del ocio activo contribuirán a una participación más equitativa. Además, la adaptación de los espacios de ocio en las escuelas y las comunidades ayudará a implicar y fomentar la inclusión de los estudiantes que actualmente tienen una participación limitada o nula en las actividades de ocio.

Tabla 4*Tiempo de duración de las actividades recreativas de los estudiantes*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
30 minutos	20	17%
45 minutos	30	25%
1 hora	65	55%
No realizo	3	3%
TOTAL	118	100%

*Fuente: encuesta aplicada a estudiantes***Análisis y discusión**

Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes (55%) dedica una hora a actividades de ocio, lo que demuestra una tendencia positiva hacia una actividad de ocio sostenida. El 25% de los encuestados dedica 45 minutos a actividades de ocio, frente al 17% que dedica 30 minutos a actividades de ocio. Estos datos sugieren que, a pesar de las diferencias en la duración, una proporción significativa de estudiantes sigue dedicando una cantidad considerable de tiempo a actividades de ocio, lo cual es importante para su bienestar general. Según Quintero (2023), la práctica regular de actividades físicas o de ocio durante al menos 60 minutos al día es beneficiosa para la salud física y mental de los jóvenes, ya que mejora su estado de ánimo, su rendimiento académico y sus habilidades sociales. Investigaciones recientes han demostrado que los adolescentes que participan en actividades recreativas durante más de 45 minutos presentan mayores niveles de concentración y una menor incidencia del estrés, lo que reafirma la importancia de fomentar estas actividades en el entorno escolar y familiar.

Sin embargo, se puede encontrar un grupo de estudiantes que participa en actividades de ocio durante un periodo de tiempo más corto, lo que puede estar relacionado con factores como la carga académica, la falta de motivación o la insuficiencia de espacio para el ocio. Además, el 3% de los encuestados indicaron que no participaban en ninguna actividad de ocio, lo cual es un número pequeño, pero sigue siendo una cifra relevante que debe abordarse.

Tabla 5*Tipos de actividades realizadas por los estudiantes según la clasificación del docente*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Educativa	13	11%
Recreativa	27	23%
Deportiva	60	51%
Al aire libre	17	14%
Ninguna	1	1%
TOTAL	118	100%

Fuente: encuesta aplicada a estudiantes

Análisis y discusión

Los resultados mostraron que más de la mitad de los encuestados (51%) eligieron la actividad física como principal forma de ocio. Esto muestra una fuerte preferencia por la actividad física, lo que está en consonancia con los hallazgos de Laveaga (2024), quien señaló que la actividad física entre los adolescentes no sólo es beneficiosa para el desarrollo de las habilidades motoras y la disciplina, sino que también mejora el estado de ánimo y aumenta la resiliencia. Del mismo modo, el 23% de los alumnos participó en actividades de ocio, mientras que el 14% prefirió actividades al aire libre, lo que indica su interés por dinámicas de ocio que no implican necesariamente competición o trabajo físico intenso.

Sin embargo, la baja proporción de estudiantes que participan en actividades educativas (11%) y la proporción aún más baja de estudiantes que no participan en ninguna actividad de ocio (1%) sugiere que existen barreras o falta de interés en opciones de aprendizaje complementarias durante el tiempo libre. Las actividades de ocio educativo, aunque menos frecuentes, contribuyen significativamente al desarrollo cognitivo y a la adquisición de nuevas habilidades, por lo que promover actividades de ocio educativo es clave para equilibrar el tiempo libre con el crecimiento intelectual.

Por otro lado, la baja preferencia por las actividades al aire libre (14%) puede estar relacionada con factores como la disponibilidad de espacios adecuados, el impacto de la tecnología en las formas de ocio o la falta de promoción de dichas actividades en el entorno escolar. El contacto con la naturaleza y los entornos abiertos potencia la creatividad, reduce los niveles de estrés y mejora la interacción social, por lo que sería beneficioso fomentar su práctica. Por ello, se deben diversificar las opciones recreativas de los alumnos y fomentar actividades extraescolares equilibradas que combinen el desarrollo físico, social y cognitivo. Poner en marcha estrategias para promover el deporte, así como el ocio educativo y las actividades al aire libre, contribuye a una educación más holística y al bienestar general de los estudiantes.

Tabla 6*Preferencia juegos deportivos practicados dentro de la institución por los estudiantes*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Atletismo	33	28%
Fútbol	72	61%
Básquet	11	9%
Ecuavoley	2	2%
TOTAL	118	100%

Fuente: encuesta aplicada a estudiantes

Análisis y discusión

Los resultados muestran que el fútbol es el deporte más popular entre los estudiantes, con un índice de preferencia del 61%, lo que confirma su arraigo en el entorno escolar. Según Sánchez et al. (2023), el fútbol es uno de los deportes más populares entre los jóvenes debido a su fácil accesibilidad, bajos costes de implementación y facilidad para organizar partidos en campos abiertos. Además, las características de dinámica de grupo de este deporte favorecen el desarrollo de la integración social, el trabajo en equipo y las habilidades estratégicas.

En segundo lugar, la importancia de las asignaturas individuales en el deporte escolar se ve subrayada por el hecho de que el 28% de los alumnos practican atletismo. Estudios recientes han demostrado que el atletismo mejora la resistencia cardiovascular, la coordinación y la disciplina personal, y promueve un estilo de vida saludable. Sin embargo, la popularidad relativamente baja del atletismo en comparación con el fútbol puede deberse a una menor infraestructura o a la falta de incentivos institucionales para la práctica regular.

Por otra parte, sólo el 9% de los alumnos optó por el baloncesto y sólo el 2% por el isovoleibol. Estas cifras indican que la diversidad de actividades deportivas en las escuelas es limitada y que los alumnos pueden no estar expuestos a una amplia gama de opciones deportivas para explorar y desarrollar diferentes habilidades deportivas. Los bajos índices de participación en estos deportes también pueden estar relacionados con factores como la disponibilidad de lugares adecuados, el equipamiento necesario y la disponibilidad de entrenadores especializados para promover su enseñanza.

Estrategias como torneos internos, exhibiciones deportivas y sesiones de prueba en diferentes disciplinas serían deseables para fomentar una mayor variedad de deportes. Del mismo modo, el desarrollo de actividades extraescolares que fomenten el baloncesto, el atletismo y el voleibol ampliará el abanico de opciones a disposición de los alumnos y promoverá un desarrollo físico más holístico y equitativo.

Tabla 7*Preferencia juegos tradicionales practicados por los estudiantes dentro de educación física*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Salto de la cuerda	86	73%
Canicas	1	1%
Trompos	0	0%
Rayuela	24	20%
No realiza	7	6%
TOTAL	118	100%

*Fuente: encuesta aplicada a estudiantes***Análisis y discusión**

Los resultados mostraron que saltar a la comba era el juego tradicional más popular entre los estudiantes, con un índice de preferencia del 73%. La popularidad del salto a la comba puede estar relacionada con su facilidad de ejecución, los escasos requisitos materiales y los beneficios físicos que proporciona, como la mejora de la coordinación, la resistencia cardiovascular y el desarrollo de la agilidad. Según Lucero et al. (2024), los juegos tradicionales participan en el desarrollo motor y la socialización, permitiendo a los niños y adolescentes interactuar de forma lúdica a la vez que refuerzan las habilidades físicas y cognitivas.

En segundo lugar, el 20% de los alumnos juegan a la rayuela, lo que muestra una preferencia menor pero aún significativa por este juego. La rayuela es una actividad que combina equilibrio, precisión y planificación del movimiento, aspectos clave del desarrollo psicomotor. Sin embargo, su menor popularidad en comparación con el salto a la comba sugiere que algunos juegos tradicionales pueden perder relevancia en el entorno escolar.

Por otra parte, el hecho de que el 1% de los alumnos jugara a las canicas y ninguno al giroscopio indica una disminución significativa de la práctica de estos juegos tradicionales. Esta disminución puede deberse a cambios en los intereses de los niños, a la influencia de la tecnología o a la falta de promoción de estos juegos en la educación física.

Por último, el 6% de los alumnos indicaron que no jugaban a ningún juego tradicional, lo que sugiere que puede haber barreras que limiten su participación, como la falta de interés, la falta de espacio o la preferencia por otras formas de entretenimiento. Por ello, resulta importante aplicar estrategias para promover la conservación de los juegos tradicionales en el entorno escolar. La organización de actividades interactivas, jornadas de ocio o competiciones de juegos típicos puede ayudar a rescatar y valorar estas prácticas y promover una educación física más inclusiva y enriquecida.

Tabla 8*Actividades realizadas por los estudiantes en su tiempo libre*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Actividades recreativas	28	24%
Deportes	31	26%
Ver televisión	13	11%
Videojuegos	44	37%
No realiza	2	2%
TOTAL	118	100%

Fuente: encuesta aplicada a estudiantes

Análisis y discusión

Los datos obtenidos mostraron que el 37% de los estudiantes dedicaba su tiempo de ocio a jugar a videojuegos, reforzando su posición como principal actividad de ocio entre la muestra. Este resultado está en consonancia con la tendencia mundial de aumento del consumo de videojuegos por parte de los jóvenes, impulsada por la difusión de la tecnología y la creciente variedad de plataformas digitales. Según Álvarez y Conforme (2021), el uso de videojuegos tiene efectos tanto positivos como negativos en el desarrollo de los adolescentes. Aunque se ha demostrado que el uso moderado de videojuegos mejora habilidades cognitivas como la toma de decisiones, la memoria y la coordinación visomotora, el uso excesivo de videojuegos puede afectar a la salud física, reducir la interacción social cara a cara y reducir el tiempo dedicado a otras actividades recreativas.

Por otro lado, al 26% de los estudiantes les gusta hacer deporte, una cifra bastante elevada que indica que una proporción significativa de los encuestados mantiene un hábito activo en su tiempo libre. Practicar deporte tiene muchos beneficios, como el desarrollo de la forma física, la reducción del estrés y la mejora del trabajo en equipo. Además, el 24% de los estudiantes optó por realizar actividades de ocio, lo que indica una preferencia por actividades recreativas distintas de los deportes y la tecnología. Tales actividades pueden incluir leer, dibujar, escuchar música o hacer manualidades, que también contribuyen al desarrollo emocional y creativo de los jóvenes.

Por el contrario, el 11% de los encuestados prefiere ver la televisión, lo que refleja una tendencia a la baja en comparación con los videojuegos, posiblemente debido al auge de los contenidos digitales interactivos y las plataformas de streaming. Por último, el 2% de los estudiantes afirma no realizar ninguna actividad en su tiempo libre, lo que puede estar relacionado con la falta de interés o de acceso a opciones de entretenimiento adecuadas.

La tendencia hacia los videojuegos y la televisión muestra una preferencia por el ocio tecnológico, que puede limitar la práctica de actividades físicas y recreativas. Sin embargo, el alto porcentaje de participación en actividades físicas y recreativas sugiere que existe cierto equilibrio en el uso del tiempo libre de los estudiantes.

Tabla 8

Actividades colectivas realizadas con mayor frecuencia por los estudiantes en su tiempo libre

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Actividades al aire libre	39	33%
Deportes	45	38%
Excursiones	1	1%
Caminatas	21	18%
No realiza	12	10%
TOTAL	118	100%

Fuente: encuesta aplicada a estudiantes

Análisis y discusión

Los resultados mostraron que el 38% de los estudiantes consideraban el deporte como su principal actividad de ocio en grupo, lo que pone de manifiesto su preferencia por la actividad física en grupo. Esta preferencia coincide con los resultados de estudios que destacan los beneficios del ejercicio en grupo, como la mejora de la forma física, la mejora de las habilidades sociales y el fomento de la disciplina y el trabajo en equipo (González, 2022). Además, el 33% de los alumnos eligió actividades al aire libre, lo que refleja la tendencia positiva del contacto con la naturaleza y el ocio en espacios abiertos. Los estudios han demostrado que la exposición a la naturaleza mejora la concentración, reduce el estrés y contribuye al bienestar emocional de los jóvenes. Del mismo modo, el 18% de los encuestados prefirió caminar, una actividad que combina los beneficios del ejercicio y la exploración del entorno para promover hábitos saludables.

Sin embargo, sólo el 1% de los alumnos participó en las excursiones, lo que puede indicar una falta de exposición o interés por este tipo de actividades organizadas. Las excursiones pueden ser claves en el aprendizaje experimental y en el fortalecimiento de las conexiones con el entorno, por lo que el bajo índice de participación sugiere que existen oportunidades de mejora en la planificación de las actividades extraescolares.

Por otra parte, el 10% de los estudiantes indicaron que no realizaban ninguna actividad en grupo en su tiempo libre, lo que podría estar relacionado con factores como la falta de motivación, de recursos o de un espacio de ocio en grupo adecuado. El predominio de los deportes y las actividades al aire libre mostraba un considerable interés por el ejercicio físico y social, lo cual era positivo para la salud y el desarrollo personal de los estudiantes. Sin embargo, la baja tasa de participación en excursiones y la proporción de alumnos que no participaron en ninguna actividad de grupo ponen de manifiesto la importancia de reforzar la oferta de programas que fomenten la integración social y la conexión con la naturaleza. La aplicación de estrategias que combinen el ejercicio con experiencias al aire libre, como paseos organizados, días de ocio y excursiones guiadas, puede mejorar los hábitos de vida activos y saludables entre los jóvenes.

Tabla 9*Preferencia de actividades pre deportivas realizadas por los estudiantes*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Mini Básquet	28	24%
Fútbol sala	57	48%
Ecuavoley	4	3%
No realiza	29	25%
TOTAL	118	100%

*Fuente: encuesta aplicada a estudiantes***Análisis y discusión**

Los resultados mostraron que el fútbol sala era la actividad predeportiva más popular, con un 48% de participación de los alumnos, lo que confirma la popularidad del fútbol sala por su carácter dinámico y la facilidad de su práctica en un espacio reducido. El minibasket fue la siguiente actividad preferida con un 24% de preferencia, lo que indica que los estudiantes están bastante interesados en los deportes que combinan las habilidades motoras con el trabajo en equipo.

Por el contrario, el voleibol de ecuación tuvo un índice de participación inferior, del 3%, lo que indica que este deporte no se promociona ampliamente o no despierta el mismo nivel de interés entre los estudiantes. Además, el 25% de los encuestados indicaron que no participan en ninguna actividad predeportiva, lo que significa que un porcentaje significativo de estudiantes podría beneficiarse de una mayor inclusión en tales ejercicios. Según Gallardo (2023), la participación en actividades predeportivas es importante para el desarrollo de las habilidades motrices básicas y la preparación para deportes más exigentes. Estudios recientes han destacado que el fútbol sala y el minibasket no sólo ayudan a desarrollar la coordinación y la capacidad aeróbica, sino que también refuerzan valores como la cooperación, la comunicación y el trabajo en equipo.

La preponderancia del fútbol sala y el minibasket sugiere que los alumnos favorecen las actividades dinámicas y las interacciones en grupo, que repercuten positivamente en su desarrollo físico y social. Sin embargo, los índices de participación en ecuavoley fueron bajos y un porcentaje significativo de alumnos no participó en ninguna actividad predeportiva, lo que sugiere la necesidad de ofrecer una variedad de actividades en el currículo escolar.

Tabla 10

Consideración de la importancia de la realización de una guía didáctica de actividades físico recreativas para los estudiantes

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Muy importante	65	55%
Importante	39	33%
Poco importante	13	11%
Nada importante	1	1%
TOTAL	118	100%

Fuente: encuesta aplicada a estudiantes

Análisis y discusión

Los resultados mostraron que el 55% de los estudiantes consideró “muy importante” la implementación de la orientación docente para actividades deportivas y de ocio, mientras que el 33% la consideró “importante”. Esto demuestra que la mayoría (88%) reconoció su utilidad y valoró positivamente su inclusión en el ámbito escolar. Por el contrario, el 11% de los encuestados consideró la herramienta “menos importante” y solo el 1% la consideró irrelevante.

Según Quintero et al. (2023), las directrices de enseñanza de educación física pueden organizar eficazmente las actividades recreativas, optimizar su ejecución y animar a más estudiantes a participar. Estudios recientes han demostrado que planificar y sistematizar actividades físicas recreativas no sólo puede mejorar la motivación y la capacidad de aprendizaje, sino que también ayuda a los jóvenes a desarrollar habilidades motoras y formar hábitos de vida saludables. Las evaluaciones de las guías de instrucción fueron abrumadoramente positivas, indicando que los estudiantes percibieron la necesidad de recursos estructurados para guiar sus actividades deportivas y recreativas. Esto puede deberse a que valoran la organización y diversidad del currículo de Educación Física, así como la posibilidad de obtener una nueva motivación que enriquezca su experiencia deportiva.

Además, el 12% de los estudiantes consideró que las pautas tienen poca o ninguna importancia, lo que requiere analizar los factores que pueden influir en esta percepción, como la falta de interés por la educación física o la falta de comprensión de los beneficios de la instrucción planificada. En este sentido, la implementación de pautas instruccionales bien diseñadas puede optimizar la organización de las clases de educación física, aumentar la participación y fomentar la persistencia en la actividad física.

4.2 Análisis de la entrevista aplicada a los docentes de educación básica

Se aplicó una entrevista a dos docentes de educación básica de la Unidad Educativa Mariano Suárez, los cuales fueron el Msc. Whasinton Suasti y la Lic. Patricia Lara. En la entrevista se consideraron preguntas abiertas con una guía previamente establecida, para con ello conocer de manera más precisa las opiniones y posturas de los educadores en cuanto a las actividades recreativas realizadas por los estudiantes en sus tiempos libres. Su frecuencia, sus beneficios en su desarrollo, su influencia en el bienestar físico y mental, su contribución al desarrollo otros, entre otros aspectos. En la siguiente tabla se resumen las respuestas brindadas por los maestros y se extrae una conclusión de cada uno de los literales.

Tabla 1

Análisis de la entrevista aplicada a los docentes acerca de las actividades recreativas realizadas por los estudiantes de educación básica

Nro.	Pregunta	Respuesta Docente 1 (Whasinton Suasti)	Respuesta Docente 2 (Patricia Lara)	Conclusiones
1.	¿Qué tipo de actividades recreativas practican con mayor frecuencia los estudiantes en su tiempo libre?	Los estudiantes practican más juegos tradicionales al aire libre.	Practicar las actividades recreativas, permiten a los estudiantes de forma recreativa desarrollar habilidades y destrezas mientras se divierten proporcionando bienestar físico y mental.	Ambos docentes coinciden en que las actividades recreativas permiten el desarrollo de habilidades y la diversión, aunque uno enfatiza los juegos tradicionales y el otro en general.
2.	¿Qué beneficios considera que estas actividades recreativas aportan a la vida diaria de los estudiantes?	Permite el Desarrollar su creatividad y a la vez, permite tener un sano esparcimiento.	Primero la solidaridad y trabajo en equipo compartir y ser creativos el respetarse unos a otros.	Se identifican múltiples beneficios: creatividad, socialización y bienestar emocional.
3.	¿Las actividades recreativas influyen en el bienestar físico y mental de los estudiantes?	Si, ya que se mantienen en movimiento y evitando así el sedentarismo y su creatividad.	Indudablemente influyen les permite recrearse liberar cargas dispersar la mente liberar estrés y físicamente estar en movimiento y activos.	Ambos coinciden en que estas actividades benefician tanto el aspecto físico como mental.
4.	¿Cuánto tiempo se dedica a las actividades recreativas?	Se dedica dentro de las clases aproximadamente 45 minutos.	Es un tiempo apropiado para que el estudiante se sienta bien motivado y active.	Existen diferencias en el tiempo dedicado; un docente destina más tiempo a estas actividades que el otro.
5.	¿Este tiempo es suficiente o le	Disponer de mayor tiempo para realizar	Es un tiempo apropiado para que el	Hay una diferencia en la percepción del tiempo

Nro.	Pregunta	Respuesta Docente 1 (Whasinton Suasti)	Respuesta Docente 2 (Patricia Lara)	Conclusiones
	gustaría disponer de más?	estas actividades ya que nos ayudan a motivar y mantener a los estudiantes activos dentro de las horas de clases.	estudiante se sienta bien motivado y active.	necesario para estas actividades.
6.	¿Qué tipo de actividades recreativas implementaría con mayor frecuencia?	Se practican más recreativas y sociales.	Físicas y artísticas.	Se observa una preferencia variada en cuanto al tipo de actividades promovidas.
7.	¿Qué juegos predeportivos practican con mayor frecuencia los estudiantes?	Se practica más el fútbol.	Fútbol.	Ambos docentes coinciden en que el fútbol es el juego predeportivo más practicado.
8.	¿Cómo contribuyen estos juegos al desarrollo motriz y social de los niños?	En la formación integral del niño.	Aportan el Desarrollo motriz y a la coordinación y física.	Ambos hacen hincapié en el impacto positivo de estos juegos en el desarrollo físico y social de los infantes.
9.	¿Qué tipo de juegos tradicionales utiliza en sus clases?	Persecución, imitación y relevos.	Juegos de persecución, relevos, imitación y rondas	Se muestra una coincidencia en los juegos utilizados, con una diferencia en la inclusión de rondas, lo cual establece que los juegos de persecución e imitación son populares entre los docentes
10.	¿Siguen siendo relevantes los juegos tradicionales y qué beneficios aportan?	Son relevantes en la actualidad ya que aportan innumerables beneficios ya que permiten un sano esparcimiento y desarrollo integral para los niños	Pese que no les dan la importancia se considera que la practica en las clases aporta al niño al esparcimiento y la práctica deportiva permitiendo así la inclusión.	Ambos docentes reconocen la importancia de los juegos tradicionales, aunque mencionan que no siempre se les da la importancia que estos merecen, ya que lo consideran beneficioso como una práctica de esparcimiento e inclusión.

CAPÍTULO V

5 PROPUESTA

5.1 Título

Guía didáctica de actividades recreativas que orienten al adecuado uso del tiempo libre en los niños de EB media de la U.E. Mariano Suarez Veintimilla.

5.2 Introducción

El presente capítulo detalla la propuesta de diseño e implementación de actividades recreativas orientadas al uso adecuado del tiempo libre en los niños de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla. Dada la importancia de la recreación en el desarrollo integral infantil, se presenta una propuesta fundamentada en principios pedagógicos, psicológicos y sociales que permiten una mejora significativa en la calidad de vida de los estudiantes. De este modo, se busca garantizar que las actividades recreativas se conviertan en herramientas efectivas para fortalecer habilidades sociales, cognitivas.

Por otra parte, la presente sección describe la propuesta de diseño y aplicación de actividades recreativas dirigidas al empleo productivo del tiempo libre en los niños de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla.

Asimismo, esta guía se basa en la relevancia que la recreación posee para el desarrollo integral infantil y en cómo las dinámicas lúdicas fortalecen las habilidades cognitivas, sociales y emocionales de los estudiantes.

De igual manera, las estrategias sugeridas buscan articular conceptos pedagógicos, psicológicos y sociales que impulsan la motivación infantil. Así, las actividades recreativas propuestas se perfilan como herramientas que promueven la construcción de aprendizajes significativos, el trabajo en equipo y la salud emocional de los participantes.

Por consiguiente, el lector podrá encontrar, a lo largo de este capítulo, los elementos centrales de la propuesta, incluyendo la descripción de las actividades, su fundamentación teórica y las metas esperadas para el mejoramiento de los hábitos de uso del tiempo libre.

3.9.1. Justificación

Las investigaciones previas han demostrado que las actividades recreativas bien estructuradas tienen un impacto positivo en el bienestar emocional, físico y social de los niños. Actualmente, el uso del tiempo libre en la población infantil se ve influenciado por la tecnología y la falta de espacios adecuados para la recreación, lo que conlleva efectos negativos en el desarrollo de habilidades esenciales. La propuesta busca mitigar estas problemáticas mediante un enfoque integrador y participativo que motive a los niños a involucrarse activamente en actividades que les proporcionen aprendizajes significativos y contribuyan a su desarrollo integral.

Por otro lado, la justificación de esta propuesta se sustenta en la necesidad de responder a múltiples factores que inciden en el desarrollo infantil. En la actualidad, el uso del tiempo libre se ve muy influido por la tecnología, la urbanización y la carencia de espacios seguros para la recreación. Esta realidad genera un desequilibrio entre la actividad física, el aprendizaje socioemocional y el esparcimiento saludable. A partir de observaciones empíricas y datos preliminares, se ha identificado que un número significativo de niños tiende a ocupar su tiempo en actividades sedentarias, lo que disminuye el contacto con entornos naturales y reduce la convivencia cara a cara con sus pares.

Por consiguiente, el planteamiento de actividades recreativas que fomentan la interacción directa con el entorno y el desarrollo de habilidades motrices surge como respuesta a la necesidad de mitigar los efectos negativos de la vida sedentaria y el aislamiento social. Estas actividades ofrecen una vía efectiva para reforzar valores como la cooperación, la empatía y la responsabilidad, lo que favorece la formación de la personalidad infantil.

Además, la literatura especializada ha destacado la importancia de la recreación en la construcción de hábitos saludables. Estudios recientes han establecido que los niños que participan de forma constante en actividades físicas y lúdicas presentan mejores indicadores de salud general, una relación positiva con sus compañeros y una disposición más alta hacia la autorregulación. Por este motivo, la implementación de una guía que oriente a la comunidad educativa en la ejecución de dinámicas recreativas variadas y entretenidas demuestra ser una estrategia prometedora para enfrentar problemáticas como el estrés infantil, la obesidad y la falta de socialización.

Igualmente, es preciso considerar que la recreación no solo influye en el plano físico, sino que también interviene de manera relevante en la estabilidad emocional y el rendimiento académico. Cuando los niños encuentran espacios para ejercitarse y entretenerse con compañeros, se elevan sus niveles de motivación y atención en la escuela, lo que incide favorablemente en sus procesos de aprendizaje. De esa forma, la educación se enriquece con actividades que fomentan la armonía y el bienestar.

Por otro lado, el crecimiento de la brecha digital invita a reflexionar acerca del equilibrio entre la tecnología y la actividad presencial al aire libre. La proliferación de aparatos electrónicos y la exposición temprana a contenidos virtuales generan ciertas dificultades para que los niños exploren su entorno físico, ejerzan el movimiento y establezcan interacciones de calidad con sus coetáneos. Este contexto expone la relevancia de elaborar propuestas recreativas con un enfoque integral, donde las actividades incorporen componentes lúdicos, artísticos y físicos adaptados a la edad, el entorno y las necesidades específicas de cada estudiante.

De acuerdo con testimonios de docentes y familias, la falta de orientación en el uso del tiempo libre ocasiona que muchos niños mantengan rutinas poco provechosas después de la jornada académica. En ese sentido, la propuesta presentada busca proveer un recurso práctico que no solo facilita la organización de actividades creativas, sino que también promueve la

formación de hábitos sanos desde edades tempranas. Estas rutinas inciden directamente en la regulación de las emociones, la prevención de conductas disruptivas y la mejora en la convivencia escolar.

Por consiguiente, resulta conveniente dotar al cuerpo docente de una guía didáctica clara y sistemática. El profesorado tiene la posibilidad de seleccionar actividades específicas y adaptarlas al contexto de la institución, generando un currículo flexible que responda a la diversidad de intereses y habilidades de los estudiantes. De ese modo, la comunidad educativa encuentra una herramienta que fortalece la dimensión pedagógica y extiende el trabajo académico hacia un ámbito lúdico, promoviendo la complementariedad entre los saberes formales y el desarrollo integral.

De igual forma, la propuesta atiende a la importancia de contar con la participación activa de los padres de familia. El involucramiento parental representa un factor determinante para el éxito de cualquier iniciativa pedagógica. Cuando las familias comprenden la relevancia de las actividades recreativas, se incrementa el nivel de apoyo en casa y se consolida un ambiente propicio para la práctica de hábitos saludables. La guía planteada incluye recomendaciones para que los padres colaboren con la ejecución de las actividades y fortalezcan los vínculos afectivos con sus hijos a través de la recreación compartida.

Así mismo, la justificación de esta iniciativa se basa en principios de inclusión y equidad. La propuesta considera la diversidad de capacidades, ritmos de aprendizaje e intereses que existen entre los estudiantes de Educación Básica Media. Por esa razón, se ofrecen actividades deportivas, artísticas, al aire libre y en contacto con la naturaleza, de manera que cada participante identifique opciones acordes a su realidad personal y se sienta valorado en su entorno escolar. Este enfoque propicia la cohesión social y garantiza que ningún niño quede rezagado por motivos de limitaciones físicas o cognitivas.

En otro orden de ideas, la metodología activa que caracteriza la propuesta pretende promover el empoderamiento de los estudiantes a través de la autoorganización y la autodisciplina. El hecho de otorgar autonomía en la elección de actividades y el establecimiento de metas personales aumenta el sentido de logro y la autoestima. Este enfoque también promueve la iniciativa y el liderazgo, habilidades necesarias en un mundo que exige la adaptación constante a múltiples entornos.

A su vez, la formación de competencias blandas, como la resolución de conflictos y la comunicación asertiva, encuentra un espacio ideal en las actividades recreativas (Aguilar G. , 2022). Cada juego o dinámica puede transformarse en un escenario para el diálogo, el respeto y la práctica de la tolerancia. En consecuencia, la escuela refuerza su papel como instancia socializadora y formadora de valores, aspecto que adquiere un valor todavía más significativo en la actualidad.

Por otro lado, la fundamentación que se presentará en este documento ofrece el respaldo teórico que valida las actividades diseñadas. De esa forma, la propuesta logra un sustento que

visibiliza los beneficios de la recreación y su impacto en el desarrollo de las funciones cognitivas y emocionales. Diversas corrientes psicológicas y pedagógicas refuerzan la necesidad de incluir el juego y la creatividad en los programas educativos para favorecer la motivación intrínseca y el disfrute del aprendizaje.

En ese sentido, la justificación se encuentra alineada con las políticas educativas nacionales y con los lineamientos internacionales que impulsan la promoción de entornos escolares inclusivos, lúdicos y orientados al bienestar de la niñez. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y otras entidades han hecho énfasis en la relevancia de las artes, la cultura y el deporte como medios para la formación integral del individuo (Silva, 2022). Esta iniciativa va en sintonía con dichas recomendaciones y constituye un aporte en el ámbito institucional para optimizar el uso del tiempo libre.

Finalmente, se considera que la propuesta de actividades recreativas representará un cambio sustancial en el desenvolvimiento de los estudiantes, al propiciar la adquisición de competencias para la vida y la formación de conductas prosociales. El documento abre la puerta a la innovación pedagógica, la reflexión docente y la participación de la familia. Con ello, se espera un mejoramiento sostenido en los indicadores de motivación, disciplina y rendimiento, al mismo tiempo que se refuerza la cohesión de la comunidad educativa.

5.3 Fundamentación Científico Técnica

Desde un enfoque científico y pedagógico, el diseño de las actividades recreativas se sustenta en teorías del desarrollo infantil, la educación física y la psicología del aprendizaje. Vygotsky (1987) destaca la participación del juego en la formación de funciones psicológicas superiores, como la atención y la memoria, mientras que Piaget (1996) resalta su importancia en el desarrollo cognitivo y la resolución de problemas. Además, la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (2000) sostiene que la participación en actividades recreativas fomenta la autonomía y el sentido de competencia en los niños.

Por otra parte, la fundamentación científico-técnica del diseño de estas actividades recreativas se basa en las contribuciones de diversas teorías y modelos que explican el desarrollo cognitivo, emocional y social en la niñez. La propuesta considera los planteamientos de Vygotsky, Piaget, Deci y Ryan, entre otros autores que han profundizado en la importancia del juego y la actividad lúdica para el aprendizaje.

Asimismo, la perspectiva sociocultural de Vygotsky afirma que las interacciones sociales y el uso de herramientas simbólicas facilitan la formación de las funciones psicológicas superiores. Estas funciones incluyen la atención, la memoria y el razonamiento lógico (Sánchez R. , 2019). Bajo esta visión, el juego opera como una plataforma donde los niños ejercitan reglas sociales y resuelven problemas al interior de situaciones ficticias. Este proceso estimula la capacidad de abstracción, ya que los niños construyen significados compartidos a través de la comunicación y la cooperación (Berezina et al., 2020).

De manera similar, Piaget destaca la significancia de la actividad lúdica en el desarrollo de la inteligencia infantil. Según este autor, el juego permite la asimilación de experiencias y la acomodación de esquemas mentales, lo que favorece la formación de estructuras cognitivas cada vez más complejas (Arias, 2022). La propuesta de guía didáctica aplica esta noción al diseñar actividades graduadas según la edad, de modo que se respete el ritmo de maduración y se promueva la solución de problemas mediante la exploración activa del entorno.

Por consiguiente, la teoría de la autodeterminación, desarrollada por Deci y Ryan, refuerza la relevancia de la motivación intrínseca en el aprendizaje y la participación activa. Estos autores proponen que las personas requieren satisfacer las necesidades de autonomía, competencia y relación para desarrollar un compromiso genuino con las actividades. Al otorgar espacios para elegir, colaborar y perfeccionar habilidades, la guía didáctica impulsa la motivación interna de los niños, quienes perciben el juego como una oportunidad de crecimiento personal y social.

Por otro lado, las aportaciones de la psicología evolutiva señalan que el juego y la actividad física estimulan la maduración del sistema nervioso y regulan la producción de hormonas vinculadas con el bienestar. De ese modo, actividades como los deportes, la exploración al aire libre y el contacto con la naturaleza propician la liberación de endorfinas y mejoran la salud mental de los estudiantes. Dichas dinámicas contribuyen a la reducción del estrés infantil y al fortalecimiento de la resiliencia ante situaciones adversas.

De igual forma, la educación física fundamenta la importancia de las actividades corporales y motoras como parte esencial de la formación integral. Autores como Blázquez y Devís-Devís han resaltado la relevancia de la motricidad en el desarrollo de la autoconfianza y la socialización. El enfoque de la psicomotricidad, por ejemplo, explica que las experiencias de movimiento coordinado involucran procesos cerebrales que afianzan la lateralidad, la percepción espacio-temporal y la coordinación motriz fina y gruesa. La propuesta considera estos aportes al incorporar ejercicios deportivos y juegos de destreza que refuerzan la competencia motriz.

Por su parte, la pedagogía del ocio indica que el tiempo libre constituye un espacio ideal para el desarrollo de la creatividad y la proyección de la identidad personal. Según esta corriente, las actividades lúdicas de tipo voluntario, realizadas en espacios de libre elección, promueven la autorrealización y la autogestión. En ese sentido, la guía propone espacios de participación activa donde los niños escogen las dinámicas de mayor interés, lo cual promueve su autonomía y fortalece su sentido de pertenencia al grupo.

En otro orden, las teorías del aprendizaje experiencial, planteadas por David Kolb, destacan la influencia de la vivencia directa en la construcción de conocimientos. Al involucrar el cuerpo y la mente en experiencias reales, el individuo reflexiona sobre lo experimentado y elabora conceptos que pueden aplicarse a nuevos contextos. Esta guía incorpora la metodología

activa en cada actividad, de modo que los niños realicen acciones concretas que se transformen en aprendizajes significativos y duraderos.

A su vez, la fundamentación científico-técnica considera la dimensión emocional del aprendizaje. Según Goleman y la psicología positiva, el desarrollo de la inteligencia emocional reviste un papel esencial en el desempeño académico y social. Las actividades recreativas facilitan la expresión de sentimientos, la empatía y la creación de lazos de compañerismo. El juego cooperativo, por ejemplo, ofrece un marco idóneo para ejercitar la autorregulación emocional y la solución pacífica de conflictos.

Por otro lado, las reflexiones de la neurociencia educativa evidencian que la plasticidad cerebral se ve favorecida por la novedad, la interacción lúdica y la práctica continua. El cerebro infantil, en fase de maduración, establece conexiones sinápticas más fuertes cuando las experiencias de aprendizaje son atractivas y desafiantes. La propuesta asegura la variedad de estímulos y la combinación de actividades físicas, artísticas y cognitivas que incrementan el interés y la atención sostenida.

Por otra parte, la dimensión social del juego no se limita a la interacción inmediata entre pares. También se extiende a la relación con la familia y la comunidad, como afirman estudios de la antropología cultural. Las fiestas, los juegos tradicionales y las actividades colectivas constituyen elementos de identidad que unen a diferentes generaciones y promueven la transmisión de valores. La guía contempla la inclusión de padres, docentes y personal de apoyo en varias dinámicas, con el fin de generar un tejido social que fortalece la cultura institucional y local.

De igual manera, la introducción de actividades en contacto con la naturaleza responde a los principios de la educación ambiental y la sostenibilidad. Diversos investigadores señalan que la exposición temprana a entornos naturales refuerza la capacidad de asombro, la responsabilidad ecológica y el respeto por la biodiversidad. A través del senderismo, la siembra de árboles y la exploración de ecosistemas, los niños aprenden de manera vivencial el valor de cuidar el medio ambiente.

Por consiguiente, la fundamentación científico-técnica ratifica la necesidad de impartir actividades acuáticas y terapéuticas. El agua proporciona beneficios en la motricidad, al tiempo que reduce el impacto articular y fomenta la relajación. Las terapias basadas en el arte, la música y el contacto sensorial contribuyen a la autorregulación emocional y al mejoramiento de la autoestima. Este componente terapéutico es especialmente valioso en aquellos niños que presentan altos niveles de ansiedad o estrés, ya que ofrecen vías de expresión no verbales.

Finalmente, esta sección reitera que el sustento científico de la propuesta corresponde a un enfoque multidisciplinario. Las actividades recreativas diseñadas articulan diversas corrientes de la psicología, la pedagogía y la educación física para responder a la complejidad del desarrollo infantil. El propósito fundamental radica en ofrecer un marco estructurado y bien fundamentado que oriente la práctica educativa. La relevancia de este sustento teórico radica

en respaldar cada actividad con criterios validados por la investigación, lo que aumenta la eficacia y la coherencia de las experiencias lúdicas propuestas.

5.4 Desarrollo de la propuesta

5.1.1. Descripción de la propuesta

La propuesta contempla un programa estructurado de actividades recreativas diseñadas para fomentar el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes. Dichas actividades se basan en el juego, el deporte, la expresión artística y la exploración de intereses individuales y colectivos. A través de una metodología activa y participativa, se busca que los niños adquieran hábitos saludables y desarrollen habilidades para la convivencia y el trabajo en equipo.

El programa se ejecutará en jornadas extracurriculares y se integrará con el currículo escolar mediante estrategias de aprendizaje basado en la experiencia. Se establecerán espacios de libre elección para que los estudiantes participen según sus intereses y se garantizará la inclusión de todos los alumnos, independientemente de sus capacidades físicas o académicas. Además, se fomentará la participación de la comunidad educativa, incluyendo docentes y padres de familia, para fortalecer el impacto de la propuesta.

Por otra parte, la fundamentación científico-técnica del diseño de estas actividades recreativas se basa en las contribuciones de diversas teorías y modelos que explican el desarrollo cognitivo, emocional y social en la niñez. La propuesta considera los planteamientos de Vygotsky, Piaget, Deci y Ryan, entre otros autores que han profundizado en la importancia del juego y la actividad lúdica para el aprendizaje.

Asimismo, la perspectiva sociocultural de Vygotsky afirma que las interacciones sociales y el uso de herramientas simbólicas facilitan la formación de las funciones psicológicas superiores. Estas funciones incluyen la atención, la memoria y el razonamiento lógico (Sánchez R. , 2019). Bajo esta visión, el juego opera como una plataforma donde los niños ejercitan reglas sociales y resuelven problemas al interior de situaciones ficticias. Este proceso estimula la capacidad de abstracción, ya que los niños construyen significados compartidos a través de la comunicación y la cooperación.

De manera similar, Piaget destaca la significancia de la actividad lúdica en el desarrollo de la inteligencia infantil. Según este autor, el juego permite la asimilación de experiencias y la acomodación de esquemas mentales, lo que favorece la formación de estructuras cognitivas cada vez más complejas (Navarrete et al., 2021). La propuesta de guía didáctica aplica esta noción al diseñar actividades graduadas según la edad, de modo que se respete el ritmo de maduración y se promueva la solución de problemas mediante la exploración activa del entorno.

Por consiguiente, la teoría de la autodeterminación, desarrollada por Deci y Ryan, refuerza la relevancia de la motivación intrínseca en el aprendizaje y la participación activa. Estos autores proponen que las personas requieren satisfacer las necesidades de autonomía, competencia y relación para desarrollar un compromiso genuino con las actividades. Al otorgar

espacios para elegir, colaborar y perfeccionar habilidades, la guía didáctica impulsa la motivación interna de los niños, quienes perciben el juego como una oportunidad de crecimiento personal y social.

Por otro lado, las aportaciones de la psicología evolutiva señalan que el juego y la actividad física estimulan la maduración del sistema nervioso y regulan la producción de hormonas vinculadas con el bienestar. De ese modo, actividades como los deportes, la exploración al aire libre y el contacto con la naturaleza propician la liberación de endorfinas y mejoran la salud mental de los estudiantes. Dichas dinámicas contribuyen a la reducción del estrés infantil y al fortalecimiento de la resiliencia ante situaciones adversas.

De igual forma, la educación física fundamenta la importancia de las actividades corporales y motoras como parte esencial de la formación integral. Autores como Blázquez y Devís-Devís han resaltado la relevancia de la motricidad en el desarrollo de la autoconfianza y la socialización. El enfoque de la psicomotricidad, por ejemplo, explica que las experiencias de movimiento coordinado involucran procesos cerebrales que afianzan la lateralidad, la percepción espacio-temporal y la coordinación motriz fina y gruesa. La propuesta considera estos aportes al incorporar ejercicios deportivos y juegos de destreza que refuerzan la competencia motriz.

Por su parte, la pedagogía del ocio indica que el tiempo libre constituye un espacio ideal para el desarrollo de la creatividad y la proyección de la identidad personal. Según esta corriente, las actividades lúdicas de tipo voluntario, realizadas en espacios de libre elección, promueven la autorrealización y la autogestión. En ese sentido, la guía propone espacios de participación activa donde los niños escogen las dinámicas de mayor interés, lo cual promueve su autonomía y fortalece su sentido de pertenencia al grupo.

En otro orden, las teorías del aprendizaje experiencial, planteadas por David Kolb, destacan la influencia de la vivencia directa en la construcción de conocimientos. Al involucrar el cuerpo y la mente en experiencias reales, el individuo reflexiona sobre lo experimentado y elabora conceptos que pueden aplicarse a nuevos contextos. Esta guía incorpora la metodología activa en cada actividad, de modo que los niños realicen acciones concretas que se transformen en aprendizajes significativos y duraderos.

A su vez, la fundamentación científico-técnica considera la dimensión emocional del aprendizaje. Según Goleman y la psicología positiva, el desarrollo de la inteligencia emocional reviste un papel esencial en el desempeño académico y social. Las actividades recreativas facilitan la expresión de sentimientos, la empatía y la creación de lazos de compañerismo. El juego cooperativo, por ejemplo, ofrece un marco idóneo para ejercitar la autorregulación emocional y la solución pacífica de conflictos.

Por otro lado, las reflexiones de la neurociencia educativa evidencian que la plasticidad cerebral se ve favorecida por la novedad, la interacción lúdica y la práctica continua. El cerebro infantil, en fase de maduración, establece conexiones sinápticas más fuertes cuando las

experiencias de aprendizaje son atractivas y desafiantes. La propuesta asegura la variedad de estímulos y la combinación de actividades físicas, artísticas y cognitivas que incrementan el interés y la atención sostenida.

Por otra parte, la dimensión social del juego no se limita a la interacción inmediata entre pares. También se extiende a la relación con la familia y la comunidad, como afirman estudios de la antropología cultural. Las fiestas, los juegos tradicionales y las actividades colectivas constituyen elementos de identidad que unen a diferentes generaciones y promueven la transmisión de valores. La guía contempla la inclusión de padres, docentes y personal de apoyo en varias dinámicas, con el fin de generar un tejido social que fortalece la cultura institucional y local.

De igual manera, la introducción de actividades en contacto con la naturaleza responde a los principios de la educación ambiental y la sostenibilidad. Diversos investigadores señalan que la exposición temprana a entornos naturales refuerza la capacidad de asombro, la responsabilidad ecológica y el respeto por la biodiversidad. A través del senderismo, la siembra de árboles y la exploración de ecosistemas, los niños aprenden de manera vivencial el valor de cuidar el medio ambiente.

Por consiguiente, la fundamentación científico-técnica ratifica la necesidad de impartir actividades acuáticas y terapéuticas. El agua proporciona beneficios en la motricidad, al tiempo que reduce el impacto articular y fomenta la relajación. Las terapias basadas en el arte, la música y el contacto sensorial contribuyen a la autorregulación emocional y al mejoramiento de la autoestima. Este componente terapéutico es especialmente valioso en aquellos niños que presentan altos niveles de ansiedad o estrés, ya que ofrecen vías de expresión no verbales.

Finalmente, esta sección reitera que el sustento científico de la propuesta corresponde a un enfoque multidisciplinario. Las actividades recreativas diseñadas articulan diversas corrientes de la psicología, la pedagogía y la educación física para responder a la complejidad del desarrollo infantil. El propósito fundamental radica en ofrecer un marco estructurado y bien fundamentado que oriente la práctica educativa. La relevancia de este sustento teórico radica en respaldar cada actividad con criterios validados por la investigación, lo que aumenta la eficacia y la coherencia de las experiencias lúdicas propuestas.

5.1.2. Objetivos

5.1.2.1. Objetivo general

Diseñar y mejorar las actividades recreativas para promover el uso adecuado del tiempo libre en los niños de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla.

5.1.2.2. Objetivos específicos

- Diseñar una matriz técnica que orienta la planificación y la evaluación de las actividades recreativas, de acuerdo con las características e intereses de los estudiantes.
- Aplicar las actividades propuestas en la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla para fortalecer las habilidades sociales, cognitivas y emocionales en los niños.
- Identificar los aspectos a reforzar y mejorar en cada una de las actividades para optimizar y garantizar la sostenibilidad de la propuesta.

5.5 Análisis de factibilidad

Para la implementación del programa, se ha realizado un análisis de factibilidad considerando los recursos humanos, materiales y financieros necesarios. La factibilidad técnica se sustenta en la disponibilidad de espacios dentro de la institución educativa, así como en la colaboración de docentes y voluntarios capacitados en recreación y pedagogía.

Desde el punto de vista económico, se plantea la adquisición de materiales básicos para las actividades, los cuales podrían obtenerse a través de gestiones con entidades gubernamentales y privadas. En cuanto a la factibilidad operativa, se considera viable su ejecución dentro de la jornada escolar extendida o en horarios extracurriculares sin afectar el rendimiento académico de los estudiantes.

Por otro lado, el análisis de factibilidad toma en cuenta los recursos humanos, materiales y financieros que la propuesta requiere. Se dispone de instalaciones deportivas y áreas verdes que permiten la realización de actividades al aire libre, mientras que docentes y voluntarios contribuyen con su experiencia en pedagogía y recreación. Desde la perspectiva económica, se considera la adquisición de suministros básicos para las actividades, gestionados mediante acuerdos con organismos gubernamentales y empresas locales.

Además, la factibilidad operativa se plantea viable en la jornada escolar extendida o en horarios extracurriculares, sin perjuicio del rendimiento académico. Estas acciones, coordinadas con la planificación institucional, garantizan la ejecución ordenada del programa y optimizan el uso de los recursos. Por ende, se contempla la formación continua de los docentes para asegurar la calidad pedagógica y la sostenibilidad de la propuesta.

5.2. Actividades propuestas

Las actividades han sido diseñadas considerando el interés de los estudiantes y su contribución al desarrollo integral. Se dividen en cuatro categorías:

- Actividades deportivas: Mini torneos de fútbol, básquet y voleibol, juegos tradicionales y circuitos de habilidades motrices.
- Actividades artísticas: Talleres de pintura, teatro, danza y música, que fomenten la creatividad y la expresión emocional.
- Actividades lúdicas: Juegos de mesa, competencias de rompecabezas y retos de ingenio para estimular el pensamiento crítico y la toma de decisiones.
- Actividades socioeducativas: Dinámicas de cooperación, actividades al aire libre y proyectos comunitarios para fortalecer la integración social.

El programa se desarrollará en sesiones semanales estructuradas, en donde los estudiantes podrán elegir libremente las actividades de su interés. Se realizarán evaluaciones periódicas para medir el impacto de la propuesta y realizar ajustes en función de las necesidades de los participantes.

Con la implementación de esta propuesta, se espera optimizar el uso del tiempo libre de los estudiantes, promoviendo valores como la disciplina, el respeto y la cooperación, al mismo tiempo que se fortalece su desarrollo físico, emocional y social en un entorno seguro y estimulante.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE POSGRADO**



**GUÍA DIDÁCTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS
QUE ORIENTEN AL ADECUADO USO DEL TIEMPO LIBRE
EN LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA MEDIA DE LA
UNIDAD EDUCATIVA MARIANO SUÁREZ VEINTIMILLA.
AÑO LECTIVO 2024 - 2025**



5.2.1. Actividades deportivas

Tabla 12

Carreras de velocidad

Actividades Recreativa Educativa			
Clase de Atletismo			
Tema:	Carreras de velocidad		
Objetivo:	Desarrollar mediante el juego la velocidad en el atletismo.		
Edades: 9 a 11 años.	Minutos	Materiales: conos, platos, silbato.	
	45min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min	
	Activación de los segmentos corporales mediante trote suave alrededor de la cancha.		
	C. Específico	5min	
Se delimita un espacio pequeño de tamaño rectangular dividido para realizar pequeñas carreras.			
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios carreras de velocidad		
	Ejercicio 1	15 min	Observación: Ninguna
	Los niños van corriendo a lo largo de distintas calles señaladas en el suelo mientras el entrenador marca el ritmo de carrera con un tambor o con música, cambiando la frecuencia de los apoyos.		
	Ejercicio 2	15 min	Observación: Ninguna
En una distancia de aproximadamente ocho metros delimitada por dos postes o conos, los participantes han de realizar un recorrido de ida y vuelta, tocando los conos (o cogiendo una pelota de tenis colocada sobre ellos) una vez con la mano derecha y otra con la izquierda (se puede dar la vuelta alrededor del bloque o volver sin hacerlo, pero siempre tocando el cono).			
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	5 min	Observación:
	Estiramientos y movilidad articular poniendo énfasis en las extremidades inferiores, ya que la intensidad de esta clase fue un poco alta.		

Tabla 13
Clase de fútbol

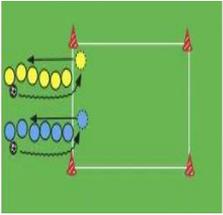
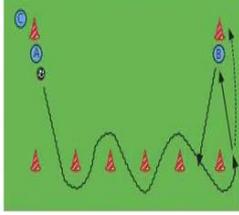
Actividades Recreativa Educativa		
Clase de Fútbol		
Tema:	Fundamento conducción del balón	
Objetivo:	Transportar el balón de una zona a otra del campo utilizando diferentes partes del pie, realizando toques sucesivos y manteniendo el control sobre el balón.	
Edades: 9 a 11 años.	Minutos	45min
	Materiales:	Balones de Fútbol, conos, platos, silbato.
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min
	Activación de los segmentos corporales trote suave con balón por la cancha en diferentes direcciones.	
	C. Específico	5min
Los jugadores se colocan sobre una línea con un balón cada uno. Del otro lado se encuentra un jugador sin balón. A su señal, los jugadores deben intentar llegar al otro lado del terreno con el balón en los pies. El gavilán debe “capturar” al máximo de jugadores tocándoles en el hombro. Se cuentan los puntos.		
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios de la condición del balón	
	Ejercicio 1	15 min
	Los jugadores se distribuyen en dos o tres filas. El último jugador sale con el balón en los pies hasta la cabeza (el resto de jugadores permanece inmóvil). Una vez que llegue, pasa el balón al último jugador, que sale a su vez, etc. El “ciempiés” que cruza la línea de llegada en primer lugar es el vencedor. Cambiar de pie para el pase atrás.	
	 	
Ejercicio 2	15 min	
Se forman grupos de tres jugadores como mínimo. El jugador A hace un slalom con el balón en los pies y luego pasa con el interior del pie derecho al jugador B. A continuación, el jugador A corre para ocupar la plaza del jugador B, que efectúa el slalom, pasa con el interior del pie izquierdo al jugador C y corre a ocupar su lugar, y así sucesivamente.		
 		
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	5
	Estiramientos y movilidad articular poniendo énfasis en las extremidades inferiores, estiramiento y vuelta a la calma.	
		

Tabla 44
Clase de Mini Básquet

Actividades Recreativa Educativa			
Clase de Mini Básquet			
Tema:	Fundamento - el pase de pecho		
Objetivo:	Aplicar la técnica adecuada para realizar pase de pecho controlados en situaciones de juego.		
Edades: 9 a 11 años.	Minutos	Materiales: Balones de Básquet, conos, platos, silbato.	
	60min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min	
	Activación de los segmentos corporales y movilidad articular.		
	C. Específico	5min	
	Trabajo de muñecas y dedos con una mano, como si boteáramos el balón en la pared, la distancia debe ser muy corta respecto de la pared.		
Desarrollo de ejercicios			
PARTE PRINCIPAL	Ejercicio 1	15 min	Observación: Ninguna
	Los estudiantes realizarán ejercicios de piques controlados con ambas manos, enfatizando en la técnica correcta y la coordinación ojo-mano. Se hará énfasis en mantener el control del balón mientras se desplazan por el campo de juego.		
	Ejercicio 2	15 min	Observación: Ninguna
	Los estudiantes practicarán la postura correcta y el manejo de la pelota para realizar un pase de pecho eficaz. Se destacará la importancia de mantener una base sólida y una posición adecuada de las manos. Principales aprendizajes: Posicionamiento adecuado para el pase, control de la pelota.		
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	5	Observación: Si presentan dolor en las muñecas usar balones más ligeros.
	Estiramientos y movilidad articular poniendo énfasis en las extremidades superiores.		

Tabla 15
Clase de Ecuavóley

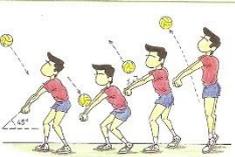
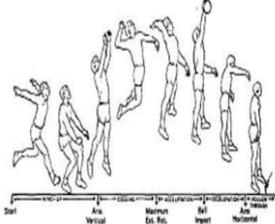
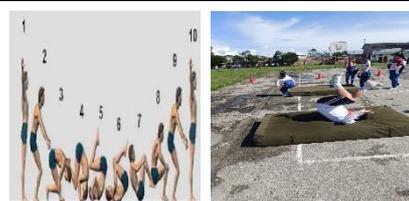
Actividades Recreativa Educativa		
Clase de Ecuavóley		
Tema:	Fundamento- Batida	
Objetivo:	Desarrollar el golpe de la batida orientada al dominio técnico.	
Edades: 9 a 11 años.	Minutos	Materiales: Balones de Voleibol, conos, platos, silbato.
	60min	
PARTE INICIAL	Calentamiento General	5min
	Activación de los segmentos corporales y movilidad articular.	
	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.		
Desarrollo de ejercicios		
PARTE PRINCIPAL	Ejercicio 1	15 min
	De forma individual se golpea el balón con parte de la muñeca y brazo, alternando izquierda y derecha. Variante se puede hacer un numero de repeticiones y luego pasar al otro brazo.	Observación: Ninguna
		
Ejercicio 2	15 min	Observación: Ninguna
Se colocan en parejas con un solo balón, en primera instancia un estudiante inicia la batida y la otra 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.		
		
Vuelta a la calma	5	Observación: Si presentan dolor en las muñecas usar balones más ligeros.
PARTE FINAL	Estiramientos y movilidad articular poniendo énfasis en las extremidades superiores, ya que la intensidad de esta clase fue un poco alta.	
		

Tabla 16
Clase de Gimnasia

Actividades Recreativa Educativa		
Clase de Gimnasia		
Tema:	Rol simple	
Objetivo:	Desarrollar habilidades motoras para ejecutar un rol adelante de forma segura y coordinada.	
Edades: 9 a 11 años.	Minutos	Materiales: Colchonetas
	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.	
Desarrollo de ejercicios		
PARTE PRINCIPAL	Ejercicio 1	15 min
	De forma individual Los estudiantes aprenderán la postura correcta para iniciar el rol adelante y practicarán la posición inicial. Practicarán la posición inicial del rol adelante varias veces para interiorizarla.	
PARTE PRINCIPAL	Ejercicio 2	15 min
	Los estudiantes practicarán la técnica de rodar por encima de los hombros de forma controlada y segura. Se enfocarán en mantener el equilibrio y control del cuerpo durante el movimiento. Los estudiantes trabajarán en mejorar su control y equilibrio al realizar el rol adelante. Se concentrarán en mantener la fluidez y coordinación en el movimiento completo.	
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	5
	Estiramientos y vuelta a la calma	



5.2.2. Actividades al aire libre

Tabla 17

Carrera de Orientación

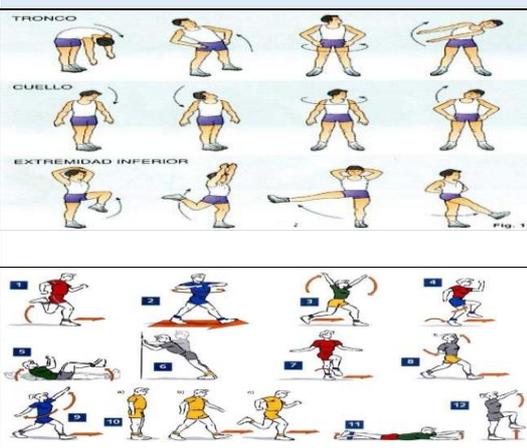
Actividades Recreativa Educativa		
Carrera de Orientación		
Tema:	Desarrollo de la orientación y el trabajo en equipo	
Objetivo:	Desarrollar la orientación y el trabajo en equipo mediante la aplicación de estrategias de navegación y cooperación.	
Edades: 9 a 11 años.	Minutos	Materiales: Mapas, brújulas, conos.
	60 min.	
PARTE INICIAL	Calentamiento General	10min
	Movilización articular y ejercicios de coordinación básica. Se explicará la importancia de la orientación y cómo se utilizan los mapas y brújulas.	
	C. Específico	5 min
Ejercicios de localización espacial y práctica de uso de brújulas con pequeñas dinámicas en grupos.		
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios	
	Ejercicio 1	20 min
	Los niños deben seguir una ruta establecida en el mapa, identificando puntos de referencia y avanzando en equipo.	
Ejercicio 2	20 min	
Se organizará una mini competencia donde los equipos deberán encontrar el mayor número de puntos de control en el menor tiempo posible.		
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	5
Estiramientos y respiración profunda. Reflexión sobre las estrategias utilizadas y cómo mejorar la orientación.		Observación:
		Es importante supervisar que todos los niños comprendan el uso del mapa y la brújula para evitar que se desorienten.

Tabla 18
Juegos de Relevo

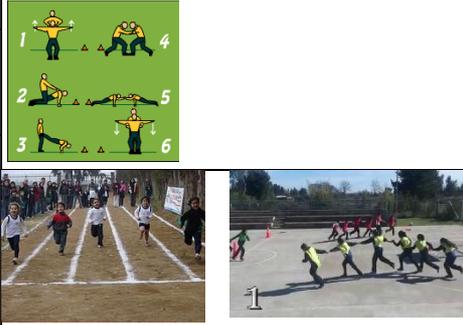
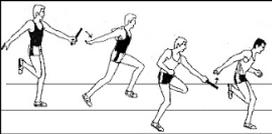
Actividades Recreativa Educativa		
Juegos de Relevo		
Tema:	Cooperación y rapidez	
Objetivo:	Fomentar la cooperación y la rapidez mediante dinámicas de relevos en equipo.	
Edades: 9 a 11 años.	Minutos 60 min.	Materiales: Testigos, conos.
PARTE INICIAL	Calentamiento General	10 min
	Movilidad articular, trote ligero y ejercicios de coordinación.	
	C. Específico	5 min
Ejercicios de reacción y velocidad en pequeños recorridos.		
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios	
	Ejercicio 1	20 min
	Relevo clásico: los participantes correrán en tramos específicos y entregarán el testigo de manera correcta.	
		
Ejercicio 2	20 min	Observación: Ninguna
Relevo con obstáculos: se agregan conos u otros elementos que los participantes deberán esquivar antes de pasar el testigo.		
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	5
	Ejercicios de estiramiento y relajación.	
		Observación: Supervisar la correcta entrega del testigo para evitar caídas o accidentes.

Tabla 19
Búsqueda del Tesoro

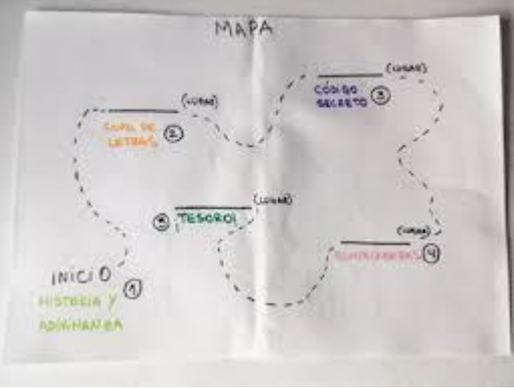
Actividades Recreativa Educativa			
Búsqueda del Tesoro			
Tema:	Trabajo en equipo y exploración		
Objetivo:	Incentivar el trabajo en equipo y la exploración a través de una actividad lúdica con pistas y desafíos.		
Edades: 9 a 11 años.	Minutos	Materiales: Mapas, pistas, cofres.	
	60 min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	10 min	
	Ejercicios de movilidad y coordinación en equipo.		
	C. Específico	5 min	
	Práctica de resolución de pequeñas pistas.		
Desarrollo de ejercicios			
PARTE PRINCIPAL	Ejercicio 1	20 min	Observación: Ninguna
	Los equipos deben encontrar pistas ocultas y resolver acertijos para avanzar.		
	Ejercicio 2	20 min	
	Se incrementa la dificultad con desafíos físicos para obtener la pista final.		
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	5 min	Observación:
	Ejercicios de relajación y reflexión sobre el trabajo en equipo.		Supervisar que los niños respeten las normas y colaboren entre ellos.

Tabla 20
Circuito de Obstáculos

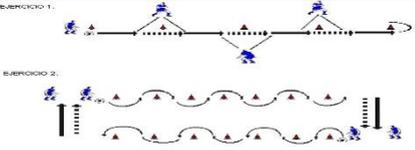
Actividades Recreativa Educativa			
Circuito de Obstáculos			
Tema:	Coordinación y agilidad		
Objetivo:	Mejorar la coordinación y la agilidad mediante la superación de obstáculos.		
Edades: 9 a 11 años.	Minutos	Materiales: Conos, cuerdas, vallas.	
	60 min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	10 min	
	Ejercicios de movilidad articular y calentamiento dinámico.		
	C. Específico	5 min	
Ejercicios de salto y cambios de dirección con implemento y sin implementos con balón, testigo o diferentes implementos.			
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios		
	Ejercicio 1	20 min	Observación: Ninguna
	Recorrido por el circuito superando diferentes obstáculos, y diferentes dificultades en cada una de las pistas se puede variar la dificultad y los diferentes obstáculos.		
	Ejercicio 2	20 min	Observación: Ninguna
Competencias cronometradas en el circuito, cortos y largos con dificultades diferentes.			
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	5 min	Observación:
	Estiramientos y respiración controlada.		Asegurar que los niños realicen los ejercicios con técnica correcta para evitar lesiones.

Tabla 21

Juegos de Campamento

Actividades Recreativa Educativa		
Juegos de Campamento		
Tema:	Supervivencia y convivencia	
Objetivo:	Desarrollar habilidades de supervivencia y convivencia a través de dinámicas de campamento.	
Edades: 9 a 11 años.	Minutos 60 min	Materiales: Cuerdas, leña, linternas, mochilas, mantas.
PARTE INICIAL	Calentamiento General	10 min
	Se inician ejercicios de movilidad general y activación corporal con estiramientos y movimientos de las extremidades para preparar el cuerpo. Se fomentará la concentración con una breve caminata en grupo mientras se explican los objetivos del campamento.	
	C. Específico	5 min
Se realiza una actividad introductoria en la que los participantes practican la manipulación de cuerdas, la técnica básica de anudado y el uso de linternas en situaciones de poca visibilidad.		
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios	
	Ejercicio 1	20 min
	Construcción de Refugios Los niños serán guiados en la construcción de refugios utilizando cuerdas y materiales disponibles en el entorno. Se les enseñará técnicas básicas de supervivencia como la importancia de elegir un buen terreno y cómo asegurar la estructura ante el viento o la lluvia.	
		Observación: Ninguna
PARTE PRINCIPAL	Ejercicio 2	20 min
	Orientación Nocturna y Señales de Emergencia Se realizará una dinámica en la que los participantes deberán encontrar puntos de referencia utilizando linternas y señales visuales. Se enseñará a identificar señales en la naturaleza, cómo enviar señales de auxilio y la importancia de mantener la calma en situaciones adversas.	
		Observación: Ninguna
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	5 min
	Ejercicios de relajación y respiración controlada. Se fomentará un espacio de conversación en el que los participantes compartirán su experiencia, aprendizajes y la importancia del trabajo en equipo en un entorno de campamento.	
		Observación: Se debe supervisar el correcto uso de materiales y herramientas, asegurando que los niños sigan las instrucciones de seguridad. Además, se recomienda fomentar el respeto por la naturaleza y el trabajo en equipo durante toda la actividad.

5.2.3. Actividades en contacto con la naturaleza

Tabla 22

Senderismo Educativo

Actividades Recreativa Educativa		
Senderismo Educativo		
Tema:	Conexión con la naturaleza y aprendizaje ambiental	
Objetivo:	Promover el contacto con la naturaleza y el aprendizaje ambiental.	
Edades: 9 a 11 años.	Minutos	Materiales: Mapas, agua, linternas
	90 min	
PARTE INICIAL	Calentamiento General	10 min
	Se inician ejercicios de movilidad articular y respiración profunda. Los participantes realizarán una caminata ligera alrededor del punto de partida para acostumbrarse al entorno natural.	
	C. Específico	5 min
Explicación breve sobre la flora y fauna local, destacando especies que podrían encontrarse durante la caminata. Se explicarán normas de seguridad y cuidado ambiental.		
Desarrollo de ejercicios		
PARTE PRINCIPAL	Ejercicio 1	30 min
	Los participantes recorrerán un sendero previamente trazado, donde identificarán especies vegetales y animales con la ayuda de guías y mapas. Se fomentará la observación y el respeto por la biodiversidad.	
	Ejercicio 2	30 min
Se formarán grupos pequeños que registrarán en diarios de campo o fichas de observación las especies encontradas y sus características principales.		
Vuelta a la calma	10 min	Observación:
PARTE FINAL	Ejercicios de estiramiento y relajación en un área natural. Reflexión grupal sobre lo aprendido y su impacto en la conciencia ambiental.	
		Supervisar que los participantes no alteren el ecosistema y respeten las normas establecidas para la caminata

Tabla 23
Siembra de Árboles

Actividades Recreativa Educativa			
Siembra de Árboles			
Tema:	Conciencia ecológica y responsabilidad ambiental		
Objetivo:	Fomentar la conciencia ecológica y la responsabilidad ambiental.		
Edades: 9 a 11 años.	Minutos	Materiales: Semillas, palas, regaderas.	
	60 min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	10 min	
	Ejercicios de movilidad y coordinación, con movimientos de brazos y piernas para simular la acción de cavar y sembrar.		
	C. Específico	5 min	
	Explicación sobre la importancia de los árboles en el ecosistema y los beneficios de la reforestación.		
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios		
	Ejercicio 1	20 min	Observación: Ninguna
	Preparación del Terreno Los participantes aprenderán a preparar el suelo cavando pequeños hoyos en el lugar designado.		
	Ejercicio 2	20 min	Observación: Ninguna
Siembra y Riego Cada participante sembrará una semilla o plantón y aprenderá la técnica de riego adecuada para garantizar su crecimiento.			
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	5min	Observación:
	Limpieza del área y reflexión grupal sobre la importancia de la actividad.		Supervisar que los niños manipulen correctamente las herramientas y eviten dañar otras plantas en el área de siembra.

Tabla 24
Exploración de Ecosistemas

Actividades Recreativa Educativa			
Exploración de Ecosistemas			
Tema:	Conocimiento del entorno natural		
Objetivo:	Incentivar el conocimiento del entorno natural.		
Edades: 9 a 11 años.	Minutos	Materiales: Lupas, guías de campo.	
	60 min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	10 min	
	Movilidad articular y caminata corta en la zona de exploración para familiarizarse con el entorno.		
	C. Específico	5 min	
Explicación sobre los distintos tipos de ecosistemas locales y sus principales características.			
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios		
	Ejercicio 1	20 min	Observación: Ninguna
	Los participantes utilizarán lupas y guías para identificar insectos, plantas y otros elementos del ecosistema.		
	Ejercicio 2	20 min	Observación: Ninguna
Cada grupo registrará sus hallazgos en un formato de observación y realizará una breve exposición para compartir sus descubrimientos con los demás.			
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	5	Observación:
	Relajación en el entorno natural y diálogo sobre la importancia de la conservación ambiental.		Evitar la alteración del ecosistema y promover la recolección de residuos si se encuentran en la zona explorada.

5.2.4. Actividades en el medio acuático

Tabla 25

Juegos Acuáticos

Actividades Recreativa Educativa		
Juegos Acuáticos		
Tema:	Habilidades básicas en el agua y confianza	
Objetivo:	Desarrollar habilidades básicas en el agua y la confianza.	
Edades: 9 a 11 años.	Minutos	Materiales: Flotadores, pelotas.
	60 min	
PARTE INICIAL	Calentamiento General	10 min
	Ejercicios de movilidad en la orilla para familiarizarse con el agua. Se realizan movimientos básicos como pateo, desplazamientos en la orilla y control de la respiración.	
	C. Específico	5 min
Prácticas de flotación y adaptación al agua utilizando flotadores. Se enseñan técnicas básicas de respiración y control de la postura en el agua.		
Desarrollo de ejercicios		
PARTE PRINCIPAL	Ejercicio 1	20 min
	Se organizan juegos de persecución en el agua, donde los niños deben atrapar a sus compañeros mientras flotan o nadan en un área delimitada.	
	Ejercicio 2	20 min
Se forman equipos y se realizan pases de pelota dentro del agua con diferentes dinámicas, promoviendo el equilibrio y la confianza en el agua.		
Ejercicio 1		Observación: Ninguna
Se forman equipos y se realizan pases de pelota dentro del agua con diferentes dinámicas, promoviendo el equilibrio y la confianza en el agua.		
Ejercicio 2		Observación: Ninguna
Se forman equipos y se realizan pases de pelota dentro del agua con diferentes dinámicas, promoviendo el equilibrio y la confianza en el agua.		
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	5 min
	Ejercicios de flotación y respiración controlada en el agua para relajar el cuerpo.	Observación: Verificar la seguridad en el agua y asegurar que los niños mantengan una postura adecuada durante las actividades.

Tabla 26
Natación Recreativa

Actividades Recreativa Educativa			
Natación Recreativa			
Tema:	Técnica de nado y resistencia		
Objetivo:	Mejorar la técnica de nado y la resistencia.		
Edades: 9 a 11 años.	Minutos	Materiales: Gafas, tablas flotantes.	
	60 min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	10 min	
	Ejercicios fuera del agua para preparar el cuerpo. Se incluyen estiramientos y movilidad articular de brazos y piernas.		
PARTE INICIAL	C. Específico	5 min	
	Ejercicios dentro del agua, como pateo ligero y control de la respiración, para preparar el cuerpo para la natación.		
Desarrollo de ejercicios			
PARTE PRINCIPAL	Ejercicio 1	20 min	Observación: Ninguna
	Se practican diferentes estilos de nado (crol, espalda y pecho) con el uso de tablas flotantes para mejorar la postura y la resistencia.		
PARTE PRINCIPAL	Ejercicio 2	20 min	Observación: Ninguna
	Se realizan recorridos de diferentes distancias en la piscina, aumentando progresivamente la resistencia en el agua.		
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	5 min	Observación:
	Ejercicios de estiramiento dentro del agua y flotación relajada para disminuir la tensión muscular.		Supervisar que los niños mantengan una postura adecuada durante la natación y que realicen la respiración correctamente para controlar la fatiga.

5.2.5. Actividades recreativas terapéuticas

Tabla 27
Yoga Infantil

Actividades Recreativa Educativa			
Yoga Infantil			
Tema:	Relajación y control corporal		
Objetivo:	Promover la relajación y el control corporal a través de posturas y ejercicios de respiración.		
Edades: 9 a 11 años.	Minutos	Materiales: Colchonetas, música suave.	
	60 min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	10 min	
	<p>Los niños se sientan en círculo sobre sus colchonetas y se les guía en un ejercicio de respiración profunda (inhalar por la nariz, retener el aire unos segundos y exhalar por la boca). Luego, se hacen movimientos de estiramiento simples para preparar el cuerpo, como rotación de cuello, brazos y tronco.</p>		
	C. Específico	5 min	
<p>Se inicia con posturas suaves como la “postura del niño” y “postura del gato-vaca”, que ayudan a calmar la mente y flexibilizar la columna.</p>			
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios		
	Ejercicio 1	20 min	Observación: Ninguna
	<p>Posturas Básicas de Yoga. Los niños realizan posturas como: Postura del árbol: Para mejorar el equilibrio y la concentración. Perro boca abajo: Para fortalecer brazos y piernas. Cobra: Para estirar la espalda y mejorar la postura. Cada postura se mantiene por 10-15 segundos y se acompaña de respiraciones profundas.</p>		<p>Posturas de yoga para niños</p> 
	Ejercicio 2	20 min	Observación: Ninguna
<p>Flujo de Movimientos Se realiza una secuencia fluida de posturas en la que los niños enlazan los movimientos con la respiración, promoviendo la conexión cuerpo-mente.</p>			
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	5 min	Observación:
	<p>Los niños se recuestan en la postura de relajación (Shavasana), escuchan música suave y se les guía en una relajación progresiva del cuerpo.</p>		<p>Adaptar las posturas a las capacidades de cada niño y asegurarse de que no haya tensión en el cuerpo al realizarlas.</p>

Tabla 28
Pintura Terapéutica

Actividades Recreativa Educativa		
Pintura Terapéutica		
Tema:	Creatividad y expresión emocional	
Objetivo:	Estimular la creatividad y la expresión emocional a través del arte.	
Edades: 9 a 11 años.	Minutos	Materiales: Pinceles, acuarelas, lienzos, crayones.
	60 min	
PARTE INICIAL	Calentamiento General	10 min
	Se inicia con una breve meditación guiada con música relajante para conectar con las emociones. Se les pide a los niños que cierren los ojos e imaginen un color que represente cómo se sienten en ese momento.	
	C. Específico	5min
Se les explica el concepto del arte terapéutico y cómo pueden expresar sus sentimientos a través de formas y colores sin necesidad de crear una obra “perfecta”.		
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios	
	Ejercicio 1	20 min
	Cada niño recibe materiales de pintura y se les da total libertad para plasmar lo que deseen sin restricciones ni indicaciones.	
		
Ejercicio 2	20 min	Observación: Ninguna
Se propone un tema, como la felicidad o la naturaleza, para inspirar la creación artística y fomentar la introspección.		
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	5 min
	Los niños comparten voluntariamente sus obras y comentan qué emociones reflejan en ellas. Se refuerza la idea de que el arte es una herramienta de expresión personal.	
		Observación:
		Evitar corregir o juzgar las obras de los niños; el objetivo es la libre expresión y no la técnica.

Tabla 29
Masaje Sensorial

Actividades Recreativa Educativa			
Masaje Sensorial			
Tema:	Percepción y relajación muscular		
Objetivo:	Mejorar la percepción y la relajación muscular a través del contacto guiado.		
Edades: 9 a 11 años.	Minutos	Materiales: Pelotas sensoriales, aceites esenciales, telas suaves.	
	60 min		
PARTE INICIAL	Calentamiento General	10 min	
	Ejercicios de estiramiento y movilidad para relajar el cuerpo. Se presentan distintos materiales para que los niños experimenten las sensaciones táctiles (pelotas, telas, esponjas).		
	C. Específico	5min	
Los niños trabajan en parejas y realizan ejercicios de presión con las manos sobre los hombros y la espalda de su compañero, aprendiendo la importancia del tacto consciente.			
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios		
	Ejercicio 1	20 min	Observación: Ninguna
	Cada niño usa pelotas sensoriales para masajear suavemente distintas partes del cuerpo de su compañero, como los brazos y la espalda.		
	Ejercicio 2	20 min	Observación: Ninguna
Se aplica un poco de aceite esencial en las manos y se realizan movimientos suaves en las manos y muñecas del compañero, promoviendo la relajación.			
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	5 min	Observación:
	Se realiza una reflexión grupal sobre las sensaciones experimentadas durante la actividad.		Asegurar que todos los niños se sientan cómodos con el contacto físico y respetar su espacio si no desean participar en una parte de la actividad.

Tabla 30
Relajación con Música

Actividades Recreativa Educativa		
Relajación con Música		
Tema:	Reducción del estrés y bienestar emocional	
Objetivo:	Reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional a través de la música.	
Edades: 9 a 11 años.	Minutos	Materiales: Reproductor de música, almohadas.
	60 min	
PARTE INICIAL	Calentamiento General	10 min
	<p>Los participantes se sientan o recuestan en un ambiente cómodo. Se inicia con ejercicios de respiración profunda (inhalar por la nariz, retener el aire y exhalar por la boca) para calmar el cuerpo y la mente. Se les pide que cierren los ojos y se concentren en los sonidos del entorno.</p>	
PARTE INICIAL	C. Específico	5 min
	<p>Se realiza la elección de la música. Se presentan diferentes opciones (sonidos de la naturaleza, música instrumental, melodías suaves) y cada niño elige qué tipo de música lo hace sentir más relajado. Se crea una playlist con sus elecciones.</p>	
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios	
	Ejercicio 1	20 min
	<p>Escucha Guiada Los niños escuchan la música seleccionada mientras practican técnicas de relajación progresiva. Se les guía para imaginar un lugar tranquilo donde se sientan en paz y puedan liberar tensiones.</p>	
	<p>Observación: Ninguna</p> 	
Ejercicio 2	15 min	
<p>Expresión Sensorial Cada participante elige una palabra o imagen que describa cómo se siente con la música y lo expresa a través de un dibujo o palabras escritas. Se fomenta la introspección y la expresión emocional.</p>		
<p>Observación: Ninguna</p> 		
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	5
	<p>Se realiza una breve charla grupal donde los niños comparten sus sensaciones y experiencias. Se concluye con ejercicios de estiramiento suave para regresar al estado de alerta sin perder la sensación de calma.</p>	
<p>Observación:</p> <p>Es importante crear un ambiente sin distracciones externas y permitir que cada niño se exprese de la forma en que se sienta más cómodo.</p>		

Tabla 31

Juegos de Expresión Corporal

Actividades Recreativa Educativa		
Juegos de Expresión Corporal		
Tema:	Comunicación y expresión emocional	
Objetivo:	Fomentar la comunicación y la expresión emocional a través del movimiento y la actuación.	
Edades: 9 a 11 años.	Minutos	Materiales: Pañuelos, disfraces, espejos.
	60 min	
PARTE INICIAL	Calentamiento General	10min
	Se inicia con juegos de movimiento libre al ritmo de la música para que los niños se sientan cómodos expresándose corporalmente. Se realizan ejercicios de imitación de gestos y posturas para estimular la creatividad.	
	C. Específico	5 min
Cada niño elige un pañuelo o disfraz y realiza un movimiento expresivo con él, describiendo cómo se siente con esa acción. Se les invita a exagerar movimientos para perder la timidez.		
		
PARTE PRINCIPAL	Desarrollo de ejercicios	
	Ejercicio 1	20 min
	Se forman grupos pequeños y cada grupo debe representar una escena improvisada basada en una emoción (alegría, sorpresa, tristeza). Se utilizan disfraces y objetos para potenciar la creatividad.	
	Ejercicio 2	20 min
Se realizan ejercicios de mímica en los que los niños deben expresar una historia sin palabras, solo con gestos y movimientos. Los demás intentan adivinar la historia.		Observación: Ninguna
		
		
PARTE FINAL	Vuelta a la calma	5 min
	Se reflexiona sobre cómo el cuerpo puede expresar emociones sin necesidad de palabras y se conversa sobre la experiencia de los juegos. Se finaliza con respiraciones profundas para relajar el cuerpo.	
		Observación: Fomentar un ambiente de confianza y respeto, sin burlas o comentarios negativos que puedan inhibir la expresión de los participantes.

CONCLUSIONES

En primer lugar, la investigación evidenció mediante la encuesta aplicada a 118 estudiantes que un 66% practica actividades al aire libre, 9% opta por espacios acuáticos y 25% no ejecuta alguna práctica recreativa en su tiempo libre. Este hallazgo reflejó la relación directa entre la preferencia de ambientes naturales y la necesidad de reforzar iniciativas que impulsen el contacto con la naturaleza. Además, la tendencia mayoritaria hacia dichos entornos indicó su efecto muy positivo en la socialización, la salud física y el rendimiento académico, de acuerdo con los testimonios de los docentes. Cabe mencionar que el porcentaje minoritario que no realiza actividad recreativa demostró la existencia de barreras personales o contextuales que limitan la participación estudiantil, según las respuestas obtenidas en la entrevista.

Por consiguiente, el primer objetivo específico se cumplió al identificar los tipos de actividades recreativas preferidas, con énfasis en opciones al aire libre y deportes colectivos. Los resultados cuantitativos indicaron que el 51% de los encuestados eligió la práctica deportiva, mientras que la opción con menor aceptación correspondió a actividades acuáticas con un 9%. Al mismo tiempo, las entrevistas a los docentes coincidieron en que los estudiantes se inclinan por dinámicas grupales que fortalezcan su desarrollo motor y social.

En segundo lugar, se cumplió el análisis de las actividades realizadas por los niños en su tiempo libre, mediante la combinación de datos empíricos y testimonios docentes. Un 37% de los estudiantes dedicó parte de su jornada a videojuegos, mientras que el 11% prefirió ver televisión. Esta situación muestra la inclinación tecnológica muy marcada y constante en el uso del tiempo libre. Los resultados también sugirieron la necesidad de equilibrar las opciones digitales con propuestas al aire libre, deportivas y artísticas.

Por otro lado, la valoración de las actividades practicadas en el ámbito escolar y familiar permitió constatar que las dinámicas deportivas favorecieron la convivencia y mayor motivación, mientras que los hábitos digitales en exceso aseguran la existencia de riesgos para la salud. De igual manera, los niños que participaron en deportes colectivos alcanzaron muy positivos mayores puntajes en indicadores de integración social, según la opinión de los docentes. También se evidenció que los juegos tradicionales como el salto de la cuerda (73%) todavía mantienen aceptación,

El tercer objetivo específico se enfocó en la elaboración de una guía didáctica de actividades recreativas para optimizar el tiempo libre en niños de educación básica media. Es necesario mencionar que el 88% de los estudiantes consideró “muy importante” o “importante” la implementación de estrategias didácticas, según las encuestas. Por tanto, las propuestas incluyeron ejercicios deportivos, dinámicas al aire libre, opciones artísticas y alternativas acuáticas, con el propósito de diversificar la experiencia lúdica.

RECOMENDACIONES

En base al estudio realizado, se recomienda ampliar la oferta de actividades que combinen ejercicios físicos y entornos naturales como caminatas, juegos de orientación y dinamismo deportivo puede impulsar el desarrollo motor, la cohesión social y la curiosidad por el medio ambiente. El sector docente podría coordinar de manera constante con autoridades locales la habilitación de espacios verdes seguros y el mantenimiento de instalaciones deportivas. Este respaldo institucional fortalecería la participación y equilibraría el uso de tecnología con dinámicas saludables.

Por otro lado, se sugiere establecer un cronograma interinstitucional que defina horarios semanales para llevar a cabo circuitos de juegos y torneos amistosos. Estos espacios deberían fomentar la inclusión de todos los estudiantes, sin distinción de habilidades, con el fin de incrementar la equidad en el acceso a las actividades.

Además, se aconseja equilibrar el uso de recursos tecnológicos con actividades lúdicas y deportivas que fortalezcan las habilidades sociales. Por ejemplo, la encuesta reveló que un 37% del alumnado prefiere videojuegos en su tiempo libre, lo que demuestra la necesidad de ofrecer alternativas que resulten atractivas para ese sector. El diseño de espacios de gaming controlado, donde se combinen retos digitales con pausas activas, podría ser una estrategia muy efectiva y viable. De ese modo, se reduciría el sedentarismo sin censurar por completo el entretenimiento virtual.

En esa línea, los educadores podrían promover proyectos integrados que involucren competencias digitales y dinámicas de grupo. La propuesta implica diseñar concursos académicos en línea, donde los participantes resuelvan preguntas de cultura general, alternando con breves ejercicios físicos. Esta metodología busca asociar el uso de plataformas virtuales con la práctica de actividades que fortalezcan la coordinación y el estado físico.

También se recomienda establecer alianzas con especialistas en educación física y desarrollo digital para asesorar a los docentes en la integración de plataformas virtuales con actividades presenciales. Las evidencias recogidas confirmaron que la mayoría del alumnado muestra disponibilidad para combinar ocio tecnológico con rutinas deportivas, siempre que se presente un entorno motivador. Los directivos podrían gestionar convenios con instituciones que brinden capacitación sobre recursos virtuales interactivos, asegurando un enfoque con evidencia científica pedagógico y ético. El objetivo consiste en aprovechar el potencial de las herramientas digitales sin descuidar la salud física, la creatividad y la interacción social. Este enfoque integral se perfila como un camino viable e idóneo para prevenir la dependencia tecnológica y promover un perfil estudiantil más activo.

BIBLIOGRAFÍA

- Agudelo, J. (2021). Discusiones pedagógicas en un programa de educación física, recreación y deporte: una nueva forma de asumir los procesos de autoevaluación. *Latinoamericana de Estudios Educativos*, 17(11), 36-55.
<https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/latinoamericana/article/view/4266>
- Agudelo, J. (2021). Discusiones pedagógicas en un programa de educación física, recreación y deporte: una nueva forma de asumir los procesos de autoevaluación. *Latinoamericana de Estudios Educativos*, 17(1), 36-55.
<https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/latinoamericana/article/view/4266>
- Aguilar, A. (2024). Revisión de Programas de Antiviolencia o Valores en el Fútbol. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 56.
https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&auth_type=crawler&jrnl=15791726&AN=178115194&h=zfjQ7ZQQBj6IbOs%2BntZvnfQjHcY3x8qxI7WfKvZDu9Vu78K46dIX9XIto%2FvUa7J41P8DRORyBQdVGWbMb3kqSw%3D%3D&crl=c
- Aguilar, G. (2022). "La recreación escolar para el desarrollo cognitivo en los estudiantes de educación básica. *Ciencia y Deporte*, 7(3), 15-29.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2223-17732022000300015&script=sci_arttext
- Álvarez, D., & Conforme, N. (2021). Videojuegos, herramientas didácticas digitales en un centro educativo de Babahoyo. *RES NON VERBA Revista Científica*, 1-17.
<https://revistas.ecotec.edu.ec/index.php/rnv/article/download/538/370/1588>
- Araoz, E. (2024). Trastorno por videojuegos, hábitos alimentarios y motivación hacia la práctica de la actividad física en estudiantes de educación básica: un estudio transversal. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 61, 1080-1090.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9780212>
- Araoz, E. (2024). Trastorno por videojuegos, hábitos alimentarios y motivación hacia la práctica de la actividad física en estudiantes de educación básica: un estudio transversal. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(62), 1080-1090.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9780212>
- Arias, F. (2022). Implicaciones teórico-prácticas de actividades recreativas terapéuticas en el adulto mayor como estrategia para prevenir el deterioro cognitivo. *Polo del Conocimiento*, 7(9), 708-726.
<https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/4598>
- Ayala, C. (2024). Saberes Experienciales Docentes en el Prácticum de Educación Física, Recreación y Deporte. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 53.
https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&auth_type=crawler&jrnl=15791726&AN=175786406&h=8Axlw0c3YJE5iPYCBmGih2tkScTiKdM2DF%2BXiDCqrvg1POzAFEj9wgSvWID3IF%2FJcTkEx93Li%2FhtW%2BiRVbTFDw%3D%3D&crl=c
- Ayala, H. (2021). INFLUENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN JUGADORES DE FÚTBOL ASOCIACIÓN SUB-13 Y SUB-15. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 10(3).
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&auth>

type=crawler&jrnl=22550461&AN=154473233&h=Lm%2FunQjV8jqSkxAvgujO6m
dc96EtAXHi1IcZoFiHmVdk5KnkNaJUq6nH0tzjWdRVs%2FIkoILHJlhPtEj5SwUx5
A%3D%3D&crl=c

- Barreto, W., Arévalo, J., Ulloa, J., Zavala, C., & Andrade, N. (2024). Análisis del aprendizaje infantil desde la teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget: un enfoque etnográfico para evaluar la relación entre la inteligencia y las etapas cognitivas. *Latam*, 5(5). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9789031.pdf>
- Belmonte, M. (2021). Beneficios del ocio familiar durante el confinamiento. *Psicoperspectivas*, 20(3), 67-79. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242021000300067&script=sci_arttext
- Berengüí, R. (2021). Desensibilización Sistemática para el control de la ansiedad: Un caso en atletismo. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*(6), 6. <https://repositorio.ucam.edu/handle/10952/7294>
- Berezina, I., Bystrova, O., Klyuchnikova, S., & Kuptsov, I. (2020). Extracurricular sports and recreation activities as a component of the cognitive activity development of primary school children. *BIO Web of Conferences*(26). https://www.bioconferences.org/articles/bioconf/pdf/2020/10/bioconf_pes2020_00048.pdf
- Brunicardi, D. (2022). Las aulas fuera del colegio: Aprendizajes docentes de tres experiencias educativas en un período singular. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(45), 628-641. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8410700>
- Camillo, S. (2021). La noción de naturaleza en Aristóteles en el marco de sus críticas a Platón. *Revista latinoamericana de filosofía*, 47(2), 312-331. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73532021000200312&script=sci_arttext
- Chala, R. (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 118-140. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/166>
- Contreras, M. (2023). Impacto del uso de dispositivos electrónicos a edad temprana en el lenguaje. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 61(4), 427. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10484535/>
- Descamps, G. (2024). Behavioral beliefs and attitudes of judo teachers regarding inclusion of participants with intellectual developmental disorders: Insights from qualitative interviews. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 59, 1103-1115. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9704697>
- Desiderio, D. (2021). Deporte, educación y salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134(3), 8-14. https://www.academia.edu/download/70120891/Deporte_educacion_y_salud.pdf
- Díaz, C. (2023). Orientación educativa de la recreación física en la enseñanza artística en Villa Clara. *Conrado*, 19(90), 408-420. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442023000100408&script=sci_arttext&tlng=pt
- Díaz, R. (2023). Orientación educativa de la recreación física en la enseñanza artística en Villa Clara. *Conrado*, 19(90), 408-420. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442023000100408&script=sci_arttext&tlng=pt

- Faneite, S. (2023). Los enfoques de investigación en las Ciencias Sociales. *Revista Latinoamericana Ogmios*, 3(8), 82-95. <https://idicap.com/ojs/index.php/ogmios/article/view/226>
- Gallardo, D. (2023). El trabajo autónomo y su calidad, en las carreras de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte y Educación Física, Deportes y Recreación, ULEAM, ECUADOR. *Acción Motriz*, 31(1), 2-71. <https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/259>
- García, L. (2022). Aportaciones de la musicoterapia educativa a la adquisición de habilidades comunicativas y su influencia en otras áreas del desarrollo infantil. Estudio de un caso con epilepsia. *Revista Internacional de educación musical*, 10(1), 15-23. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/23074841221131430>
- Garzón, A. (2023). Juegos, ludicidad y armonía integral en la motricidad escolar. *Estudios Pedagógicos*, 49, 307-320. <http://146.83.217.169/index.php/estped/article/view/7393>
- Giménez, R. (2021). La conformación de una perspectiva pedagógica crítica en la Educación Física, el Deporte y la Recreación en Uruguay a través de la Revista Nexo Sport (1983-1990). *Ágora para la educación física y el deporte*, 23, 73-97. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8246357>
- González, V. (2022). Goubak: deporte de equipo para las clases de Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(295), 165-179. https://www.researchgate.net/profile/Luisa-Gamez-Calvo/publication/365985818_Goubak_deporte_de_equipo_para_las_clases_de_Educacion_Fisica/links/638c5a7d658cec2104ac3867/Goubak-deporte-de-equipo-para-las-clases-de-Educacion-Fisica.pdf
- Guarda, P. (2022). Beneficios de los espacios verdes y actividad física en el bienestar y salud de las personas. *Revista médica de Chile*, 150(8), 1095-1107. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872022000801095&script=sci_arttext
- Hernández, D. (2022). Los juegos tradicionales y la motivación por el aprendizaje del idioma inglés. *Sociedad & Tecnología*, 5(3), 565-576. <https://doi.org/https://institutojubones.edu.ec/ojs/index.php/societec/article/view/265>
- Hernández, Y. (2023). Estrategia de recreación para las clases de educación física en grado sexto de la Institución Educativa Liceo La Pradera. *GADE: Revista Científica*, 3(4), 180-209. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/250>
- Hernández-Sampieri, R. (2018). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill. <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
- Hyndman, B., & Wyver, S. (2020). Outdoor Recreation within the School Setting: A Physiological and Psychological Exploration. Hilde G. Nielsen. <https://www.intechopen.com/chapters/71630>
- Ibarra, M. (2023). Aportaciones metodológicas para el uso de la entrevista semiestructurada en la investigación educativa a partir de un estudio de caso múltiple. *Revista de Investigación Educativa*. <https://revistas.um.es/rie/article/view/546401>
- Jiménez, A. (2022). *Hacia la exploración de la educación física*. Doctorado en educación física. https://www.researchgate.net/profile/Jaminson-Ricardo-Sejin-5/publication/361553339_Territorios_Epistemicos_de_la_Educacion_Fisica_el_Depo

- rte_la_Actividad_Física_y_la_Recreación_-Cartografías-
/links/62b8a0a21010dc02cc5ec43a/Territorios-Epistemicos-de-la-E
- Jordán, R. (2021). La recreación física como contenido educativo en el contexto comunitario. *Sociedad & Tecnología*, 4(1), 47-55. <https://institutojubones.edu.ec/ojs/index.php/societec/article/view/75>
- Lamonedá, J. (2022). Aprendizaje basado en juegos para la evaluación inicial en educación física en adolescentes españoles. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 46. https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&auth_type=crawler&jrnl=15791726&AN=164234977&h=3jJzjxDb3PbIoeTaLze%2Fmm6MGjQcoGTOa3Pz19MYxUIjA5gpIu4EcLsxYMvsb2GIZF3BYL6RHIOdB6PCaHadWQ%3D%3D&crl=c
- Lavega, R. (2024). Actividad física en una instalación deportiva urbana mexicana con el Sistema de Observación del Juego y la Recreación en las Comunidades. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 10(1). <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/2524>
- Lestón, T. (2021). Educación en la naturaleza. Una forma de aprendizaje significativo. *Creativity and Educational Innovation Review*(5), 170-172. <https://ojs3.uv.es/index.php/creativity/article/download/21243/19979>
- López, A. (2021). Fórmula para medir el engagement del espectador en YouTube: investigación exploratoria sobre los principales youtubers españoles. *Revista mediterránea de comunicación*, 12(1), 143-156. <https://www.mediterranea-comunicacion.org/article/view/16909>
- López, A. (2023). La Nanotecnología: Una reflexión de sus implicaciones en el deporte. *Sapientia Technological*, 4(2), 26-36. <https://sapientiatechnological.aitec.edu.ec/index.php/rst/article/view/52>
- López, J., Chanducas, B., & Morales, W. (2023). Relación entre calidad del sueño, hábitos alimentarios y perfil antropométrico en adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(48). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8817491>
- Lucero, L., Lalangui, M., & Ojeda, W. (2024). Juegos tradicionales como herramienta para el aprendizaje cooperativo en niños y niñas. *Código Científico*, 5(4), 733. <https://revistacodigocientifico.itslosandes.net/index.php/1/article/download/523/1127/1399>
- Madariaga, A. (2021). Personas jóvenes con discapacidad y el papel que juega la familia en su ocio. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(1), 53-65. <https://www.redalyc.org/journal/280/28065533006/28065533006.pdf>
- Manterola, C. (2023). "Estudios de corte transversal. Un diseño de investigación a considerar en ciencias morfológicas. *International Journal of Morphology*, 41(1), 146-155. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022023000100146&script=sci_arttext&tln=en
- Martínez, H. (2021). Aportaciones del fútbol en la formación infantil y juvenil en una comunidad vulnerable. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(39), 276-283. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7594115>

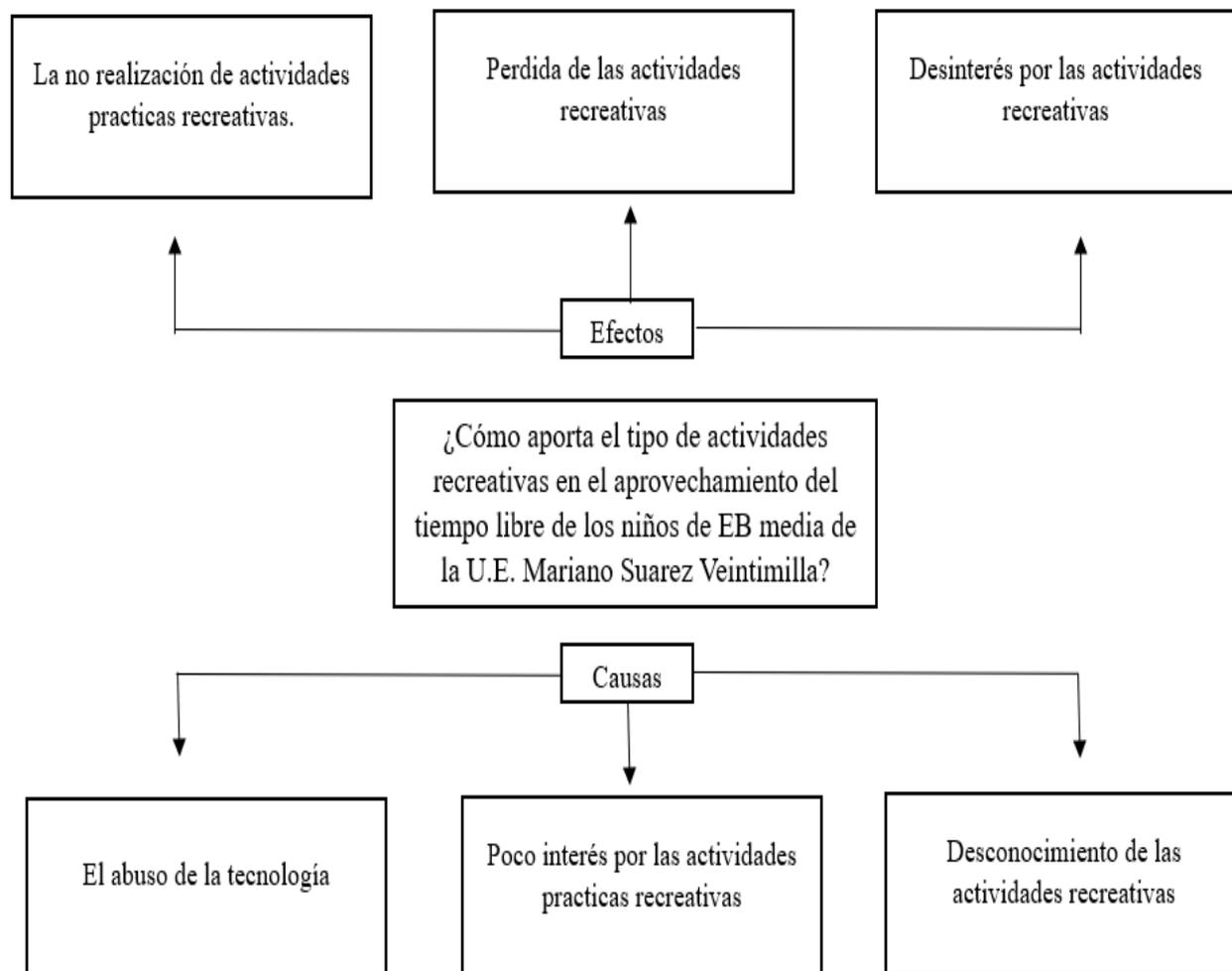
- Muñoz, A. (2023). relación de la naturaleza y sociedad vinculada al tiempo de ocio de los visitantes en dos parques en un valle seco interandino, Ecuador. *Antropología Cuadernos de Investigación*(27), 142-156. <http://www.cuadernosdeantropologia-puce.edu.ec/index.php/antropologia/article/view/310>
- Muñoz, E. (2023). Relación entre composición corporal y somatotipo con equilibrio postural dinámico en jóvenes basquet-bolistas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 50, 239-243. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9058491>
- Navarrete, R., Tamayo, A., & Pacheco, M. (2021). Impacto de la psicología Piagetana en la educación de la matemática en estudiantes educación básica superior. *Universidad y Sociedad*, 13(6). <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v13n6/2218-3620-rus-13-06-598.pdf>
- Ortiz, J. (2022). La importancia de los espacios y escenarios deportivos para la práctica de la recreación y el deporte. *Revista internacional de Pedagogía e Innovación educativa*, 2(2), 209-234. <https://editic.net/journals/index.php/ripie/article/view/125>
- Ortiz, J. (2022). La importancia de los espacios y escenarios deportivos para la práctica de la recreación y el deporte. *Revista internacional de Pedagogía e Innovación educativa*, 2(2), 209-234. <https://editic.net/journals/index.php/ripie/article/view/125>
- Pantoja, E. (2023). Las habilidades motrices básicas en el aprendizaje del mini atletismo en niños de 4-6 años de la zona 1 del Ecuador. *REVISTA MULTIDISCIPLINARIA DE DESARROLLO AGROPECUARIO, TECNOLÓGICO, EMPRESARIAL Y HUMANISTA*, 5(3), 10-10. <http://investigacion.utc.edu.ec/index.php/dateh/article/download/669/894>
- Peralta, D. (2020). *Pauta de Observacion en Recreo*. UNIVERSIDAD DE LA SERENA. <https://es.scribd.com/document/456629492/Pauta-de-Observacion-en-Recreo>
- Pérez, C. (2023). Revisión bibliográfica sobre la actividad física en el medio natural en Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(48), 807-815. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8867136>
- Philippe, R. (2023). The Evolution of Developmental Theories Since Piaget: A Metaview. *Perspectives on Psychological Science*, 19(6). <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/17456916231186611>
- Podlubnaya, A. (2023). The effect of recreational aerobics on the development of motor abilities in girls of primary school age. *Ciencia y educación: nuevos tiempos*(29). https://www.semanticscholar.org/paper/THE-EFFECT-OF-RECREATIONAL-AEROBICS-ON-THE-OF-MOTOR-Podlubnaya-Podlubnaya/eff92f098c15e95359de09500d81da6602918bec?utm_source=consensus
- Ponce, A. (2023). Actividades recreativas vinculadas a la naturaleza para dar una mejor ocupación del tiempo libre en los estudiantes de segundo año de Cultura Física de la Facultad de Cultura Física de Matanzas. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 401(27). <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/124>
- Quintero, J., Paternina, A., & De La Espriella, F. (2023). Actividades lúdico-recreativa para instituciones educativas. *GADE. REV. CIENT*, 3(6). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9769487.pdf>
- Ramirez, V. (2022). "Importancia de los juegos tradicionales para fortalecer el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 5 años. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva*

- Etapa*, 26(2), 27-51. <https://www.revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1776>
- Ramos, O. (2024). 20 años de investigación científica de la revista Retos, nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación: análisis bibliométrico. *Retos*, 54, 355-361. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/36657>
- Remache, F. (2021). El cuento pictográfico como herramienta para el desarrollo del lenguaje en niños de tres años. *Espíritu Emprendedor*, 29-44. <https://www.espirituemprendedores.com/index.php/revista/article/view/280>
- Reyes, A. (2023). La recreación en Babel: entre la constitución del campo y la encrucijada epistémica. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 49. https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&auth_type=crawler&jrnl=15791726&AN=171912525&h=roEa3II9QytKye1FRHg9hNYE2JvQjwocMP9Pq5ByGn4%2B4NuK9pmcCRXhvzCb%2F41C3a68BvAYafnMx%2Bry%2FSU3TQ%3D%3D&crl=c
- Salazar, K. (2022). Metodología 5S: Una revisión bibliográfica y futuras líneas de investigación. *Qantu Yachay*, 2(1), 41-62. https://www.researchgate.net/profile/Gustavo-Montoya-Cardenas/publication/361094870_Metodologia_5S_Una_Revision_Bibliografica_y_Futuras_Lineas_de_Investigacion/links/62b271ea6ec05339cc98f174/Metodologia-5S-Una-Revision-Bibliografica-y-Futuras-Lineas-de-In
- Saldaña, P. (2021). El teatro en la educación infantil: una alternativa de enseñanza y recreación en la virtualidad. *Runae*, 75-90. <http://revistas.unae.edu.ec/index.php/runae/article/view/496>
- Sánchez, R. (2019). El pensamiento de Vygotsky y su influencia en la educación. *Latin-American Journal of Physics Education*, 13(4). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7587110>
- Sánchez, R. (2024). Estrategia inclusiva para el empoderamiento del género femenino en el ecuavoley. *CIENCIAMATRIA*, 10(1), 3. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9502282>
- Sánchez, S., Ospina, R., & Villera, S. (2023). Metodología para el aprendizaje del fútbol en Instituciones Educativas. *GADE. REV. CIENT.*, 3(6). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9769493.pdf>
- Sandoval, M. (2022). Estrategia de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 541-556. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522022000200541&script=sci_arttext
- Santamaria, L. (2022). Acercamiento conceptual de recreación y actividad física en relación con el desarrollo humano. *Lúdica Pedagógica*, 1(35), 7-14. <https://revistas.upn.edu.co/index.php/LP/article/view/14556>
- Santana, C. (2021). Los videojuegos violentos un vicio dañino para los niños y su impacto en el aprendizaje cognitivo. *593 Digital Publisher CEIT*, 6(6), 535-548. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8292922>

- Santos, A. (2024). "Programa recreativo para el aprovechamiento del tiempo libre: Estudio dirigido a universitarios de un Instituto Tecnológico Superior de Guayaquil. *Lecturas: Educación física y deportes*, 29(114). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9645796>
- Santos, J. (2024). O treino de jovens em basquetebol (sub-15 ao sub-19): quais os conteúdos tático-técnicos descritos nos manuais de países líderes no ranking da Fiba? *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(61), 1474-1483. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9795945>
- Serrano, L. (2022). Acercamiento Conceptual de Recreación y Actividad Física en Relación con el Desarrollo Humano en Aprendices del Sena, Colombia. *Lúdica pedagógica*(35). <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&auth type=crawler&jrnl=01214128&AN=155278206&h=%2BgmOFp%2F18%2Fwo5UZ3P1qTtqs%2BAeVIG%2BJR9FNLBa9YEvNq2aIvROeQu8pNL2KUSnK6A18qPNw9hyUAAtEJpxrErOw%3D%3D&crl=c>
- Silva, C. (2022). Recreación terapéutica ocupacional en el adulto mayor como estrategia para prevenir el deterioro cognitivo. *mktDESCUBRE*, 1(19), 26-34. <http://revistas.esPOCH.edu.ec/index.php/mktdescubre/article/view/674>
- Terán, L. (2023). Áreas verdes públicas y su aprovechamiento para las actividades recreativas de los ecuatorianos. *Revista Científica Arbitrada de Investigación en Comunicación, Marketing y Empresa REICOMUNICAR*, 6(11), 224-234. <http://www.reicomunicar.org/index.php/reicomunicar/article/view/128>
- Zafrilla, P. (2022). Inteligencia artificial y renta básica: repensar la relación entre ocio y trabajo en la era digital. *Un nuevo pacto empresa-sociedad. Economía social y ética*, 130. <https://www.torrossa.com/gs/resourceProxy?an=5298000&publisher=FZ1825#page=131>

ANEXOS

Anexo 1

Árbol de problemas

Nota. Elaboración propia.

Anexo 2*Matriz de coherencia*

Problema	Objetivo general
<p>¿Cómo aporta el tipo de actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los niños de EB media de la U.E. Mariano Suarez Veintimilla?</p>	<p>Explorar el tipo de actividades recreativas que practican en el tiempo libre los niños de EB media de la U.E. Mariano Suarez Veintimilla.</p>
Interrogantes de investigación	Objetivos específicos
<p>¿Cuál es el tipo de actividades recreativas que practican con mayor frecuencia los niños de EB media de la U.E. Mariano Suarez Veintimilla?</p> <p>¿Cuál es el tipo de actividades que realizan en el tiempo libre los niños de EB media de la U.E. Mariano Suarez Veintimilla?</p> <p>¿ Qué elementos contiene la guía didáctica de actividades recreativas que orienten al adecuado uso del tiempo libre en los niños de EB media de la U.E. Mariano Suarez Veintimilla?</p>	<p>Identificar el tipo de actividades recreativas que practican con mayor frecuencia los niños de EB media de la U.E. Mariano Suarez Veintimilla.</p> <p>Analizar el tipo de actividades que realizan en el tiempo libre los niños de EB media de la U.E. Mariano Suarez Veintimilla.</p> <p>Elaborar una guía didáctica de actividades recreativas que orienten al adecuado uso del tiempo libre en los niños de EB media de la U.E. Mariano Suarez Veintimilla.</p>

Anexo 3

Matiz categorial

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicador
<p>Actividades recreativas son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria.</p>	1.1 Actividades recreativas	1.2 Actividades al aire libre	1.2.1 Contacto con la naturaleza
			1.2.2 Medio acuático
		1.3 Recreación	1.3.1 Deportiva
			1.3.2 Educativa
			1.3.3 Al aire libre
			1.3.4 Terapéutica
		1.4 Juegos predeportivos	1.4.1 Atletismo
			1.4.2 Fútbol
			1.4.3 Básquet
			1.4.4 Ecuavóley
		1.5 Tradicionales	1.5.1 Autóctonos
			1.5.2 Verbales
			1.5.3 Con elementos
			1.5.4 Sin elementos (Simples)
<p>Tiempo libre son actividades ocupadas fuera de las labores diarias o de obligaciones que el ser humano realiza por un fin de trabajo o estudio. El tiempo libre son las actividades recreativas relacionadas con el disfrutar de realizar ciertas actividades y divertirse.</p>	1.6 Tiempo libre	1.7 Ocio	1.7.1 Voluntario
			1.7.2 Involuntario
			1.7.3 Vicio
		1.8 Individual	1.8.1 Caminatas
			1.8.2 Meditación
			1.8.3 Videojuegos
			1.8.4 Móvil
		1.9 Colectivo	1.9.1 Masificaciones
			1.9.2 Excursiones
			1.9.3 Estructuradas
			1.9.4 Educativa

Anexo 4

Guion de la entrevista a docentes

FECHA:

HORA:

LUGAR: Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla

ENTREVISTADO:

CARGO QUE OCUPA:

Introducción

La entrevista tiene como objetivo conocer cuáles son las actividades recreativas que se realizan con mayor frecuencia en el tiempo libre entre los estudiantes de educación básica de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla.

Características

La entrevista será de total confidencialidad

Tendrá una duración no mayor de 20 minutos

Preguntas:

1.- Como docente de Educación Física en la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla, ¿qué tipo de actividades recreativas practican con mayor frecuencia los estudiantes en su tiempo libre?

-

2.- ¿Según su criterio personal qué beneficios considera que estas actividades recreativas aportan a la vida diaria de los estudiantes?

-

3.-¿Según su criterio personal las actividades recreativas que practican influye en su bienestar físico y mental?

-

4.- Cuando realizan actividades recreativas, ¿cuál es el tiempo aproximado que les dedican?

-

5.- ¿Considera que este tiempo es suficiente para obtener sus beneficios o le gustaría disponer de mayor tiempo?

-

6.- Según la clasificación de la recreación (física, social, artística, cultural, etc.), ¿qué tipo de actividades recreativas implementaría con mayor frecuencia en sus clases con los niños de Educación Básica Media?

-
7.- Dentro de las actividades recreativas que practican en la institución, ¿qué juegos pre deportivos practican con mayor frecuencia los estudiantes?

-
8.- ¿Cómo cree que estos juegos contribuyen al desarrollo motriz y social de los niños?

-
9.- En sus clases de Educación Física, ¿qué tipo de juegos tradicionales utiliza con los niños de Educación Básica Media?

-
10.- ¿Considera que estos juegos tradicionales siguen siendo relevantes en la actualidad y qué beneficios les aportan a los estudiantes?

-
Agradecimiento.

Expreso mi más sincero agradecimiento por permitirme realizar esta entrevista que es de mucha utilidad, así mismo recalco que la información obtenida solo será utilizada para mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla.

Firma del entrevistador:

Nombre:

Cargo:

Fecha:

Anexo 5

Formato de encuesta aplicada a estudiantes

ENCUESTA

Estimado(a) estudiante:

La presente encuesta tiene como objetivo conocer tus actividades recreativas y cómo utilizas tu tiempo libre. Queremos comprender mejor tus gustos e intereses para poder diseñar actividades que sean divertidas y beneficiosas para ti y tus compañeros.

Es importante que respondas con sinceridad, ya que no existen respuestas correctas o incorrectas. Tus opiniones nos ayudarán a mejorar y crear un ambiente más dinámico y entretenido en nuestra institución.

Marque con una **X** según crea conveniente.

Preguntas. -

- 1. Según su criterio personal que tipo de actividades recreativas practica con mayor frecuencia en su tiempo libre.**

Contacto con la naturaleza	Medio acuático	No realizo

- 2. Cada que tiempo realiza las actividades recreativas.**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

- 3. El tiempo de duración de las actividades recreativas que usted realiza es.**

30 minutos	45 minutos	1 hora	No realizo

- 4. Según la clasificación de la recreación el docente que tipo de recreación utiliza con mayor frecuencia.**

Educativa	Recreativa	Deportiva	Al aire libre	Ninguna

- 5. Dentro de las actividades recreativas, que tipo de juegos predeportivos practicas con mayor frecuencia dentro de la institución.**

Atletismo	Fútbol	Básquet	Ecuevoley

- 6. Qué tipo de juegos tradicionales utiliza el docente dentro de las clases de educación física.**

Salto de la cuerda	Canicas	Trompos	Rayuela	No realiza

- 7. En su tiempo libre que actividades realiza con mayor frecuencia.**

Actividades recreativas	Deportes	Ver televisión	Videojuegos	No realiza

8. En su tiempo libre que actividades colectivas realiza con mayor frecuencia.

Caminatas	Excursiones	Actividades al aire libre	Deportes	No realiza

9. En su tiempo libre que tipo de actividades pre deportivas realiza con mayor frecuencia.

Mini Básquet	Fútbol sala	Ecuavoley	No realiza

10. Considera importante que el investigador elabore una guía didáctica de actividades físico recreativas para el uso adecuado del tiempo libre.

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

Gracias por su colaboración.

Anexo 6

Fotografías de evidencia de la aplicación de entrevistas y encuestas en la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla



Anexo 7. Certificado de aplicación

Ibarra, 31 de enero del 2025

MSc. Vicky García
RECTORA UNIDAD EDUCATIVA "MARIANO SUÁREZ VEINTIMILLA"

Presente. -

Asunto: Solicitud de autorización para aplicación de investigación.

De mi consideración,

Reciba un cordial saludo, deseándole éxitos en sus funciones diarias. Me dirijo a usted con el fin de solicitar su autorización para llevar a cabo la aplicación de mi investigación en los grados de Educación Básica Media, específicamente en los niveles de 5to, 6to y 7mo de la institución que usted dirige.

Mi tema de investigación titulado: "Actividades recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en niños de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla" tiene como objetivo analizar y proponer estrategias que fomenten el uso productivo y recreativo del tiempo libre en los estudiantes, contribuyendo así a su desarrollo integral.

Para la recolección de datos, se emplearán actividades planificadas que no interferirán con el desarrollo normal de las clases y serán ejecutadas en horarios previamente coordinados con los docentes responsables de los grados mencionados.

Agradezco de antemano su valiosa colaboración y quedo atenta a su respuesta.

Atentamente,



Jorge Arevalo Andrade

1003333505



Recibido hoy 31-01-2024
Vicky García

Anexo 8*Certificado del abstract*

Ibarra 10 de marzo del 2025

CONSTANCIA DE CERTIFICACIÓN DEL ABSTRACT

Quien suscribe, MSc. **TADEO CHALA CARMEN LUCIA** con cédula de identidad N° 1003683560 de profesión Docente, con Grado de MSc, en Idiomas, ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la Institución. U.E. “Mariano Suárez Veintimilla”

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación del Abstract, a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación “

Atentamente

Fecha: 10 marzo del 2025



Firma
MSc. Carmen Tadeo Ch.

Anexo 9
Validaciones

**CERTIFICADOS DE VALIDACIÓN MEDIANTE EL CRITERIO DE
EXPERTOS**



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE



Cohorte I

CONSTANCIA DE VALIDACION

Quien suscribe, MSc. Vicente Yandún Y. con cédula de identidad N° 1001684685 de profesión Docente, con Grado de MSc, Docencia en Actividad Física, ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la Institución “**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**”

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento entrevista a docentes, a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

Fecha: 20 enero del 2025

Firma

MSc. Vicente Yandún Yalamá



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN
FÍSICA Y DEPORTE
Cohorte I



Facultad de
Posgrado

Entrevista a docentes

Preguntas:

- 1.- Como docente de Educación Física en la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla, ¿qué tipo de actividades recreativas practican con mayor frecuencia los estudiantes en su tiempo libre?
- 2.- ¿Según su criterio personal qué beneficios considera que estas actividades recreativas aportan a la vida diaria de los estudiantes?
- 3.-¿Según su criterio personal las actividades recreativas que practican influye en su bienestar físico y mental?
- 4.- Cuando realizan actividades recreativas, ¿cuál es el tiempo aproximado que les dedican?
- 5.- ¿Considera que este tiempo es suficiente para obtener sus beneficios o le gustaría disponer de mayor tiempo?
- 6.- Según la clasificación de la recreación (física, social, artística, cultural, etc.), ¿qué tipo de actividades recreativas implementaría con mayor frecuencia en sus clases con los niños de Educación Básica Media?
- 7.- Dentro de las actividades recreativas que practican en la institución, ¿qué juegos pre deportivos practican con mayor frecuencia los estudiantes?
- 8.- ¿Cómo cree que estos juegos contribuyen al desarrollo motor y social de los niños?
- 9.- En sus clases de Educación Física, ¿qué tipo de juegos tradicionales utiliza con los niños de Educación Básica Media?
- 10.- ¿Considera que estos juegos tradicionales siguen siendo relevantes en la actualidad y qué beneficios les aportan a los estudiantes?

Agradias por su colaboración.

CERTIFICADOS DE VALIDACIÓN MEDIANTE EL CRITERIO DE EXPERTOS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

UTN Instituto de
SHAPPA - ECUADOR Posgrado

Cohorte I

CONSTANCIA DE VALIDACION

Quien suscribe, MSc. Vicente Yandún Y. con cédula de identidad N° 1001684685 de profesión Docente, con Grado de MSc, Docencia en Actividad Física, ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la Institución “UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE”

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento encuesta a estudiantes, a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

Fecha: 20 enero del 2025

Firma

MSc. Vicente Yandún Yalamá



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN
FÍSICA Y DEPORTE
Cohorte I



ENCUESTA

Estimado(a) estudiante:

La presente encuesta tiene como objetivo conocer tus actividades recreativas y cómo utilizas tu tiempo libre. Queremos comprender mejor tus gustos e intereses para poder diseñar actividades que sean divertidas y beneficiosas para ti y tus compañeros.

Es importante que respondas con sinceridad, ya que no existen respuestas correctas o incorrectas. Tus opiniones nos ayudarán a mejorar y crear un ambiente más dinámico y entretenido en nuestra institución.

Marque con una **X** según crea conveniente.

Preguntas. -

- 1. Según su criterio personal que tipo de actividades recreativas practica con mayor frecuencia en su tiempo libre.**

Contacto con la naturaleza	Medio acuático	No realizo

- 2. Cada que tiempo realiza las actividades recreativas.**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

- 3. El tiempo de duración de las actividades recreativas que usted realiza es.**

30 minutos	45 minutos	1 hora	No realizo

- 4. Según la clasificación de la recreación el docente que tipo de recreación utiliza con mayor frecuencia.**

Educativa	Recreativa	Deportiva	Al aire libre	Ninguna

- 5. Dentro de las actividades recreativas, que tipo de juegos predeportivos practicas con mayor frecuencia dentro de la institución.**

Atletismo	Fútbol	Básquet	Ecuevoley

- 6. Qué tipo de juegos tradicionales utiliza el docente dentro de las clases de educación física.**

Salto de la cuerda	Canicas	Trompos	Rayuela	No realiza

CERTIFICADOS DE VALIDACIÓN MEDIANTE EL CRITERIO DE EXPERTOS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE



Cohorte I

CONSTANCIA DE VALIDACION

Quien suscribe, MSc. Washington Fabián Suasti Velasco, con cédula de identidad N° 1001593910 de profesión Docente, con Grado de MSc, Docencia en Actividad Física, ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la Institución “**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**”

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento entrevista a docentes, a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

Fecha 20 enero del 2025

Firma

MSc. Washington Suasti V.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN
FÍSICA Y DEPORTE
Cohorte I



Entrevista a docentes

Preguntas:

- 1.- Como docente de Educación Física en la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla, ¿qué tipo de actividades recreativas practican con mayor frecuencia los estudiantes en su tiempo libre?
- 2.- ¿Según su criterio personal qué beneficios considera que estas actividades recreativas aportan a la vida diaria de los estudiantes?
- 3.-¿Según su criterio personal las actividades recreativas que practican influye en su bienestar físico y mental?
- 4.- Cuando realizan actividades recreativas, ¿cuál es el tiempo aproximado que les dedican?
- 5.- ¿Considera que este tiempo es suficiente para obtener sus beneficios o le gustaría disponer de mayor tiempo?
- 6.- Según la clasificación de la recreación (física, social, artística, cultural, etc.), ¿qué tipo de actividades recreativas implementaría con mayor frecuencia en sus clases con los niños de Educación Básica Media?
- 7.- Dentro de las actividades recreativas que practican en la institución, ¿qué juegos pre deportivos practican con mayor frecuencia los estudiantes?
- 8.- ¿Cómo cree que estos juegos contribuyen al desarrollo motriz y social de los niños?
- 9.- En sus clases de Educación Física, ¿qué tipo de juegos tradicionales utiliza con los niños de Educación Básica Media?
- 10.- ¿Considera que estos juegos tradicionales siguen siendo relevantes en la actualidad y qué beneficios les aportan a los estudiantes?

Agradias por su colaboración.

CERTIFICADOS DE VALIDACIÓN MEDIANTE EL CRITERIO DE EXPERTOS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  Instituto de
INSTITUTO DE POSTGRADO Posgrado
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE
IBARRA - ECUADOR

Cohorte I

CONSTANCIA DE VALIDACION

Quien suscribe, MSc. Washington Fabián Suasti Velasco. con cédula de identidad N° 1001593910 de profesión Docente, con Grado de MSc, Docencia en Actividad Física, ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la Institución “**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**”

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento encuesta a estudiantes, a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

Fecha: 20 enero del 2025

Firma

MSc. Washington Suasti V.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EDUCACIÓN



FÍSICA Y DEPORTE

Cohorte I

ENCUESTA

Estimado(a) estudiante:

La presente encuesta tiene como objetivo conocer tus actividades recreativas y cómo utilizas tu tiempo libre. Queremos comprender mejor tus gustos e intereses para poder diseñar actividades que sean divertidas y beneficiosas para ti y tus compañeros.

Es importante que respondas con sinceridad, ya que no existen respuestas correctas o incorrectas. Tus opiniones nos ayudarán a mejorar y crear un ambiente más dinámico y entretenido en nuestra institución.

Marque con una X según crea conveniente.

Preguntas. -

- 1. Según su criterio personal que tipo de actividades recreativas practica con mayor frecuencia en su tiempo libre.**

Contacto con la naturaleza	Medio acuático	No realizo

- 2. Cada que tiempo realiza las actividades recreativas.**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

- 3. El tiempo de duración de las actividades recreativas que usted realiza es.**

30 minutos	45 minutos	1 hora	No realizo

- 4. Según la clasificación de la recreación el docente que tipo de recreación utiliza con mayor frecuencia.**

Educativa	Recreativa	Deportiva	Al aire libre	Ninguna

- 5. Dentro de las actividades recreativas, que tipo de juegos predeportivos practicas con mayor frecuencia dentro de la institución.**

Atletismo	Fútbol	Básquet	Ecuevoley

- 6. Qué tipo de juegos tradicionales utiliza el docente dentro de las clases de educación física.**

Salto de la cuerda	Canicas	Trompos	Rayuela	No realiza

7. En su tiempo libre que actividades realiza con mayor frecuencia.

Actividades recreativas	Deportes	Ver televisión	Videojuegos	No realiza

8. En su tiempo libre que actividades colectivas realiza con mayor frecuencia.

Caminatas	Excursiones	Actividades al aire libre	Deportes	No realiza

9. En su tiempo libre que tipo de actividades pre deportivas realiza con mayor frecuencia.

Mini Básquet	Fútbol sala	Ecuavoley	No realiza

10. Considera importante que el investigador elabore una guía didáctica de actividades físico recreativas para el uso adecuado del tiempo libre.

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

Gracias por su colaboración.

Anexo 11

Turnitin



Página 1 of 91 - Portada

Identificador de la entrega trn:oid::21463:438573821

Jorge Oswaldo Arévalo Andrade

Actividades recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en niños de educación básica media de

 Universidad Tecnica del Norte

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::21463:438573821

Fecha de entrega

11 mar 2025, 3:07 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

11 mar 2025, 3:24 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

1.2_TESIS_JORGE_ARÉVALO 11 03 2025.docx

Tamaño de archivo

9.5 MB

88 Páginas

24,163 Palabras

142,355 Caracteres



Página 1 of 91 - Portada

Identificador de la entrega trn:oid::21463:438573821

4% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 2%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 4%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
245 caracteres sospechosos en N.º de páginas
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Fuentes principales

2%	Fuentes de Internet
1%	Publicaciones
4%	Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Trabajos entregados utn on 2025-03-10	4%
2	Internet repositorio.utn.edu.ec	<1%
3	Internet bibliometria.ucm.es	<1%
4	Internet repositorio.uta.edu.ec	<1%
5	Trabajos entregados ueb on 2024-02-20	<1%
6	Internet uvadoc.uva.es	<1%
7	Trabajos entregados Universidad Nacional del Chimborazo on 2024-11-11	<1%
8	Internet scielo.sld.cu	<1%



Firmado electrónicamente por:
ZOILA ESTHER REALPE
ZAMBRANO

