



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR, MODALIDAD PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

TEMA:

**Estrategias de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en
niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado de Entrenamiento
Deportivo**

Línea de investigación: Salud y bienestar integral

Autor: Shulca Chimbo Jhonatan Alexis

Director: Mgs. Realpe Zambrano Zoila Esther

Asesor: Dr. Yandún Yalamá Segundo Vicente

Ibarra – Ecuador - 2025



IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CEDULA DE IDENTIDAD:	DE	050443899-5	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Shulca Chimbo Jhonatan Alexis	
DIRECCION:	Panamericana Norte, Vía a Cotacachi		
EMAIL:	jashulcac@utn.edu.ec - jhonatansh0410@gmail.com		
TELEFONO FIJO:	062 572 012	TELF. MOVIL	0991726631

DATOS DE LA OBRA	
TITULO:	Estrategias de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.
AUTOR:	Shulca Chimbo Jhonatan Alexis
FECHA: AAAAMMDD	22/07/2025
SOLO PARA TRABAJOS DE TITULACIÓN	
CARRERA/PROGRAMA:	GRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO <input type="checkbox"/>
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado de Entrenamiento Deportivo
DIRECTOR:	MCs. Realpe Zambrano Zoila Esther
ASESOR:	MCs. Yandún Yalamá Segundo Vicente

AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Shulca Chimbo Jhonatan Alexis Yo, con cédula de identidad Nro. 050443899-5 en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de integración curricular descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

Ibarra, a los, 22 días del mes de julio de 2025

EL AUTOR:

Firma:

Nombre: Shulca Chimbo Jhonatan Alexis

CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular 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 22 días, del mes de julio de 2025

EL AUTOR:

Firma.

Nombre: Shulca Chimbo Jhonatan Alexis

**CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN
CURRICULAR**

Ibarra, de 22 julio de 2025

MCs. Realpe Zambrano Zoila Esther

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de Integración Curricular, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

MCs. Realpe Zambrano Zoila Esther

c.c. 100177647-3

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El Tribunal Examinador del trabajo de titulación. Estrategias de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol UTN elaborado por Shulca Chimbo Jhonatan Alexis previo a la obtención del título de Licenciado de Entrenamiento Deportivo aprueba el informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:

MCs. Realpe Zambrano Zoila Esther

c.c. 100177647-3

MCs. Yandún Yalamá Segundo Vicente

c.c. 100168468-5

DEDICATORIA

A Dios, por haber sido mi fortaleza en los momentos difíciles, por darme vida, sabiduría y la oportunidad de alcanzar esta meta.

A mis padres, por su amor incondicional, por su apoyo constante y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Gracias por ser mi mayor ejemplo de esfuerzo y dedicación.

Este trabajo está dedicado con todo mi cariño y gratitud a ustedes.

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a la Universidad Técnica del Norte, institución que me brindó la oportunidad de formarme profesionalmente, y en especial a la Carrera de Entrenamiento Deportivo, por haber sido el espacio donde adquirí conocimientos, valores y experiencias fundamentales para mi desarrollo académico y personal.

Expreso mi más sincero reconocimiento al Dr. Vicente Yandum, por su guía, compromiso y su ardo apoyo durante este proceso, así como a la MSc. Zoila Realpe, por su dedicación, paciencia y orientación intachable. Su reconocimiento profesional y humano ha sido una fuente de inspiración para continuar en esta linda carrera.

También expreso mi gratitud a todos los docentes y licenciados de la carrera de Entrenamiento Deportivo, quienes con su enseñanza y vocación contribuyeron significativamente en mi formación integral. Cada uno ha dejado una huella en este camino que hoy culmina con la presente tesis.

RESUMEN EJECUTIVO

La investigación tuvo como objetivo determinar el tipo de estrategias de actividades físico- recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol UTN. La metodología empleada fue de enfoque mixto, combinando los aspectos cualitativos y cuantitativos para una comprensión holística del fenómeno. Se optó por un diseño no experimental de tipo descriptivo, lo cual permitió observar y analizar las características sin llegar a manipular las variables, donde se empleó el método deductivo con premisas ciertas del club. La recolección de datos se realizó aplicando una encuesta a 6 niños, una entrevista a los dos 2 entrenadores del club, quienes aportaron una visión profesional acerca de las oportunidades y desafíos en la promoción de actividades recreativas. Entre los resultados evidenciaron que el 50% señala paseos en bicicleta, mientras que otro 50% no realiza ninguna actividad, los jugadores infantiles pasan más tiempo jugando con consolas, videos con una predominancia en opciones de sedentarismo que realizando actividades recreativas en sus momentos de ocio. Esto ayudó a diseñar una propuesta donde con acciones y lúdicas basadas en los juegos tradicionales. Se concluyó que, el optimizar el uso del tiempo libre, así como fomentar la convivencia entre los niños, sus familias y entrenadores, influye positivamente en aprender a usar el tiempo libre con efectividad, con actividades físicas y recreativas, lo que incide favorablemente en el desarrollo integral de los menores a la vez que los motiva a continuar son sus prácticas deportivas de futbol. Se recomienda, continuar con las actividades, donde se incluyan dentro del entrenamiento.

Palabras clave: Juegos, deporte, motivación, actividades físicas, recreativas

ABSTRACT

The objective of this research was to identify effective strategies for physical and recreational activities that promote the proper use of free time among children aged 11 – 12 from the UTN Soccer Club. A mixed – methods approach was employed integrating both qualitative and quantitative elements to provide a comprehensive understanding of the issue. The study followed a non – experimental, descriptive design, allowing for the observation and analysis of relevant characteristics without manipulating variables. A deductive method was applied, based on specific premises related to the club. Data collection involved surveys administered to six children and interviews conducted with the two club coaches, who offered professional insights into the opportunities and challenges involved in promoting recreational activities. The results showed that 50% of the children reported engaging in bicycle rides during their free time, while the other 50% did not participate in any physical activity. Instead, most children spent their leisure time playing video games or using electronic devices, indicating a preference for sedentary activities. Based on these findings, a proposal was developed that incorporates traditional games and playful elements to encourage active recreation. The study concluded that promoting the effective use of free time and fostering positive interactions among children, their families, and coaches contributes significantly to the children's overall development. Additionally, it reinforces their motivation to continue participating in soccer. It is recommended that these recreational strategies be integrated into regular training sessions to sustain their benefits over time.

Keywords: games, sports, motivation, physical activities, recreation.

Índice de Contenido

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA.....	ii
AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD.....	iii
CONSTANCIAS.....	iv
CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR.....	v
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	vi
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO	viii
RESUMEN EJECUTIVO	ix
Introducción	1
Tema.....	1
Motivaciones para la investigación.....	1
Problema de la investigación	2
Descripción del problema	2
Objetivos	8
Objetivo general.....	8
Objetivos específicos	8
CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO.....	9
1.1 Actividades físicas- recreativas.....	9
1.1. Actividades al aire libre	10
1.1.1. Caminatas	11

1.1.2.	Senderismo	11
1.1.3.	Paseos en bicicletas	11
1.2.	Actividades deportivas recreativas	12
1.2.1.	Torneos internos	12
1.2.2.	Retos de resistencia	15
1.2.3.	Juegos de relevos	15
1.3.	Actividades lúdicas	16
1.3.1.	Juegos de roles	16
1.3.2.	Juegos predeportivos	17
1.3.3.	Juegos tradicionales	17
1.4.	Tiempo libre.....	17
1.5.	Según el propósito	18
1.5.1.	<i>Recreativas</i>	18
1.5.2.	<i>Deportivas</i>	18
1.5.3.	<i>Sociales</i>	19
1.6.	Según el número de participantes	20
1.6.1.	Individual.....	20
1.6.2.	Parejas.....	21
1.6.3.	Grupales.....	21
1.7.	Según la frecuencia o duración.....	21
1.7.1.	Diario.....	22

1.7.2. Semanal	22
1.7.3. Ocasional	23
Capitulo II: Materiales y métodos.....	25
2.1. Enfoque mixto.....	25
2.2. Diseño de investigación	25
2.3 Tipo de investigación.....	25
2.4 Métodos de investigación	26
2.4.1 Deductivo	26
2.4.2 Inductivo	26
2.4.3 Sintético.....	26
2.4.4 Analítico.....	26
2.4.5 Estadístico	26
2.6 Población y muestra	28
Capitulo III.....	29
Guía de encuesta	29
3.1 Análisis de la Encuesta aplica a los niños de 11 a 12 años del club de futbol UTN	29
Entrevista a los entrenadores de niños de 11-12 años del club de fútbol UTN	37
Capitulo IV Propuesta.....	40
4.1. Título de la propuesta	40
4.2. Justificación	40

4.3	Fundamentación Teórica.....	41
4.3.1	Concepto de los Juegos Tradicionales	41
4.3.2	Importancia de los Juegos Tradicionales	41
4.3.3	Clasificación de los Juegos Tradicionales.....	41
4.3.4	Beneficios de Aprovechar los Fines de Semana con Juegos Tradicionales 42	
4.4	Objetivos.....	42
4.4.1	Objetivo General:.....	42
4.4.2	Objetivos Específicos:.....	42
4.5	Propuesta de Metodología	42
4.6	Evaluación	61
	Conclusiones y Recomendaciones	62
	Conclusiones	62
	Recomendaciones.....	62
	Bibliografía	66
	Anexos	74
	Anexos 1 Árbol de Problemas	74
	Anexos 2 Matriz de coherencia.....	75
	Anexos 3 Matriz categorial	76
	Anexo 4 Matriz de operacionalización de variables	77
	Anexo 4: TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	79

Anexo 5: Fotografías.....	81
---------------------------	----

Índice de tablas

Tabla 1. Matriz de operacionalización de variables.....	27
--	----

Índice de figuras

Figura 1. Actividades físico-recreativas	29
Figura 2: Tipo de actividades que realizan en el tiempo libre los niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.	31
Figura 3: Actividades físico - recreativas fuera del futbol	33
Figura 4: Los padres proponen actividades físico-recreativas.....	34
Figura 5: Las actividades físico-recreativas mejoran su rendimiento en el fútbol	35
Figura 6: Creen que las actividades físico-recreativas son importantes para el bienestar	36
Figura 7 Imagen del juego policías y ladrones	44
Figura 8: Imagen del juego de la carrera de sacos.....	47
Figura 9: Salto de la cuerda	51
Figura 10: Juego del escondite	55
Figura 11: Juego de la rayuela	59

Anexos

Anexos 1 Árbol de Problemas	74
Anexos 2 Matriz de coherencia.....	75
Anexos 3 Matriz categorial	76

Introducción

Tema

Estrategias de actividades físico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.

Las actividades físico-recreativas en edades formativas son factores determinantes para el desarrollo físico, psicológico y social de los niños, ya que el entorno y las diversidades de acciones que realizan son factores que pueden mejorar el crecimiento. Por ello esta investigación buscar ahondar en las principales estrategias físico-recreativas que tienen la población específica de los integrantes del club de fútbol UTN, que se encuentran en una edad de desarrollo de 11 a 12 años.

Dicha población para estudiar muestra varias alternativas de recreación entre una de ellas el deporte del Fútbol, que lo han postulado como su principal opción sin dejar atrás las redes sociales, el tiempo de ocio, aprender un nuevo pasatiempo, o tomar clases extracurriculares.

Esta investigación mantiene un enfoque cualitativo y cuantitativo. Se ha tenido la oportunidad de investigar en el campo de análisis y aplicar un instrumento de recolección de datos que nos permita conocer de primera mano cual es la postura de los niños y a su vez de sus entrenadores que han podido destacar varias alternativas de actividades recreativas que pueden complementar al fútbol, como también remplazarlo. Por ello generar estrategias correctas de actividades recreativas podría ayudar a nuestros niños convirtiendo así esta investigación de suma importancia para ofrecer actividades que cumplan las exigencias de los encuestados.

Una orientación para esta investigación ha sido el objetivo general que busca determinar cuál es la estrategia más acorde y que responde a las necesidades de los niños, en cada uno de los capítulos daremos explicación y resolveremos la hipótesis que nos hemos planteado.

Motivaciones para la investigación

Esta investigación ha tenido como motivación la gran preocupación de que día tras día los niños dejan de realizar deporte, ven menos atractivo las actividades recreativas al aire libre y ven de forma atractiva las redes sociales, la inteligencia artificial y los juegos online que motivan a que los niños tengan en sus edades de desarrollo físico tendencia a la obesidad y el inicio a una vida sedentaria que al pasar el tiempo puede traer

consigo grandes enfermedades que a su tiempo y con una vida saludable pudieron ser evitadas.

Por ello nos ha motivado realizar esta investigación para encontrar cual es la mejor estrategia para implementar en las actividades físico recreativas en los niños, para no solo ver al deporte como una obligación o actividad muy antigua, si no por el contrario un hobby que divierte, mantiene saludable al organismo y usa el tiempo libre de la mejor manera dejan efectos positivos al largo plazo.

Problema de la investigación

En Ecuador, de acuerdo con Noruña (2025) la utilización del tiempo libre en niños y adolescentes es una situación que presenta desafíos, puesto que la creciente influencia de medios tecnológicos, aunado a la falta de espacios adecuados para actividades físico-recreativas que los desmotivan a realizar actividades físicas. Lo cual afecta de forma negativa la salud física; la mental, e incluso el desarrollo social.

Asimismo, López (2023) expone que, en clubes deportivos infantiles como los de fútbol, los niños enfrentan serias dificultades para aprovechar adecuadamente su tiempo libre, por cuanto existe la ausencia de estrategias físico-recreativas que se enfoquen para complementar su formación deportiva. La insuficiencia de estas estrategias conduce a un aumento del sedentarismo, así como problemas de comportamiento, además de desarrollar bajo rendimiento, esto porque el uso inadecuado de tiempo libre impacta de forma directa en su desarrollo integral.

En Ibarra, se observa una problemática similar, es decir, existe una deficiencia en la práctica de actividades recreativas entre los niños que asisten al fútbol infantil, lo que se evidencia en un uso inadecuado del tiempo libre durante los momentos de prácticas. Por lo que la ausencia de estrategias adecuadas, así como de espacios para la recreación física limita la participación de los jugadores infantiles en actividades que promuevan su bienestar integral y que no estén enfocados en las técnicas de este deporte. Esta situación afecta su desempeño en el campo, porque tienden a aumentar el sedentarismo cuando no están practicando en el club (Malquín, 2022).

Descripción del problema

El problema de investigación que antecede este estudio en la disertación de participantes en el club de fútbol UTN, que manifiestan que la propuesta se encuentra cada vez menos atractiva para los niños de 11 a 12 años, y encuentran nuevos hobbies que remplazar al deporte

del fútbol.

Contextualización a Nivel Nacional – Ecuador

En Ecuador, la promoción de la actividad física y la recreación en la infancia enfrenta múltiples desafíos. A pesar de que la Constitución de la República del Ecuador (2008) garantiza en su artículo 45 el derecho de los niños y adolescentes a la recreación, el deporte y al uso adecuado del tiempo libre, en la práctica, existen carencias importantes en cuanto a la implementación de políticas públicas eficaces que fomenten estos espacios de forma continua y accesible. Además, el aumento en el uso de dispositivos móviles, redes sociales y videojuegos ha transformado los patrones de comportamiento infantil, generando una creciente tendencia hacia el sedentarismo (Ministerio del Deporte, 2022).

Estudios recientes en el país evidencian que un alto porcentaje de niños entre 10 y 13 años no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física diaria, lo cual repercute negativamente en su desarrollo físico y emocional (Ramírez & Chávez, 2021). Asimismo, se reporta una pérdida progresiva de interés en actividades deportivas tradicionales, como el fútbol, debido a la falta de motivación, variedad en las metodologías de enseñanza y escasa innovación en las propuestas recreativas ofrecidas en los clubes deportivos.

Contextualización a Nivel Provincial – Imbabura

En la provincia de Imbabura, la situación no es diferente. Aunque cuenta con clubes deportivos, escuelas de formación y espacios recreativos públicos, la participación de niños en actividades físico-recreativas ha disminuido notablemente en los últimos años. Diversos informes locales han señalado que los niños entre 11 y 13 años tienden a preferir actividades pasivas en casa, en parte por la influencia de la tecnología, y en parte por la percepción de que las opciones deportivas locales no son lo suficientemente atractivas o innovadoras (Dirección de Cultura y Deporte de Imbabura, 2023).

Los entrenadores y padres de familia han mostrado preocupación ante el desinterés constante de los niños por deportes organizados, como el fútbol, a pesar de ser una de las disciplinas más populares del país y del mundo. Además, se observan debilidades en la articulación entre los clubes deportivos y las instituciones educativas para promover la recreación como parte del desarrollo integral infantil.

Contextualización a Nivel Local – Ciudad de Ibarra

En el cantón Ibarra, capital de la provincia de Imbabura, existen clubes deportivos y academias que ofrecen formación en fútbol y otras disciplinas, entre ellos el Club

Deportivo UTN. No obstante, la oferta de actividades físico-recreativas para niños de 11 a 12 años enfrenta limitaciones tanto en variedad como en planificación pedagógica. En los últimos años, se ha percibido una baja en la asistencia y en el compromiso de los niños hacia el entrenamiento deportivo, especialmente en la categoría infantil.

Esta problemática se ve perjudicada por la competencia con nuevas formas de entretenimiento digital, el uso excesivo de redes sociales y videojuegos, y la ausencia de propuestas recreativas integradoras que motiven a los niños a mantenerse activos dentro del clubes que oferten a gran escala diversión para los niños. Según argumentos de entrenadores y padres, el fútbol ya no resulta tan atractivo para los menores como en años anteriores, lo que repercute en la disminución de la matrícula de participantes.

Delimitación del problema

El problema se encuentra delimitado en el club de fútbol UTN donde participan 6 niños que se encuentran legalmente matriculados y asisten con regularidad, como también a sus 2 entrenadores que conocen de cerca la realidad presentada.

Delimitación Temporal

La presente investigación se desarrolló durante el período comprendido entre noviembre y mayo del año 2025, tiempo en el cual se realizaron las observaciones, recolección de datos y análisis correspondientes en el club de fútbol UTN. Este lapso permitió valorar de manera objetiva, la situación actual de los niños participantes y el rol de los entrenadores en el proceso deportivo y formativo que llevan dentro de sus planificaciones.

Delimitación Espacial

La presente investigación se llevó a cabo en las instalaciones del club de fútbol de la Universidad Técnica del Norte (UTN), ubicado en el estadio universitario, huertos familiares en Ibarra, provincia de Imbabura, Ecuador. El estudio se centró específicamente en el grupo conformado por seis niños legalmente matriculados en el club y sus dos entrenadores, quienes forman parte activa del proceso de entrenamiento y desarrollo deportivo en dicho club.

Problema Específico de Investigación

El problema de investigación que da origen a este estudio se centra en la disminución de la motivación y la participación de niños de 11 a 12 años en el club de fútbol UTN, ubicado en la ciudad de Ibarra. Los participantes han manifestado que la propuesta deportiva actual resulta poco atractiva y repetitiva, lo que ha generado una tendencia al abandono de la práctica del fútbol en favor de otros intereses o pasatiempos, como el uso de dispositivos electrónicos y redes sociales. Esta situación pone en riesgo no solo el desarrollo físico y emocional de los menores, sino también la sostenibilidad del club como espacio de formación deportiva y recreativa.

Ante esta problemática, se plantea la necesidad de diseñar una propuesta de actividades físico-recreativas que renueve el interés por el fútbol y fomente el uso adecuado del tiempo libre, fortaleciendo así el desarrollo integral de los niños y su permanencia en el club.

Justificación

Esta investigación es importante para niños y niñas de 11 a 12 años de edad, ya que se busca mantener la mayoría de tiempo ocupados, esto sea mediante actividades físico-recreativas. Lo cual contribuye al desarrollo integral en los diferentes ámbitos como físicos y cognitivos, además de la ayuda emocional y social. Siendo esto significativo en la etapa infantil, en la cual se adquiere conocimientos y hábitos, los cuales se verán reflejados en la adolescencia. (Mora – González et al., 2021). Uno de los deportes como lo es el fútbol ayuda tanto en su salud física como también a mantener un equilibrio social y emocional.

Por ende, este estudio se centra en el diseño de estrategias que permitan mantener el mayor tiempo libre de los niños de 11 a 12 años, dentro de los diferentes clubes deportivos. Lo cual ayuda en el mejoramiento pedagógico y formación, dejando conductas inapropiadas para su edad, así también los entrenadores y familias cercanas al deportista son también una base fundamental ya que les ayudan en su educación y formación de carácter. (Gómez – Carmona et al., 2022).

Desde el punto de vista teórico, esta investigación tiene una utilidad significativa al aportar conocimiento relevante sobre la relación entre recreación y desarrollo infantil en contextos deportivos. La actividad físico-recreativa se ha reconocido como un

elemento esencial para el desarrollo saludable durante la infancia, ya que propicia no solo beneficios fisiológicos, sino también psicológicos y sociales (González-Valero et al., 2021). Así, se consolida un marco conceptual que permite entender cómo el fútbol, al ser una práctica lúdica y reglada, puede incidir de forma positiva en la vida de los niños.

En cuanto a su utilidad práctica, el estudio se concreta en una propuesta de actividades físico-recreativas diseñadas para niños de 11 y 12 años pertenecientes al club de fútbol UTN. Estas actividades están pensadas para estimular un uso positivo del tiempo libre, propiciando la inclusión, la motivación intrínseca, la cooperación y el desarrollo psicomotor, lo que puede ser replicado en otros entornos deportivos similares (Montero-Carretero & Cervelló, 2020).

A nivel metodológico, se justifica por la generación de un modelo de intervención que puede ser adaptado y replicado en otras instituciones que trabajen con población infantil. Además, puede servir como base para futuras investigaciones enfocadas en el área de la educación física, la recreación y el desarrollo integral de la niñez.

En el artículo 45 de la Constitución de la República del Ecuador (2008), cuida los derechos de los niños y niñas en lo que respecta al uso adecuado del tiempo libre en recreación y deporte.

Por lo tanto, esta investigación tiene una viabilidad positiva para los niños y niñas, así mismo el club deportivo UTN la respalda. Por ende, los entrenadores al encontrarse activos y con la disponibilidad de tiempo e insumos y así mismo destaca el compromiso entre entrenador y familia garantiza la factibilidad de la propuesta.

Antecedentes

Las actividades físico-recreativas y el uso adecuado del tiempo libre se han convertido en factores fundamentales para el desarrollo integral infantil, sobre todo en etapas del desarrollo humano, ya que impactan directamente a factores esenciales como la salud física, el bienestar emocional y las habilidades sociales. La infancia es una etapa crítica para la adquisición de hábitos de vida saludables, el entorno en el que se desarrollan los niños y adolescentes marcará el inicio de una vida saludable o sedentaria, es por ello que el acceso a espacios de esparcimiento, como parques, canchas deportivas favorece al desarrollo equilibrado del infante, como también a un desarrollo social más amplio, como mayor seguridad dando cimientos a una salud emocional más favorable y

estable. El hecho de ofrecer un desarrollo equilibrado al infante permite combatir varios problemas sociales como una vida sedentaria con mayor probabilidad a padecer enfermedades que claramente pudieron ser prevenidas. (García A. e., 2021)

En esta línea, Prado (2023), en su estudio titulado “Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los adolescentes: Revisión sistemática”, analizó los beneficios que las actividades recreativas generan en el tiempo de ocio de niños y adolescentes. El autor concluyó que una planificación adecuada de actividades lúdico-deportivas contribuye al desarrollo integral y fomenta una participación en el tiempo libre, lo que nos recuerda con facilidad que un niño ocupado en actividades buenas es un niño más saludable que está generando bases sólidas de su estilo de vida para la adultez y incluso su vejez. Además, advierte que la falta de difusión y oferta de actividades recreativas limita el interés de los menores por prácticas saludables, como el fútbol, y propicia un aumento en conductas sedentarias que a largo plazo se convierte en enfermedades como la obesidad, problemas cardiovascular e incluso problemas de salud mental.

En una de las investigaciones sobre “*Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México*”, tiene un análisis sobre los niveles de actividad física y sedentarismo, en el cual el 86,9% de los niños la mayor parte del tiempo hacen uso de celulares o cualquier otro tipo de dispositivos electrónicos, lo cual es alarmante. Ya que desplazan las prácticas deportivas, esto afecta su salud física, bienestar psicológico y lo más importante su desarrollo como niños.

Esta realidad latinoamericana se encuentra muy próxima a nuestra realidad del Ecuador, donde vemos con mucha frecuencia a niños desde edades muy tempranas tras un dispositivo electrónico, han dejado ya la socialización en las calles por una pantalla azul, donde la mayoría busca juegos violentos, que roban nuestra atención y nuestra posibilidad de generar creatividad.

Realizar deportes como uno de ellos el futbol, se lo puede determinar como impacto positivo dentro del autoestima de los niños y niñas que lo practican, también ayuda en su control emocional y así mismo hacer mas sociales en su entorno infantil, lo cual ayuda a tener una mayor autonomía y motivación, además de ser un factor clave para su desarrollo integral. (Córdova, 2025).

Estos antecedentes sustentan la necesidad de diseñar propuestas que incentiven el uso adecuado del tiempo libre mediante actividades físico-recreativas atractivas y sistemáticas, especialmente en contextos deportivos como los clubes de fútbol. Así, se puede responder a una problemática creciente relacionada con la inactividad física infantil, la desconexión social y el empobrecimiento de las experiencias recreativas en la niñez actual.

Un problema que ataca a nuestro entorno inmediato en la provincia de Imbabura es la falta de actividades físico-recreativas, para niños, donde los padres de familia también se ven vinculados y se deje atrás una pantalla electrónica y más bien se apoyo al movimiento físico, y las actividades al aire libre, por ello el presente trabajo busca dar una respuesta precisa.

Impactos generados por la investigación

Se considera que esta investigación impactará de manera positiva en el desarrollo integral de los niños de 11 a 12 años que asisten al club de fútbol UTN, puesto que se promueve el uso adecuado del tiempo libre a través de las actividades físico-recreativas. Lo cual ayudará a mejorar la salud física, las habilidades sociales, así como el rendimiento deportivo, aunado al bienestar emocional, Asimismo se impactará asertivamente en la prevención del sedentarismo. También, se aportará un modelo el cual podrá ser utilizado por entrenadores de otros clubs, fortaleciendo con ello la formación de hábitos saludables, en correspondencia con las políticas nacionales donde se garantizan el derecho a la recreación y el desarrollo infantil.

Objetivos

Objetivo general

Determinar el tipo de estrategias de actividades físico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.

Objetivos específicos

- Analizar las principales actividades físico-recreativas que practican los niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.
- Identificar el tipo de actividades que realizan en el tiempo libre los niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.
- Elaborar un guía de estrategias físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.

CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO

1.1 Actividades físicas- recreativas

Las actividades físico-recreativas durante las etapas del desarrollo de la persona son de suma importancia, ya que es en este momento donde el cuerpo puede mejorar su bienestar, avance y ampliarse hacia una mejor versión de sí mismo y aun con mayor énfasis durante la niñez. Como lo dice la (UNICEF, 2024), la actividad física trae consigo beneficios para la salud, apoya al desarrollo del sistema inmunológico, cognitivo, la autoestima, el rendimiento escolar, como también a prevenir enfermedades crónicas de transmisión. Es así que al hablar de estrategias físico-recreativas es hablar de salud tanto física como psicológica.

La aplicación de actividades físico recreativa requieren de estrategias, las cuales según Betancourt et al. (2022) las consideran indispensable en la práctica deportiva en niños, puesto que, que son acciones y procedimiento utilizados para la enseñanza y la promoción de un aprendizaje significativo, a su vez están formadas por métodos, técnicas y recursos que responden a las necesidades de los educadores. Es por ello decir que las estrategias físico-recreativas son un procedimiento que vamos a seguir para ser implementado en un espacio determinado y que responde a una problemática en específico, a través de propuestas claras, recursos, y técnicas pre-elaboradas.

Todos los individuos requieren de oportunidades para comenzar a desarrollar actividades que les ayuden a mejorar su condición física y mental, entre ellas las físicas-recreativas. Donde está inmerso un proceso de diversión que lleve a que su autoestima sea fortalecida para que saliendo de su zona de confort pueda dejar viejos hábitos que muchas veces son dañinos para la salud. Como lo menciona Muchuli, (2021). La recreación juega un papel de mucha importancia convirtiéndose en un factor determinante de la salud, el mismo que se relaciona con la calidad de vida. El juego puede convertirse en una estrategia para conseguir que niños, jóvenes y adultos dejen atrás el sedentarismo y decidan empezar a tomar conciencia del bienestar de su cuerpo.

De esta manera se inicia la búsqueda de alternativas para mejorar la salud de las personas con momentos donde puedan divertirse y compartir sonrisas con los individuos de su entorno dando el inicio a una vida tranquila, dinámica y sana. Usando el mayor tiempo libre que pueda para convivir y darse la oportunidad de sonreír con su entorno.

Al respecto, Sandoval et al. (2022), explican que, este tipo de actividades son imprescindibles para el desarrollo integral de los niños, puesto que ayudan a promover la salud física, las habilidades sociales, emocionales, así como las cognitivas. Asimismo, destacan cuando son planificadas y llevadas a la práctica, impulsan la participación, aunado a la cooperación y el respeto entre los niños, lo que contribuye a la formación de valores y al fortalecimiento de la autoestima

En este sentido, la implementación de estas actividades físico-recreativas dentro del deportivo se ha convertido en una herramienta importante para el uso adecuado del tiempo libre en la infancia. Por lo que estas actividades ofrecen un espacio para el esparcimiento, a la vez que facilitan el desarrollo de competencias sociales y emocionales, entre ellas la empatía, la cooperación y la resolución de conflictos (García, 2020). En este sentido, la integración de estas acciones es eficaces para motivar a los niños a participar activamente en el deporte, promoviendo con ello ambiente positivo enfocado en favorecer su bienestar integral y su formación personal. Es así que existen un sin número de estrategias que sea físicas y recreativas para el ser humano como se describen a continuación:

1.1. Actividades al aire libre

Estas actividades al aire libre permiten mejorar nuestro organismo y pueden ser muy importantes y útiles ya que esencialmente se pueden trabajar en equipos y pueden tener un mayor desenvolvimiento con las personas de su entorno, sobresaltando los espacios abiertos, que cuentan con un ambiente natural, iluminación propia del sol y poca infraestructura de cemento (Paredes, 2021). Así mismo pueden dejar un lado los aparatos tecnológicos y redes sociales, lo que les está afectando y causando un sin número de enfermedades del siglo XXI, como el estrés, el exceso de cortisol y muchas más que nos trae el encierro y la vida sedentaria.

En si nos dice las actividades al aire libre podemos verlo como un “conjunto de actividades agradables que producen gozo, realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas”. (Díaz et al., 2016). Al gozar sea individual o grupal va a tener un mejor crecimiento en su personalidad, ya que va a crecer en su espíritu de lucha y sobrevivencia al accionar cualquier tipo de actividad que se realice al aire libre, ya que interactúa con la naturaleza y respiran aire fresco lo cual mejora su reparación, resistencia e incluso su salud mental.

1.1.1. Caminatas

Las caminatas se pueden utilizar de una manera efectiva ya que aumenta el ritmo cardiaco y mejorara su capacidad aeróbica así aprendiendo a desarrollarse de una manera efectiva para que no tenga una vida monótona y sedentaria. Estas actividades se dan bien en la juventud ya que va a necesitar esfuerzos para tener una actividad eficaz en la parte aeróbica, aunque incrementando un proceso de adaptación en la adultez media es una gran actividad para realizar (Zapata, 2024). Al caminar los niños logran sentir s estímulos sensoriales: como el paisaje, la naturaleza, los olores y los sonidos del campo mantendrá entretenidos a todos los caminantes. Esto los ayuda a salir su rutina, puesto que interactuara con la naturaleza y pueden tener una mejor oxigenación en la sangre y pueden fluir nuevas ideas, relajándose de todo su día lleno de rutinas mentales agotadoras.

1.1.2. Senderismo

Dentro de la actividad físico-recreativa se encuentra el senderismo el cual se lo realiza al aire libre, lo que favorece tanto a mantenerse bien de salud y físicamente, además de que durante el trayecto socializan con el resto de su entorno En estudios educativos recientes, esta práctica al aire libre ayuda a la conexión con la naturaleza, lo cual amenora los niveles de estrés y evita la ansiedad a temprana edad, esto también hace que su resistencia física sea mayor y su condición cardiovascular sea mejor. (Bernárdez & Martínez, 2024).

En esta práctica los niños desarrollan el trabajo en equipo y la cooperación entre ellos. Por ende, la incorporación de esta actividad es positiva para los niños ya que conviven entre compañeros y comparten con la comunidad y familia. (López E. , 2024). Así también esta actividad se adapta al entorno, ya que no es necesario ir muy lejos para practicarlo, es decir se lo puede realizar dentro de la ciudad, pueblo o comunidad, llegando a lugares cercanos. De esta manera contribuye a la prevención del uso de dispositivos electrónicos y al desarrollo para tener una infancia de mentalidad saludable.

1.1.3. Paseos en bicicletas

Andar en bicicleta en estos últimos tiempos se ha puesto de moda como una alternativa para salir de la rutina, que mejor hacerlo con esta técnica ya que tiene varios beneficios que ayudan al ser humano, como lo menciona (Moral-Moral, 2016) “La bicicleta como actividad recreativa, deportiva y no competitiva que combina el turismo y la actividad física”. Por tanto, que una persona puede distraerse al andar en bicicleta, ya

que interactuara con el medio ambiente también realizaran un gran esfuerzo físico que les ayudara para su salud y beneficio en el deporte también.

Por otro lado, la bicicleta, se ha consolidado como uno de los recursos educativo más dinámico y recreativo en el ámbito escolar. Al respecto Arranz (2020) señala que, su uso en actividades organizadas tanto dentro como fuera del entorno escolar promueve la autonomía, el trabajo en equipo, el autocontrol; la empatía y la cooperación entre los niños, fortaleciendo son ello los lazos interpersonales e incluso el respeto por las normas de convivencia y educación vial. Estas experiencias, suelen ser compartidas en familia o bajo la supervisión de otras personas afines al núcleo familiar y/o educativo, lo cual genera un entorno seguro, estimulante y motivador para la práctica deportiva, a la vez que ayuda en el desarrollo de hábitos saludables referidos al tiempo libre.

1.2. Actividades deportivas recreativas

Las actividades deportivas recreativas son un medio de distracción donde los niños aprenden muchas cosas, como el desarrollo de varias actividades poner a volar su creatividad y resolver problemas de manera correcta así mismo nos dice que “las actividades recreativas son una alternativa a ser usadas dentro del tiempo libre de manera autónoma, es decir, sin obligación, se realiza de forma individual o colectiva” (Prado, 2023).

Es así que los niños van de forma voluntaria y que tengan una buena aceptación de parte de los otros miembros del grupo para poder dar y expresar de mejor manera sus opiniones y de más emociones que pueden surgir en esa edad. Para lo cual se pueden realizar demasiadas actividades para que esto rinda frutos positivos para mejorar las destrezas acordadas dentro de las actividades.

1.2.1. Torneos internos

Son los que realizan de manera colectiva donde todos trabajaran por un mismo objetivo saliéndose de su rutina diaria y participar eufóricamente por conseguir cualquier objetivo, pero siempre el mayor objetivo es la distracción que se puede tener al realizar varias actividades al mismo tiempo. Donde se realizan torneos de:

1.3.1.1 Fútbol

Es el deporte preferido por los chicos ya que es un deporte colectivo el cual se juega entre dos equipos, donde el propósito principal es anotar goles en la portería contraria a través del control y pase del balón pie (Horse, 2021). Considerado este deporte como el mejor deporte del mundo, por la misma razón se afirma que en patear un balón

en este deporte es divertido, incluso cuando se juega sin reglas para disfrutarlo como simple juego.

De ahí que, el fútbol, desde la perspectiva de una actividad física y recreativa, desempeña un rol importante en el desarrollo integral de los jugadores infantiles, especialmente cuando se les incorpora opciones entre ellas el aprovechamiento saludable del tiempo libre. Al respecto, Villalba et al., (2024) explican que la práctica sistemática y continua del fútbol favorece el desarrollo de habilidades motrices, mejora la coordinación, la agilidad en la infancia y el equilibrio. Aunado a esto contribuye al fortalecimiento físico, a la vez que actúa como un medio educativo el cual incide de forma muy positiva en la formación de hábitos saludables desde edades tempranas.

Por otra parte, el fútbol promueve valores sociales, espirituales y emocionales los que se consideran indispensables para la convivencia, así como para el bienestar de los niños. De acuerdo con Amaguaña (2025) la participación en equipos ayuda a fomentarles la disciplina, el trabajo en grupo; la cooperación y aumentarles la autoestima, y por otro lado el entorno lúdico aunado al competitivo de este deporte les brinda oportunidades para el esparcimiento y la diversión. Donde la implementación de programas de fútbol mejora la calidad de vida de los participantes y jugadores infantiles, a la vez que facilita la prevención de conductas sedentarias, contribuyendo de esta manera a la salud física y mental.

1.3.1.2 Basquetbol

Es un deporte que consiste en encestar el balón en una canasta elevada, donde se promueve la agilidad, la coordinación y el trabajo en equipo (Zerene, González, & Muñoz, 2023). Se puede ver este deporte como una actividad física recreativa interesante y de trabajo en equipo, lo pueden tomar como un simple juego que se lo ejecuta por simple diversión y tiene una gama de variantes, aquí se puede formar grupos mixtos de juego. Esto ayudara a fomentar el valor de la igualdad.

Entonces, el baloncesto se presenta como una actividad recreativa y deportiva beneficiosa para el desarrollo integral de los niños durante su tiempo libre. Al respecto, Chanza y Pachar (2024) señala que su práctica regular favorece el desarrollo de habilidades motrices gruesas, el trabajo en equipo y la toma de decisiones, aspecto importante en la etapa escolar. Asimismo, el baloncesto contribuye a la mejora de la resistencia cardiovascular, la flexibilidad y la fuerza muscular, lo cual incide en la condición física, mental y la calidad de vida de los menores.

Por otro lado, explican Narváez et al. (2022) en el ámbito psicosocial y educativo, este deporte acentúa la capacidad para fortalecer la convivencia, elevar la autoestima de los niños e incentiva el trabajo. Puesto que, la dinámica del juego ayuda a fomentar la comunicación, la cooperación y la resolución de problemas y valores necesarios para el desarrollo social y emocional. Todo esto porque la participación activa en equipos permite a los infantes a experimentar situaciones de éxito lo cual incrementa su autoconfianza y motivación personal. Por tanto, aporta beneficios físicos, a la vez que actúa como un recurso formativo que ayuda a maximizar el desarrollo personal y social de los niños dentro de los contextos recreativos y deportivos.

1.3.1.3 Voleibol

De acuerdo con Mehecha (2022) el voleibol es un juego de grupo que permite la participación grupal y activa donde no se establece un número determinado de participantes. Mientras haya suficiente espacio libre se lo puede realizar de una forma muy placentera. La dinámica del juego se desarrolla a través de una secuencia de golpes controlados, donde cada equipo tiene a su disposición e un máximo de tres toques para retornar el balón al lado opuesto de la red.

Donde, la aptitud en la recepción, el pase y el ataque, aunada a una comunicación efectiva entre los integrantes del equipo, además de una comprensión táctica adecuada de la ubicación en la cancha, son elementos indispensables para el éxito. Este deporte, según Mora (2022) promueve el desarrollo de capacidades físicas, la agilidad, la potencia y la resistencia, donde están implícitos el fomento de los valores sociales entre los que se encuentran el trabajo en equipo, el respeto por las reglas y los adversarios; la disciplina, la resiliencia ante la presión competitiva.

1.3.1.4 Festivales deportivos

Son una serie de juegos tradicionales como menciona Correa (2024) “es un evento organizado donde se congregan a personas para participar en diversas actividades físicas y deportivas” (p. 12) Los festivales deportivos siempre nos llevan a recordar los juegos tradicionales a realizar trabajo individual como también trabajo en equipo que nos permite generar sonrisas como también pasar momentos amenos mientras la diversión se entrelaza con la actividad física. Los festivales deportivos son una excelente opción cuando hablamos de actividades a realizarse en ambientes donde existe un número amplio de participantes con variedad de edades.

1.2.2. Retos de resistencia

El autor, Paredes (2021) explica que consiste en una rutina para así mantener un solo ritmo en cualquier actividad que se pueda desplazar durante varios minutos consecutivos, aunque estos pueden ser des motivantes para el niño ya que va a requerir de gran esfuerzo físico, pero así se lo realizara como una manera recreativa. Son varios ejercicios los que podremos realizar dentro de este reto de resistencia donde se volverá un poco competitiva, pero de manera sana, las actividades que se realizaran son:

- Carreras de largas distancias: explica Zambrano (2021) son competiciones donde los corredores deben cubrir grandes trayectorias, como son 5 kilómetros, 10 kilómetros o incluso maratones de 42 kilómetros. Su propósito es la resistencia y la capacidad de mantener un esfuerzo sostenido durante un prolongado período de tiempo-distancia.
- Saltar la cuerda: Canales (2021) explica que es una actividad física la cual tiene implícito saltar repetidamente una cuerda haciéndola pasar bajo los pies y sobre la cabeza. Es un ejercicio de alta intensidad con lo que se mejora la coordinación, la agilidad, la potencia muscular la resistencia cardiovascular.
- Subir escaleras: Los autores Mendiata y Muñoz (2025) señalan que es un ejercicio cardiovascular además de fuerza, el cual consiste en ascender de forma repetitiva una serie de escalones. Esta actividad se considera que es altamente eficaz para fortalecer los músculos de las piernas, además de mejorar la capacidad pulmonar y cardíaca, a la vez que aumenta la resistencia física general del individuo.
- Nadar: comprende el desplazamiento del cuerpo a través del agua, donde se realizan movimientos coordinados entre brazos y piernas. Se considera que es un deporte de bajo impacto, puesto que trabaja de manera integral la musculatura, mejorando con ello la resistencia cardiovascular, la flexibilidad y la coordinación motriz. Asimismo, contribuye al desarrollo de la capacidad respiratoria, siendo beneficioso para la salud articular (Riera, 2022). Una serie de circuitos pueden incluir trabajo de fuerza también.

1.2.3. Juegos de relevos

Este tipo de juegos explican Aguirre et al. (2024) consiste en que “los miembros del equipo tienen la tarea de turnarse para realizar una misma actividad de carrera, donde deben recorrer cierta distancia y pasarse el testigo (objeto), cuando cada uno llegue a la distancia requerida, hasta llegar a la meta” (p. 6). Por lo que tiene implícito la motricidad

gruesa y fina, las cuales ayudan a mejorar y desarrollar las condiciones físicas. Además, el juego en equipo genera que se logre integrar de mejor manera dentro de su entorno con los niños de su edad.

Los juegos de relevos de acuerdo con constituyen una actividad física recreativa y a la vez deportiva el cual favorece el desarrollo integral de los infantes durante su tiempo libre, además, promueven las habilidades motrices y las sociales. De acuerdo con Quiñonez y Castillejo (2025) este tipo de juegos contribuye a la mejora de la coordinación, el equilibrio la velocidad y la agilidad, al mismo tiempo que estimula el trabajo en equipo y optimiza la cooperación entre los participantes. Anudado a ello, permiten el desarrollo de destrezas físicas básicas, y de paso refuerzan valores entre ellos la solidaridad, la responsabilidad y el respeto, siendo estos aspectos importantes fundamentales para la formación personal y social y de los niños.

1.3. Actividades lúdicas

La palabra lúdico explica Caballero (2021) es un adjetivo que califica todo lo que se relaciona con el juego, el juego es un ejercicio que proporciona satisfacción, gozo, alegría, placer. Por lo que se consideran experiencias de aprendizaje donde está implícito el juego para fomentar la participación, la creatividad y el desarrollo de habilidades en los estudiantes Para el desarrollo del ser humano tiene una nueva noción porque no solo se debe incluir en el tiempo libre, tampoco ser interpretada únicamente como juego.

1.3.1. Juegos de roles

Es una estrategia didáctica en la cual los niños se divierten ya que recurre a actividades pedagógicas que se aplican en la educación de todos los niveles de las diferentes disciplinas. Como mencionan Cruz y Gamboa (2021) es un tipo de juego en el cual los participantes asumen el papel de personajes bien sean ficticios o reales, y en conjuntos construyen una historia mediante la narración, la actuación e interacción. Esencialmente, es como narrar acciones donde las actuaciones, así como las decisiones de los personajes son determinadas por los estudiantes quienes son los jugadores. Los niños se divertirán y aprenderán dinámicamente fomentando la empatía en situaciones de empatía entre los individuos.

Desde una perspectiva educativa, explica González (2022) este tipo de juego promueve la adquisición de competencias socioemocionales, así como las académicas, porque habilita espacios donde los niños logran ensayar respuestas ante situaciones cotidianas e incluso imaginarias, desarrollando con ello la tolerancia a la frustración, la

resolución de conflictos y el trabajo en equipo. Entonces, su integración en las actividades recreativas y educativas enfocadas en ser usadas en el tiempo libre de los aprendices representa una estrategia dinámica con la cual se promueve el desarrollo de la salud integral.

1.3.2. Juegos predeportivos

Dentro de estos juegos es fundamental tener las habilidades de cada deporte desarrolladas en su totalidad, ya que los prepara para una competición en específico y así mismo desarrollara mejor las habilidades, como señalan Vargas y Ávila (2022) que están compuestos por una “gama de actividades lúdicas y juegos como de la iniciación deportiva, es por ello que, en innumerables ocasiones dentro de las planificaciones de entrenamiento propuesto por los profesores, son utilizadas como un instrumento y como una estrategia metodológica” (p. 719). En este espacio los niños pueden desarrollar mejor sus habilidades y capacidades para pulir sus condiciones físicas y técnicas así es como pueden desarrollar sus aptitudes mientras realizan estas actividades de precompetición.

Estas actividades, desde la óptica de Valdés y Flores (2022) contribuyen a mejorar la condición física de los niños, ayudándoles a fortalecer su musculatura y aumentando su resistencia cardiovascular, a la vez que en su práctica se promueven la coordinación, la agilidad y el equilibrio. Asimismo, favorecen la prevención de la obesidad infantil, porque los mantiene activos en su tiempo libre, lo cual los ayudan a reducir el estrés, por ende, aportan beneficios físicos y emocionales.

1.3.3. Juegos tradicionales

Este tipo de juegos se los realiza más dentro de lugares donde hay comunidades con costumbres a disposición. Como explica Ardila (2022) “se constituyen como expresiones lúdicas que hacen parte del acervo cultural de las regiones y permiten identificar costumbres y tradiciones. Estas prácticas recreativas, además de fortalecer la identidad cultural, favorecen habilidades sociales y dinamizan los procesos de aprendizaje” Es así como se tiene como una alternativa para dinamizar las actividades dentro de los entrenamientos y fuera de ellos y el niño no llegué a un estado de aburrimiento.

1.4. Tiempo libre

Es el espacio de ocio donde los niños pueden divertirse y trabajar en diferentes juegos lúdicos, estas actividades pueden ser recreativas, ya que si los podemos mantener entretenidos y hacer uso de su tiempo y se recrearan ganando grandes fortalezas en su

nivel físico y creativo. Estas actividades deben ser realizadas sin ninguna obligación ya sea de forma grupal o individual donde el niño disfrute su actividad ocupando su mente en otras actividades fuera de su rutina.

Como señala Prado (2023) que el tiempo libre “es el momento en el cual las personas tiene la disposición para elegir libremente cómo ocuparlo, el que se decida a las actividades que brinden placer, relajación, desarrollo personal o social (p.122). Por lo que las considera beneficiosa para la salud, puesto que incrementa una autonomía sana y productiva, lo que les aleja de los vicios y/o hábitos malos, lo que dañaría y/o perjudicaría su presente y sus posibilidades a futuro. Entonces los niños pueden aplicar diferentes actividades para tener una distracción activa, y no lleven una vida sedentaria y haga actividades beneficiosas para su salud y mejorar su rendimiento deportivo,

1.5. Según el propósito

El propósito las actividades recreativas es abordar a los participantes momentos de diversión y desarrollo físico, cognitivo, emocional y social. Con estas actividades se promoverá la interacción entre ellos y así mismo desarrollar la creatividad, el trabajo en equipo y relajarse de su ambiente que lleva.

1.5.1. Recreativas

Las actividades recreativas según Prado (2023) son aquellas que se pueden desarrollar “de forma individual o colectiva, lo cual provoca un disfrute, además, permite ocupar su mente y cuerpo en cosas sanas y productivas “ (p. 118). Asimismo, abarcan varias maneras y con distintos números de personas lo cual puede convertirse en una actividad más entretenida y divertida para cumplir el propósito de estas actividades.

En este sentido, este tipo de actividades se consideran importante para el desarrollo integral de los niños, jóvenes e incluso adultos, puesto que les brindan un espacio para el esparcimiento, al que se le suma la diversión y sin obligación de ningún tipo. Además, se pueden desarrollar de manera individual o grupales, contribuyen de esta forma al bienestar físico y mental, ayudándolos a ocupar la mente y el cuerpo en aspectos saludables y productivas, con lo que pueden usar tiempo libre (Sandoval, Pérez, Tapia, & Carrasco, 2022).

1.5.2. Deportivas

La actividad deportiva, explica Tanné (2023) se entiende como entendida como la práctica continua y sistemática de ejercicios físicos que involucra deportes organizados, que constituye la base para el desarrollo integral de niños en contextos

educativos y sociales. Donde la implementación de programas físico-deportivos contribuye enormemente a la formación de los estudiantes, promoviendo con ello los valores sociales, la buena salud aunado a la sana convivencia. Es por ello que, Calderón et al. (2023) se considera que la sistematicidad en su práctica, la cual abarca habilidades básicas entre ellas correr y saltar como deportes como baloncesto y fútbol, está orientado a satisfacer las necesidades de bienestar físico y las expectativas sociales del alumnado.

Por otro lado, Zamora et al. (2023) señalan la participación en actividades deportivas favorece la salud física, además de fortalecer las relaciones interpersonales. Entonces, el desarrollo de la actividad deportiva se convierte en un elemento relevante enfocado en minimizar los niveles de sedentarismo aunado al fomento de la integración social, aumento de la autoestima y la identidad colectiva dentro de los juegos.

Asimismo, Padilla y Jiménez (2022) destaca que la ocupación del tiempo libre mediante las actividades físico-deportivas responde a una necesidad recreativa, la cual incide positivamente en el bienestar de los niños y en su salud integral. Por tanto, la estructura de programas deportivos tendentes a responder a esas necesidades de recreación y salud, ayudan a canalizar el tiempo libre de los niños, dirigiéndolos hacia prácticas que amplían su desarrollo personal, previniendo con ellos las conductas sedentarias y promoviendo, al mismo tiempo estilos de vida saludables y activos.

1.5.3. Sociales

Las actividades sociales explican Schmidt et al. (2022) son aquellas “interacciones que los individuos realizan en conjunto con otras personas, bien sea en el seno de un grupo de conocidos, con amistades, familiares o incluso con personas que no se conozcan dentro de un contexto social específico” (p. 60). Por lo que se consideran importantes para el bienestar humano, puesto que satisfacen la necesidad innata de conexión entre individuos, pertenencia además de la comunicación.

En este sentido, el beneficio de las actividades sociales se extendiendo hacia la contribución a la prevención de conductas de riesgo como sedentarismo, vicios, así como al fortalecimiento de la salud mental. Según Collazos et al. (2021) la práctica regular de actividades sociales mejora la condición física y la autoestima, lo que incide positivamente a reducir la probabilidad de que los jóvenes incurran en el desarrollo hábitos como lo antes mencionados. Además, se optimiza la socialización mediante actividades grupales en los cuales se fortalece la red de apoyo e incrementa el sentido de

pertenencia, factores importantes para la resiliencia y el bienestar emocional en los niños y adolescentes.

En cuanto a la utilización adecuada del tiempo libre, Quispe (2021) afirma que la estructuración de actividades sociales constituye una estrategia preventiva, así como formativa. Por lo que sostienen que la ocupación de este tiempo a través de las actividades sociales promueve hábitos saludables, previene la aparición de conductas de riesgo, aunado a fomentar valores entre ellos la cooperación y responsabilidad. Entonces, la adecuada gestión del tiempo libre usando este tipo de acciones, ayuda a los niños canalizar sus energías hacia espacios de crecimiento personal, por ende, social, contribuyendo así a su desarrollo integral.

1.6. Según el número de participantes

El número de participantes en las actividades enfocadas en el tiempo libre comprende la cantidad de individuos que realizarán las acciones. De acuerdo con López y Martínez (2022), el número de sujetos intervinientes influye de manera directa en el tipo de actividades, así como en la calidad de la interacción social, en el desarrollo de habilidades comunicativas y hasta en las cooperativas. Por ello, el analizar el número de participantes ofrece una perspectiva holística acerca de cómo los niños pueden llegar a gestionar y aprovechar su tiempo fuera de las obligaciones escolares y deportivas con el apoyo de los adultos.

1.6.1. Individual

Se refieren según Valdés et al. (2023) aquellas que los niños realizan de solos y/o de forma autónoma, sin que existe la intervención directa de otros participantes. Este tipo de actividades puede correr en un parque, o realizar ejercicios físicos. Estévez, et al. (2021), destacan la importancia que el uso tiempo libre a través de actividades físicas permiten que se adapten a ser ejecutadas de forma individual, sugiriendo con ello que el espacio para esta acción es importante para el desarrollo motor e incluso para la autorregulación.

Aun cuando, la socialización es indispensable, de acuerdo con Bolívar et al. (2023) en los momentos de ocio, el que incluye el tiempo dedicado a las actividades individuales de forma activa, ayuda a potenciar la autoestima y la autoconfianza en las propias habilidades motrices. Aspectos que son relevantes para el desarrollo integral de los niños, porque les habilita de una visión sobre sí mismos, que impacta positivamente en su autoimagen.

1.6.2. Parejas

Este tipo de participantes tiene implícito la interacción de dos niños para la realización de una actividad en específico. De acuerdo con Machado y Llano (2023) se puede ejecutar en juegos como el tenis incluso el de mesa, carreras de relevos entre dos, práctica de pases, u otros, puesto que a través de la misma se promueve el desarrollo de habilidades de coordinación, la empatía y la comunicación, por cuanto, los participantes requieren de ajustarse a los movimientos y ritmos del compañero.

Por otro lado, fortalece los vínculos interpersonales dentro del contexto de cooperación y competencia armoniosa y amistosa. Al respecto Morales y Tenezaca (2023) afirman que las interacciones en pares contribuyen enormemente a la mejora de la coordinación motriz, al desarrollo de habilidades sociales entre las que menciona la confianza y el apoyo mutuo, así como a ocupar un tiempo libre que los beneficia en cada uno de estos aspectos.

1.6.3. Grupales

Aquí se puede trabajar en conjunto para tener acciones de divertirse y los niños disfruten de su espacio en este momento. Explican Horla y Venagas (2023) que, allí participan tres o más niños, dentro de una dinámica conjunta, las que abarcan deportes de equipo como el fútbol, juegos cooperativos en el parque o clases enfocadas en el deporte, entre otros. Siendo estas actividades importantes para el desarrollo de habilidades sociales complejas, puesto que está implícito el trabajo en equipo, la resolución de conflictos colectivos; el sentido de pertenencia; el liderazgo, la asunción de roles.

Al respecto, Malambo y Esquivia (2024) explican que las actividades físico-recreativas grupales, en un contexto para el abordaje de tiempo libre, son una estrategia efectiva para el desarrollo integral, fortaleciendo con ello, la importancia que los niños aprendan a usar momentos de desocupación de manera eficaz. Además, la participación grupal les ayuda a desarrollar y fomentar la cohesión social, aunado a prender y fortalecer normas tanto sociales como del deporte que practiquen. Lo cual es relevante para la convivencia, el desarrollo psicológico y físico en niños.

1.7. Según la frecuencia o duración

Las actividades físicas deportivas, según Betancourt (2022) enfocadas en el uso del tiempo libre, se caracterizan por su naturaleza lúdica, así como de su implicación de movimientos corporales, contribuyen al desarrollo integral de los niños. Por lo que el

analizar esta métrica de frecuencia es relevante para determinar la consistencia del compromiso que poseen los niños con el ejercicio y el ocio activo.

Donde, una alta frecuencia adecuada se asocia con beneficios para la salud física y mental, por el contrario, una participación esporádica puede ser un indicativo que existe la necesidad de intervenciones para promover hábitos saludables en los tiempos libres. Las cuales impactan en la salud física y en sus esferas sociales, emocionales y cognitivas; por lo que se pueden clasificar según la frecuencia de uso las que se describen a continuación.

1.7.1. Diario

La participación diaria en actividades físico-recreativas para el abordaje del tiempo libre, según Navarrete et al. (2022) se refiere a la realización de acciones todos los días de la semana. Para niños de 11 a 12 años, se incluyen entre otras acciones, el jugar en el patio, caminar por un lapso de tiempo específico, andar en bicicleta, practicar un deporte después de clases.

La constancia diaria en la actividad física-deportivas se considera un factor relevante dentro del desarrollo de hábitos de vida saludable, puesto que mejora la condición cardiovascular en los niños que han tenido tiempo libre, pero se han enfocado en el sedentarismo. (Estévez, Gómez, & Hoyos, 2021). Entonces, la adherencia a la actividad física- deportiva en escolares, donde se contempla la práctica diaria de acciones se correlaciona el mejoramiento de la salud mental y física, porque se les ofrece una vía regular donde pueden ocupar su tiempo, así como liberar estrés y optimizar la concentración.

1.7.2. Semanal

La participación semanal dentro de las actividades físico-recreativas tiene implícito según que los niños las realicen una vez a la semana, las cuales se pueden reflejar en entrenamientos los de fútbol, clases de natación, u otro deporte. Aun cuando es mucho menos frecuente que la actividad diaria, la participación semanal es importante para abordar el tiempo libre, donde se logra contribuir con el desarrollo de habilidades motrices y la socialización.

Asimismo, Ramírez y Soto (2023), señalan que las actividades físico-recreativas semanales, que han sido organizadas por entrenadores y/o docentes, contribuyen al aprendizaje, en este caso del fútbol, y al desarrollo del sentido de pertenencia a un grupo.

Lo cual es indispensable para la construcción de responsabilidad, y de aprender cómo aprovechas su tiempo y momentos de ocio.

1.7.3. Ocasional

La participación ocasional explica Brugos y Contreras (2024) comprende a la realización esporádica de las actividades recreativas, e incluso las físico-deportivas en el uso del tiempo libre. Entre esas acciones mencionan jugar a la pelota con amigos, asistir a un parque temático; participar en una caminata familiar solo en las vacaciones. Aun cuando estas actividades ofrecen momentos de disfrute y movimiento corporal, su irregularidad limita los beneficios para la salud, así como en el desarrollo de hábitos.

Al respecto, Malaquin (2022) en su investigación acerca del sedentarismo en los niños de fútbol infantil, advierte que una dependencia del ocio ocasional, sin tener una base de actividad regular, eleva los niveles de productividad hacia el grado de insuficiencia, porque no es adecuado la cantidad ni el tiempo de ejercicio físico que realizan. Esto impacta negativamente la salud metabólica, el rendimiento en el deporte y en el bienestar psicológico a largo plazo.

Fundamentación Teórica

Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura

La Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura (2019) se considera como fundamentación para entender el uso incorrecto del tiempo libre puede afectar el rendimiento técnico-táctico de niños futbolistas de 11-12 años, así como en la socialización en el desarrollo motriz, y en el aumento del sedentarismo. Puesto que, en esa teoría se enfatiza que, los niños aprenden observando e imitando a modelos, en este caso entrenadores y compañeros de equipo.

De ahí que, Prado (2023) argumenta que, los jugadores que enfrentan tiempos de ocioso el cual lo realicen son juegos electrónicos y pantallas, sin tomar en cuenta las actividades recreativas, físicas-deportivas que pudieran ejecutar en compañía de sus amigos, llegan a enfrentar dificultades en la coordinación motora. Así como llegar en algún momento a experimentar una disminución en su confianza y motivación al captar que sus pares con mejores habilidades logran tener más éxito en el juego. Esto puede llegar a producir sentimientos de inferioridad, lo cual afecta rendimiento y participación en el fútbol.

Entonces, los jóvenes futbolistas que presentan déficit en el manejo de su tiempo libre pueden llegar a beneficiarse de un ambiente positivo donde se promueva la práctica

y la mejora continua. Es por ello que fomentar la autoeficacia mediante la retroalimentación positiva entre pares y profesores, y con el establecimiento de metas alcanzables, dentro de la ejecución de acción de recreación y deportivas con frecuencia, ayuda a estos niños a superar sus dificultades, ende a maximizar su rendimiento en el campo de juego.

Capítulo II: Materiales y métodos

2.1. Enfoque mixto

El enfoque asumido en esta investigación es el mixto, que según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) es aquel donde se utilizan las técnicas e instrumentos de dos enfoques: el cualitativo y el cuantitativo, con la finalidad de obtener una comprensión holística e integral del fenómeno que se estudia. Por tanto, se emplea con el propósito de conocer el tipo de estrategias de actividades físico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.

2.2. Diseño de investigación

La presente investigación mantiene un diseño de investigación No experimental que de acuerdo con Bernal (2017) consiste en que el investigador observa los fenómenos como se manifiestan dentro su contexto natural, sin llegar a manipular deliberadamente ninguna variable. Se empleó porque no se manipuló ningún tipo de variables, más bien se efectuó la aplicación de una entrevista a los entrenadores y monitores, una encuesta los niños del club de futbol UTN, para conocer más a fondo acerca del problema de investigación.

2.3 Tipo de investigación

2.3.1 *Exploratoria*

Se utilizó el tipo de investigación exploratoria ya que tiene un enfoque de investigación cualitativa y cuantitativa donde se puede obtener un pauta inicial de lo que se conoce de las estrategias físico recreativas, como nos menciona (Galarza, 2020) “En el alcance exploratorio, la investigación es aplicada en fenómenos que no se han investigado previamente y se tiene el interés de examinar sus características” Dando así paso a investigar varias las opciones que pueden recurrir los niños en sus tiempos libres.

2.3.2 *Descriptiva*

Se empleó el tipo descriptiva, para Arias (2017) es aquel donde se describe el fenómeno de estudio, es decir, consiste en identificar, así como describir aspectos relevantes del estudio. Se empleó porque durante su ejecución se ha descrito varias actividades físico recreativas que pueden ser realizadas por los niños y son una opción para aprovechar el tiempo libre de los niños de 11 a 12 años del club de fútbol de la UTN.

2.4 Métodos de investigación

2.4.1 *Deductivo*

Infiere los datos que se observó en la investigación partiendo de premisas ciertas de los niños del club de futbol UTN, como señala (Hernández Roberto et al., 2021) “El razonamiento deductivo parte de premisas generales consideradas verdaderas para llegar a conclusiones específicas, aplicando la lógica formal a partir de los datos observados”

2.4.2 *Inductivo*

“El razonamiento inductivo es una forma de lógica en la que ejemplos específicos forman la base de una generalización” (Christine M & Carroll, 2024) Se llega de algo en particular a un todo basada en la lógica y la demostración y probar la valides de la investigación con los niños de 11 a 12 años del club de fútbol de la UTN.

2.4.3 *Sintético*

“Los mecanismos de razonamiento pueden... implicar la síntesis de conocimientos, combinando objetivos, conocimientos previos, información novedosa y contextos dinámicos para llegar a conclusiones” Como lo establece (Sympérasmology Working Group, 2022) Se lo realizo sintetizando la investigación para alcanzar el objetivo de manera ordenada y acorde al protocoló que se presentó en la investigación.

2.4.4 *Analítico*

Se analizo los desde un todo descomponiéndolo en partes para tener un análisis de cada parte de las estrategias físicas-recreativas en los niños de 11 a 12 años del club de futbol UTN.

2.4.5 *Estadístico*

Se realiza un análisis numérico con la encuesta realizada dentro de la investigación hacia los niños del club de fútbol UTN de la categoría 11 y 12 años.

2.4. Técnicas e instrumentos de investigación

Se utilizaron dos técnicas con sus respectivos instrumentos. La primera es la encuesta del enfoque cuantitativo, que se usa para recolectar datos de un grupo de personas acerca de sus opiniones o comportamientos. Su instrumento principal es el cuestionario, un formulario con preguntas específicas diseñado para obtener esa información (Arias, 2017). La cual se aplicó a los niños de 11-12 del club de fútbol UTN.

La segunda se centró en la entrevista que pertenece al enfoque cualitativo, de la cual se obtiene información directamente de una persona mediante de un diálogo. Su instrumento es la guía de entrevista semiestructurada, que consiste un listado de preguntas preestablecidos para orientar la conversación (Hernández, Fernández, & Baptista, 2017). Se utilizó en los entrenadores de los de 11-12 del club de fútbol UTN.

2.4 Preguntas de investigación

¿Cuáles son las principales actividades físico-recreativas que practican los niños de 11-12 años del club de fútbol UTN?

¿Cuáles son el tipo de actividad que realizan en el tiempo libre los niños de 11-12 años del club de fútbol UTN?

¿Cómo se puede contribuir con el uso adecuado del tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol UTN?

2.5 Matriz de operacionalización de variables

Tabla 1. *Matriz de operacionalización de variables*

Objetivo General: Determinar el tipo de estrategias de actividades físico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol UTN					
Variables	Objetivos	Dimensiones	Indicadores	Técnicas e instrumentos	Fuentes de información
Tipos de estrategias de actividades físico-recreativa	Analizar las principales actividades físico-recreativas que practican los niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.	Actividades al aire libre	Caminatas	Encuestas, cuestionario	Los niños de 11-12 y los entrenadores del club de fútbol UTN
			Senderismo		
		Actividades deportivas recreativas	Paseos en bicicleta	Entrevista	
			Torneos internos		
			Retos de resistencia		
			Juegos de relevos		
		Actividades lúdicas	Juegos de roles		
			Juegos predeportivos		
			Juegos tradicionales		

El uso adecuado del tiempo libre	Identificar el tipo de actividades que realizan en el tiempo libre los niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.	Según el propósito	el	Recreativas Deportivas Sociales	Encuestas, cuestionario Entrevista
		Según el número de participantes	el	Individual Parejas Grupales	Guía de entrevista
		Según la frecuencia de duración	la	Diario o Semanal Ocasional	

2.6 Población y muestra

La población representa el conjunto total de individuos o elementos a partir del cual se extraen las conclusiones del análisis del estudio (Bernal, 2017). Para este estudio se tiene a los dos entrenadores y 6 niños de 11-12 quienes asistieron al club de fútbol UTN.

Por otro lado, se describe la muestra, donde los autores Hernández et al., (2017) la definen como un “subgrupo del universo o población del cual se recolectan datos” (p. 183). En el contexto de esta investigación, se optó por un muestreo probabilístico por conveniencia, lo que quiere decir que es el investigador que a partir de su criterio selecciona la cantidad de individuos. Entonces se utilizó la cantidad total de la población porque se necesita cada uno de los individuos que la conforman, es decir, 2 entrenadores y un total de 6 niños que acuden de forma regular al club de fútbol proporcionado por la Universidad Técnica del Norte.

2.7 Procedimientos y análisis de datos

El procedimiento aplicado en la presente investigación es:

- Análisis Teórico
- Elaboración y aplicación de encuestas
- Análisis y discusión de encuestas y entrevistas.

Por otro lado, se trabajó con la estadística descriptiva, por lo cual se empleó el programa Microsoft Excel, por cuanto permitió la creación de las tablas y los gráficos correspondientes a la estadística.

En una investigación hecha por Rodríguez et al., (2022), considera que los principios y normas van orientadas al diseño de ejecución, evaluación de actividades

científicas en la cual intervienen tanto los humanos como también los animales e inclusive el medio ambiente. Este fundamento busca asegurar el respeto con la dignidad, los derechos de las personas y comunidades que se involucran con el beneficio y protección de animales con el equilibrio ecológico. Dentro de la bio-ética los elementos que mas sobresalen es la información de consentimiento dirigidos a los padres de los niños practicantes con sus entrenadores. Tomando en cuenta la responsabilidad, confidencialidad, la no maleficencia, siendo estos un beneficio social. (Ver anexo)

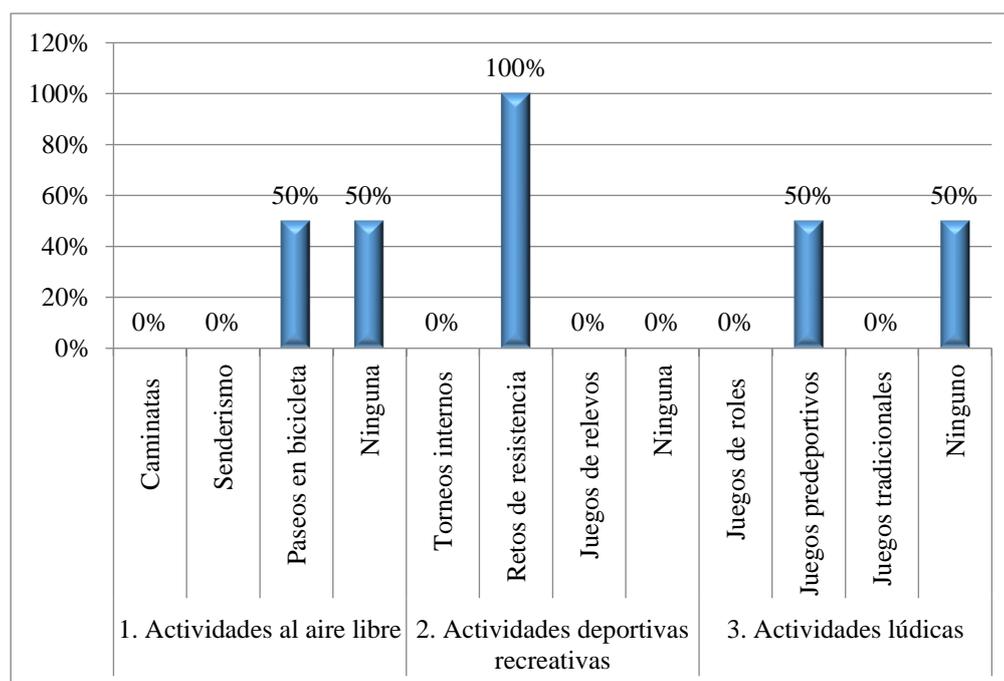
Capítulo III

Guía de encuesta

3.1 Análisis de la Encuesta aplica a los niños de 11 a 12 años del club de futbol UTN

1. Tipos de actividades físico-recreativas

Figura 1. *Actividades físico-recreativas*



Fuente: Encuesta a los niños del Club de Fútbol UTN

Análisis y discusión

En los resultados obtenidos se observan opiniones divididas en cuanto a las actividades físico-recreativas que realizan los niños al aire libre, donde el 50% señala paseos en bicicleta, mientras que otro 50% no realiza ninguna actividad. Estos hallazgos demuestran una clara inclinación hacia la actividad y al aire libre, la cual suele realizarse en lugares específicos, por otro lado, un porcentaje significativo no están involucrándose

en actividades recreativas al aire libre, lo que podría sugerir un aumento en el sedentarismo o una tendencia hacia actividades en espacios cerrados. Por lo tanto es importante fomentar variedad y accesibilidad a distintos tipos de recreación física, garantizando que todos los niños tengan acceso y motivación para experiencias recreativas.

Al respecto Paredes (2021) señala que, estas actividades al aire libre permiten mejorar nuestro organismo y pueden ser muy importantes y útiles ya que esencialmente se pueden trabajar en equipos y pueden tener un mayor desenvolvimiento con las personas de su entorno, sobresaltando los espacios abiertos, que cuentan con un ambiente natural, iluminación propia del sol y poca infraestructura de cemento. Así mismo pueden dejar un lado los aparatos tecnológicos y redes sociales, lo que les está afectando y causando un sin número de enfermedades del siglo XXI, como el estrés, el exceso de cortisol y muchas más que nos trae el encierro y la vida sedentaria.

De acuerdo con Prado (2023) las actividades deportivas recreativas son un medio de distracción donde los niños aprenden muchas cosas, como el desarrollo de varias actividades poner a volar su creatividad y resolver problemas de manera correcta. Es así que los niños van de forma voluntaria y que tengan una buena aceptación de parte de los otros miembros del grupo para poder dar y expresar de mejor manera sus opiniones y de más emociones que pueden surgir en esa edad y realizar actividades para mejorar las destrezas acordadas dentro de las actividades.

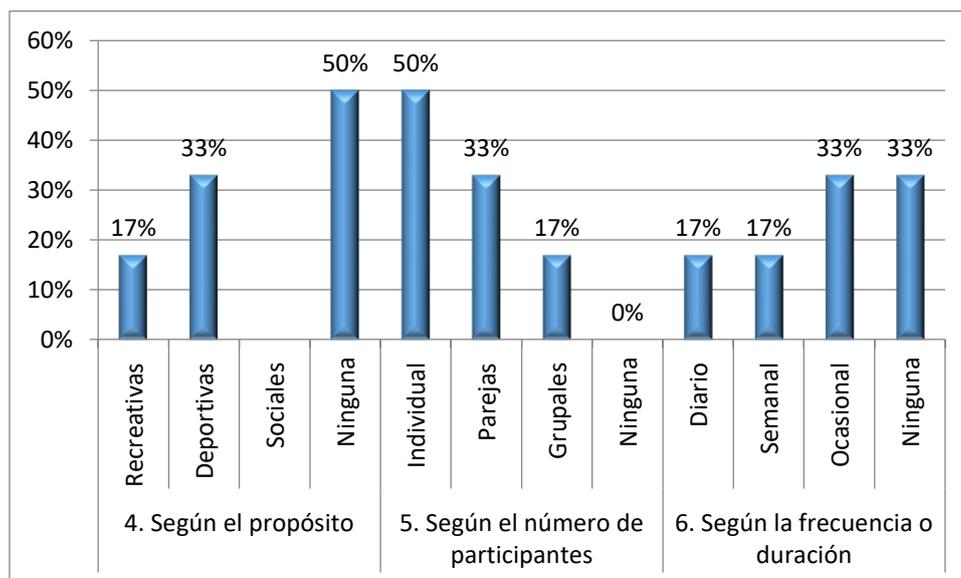
En cuanto a los resultados en las actividades lúdicas el 50% de los encuestados participa en juegos predeportivos, mientras que otro 50% manifiesta no realizar ninguno. Lo que indica que un porcentaje significativo mantiene una conexión entre el juego y la preparación para disciplinas deportivas organizadas, lo que es beneficioso para el desarrollo de habilidades motrices esenciales y el conocimiento de reglas deportivas en un formato más práctico. Es importante resaltar que para otro grupo de encuestados estas actividades son inexistentes, lo que resalta una posible pérdida de prácticas creativas y culturales importantes.

Según explica Caballero (2021) la palabra lúdico es un adjetivo que califica todo lo que se relaciona con el juego, el juego es un ejercicio que proporciona satisfacción, gozo, alegría, placer. Por lo que se consideran experiencias de aprendizaje donde está implícito el juego para fomentar la participación, la creatividad y el desarrollo de

habilidades en los estudiantes, siendo importante no solo para incluir en el tiempo libre sino también para el desarrollo del ser humano.

3. Tipos de actividades que realizan los niños de 11-12 años en el tiempo libre

Figura 2: Tipo de actividades que realizan en el tiempo libre los niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.



Fuente: Encuesta a los niños del Club de Fútbol UTN

Análisis y discusión

En los resultados obtenidos de las actividades que realizan los niños en su tiempo libre según el propósito, el 50% manifiestan no realizar ninguna activa, el 33% practica actividades deportivas y una minoría con el 17% recreativas. Lo que indica una falta de actividades con un objetivo definido, es decir, no identifican un fin específico para sus actividades de tiempo libre, mientras que un porcentaje considerable enfoca su tiempo libre en actividades con un propósito claramente deportivo, lo que fortalece la identidad de estos niños como futbolistas y su potencial interés en la continuidad de estas actividades físicas.

En concordancia con Noruña (2025) la utilización del tiempo libre en niños y adolescentes es una situación que presenta desafíos, puesto que la creciente influencia de medios tecnológicos, aunado a la falta de espacios adecuados para actividades físico-recreativas que los desmotivan a realizar actividades físicas. Lo cual afecta de forma negativa la salud física; la mental, e incluso el desarrollo social. Esta dinámica no solo

reincide en la disminución del movimiento, sino que también limita las oportunidades para el juego espontáneo y la exploración, decisivos para el fomento de la autonomía y el desarrollo de habilidades cognitivas.

En relación con las actividades que realizan en el tiempo libre según el número de participantes, el 50% de los encuestados prefiere realizarlas individualmente, mientras que un porcentaje menor prefiere en parejas (33%) y grupales (17%). Lo que indica una preferencia por la autonomía, bien sea para concentrarse mejor en tareas personales, denotando ausencia de actividades sociales, aunque un porcentaje realiza actividades en pareja o grupales se limitan principalmente al contexto del entrenamiento formal y no se extienden a otros pasatiempos.

De acuerdo con López y Martínez (2022), el número de sujetos intervinientes influye de manera directa en el tipo de actividades, así como en la calidad de la interacción social, en el desarrollo de habilidades comunicativas y hasta en las cooperativas. Por ello, el analizar el número de participantes ofrece una perspectiva holística acerca de cómo los niños pueden llegar a gestionar y aprovechar su tiempo fuera de las obligaciones escolares y deportivas con el apoyo de los adultos.

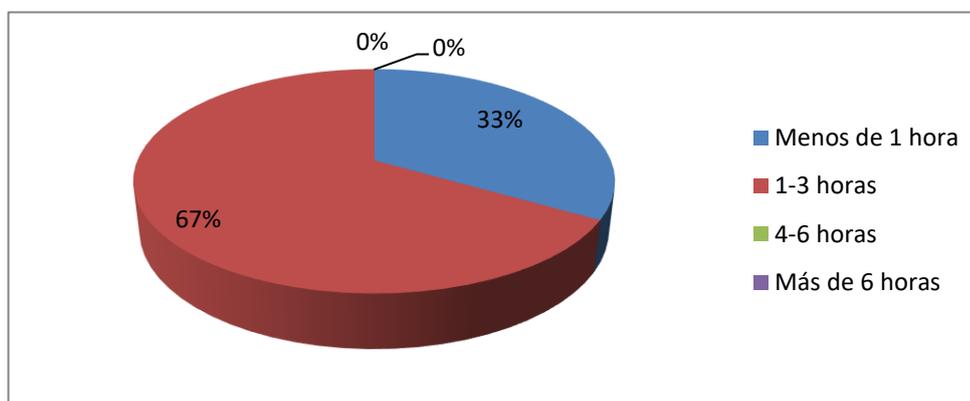
En cuanto a los resultados en las actividades según la frecuencia o duración el 17% realiza estas actividades diariamente y otros de forma semanal, lo que indica que existe una constancia en la realización de estas actividades estableciendo una rutina, mientras que el 33% ocasionalmente y otro porcentaje similar (33%) no realiza ninguna. Por lo que se infiere que en este último grupo las actividades de tiempo libre son esporádicas y no forman parte de una rutina regular demostrando una falta de compromiso.

Las actividades físicas deportivas, según Betancourt (2022) enfocadas en el uso del tiempo libre, se caracterizan por su naturaleza lúdica, así como de su implicación de movimientos corporales, contribuyen al desarrollo integral de los niños. Por lo que el analizar esta métrica de frecuencia es relevante para determinar la consistencia del compromiso que poseen los niños con el ejercicio y el ocio activo.

Donde, una alta frecuencia adecuada se asocia con beneficios para la salud física y mental, por el contrario, una participación esporádica puede ser un indicativo que existe la necesidad de intervenciones para promover hábitos saludables en los tiempos libres. Las cuales impactan en la salud física y en sus esferas sociales, emocionales y cognitivas del niño.

7. ¿Cuántas horas a la semana dedicas a actividades físico-recreativas fuera del fútbol?

Figura 3: *Actividades físico - recreativas fuera del futbol*



Fuente: Encuesta a los niños del Club de Fútbol UTN

Análisis y discusión

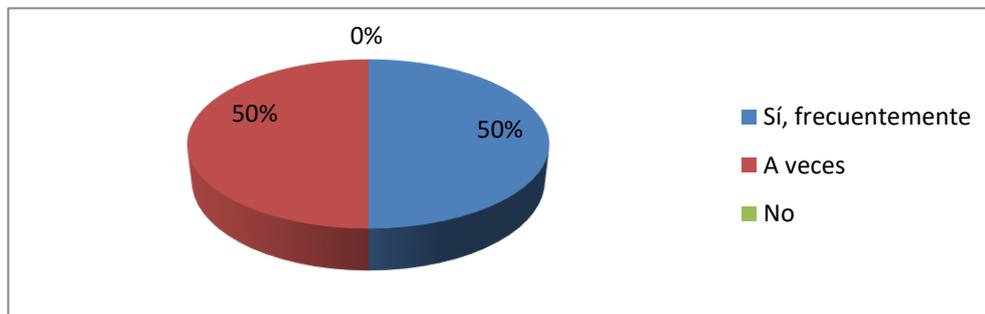
Los resultados obtenidos revelan que un 67% de los consultados dedica, además de la práctica del fútbol, entre 1 y 3 horas semanales a diversas actividades físico-recreativas, mientras que el 33% menos de 1 hora. Estos porcentajes revelan que, aunque los niños están activos en el fútbol, la mayoría de ellos mantiene una actividad física adicional. Lo que favorece su desarrollo integral y previene el riesgo de exceso en el entrenamiento en un solo deporte, promoviendo la diversidad en sus habilidades motoras. Aunque el fútbol aporta beneficios, la variedad en las actividades es fundamental para un desarrollo físico y motriz más completo durante la infancia.

Ramírez y Soto (2023) señalan que la frecuencia semanal en actividades físico-recreativas, como los entrenamientos de fútbol o las clases de natación, aunque no sea diaria, es un factor importante para aprovechar el tiempo libre de los niños ya que influye positivamente en la adquisición de habilidades motrices y en la socialización.

En este sentido, la integración de estas acciones es eficaz para motivar a los niños a participar activamente en el deporte, promoviendo con ello ambiente positivo enfocado en favorecer su bienestar integral y su formación personal, impulsando la participación activa, aunado a la cooperación y el respeto entre los niños, lo que contribuye a la formación de valores y al fortalecimiento de la autoestima

8. ¿Tus padres o tutores te proponen actividades físico-recreativas para tu tiempo libre?

Figura 4: *Los padres proponen actividades físico-recreativas*



Fuente: Encuesta a los niños del Club de Fútbol UTN

Análisis y discusión

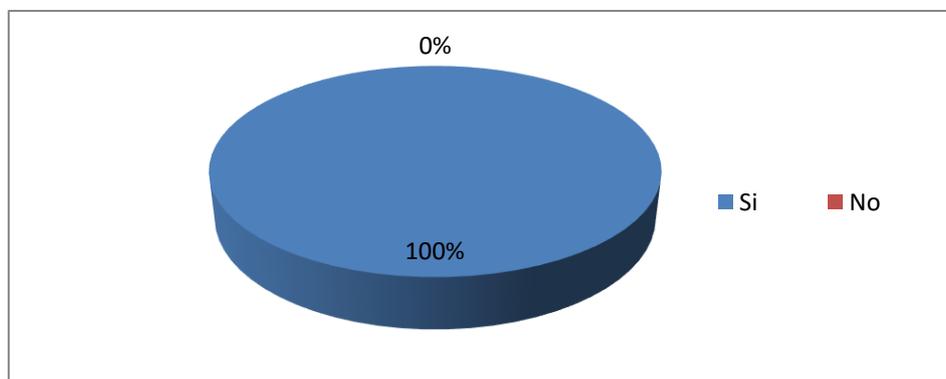
De acuerdo a los resultados obtenidos el 50% de los encuestados menciona que no les proponen realizar actividades físico-recreativas pero la otra parte del 50% menciona lo contrario que si le proponen. Sabemos bien que el principal motivante para que un niño realice deporte son los progenitores, aunque en ocasiones muchos padres de familia también esperan ver primero las propuestas para luego involucrar a sus niños.

Analizar este criterio nos permite conocer que los niños en la edad de 11 a 12 años todavía muestran atracción por los deportes y al pertenecer a un grupo de entrenamiento los motiva a participar en otros tipos de deportes, socializando con otros pares que comparten intereses. El hecho de pertenecer a un grupo de entrenamiento no solo los motiva a participar en otros tipos de deportes y a socializar con otros pares que comparten intereses, sino que también les proporciona un sentido de pertenencia y disciplina que fortalece su identidad deportiva y los predispone positivamente hacia la actividad física, consolidando hábitos activos frente al sedentarismo.

La constancia diaria en la actividad física-deportivas se considera un factor relevante dentro del desarrollo de hábitos de vida saludable, puesto que mejora la condición cardiovascular en los niños que han tenido tiempo libre, pero se han enfocado en el sedentarismos (Estévez, Gómez, & Hoyos, 2021). Entonces, la adherencia a la actividad física- deportiva en escolares, donde se contempla la práctica diaria de acciones se correlaciona el mejoramiento de la salud mental y física, porque se les ofrece una vía regular donde pueden ocupar su tiempo, así como liberar estrés y optimizar la concentración.

9. ¿Las actividades físico-recreativas pueden ayudarte a mejorar tu rendimiento en el fútbol?

Figura 5: Las actividades físico-recreativas mejoran su rendimiento en el fútbol



Fuente: Encuesta a los niños del Club de Fútbol UTN

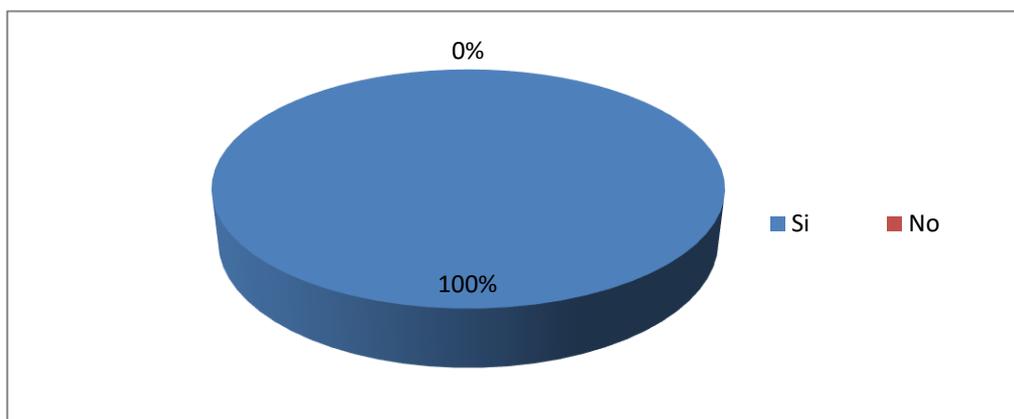
Análisis y discusión

Tal como se observa en los resultados el 100% reconoce que las actividades físico-recreativas pueden mejorar su rendimiento en el fútbol, saben que variar en el deporte mejora su rendimiento e incluso abre las oportunidades para el desarrollo físico, psicológico y social. Destacando de esta forma que, el deporte es salud tanto física como psicológica, y que se encuentran en edades donde el mismo es una excelente forma de aprovechar el tiempo para nuevas actividades recreativas y físicas que no requieran mucho tiempo para realizarlas, y que favorezcan la participación de grupos y familias.

De acuerdo con García (2020) quien explica que, la implementación de actividades físico-recreativas dentro del ámbito deportivo se ha convertido en una herramienta importante para el uso adecuado del tiempo libre en la infancia. Por lo que estas actividades facilitan el desarrollo de competencias sociales y emocionales, entre ellas la empatía, la cooperación y la resolución de conflictos, favoreciendo la participación activa en el deporte, promoviendo con ello ambiente positivo enfocado en favorecer su bienestar integral y su formación personal.

10. ¿Crees que las actividades físico-recreativas son importantes para tu bienestar?

Figura 6: *Creen que las actividades físico-recreativas son importantes para el bienestar*



Fuente: Encuesta a los niños del Club de Fútbol UTN

Análisis y discusión

Tal como se observa en los resultados obtenidos la totalidad de los consultados consideran que las actividades físico-recreativas son importantes para su bienestar y comprenden los beneficios asociados con la participación en actividades deportivas para su salud física, mental y desarrollo integral. Por lo tanto, es importante para el bienestar humano, puesto que satisfacen la necesidad innata de conexión entre individuos, pertenencia además de la comunicación y contribuye a la prevención de conductas de riesgo como sedentarismo, vicios, así como al fortalecimiento de la salud mental.

Al respecto, Malambo y Esquivia (2024) explican que las actividades físico-recreativas son estrategias efectivas para el desarrollo integral, fortaleciendo con ello, la importancia que los niños aprendan a usar momentos de desocupación de manera eficaz. Además, les ayuda a desarrollar y fomentar la cohesión social, aunado a prender y fortalecer normas tanto sociales como del deporte que practiquen. Lo cual es relevante para la convivencia, el desarrollo psicológico y físico en niños. Todos los individuos requieren de oportunidades para comenzar a desarrollar actividades que les ayuden a mejorar su condición física y mental, entre ellas las físicas-recreativas.

Entrevista a los entrenadores de niños de 11-12 años del club de fútbol UTN

1. Más allá de los entrenamientos de fútbol, ¿qué percepción tiene usted acerca de la participación de los niños en actividades físico-recreativas al aire libre?

E1: Para ser honesto, sé muy poco acerca de este tema, pero con diálogos informales para entrenar en materia de entrenamientos les pregunto que hacen, y la mayoría dicen que montan bicicletas con sus amigos, cerca de sus casas, pero de manera ocasional.

E2: Bueno, por lo que he sabido de sus propias familias y de ellos mismos la mayoría valoran mucho el contacto con la naturaleza, sí realizan actividades como senderismo y montan bicicleta, lo que no tengo muy seguro es la frecuencia, quizás los fines de semana de forma ocasional. Pero en general, no es la norma.

En conclusión, podemos decir que a los niños de entre 11-12 años les parece una opción muy atractiva las actividades al aire libre, como también la actividad de montar bicicleta. Se puede percibir además que los niños entrevistados tienen o han tenido una bicicleta en sus hogares lo que les ha permitido vivir la experiencia de andar en bicicleta.

2. Cuando usted organiza actividades deportivas recreativas para los niños, como torneos internos, retos de resistencia o juegos de relevos, ¿qué tipo de participación observan dentro del ambiente de ellos?

E1: A los niños les gusta la competencia, aunque sea en un entorno lúdico. En los torneos internos, obviamente, lo hacemos grupal, y en los retos de resistencia, a veces son individuales para ver su superación, aunque ellos prefieren competir en equipos o en parejas.

E2: Yo diría que la participación es casi total, hacemos competencias que van desde lo individual hasta lo grupal, e incluso en parejas. La mayoría de los niños me han manifestado que les gusta más las actividades grupales.

Podemos decir por tanto que los niños entrevistados que representan a una población de estudio sienten cierta atracción por las actividades lúdica, como su nombre bien lo dice, donde se combina el deporte y el juego, sienten mayor afinidad cuando las actividades son grupales, ya que permiten el desarrollo social de los niños, que muestra de forma clara que un niño siente mayor diversión cuando comparte con otros niños de su edad, es decir realiza actividades entre los pares.

3. Dentro de sus sesiones de entrenamiento, ¿con qué frecuencia incorporan actividades lúdicas como juegos de roles, predeportivos o tradicionales?

E1: Pues, una vez a la semana les incorporo actividades lúdicas, enfocándome más que nada en los predeportivos que tienen alguna conexión con el fútbol, bien sea al inicio o al final de las sesiones. Los juegos de roles o tradicionales realmente no los utilizo porque mi foco es más el desarrollo futbolístico.

E2: Las actividades lúdicas forman parte de mi metodología, porque las incorporo en cada sesión, bien sea al inicio como calentamiento o al final para que se relajen. Utilizado actividades enfocadas en los juegos pre-deportivos, puesto que ayudan a que desarrollan habilidades motoras y físicas sin que se den cuenta.

Para concluir como lo mencionan los entrevistados existen momentos donde lo lúdico tiene su espacio y se convierte en una excelente actividad de motivación para los entrenando, pero también debe existir momentos donde el trabajo debe ser individual y más profesional de manera que cada alumno reciba formación que le ayude en el largo plazo a su carrera como deportista de alto rendimiento. Por cuanto es importante combinar de manera asertiva lo lúdico con lo profesional y serio.

4. Al observar y dialogar con sus alumnos, bien sea en el entrenamiento, antes o después del mismo, ¿Cómo describiría el uso de su tiempo libre, es decir, si está más enfocado hacia actividades recreativas, deportivas o sociales?

E1: Mayormente está enfocado en lo deportivo, y en lo recreativo por lo que ellos me han dicho y observo durante las practicas o entrenamientos, es el uso a las pantallas. En general, la mayor participación la veo en actividades que implican una competencia, pero la utilización de la tecnología los observe en esos momentos de descanso.

E2: Se conectan mucho en el aspecto social mediante del equipo, no obstante, he notado que cuando hay momentos de reposo entre una práctica o calentamiento, están pendiente del uso de la tecnología, como sus teléfonos.

Para concluir podemos decir que en este periodo tecnológico que estamos viviendo donde la Ia y las pantallas se han convertido en parte de nuestra vida, el deporte también se ha combinado, de tal forma que es muy atractivo el uso de dispositivos móviles en los momentos de descanso. No es un peligro o una alerta roja saber esta realidad, más bien

debemos aceptarla y tratar de combinar de forma armónica el deporte con la tecnología, e incluso con la Ia.

5. Considerando el tiempo libre que tienen sus alumnos fuera del fútbol, ¿cómo estiman que lo distribuyen en cuanto a frecuencia de ser diaria, semanal, ocasional? ¿Qué tanto sabe usted acerca de si optan por actividades individuales, grupales, en pareja o si su tiempo libre es principalmente pasivo o sedentario?"

E1: Bueno, ellos me cuentan que cuando no están en fútbol, gran parte lo dedican a cosas individuales en casa, como videojuegos o ver videos. Por lo que me atrevo a decir que la frecuencia de actividades grupales fuera del equipo es más ocasional.

E2: Por lo que he conversado con ellos y sus familias, estimo que su tiempo libre de actividades recreativas son ocasionales, quizás los fines de semana. En cuanto al número de participantes, diría que muchos sí tienen momentos individuales, viendo sus pantallas, jugando con video juegos, pero también busco que fomenten actividades grupales con amigos, cuando manejan bicicletas.

Concluyendo el tema del tiempo libre, hemos podido palpar que un número de chicos emplea su tiempo en video juegos, e incluso estos tiempos libres se convierten en espacios de individualidad, donde el alejarse del deporte físico y la interacción con los pares suena muy atractivo, es por ello que lograr que los chicos, usen su tiempo libre en actividades lúdicas, grupales es todo un reto que debemos llevar a cabo.

Conclusión

Una vez aplicado el instrumento de recolección de datos podemos llegar a la conclusión de que, los chicos de 11-12 años se sienten atraídos como gran parte de la humanidad por los dispositivos electrónicos, como también por video juegos, ven como una oportunidad el tiempo libre para dedicarlos a estas actividades.

Pero consideran también las actividades lúdicas como una propuesta a su tiempo libre, para su desarrollo, consideran también atractivo las actividades grupales al aire libre y sobre todo resaltan que el deporte de andar en bicicleta en estas edades es una gran opción ya que se combina el deporte, la naturaleza, y el juego, dando como resultado una propuesta de uso del tiempo libre saludable, atractiva y enriquecedora.

Capítulo IV Propuesta

4.1. Título de la propuesta

Estrategia físico-recreativa con juegos tradicionales para niños y padres, aprovechando los fines de semana

4.2. Justificación

La presente propuesta emerge de una necesidad la cual ha sido identificada en niños de 11-12 años que pertenecen al club de fútbol UTN, quienes, aun cuando están involucrados de manera muy activa en sus entrenamientos, experimentan una marcada restricción y poca actividad en su tiempo de tiempo. Esta situación se le atribuye principalmente al uso excesivo de la tecnología como medio de recreación y al poco tiempo que interactúan con sus familias. Al respecto, Betancourt et al. (2022) argumentan que, las escasas acciones que ejecutan las familias en conjunto con hijos en los momentos de ocio, los lleva a desarrollar el sedentarismo y a sumergirse en las pantallas.

En respuesta a esta situación, se ha propuesto una estrategia físico-recreativa la cual se canaliza a través de la realización de una diversidad de actividades durante los fines de semana. Las que incluyen juegos tradicionales. Con las mismas se busca fomentar la actividad física con el aprovechamiento de su tiempo libre, para los niños, además de servir de catalizador en la facilitación del fortalecimiento de los lazos familiares.

Las variedades de actividades dentro de los juegos tradicionales se enfocarán en la participación individual, en parejas y grupal, de esta manera se atiende a diversas dinámicas, así como de preferencias por la cantidad de participantes (Brugos & Contreras, 2024). Ahora bien, esta propuesta se justifica por su aportar juegos y acciones que ayudan a ocupar el tiempo libre de los niños, de una forma dinámica, en familia y con sus compañeros.

En concordancia con lo antes argumentado, la propuesta se ha diseñado para beneficiar a los niños de manera directa, por cuanto se les brinda la oportunidad de ocupar un tiempo libre en el cual pueden desarrollar su habilidades motoras, sociales y emocionales. Además, a las familias porque tendrán la posibilidad de compartir tiempo invaluable con sus hijos, fortaleciendo con ellos los lazos familiares y creando recuerdos. De manera indirecta, el club de fútbol se verá beneficiada al fomentar un ambiente dinámico, diferente al resto de las actividades que practican en los entrenamientos, con mayor unidad de grupo y participativo dentro de un torno cultural y vida saludable para los jugadores infantiles.

4.3 Fundamentación Teórica

4.3.1 *Concepto de los Juegos Tradicionales*

Los juegos tradicionales son aquellos que han sido transmitidos de generación en generación dentro de las comunidades, reflejando las costumbres y valores culturales. Permiten una rica interacción entre los participantes, ya sea en equipo o de manera individual.

Como explica Ardila (2022) “se constituyen como expresiones lúdicas que hacen parte del acervo cultural de las regiones y permiten identificar costumbres y tradiciones. Estas prácticas recreativas, además de fortalecer la identidad cultural, favorecen habilidades sociales y dinamizan los procesos de aprendizaje” Es así como se tiene como una alternativa para dinamizar las actividades dentro de los entrenamientos y fuera de ellos y el niño no llegó a un estado de aburrimiento.

4.3.2 *Importancia de los Juegos Tradicionales*

Los juegos tradicionales desempeñan un papel importante en el desarrollo social y emocional de los niños. Puesto que, la ejecución de las actividades aprende a trabajar en equipo, a desarrollar sus habilidades motrices, a seguir reglas, y practicar la resolución de problemas, tanto de manera individual como colectiva (Juárez & Altamirano, 2025). Es así que la utilización en el contexto familiar puede reforzar los vínculos afectivos entre padres e hijos, promoviendo la comunicación, respeto, el entendimiento mutuo y la empatía.

Asimismo, la práctica de estos juegos fomenta en los niños la socialización, el respeto mutuo y la cooperación, alejándolos de la dependencia excesiva a dispositivos electrónicos. Este tipo de juegos tradicionales de acuerdo con Pájaro (2024) ayudan a que experimenten roles y logren resolver conflictos dentro de un ambiente lúdico, lo cual favorece las habilidades socioemocionales, entre las que se destacan la empatía, la regulación de la frustración y la tolerancia. Por ello, el diseño de la estrategia físico-recreativa en el tiempo libre fortalece el patrimonio cultural, lo que resulta ser importante para el desarrollo de competencias necesarias de los niños.

4.3.3 *Clasificación de los Juegos Tradicionales*

Se pueden clasificar de diversas maneras dependiendo de la región o la actividad que impliquen, en los cuales se imprimen fuerzas, resistencia, acciones, equilibrio entre otras (Villalobos, 2023). Algunos ejemplos incluyen:

- **Juegos de acción y carrera:** como el escondite o los ladrones y policías.

- **Juegos de salto y equilibrio:** los cuales demandan el desarrollo motriz y puede ser: rayuela, saltar la cuerda, carrera de sacos.
- **Juegos de ingenio o habilidades:** Como las adivinanzas, los rompecabezas o el trompo.
- **Juegos de lanzamiento:** es lanzar objetos hacia un objetivo en concreto, como es el lanzamiento de aros o piedras, canicas.
- **Juegos de fuerza:** tienen implícito ejerce fuerza como el tira y afloja de una sog a elástico.

4.3.4 Beneficios de Aprovechar los Fines de Semana con Juegos Tradicionales

Los días que los niños no van a la escuela sabemos que son los fines de semana, es un momento oportuno en el que las familias se desconecten de la rutina diaria, y busquen nuevas opciones como las actividades recreativas. (Morales & Tenezaca, 2023). Las alternativas para estos días pueden ser:

- Impulsar la actividad física: el uso de juegos tradicionales de manera divertida, lo que ayuda en su salud tanto física como emocional.
- Fortalecer los lazos familiares; Los juegos compartidos entre padres e hijos favorecen la unión y el trabajo en equipo.

4.4 Objetivos

4.4.1 Objetivo General:

Elaborar estrategia físico-recreativa basada en juegos tradicionales que fomenten el uso adecuado del tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol.

4.4.2 Objetivos Específicos:

Escoger juegos tradicionales apropiado para la participación activa de niños y padres.

Promover la integración de padres e hijos mediante actividades recreativas en su tiempo libre.

Analizar la efectividad de la propuesta a través de la observación directa y encuestas a los participantes.

4.5 Propuesta de Metodología

La estrategia será implementada a través de talleres familiares, que se llevarán a cabo durante los fines de semana. Donde los talleres familiares según Gómez (2021) son espacios y momentos organizados con los cuales pretende formar, informar y fortalecer las habilidades, así como los vínculos entre los miembros de una familia. Estos talleres

que se diseñan en esta propuesta incluirán una selección de juegos tradicionales que se realizarán en espacios abiertos, dependiendo de la accesibilidad de las familias que participen.

Las actividades estarán estructuradas de manera que involucren tanto a los niños como a los padres, con dinámicas que permitan la participación activa de todos los miembros de la familia. Asimismo, se realizarán en 5 semanas, los días sábados y domingos, desde las 9 de la mañana hasta las 2 de la tarde, no limitativo, pues dependerán las horas de cómo se vayan desarrollando las actividades.

Taller # 1 Semana 1

Actividad: Juegos Tradicionales para Niños y Padres

Objetivo del Taller: Identificar los juegos tradicionales adecuados para la participación de niños y familias para el uso efectivo del tiempo libre.

Duración: 2 horas

Recursos: área al aire libre

Materiales para los juegos: pelotas, cuerdas, tizas, u otros.

Hojas blancas y esféricos. Refrigerios y agua.

Estructura del Taller

Introducción

El moderador les da la bienvenida a los participantes. Luego les da una explicación breve pero claro sobre el objetivo del taller. Procede la dinámica de presentación la cual consiste en que cada persona presente comparte su juego tradicional favorito. Después se realiza la lista de juegos tradicionales con la finalidad que seleccionen aquellos que más les agrada, diciéndoles que los mismos serán jugados por un periodo corto, como prueba de su aceptación o rechazo.

Desarrollo

Los participantes, en equipos pequeños de dos familias (incluidos los hijos), discuten y eligen 2 juegos que les gustaría probar: el escondite o los ladrones y policías; rayuela, saltar la cuerda, carrera de sacos; las adivinanzas, los rompecabezas o el trompo; lanzar objetos hacia un objetivo en concreto y el tira y afloja de una sog a o elástico.

Cada equipo debe considerar los siguientes aspectos: facilidad de aplicación, duración, cantidad de participantes, espacio requerido. Luego, por equipo dicen el juego y seleccionan a participantes de otros equipos para jugarlo. Los facilitadores y el moderador ayudan con las reglas y la organización.

Figura 7: *Juego policías y ladrones*



Fuente: (Policías y Ladrones, s. f.)

Cierre

Se abre un debate para discutir acerca de la experiencia: ¿Cuáles juegos disfrutaron más? ¿Cuáles juegos les gustaría realizar los fines de semanas con sus hijos, e incluso con otras familias?

Se hace entrega de una hoja con la lista de juegos tradicionales que jugaron, donde se les presenta sus beneficios. Se le sindicán que deben marcar aquellos que quisieran practicar.

Juegos tradicionales	Beneficios	SÍ	NO	A VECES
Escondite o Ladrones y Policías	Fomenta la creatividad, la toma de decisiones y el trabajo en equipo.			
Rayuela	Mejora la coordinación, así como el equilibrio y la agilidad.			
Saltar la cuerda	Aumenta la resistencia cardiovascular, además de la coordinación.			
Carrera de sacos	Desarrolla habilidades motoras y ayuda a fomentar el trabajo en equipo.			
Adivinanzas	Estimula el pensamiento crítico, la toma de decisiones y la creatividad.			
Rompecabezas	Fomenta la lógica, la tolerancia, la paciencia y la resolución de problemas.			
Trompo	Mejora la motricidad y la concentración.			
Lanzar objetos hacia un objetivo	Desarrolla la precisión, así como la coordinación y la fuerza.			
Tira y afloja (soga o elástico)	Fomenta la fuerza en los brazos y piernas, el trabajo en equipo y la cooperación.			
Observaciones				

Taller # 2 Semana 2, (día sábado)**Actividad 2:** Carrera de Sacos y adivinanzas

Objetivo: Promover la integración de padres e hijos mediante actividades recreativas en su tiempo libre

Propósito; fomentar el trabajo en equipo, el esfuerzo físico y el pensamiento crítico a través de juegos tradicionales.

Duración; 4 horas no limitativas

Recursos: un saco para cada participante; conos para definir el recorrido, hojas con adivinanzas. Refrigerios y agua. Premios los que han sido previamente acordados con las familias. Cronómetro.

Estructura de la Actividad**Introducción**

Divide a los participantes en equipos para formar un total de 3.

A las familias y se les proporcionan una hoja en blanco en la cual deberán por equipos, escribir 10 adivinanzas para los otros 2 equipos.

Se les explica las reglas de la carrera de sacos.

Calentamiento

Los entrenadores ejecutan una sesión de calentamiento para preparar a los participantes para la actividad física de la carrera de sacos. Con estos ejercicios, dejando abierta la opinión de los participantes para variarlas en los talleres sucesivos.

Movimientos articulares: enfocados en los tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.

Estiramientos suaves de músculos, explicando que son importantes para actividades de correr y agacharse.

Pequeños Sprint y frenadas: donde los niños pueden dirigirlos para demostrar a sus familias sus avances en el futbol, simulando situaciones de juego.

Trotar suave por la cancha: indicando que deben hacer cambios de dirección y velocidad donde los niños pueden dirigirlos para demostrar a sus familias sus avances en el futbol, y que deben hacerlos como un futbolista en el campo.

Desarrollo de la Actividad carrera de saco

Organiza una carrera de sacos en un recorrido previamente definido y demarcado por conos, tanto en la partida, el recorrido y el final.

Cada equipo debe elegir a dos representantes que correrá en el saco, los que se turnarán uno en la primera carrea y el otro en la segunda.

Al sonar un silbato de señal de salida, los corredores deben correr saltando dentro de los sacos hasta la meta.

El equipo que cruce primero la línea de meta gana la carrera.

Luego, compiten el segundo jugador. Al final corren solo los que ganaron en la primera y segunda ronda.

Figura 8: Juego de la carrera de sacos.



Fuente: (Moisés Falces, 2021)

Hidratación y refrigerio: se ofrece a los participantes agua y un pequeño refrigerio para estrechar los lazos a la vez que se reponer energías.

Intercambio de experiencias: se invita a las familias a compartir sus vivencias del juego: ¿Qué fue lo más divertido? ¿lo jugarían de nuevos con sus familias?

Ronda de Adivinanzas

En la hoja ya el equipo tiene preparadas sus adivinanzas.

Cada equipo nombra el equipo al cual va dirigía la primera ronda de adivinanzas. Si el equipo responde correctamente, ganan un punto. En caso contrario deben pasar a la siguiente adivinanza y no ganan puntos.

Se continua con la secuencia de adivinanzas hasta que todos los equipos hayan expuestos las mismas. El equipo que más adivinanzas acierte en 6 minutos gana.

Al cierre de los juegos se premian a los equipos ganadores.

Cierre

Hidratación y refrigerio: se ofrece a los participantes agua y un pequeño refrigerio para estrechar los lazos a la vez que se reponer energías.

Se reúnen a los participantes y se abre un foro para que expresen sus experiencias, dándole prioridad a los niños.

Se hace entrega del cuestionario para la evaluación de la actividad.

Se agradece a todos por su participación.

Evaluación

Instrucción: por favor responda la siguiente encuesta considerando la siguiente escala de satisfacción.

1. Muy satisfecho
2. Medianamente satisfecho
3. Indiferente
4. poco satisfecho
5. Insatisfecho

Pregunta	1	2	3	4	5
1. Participación					
¿Cuánto disfrutó usted de la actividad en general con su hijo y/o familia?					
2. Carrera de sacos					
¿Cómo calificaría usted su experiencia al saltar la cuerda?					
¿Sintió que esa actividad le ayuda a mejorar sus habilidades motoras y de coordinación?					
3. Adivinanzas					
¿Cómo calificaría usted su experiencia al resolver las adivinanzas?					
4. Trabajo en Equipo					

Pregunta	1	2	3	4	5
¿Cómo calificaría usted la colaboración dentro de su equipo durante la actividad?					
5. Comentarios Adicionales					
¿Considera que estos juegos que realizó hoy son apropiados y benefician a los niños?					
¿Considera que estos juegos son una buena actividad para realizar los fines de semana con su familia?					
¿Qué parte de la actividad le gustó más?					
¿Qué mejoraría usted para futuras actividades?					
Otras observaciones:					

Evaluación de las actividades en general

Afirmación	1	2	3	4	5
1. La duración de las actividades la considero adecuada.					
2. El espacio disponible para las actividades fue seguro y apropiado.					
3. Los recursos fueron suficientes y de buena calidad.					
4. Me sentí seguro y cómodo durante las actividades.					
5. Sentí que mi hijo estaba seguro durante los juegos.					
6. Recomendaría esta actividad a otras familias.					

Taller 2. Semana 2 (Día domingo)**Actividad # 3** Saltar la cuerda y armar rompecabezas

Objetivo: Promover la integración de padres e hijos mediante actividades recreativas en su tiempo libre

Propósito: fomentar el trabajo en equipo, el esfuerzo físico y el pensamiento crítico a través de juegos tradicionales.

Duración: 3 horas (no limitativo)

Recursos: Cuerdas para saltar. Rompecabezas los cuales son aportados por las familias. Cronómetro. Espacio amplio. Refrigerios y agua. Premios los que han sido previamente acordados con las familias

Estructura de la Actividad**Introducción**

Divide a los participantes en equipos de tres integrantes.

Se muestran los rompecabezas para que los equipos seleccionen los que más le guste.

Se les explica las reglas del salto de cuerdas.

Calentamiento

Los entrenadores ejecutan una sesión de calentamiento para preparar a los participantes para la actividad física. Con estos ejercicios, dejando abierta la opinión de los participantes para variarlas en los talleres sucesivos.

Movimientos articulares: enfocados en los tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.

Estiramientos suaves de músculos, explicando que son importantes para actividades de correr y agacharse.

Pequeños sprints y frenadas: donde los niños pueden dirigirlos para demostrar a sus familias sus avances en el fútbol, simulando situaciones de juego.

Trotar suave por la cancha: indicando que deben hacer cambios de dirección y velocidad donde los niños pueden dirigirlos para demostrar a sus familias sus avances en el fútbol, y que deben hacerlos como un futbolista en el campo.

Desarrollo de la Actividad

Ronda de saltar la cuerda.

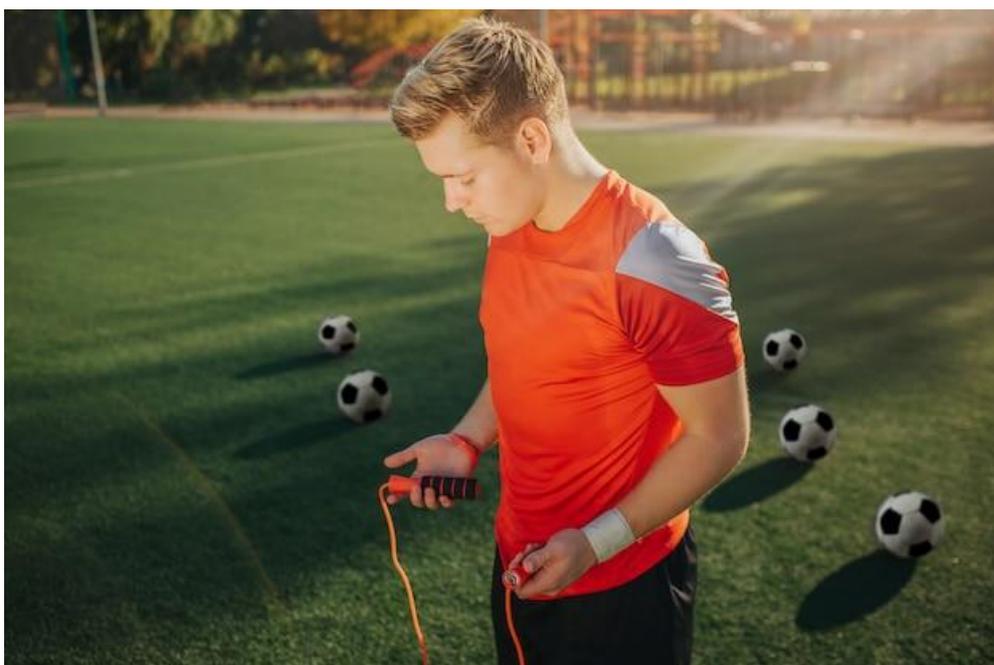
El juego se realiza con la participación de los tres integrantes del equipo, quienes tomarán turno para participar.

Un miembro del equipo salta la cuerda mientras los demás participantes cuentan cuántas veces puede saltar sin tropezar. El límite es 10 saltos consecutivos para los adultos y 8 para los niños.

Después de cada turno, el equipo tiene la oportunidad de hacer una pausa para discutir estrategias que les ayuden a mejorar sus saltos.

Cada participante tendrá dos oportunidades y luego debe ceder el turno a su compañero. Gana el equipo que logre saltar más veces de manera consecutiva.

Figura 9: Salto de la cuerda



Fuente: (Joven En Uniforme Deportivo Está Listo Para Hacer Ejercicio Con Saltar la Cuerda. El Mira Hacia Abajo. Chico Parado Sobre Césped Verde. Cinco Pelotas de Fútbol Están Detrás. | Foto Premium, 2020)

Hidratación y refrigerio: se ofrece a los participantes agua y un pequeño refrigerio para estrechar los lazos a la vez que se reponer energías.

Intercambio de experiencias: se invitar a las familias a compartir sus vivencias del juego: ¿Qué fue lo más divertido? ¿lo jugarían de nuevos con sus familias?

Desafío de rompecabezas

Luego de descansar e intercambiar impresiones de la experiencia de la actividad anterior, forman de nuevo otros equipos, para fomentar la cooperación y la amistad entre el grupo. se les entrega el rompecabezas que eligieron previamente.

Los equipos deben trabajar en conjuntos para completar el rompecabezas en el menor tiempo posible. Si un equipo completa su rompecabezas antes de que se acabe el tiempo, tienen la libertad de ayudar a otros equipos o incluso de intentar resolver un rompecabezas adicional.

Cierre

Se reúnen a los participantes y se abre un foro para que expresen sus experiencias, dándole prioridad a los niños. Se entregan los premios por la competencia de salto de cuerdas.

Se hace entrega del cuestionario para la evaluación de la actividad.

Se agradece a todos por su participación.

Evaluación

Instrucción: por favor responda la siguiente encuesta considerando la siguiente escala de satisfacción.

- 1 Muy satisfecho
2. Medianamente satisfecho
3. Indiferente
4. poco satisfecho
5. Insatisfecho

Pregunta	1	2	3	4	5
1. Participación					
¿Cuánto disfrutó usted de la actividad en general con su hijo y/o familia?					
2. Saltar la Cuerda					
¿Cómo calificaría usted su experiencia al saltar la cuerda?					
¿Sintió que esa actividad le ayuda a mejorar sus habilidades motoras y de coordinación?					
3. Rompecabezas					
¿Cómo calificaría usted su experiencia al resolver el rompecabezas?					
4. Trabajo en Equipo					

Pregunta	1	2	3	4	5
¿Cómo calificaría usted la colaboración dentro de su equipo durante la actividad?					
5. Comentarios Adicionales					
¿Considera que estos juegos que realizó hoy son apropiados y benefician a los niños?					
¿Considera que estos juegos son una buena actividad para realizar los fines de semana con su familia?					
¿Qué parte de la actividad le gustó más?					
¿Qué mejoraría usted para futuras actividades?					
Otras observaciones:					

Evaluación de las actividades en general

Afirmación	1	2	3	4	5
1. La duración de las actividades la considero adecuada.					
2. El espacio disponible para las actividades fue seguro y apropiado.					
3. Los recursos fueron suficientes y de buena calidad.					
4. Me sentí seguro y cómodo durante las actividades.					
5. Sentí que mi hijo estaba seguro durante los juegos.					
6. Recomendaría esta actividad a otras familias.					

Taller 3. Semana 3 (sábado)**Actividad # 4** Escondite; Tira y afloja: soga

Objetivo: Apoyar la integración de padres e hijos mediante actividades recreativas en su tiempo libre

Propósito: Impulsar el trabajo en equipo, el esfuerzo físico y el aprovechamiento del tiempo libre a través de juegos tradicionales.

Duración: 4 horas (no limitativo)

Recursos: Cuerdas para el juego de tira y afloja. Cronómetro. Espacio amplio. Refrigerios y agua. Premios los que han sido previamente acordados con las familias

Estructura de la Actividad**Introducción**

Bienvenida a todas las familias, haciendo énfasis en la importancia actividades físico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en familia.

Divide a los participantes en dos equipos que luego se intercambian para las actividades.

Se les explican las reglas del tira y afloja y del escondite.

Calentamiento

Los entrenadores ejecutan una sesión de calentamiento para preparar a los participantes para la actividad física. Con estos ejercicios. Con estos ejercicios, dejando abierta la opinión de los participantes para variarlas en los talleres sucesivos.

Movimientos articulares: enfocados en los tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.

Estiramientos suaves de músculos, explicando que son importantes para actividades de correr y agacharse.

Pequeños Sprint y frenadas: donde los niños pueden dirigirlos para demostrar a sus familias sus avances en el futbol, simulando situaciones de juego.

Trotar suave por la cancha: indicando que deben hacer cambios de dirección y velocidad donde los niños pueden dirigirlos para demostrar a sus familias sus avances en el futbol, y que deben hacerlos como un futbolista en el campo.

Desarrollo de la Actividad

Escondite

Previamente se ha establecido la base donde deben contar los sujetos asignados posteriormente. Se delimitan los sitios donde pueden esconderse.

Se les explica que el equipo contrario debe seleccionar la persona que contará del otro equipo. Se inicia el conteo quien tendrá los ojos tapados y de espaldas al resto para evitar que observe dónde se esconden. Tendrá 5 minutos para encontrar a los participantes, trascurrido el tiempo, pierde el equipo del integrante que contó, por lo que deberán pagar una penitencia que se decida por el grupo contrario.

Se repite el juego hasta que cambien de contador. Al final ganará el equipo que logró atrapar mayor número de personas en el menor tiempo establecido.

Figura 10: *Juego del escondite*



Fuente: (García, 2015)

Hidratación y refrigerio: se ofrece a los participantes agua y un pequeño refrigerio para estrechar los lazos a la vez que se reponer energías.

Intercambio de experiencias: se invitar a las familias a compartir sus vivencias del juego: ¿Qué fue lo más divertido? ¿lo jugarían de nuevos con sus familias?

Tira y afloja

Luego de descansar e intercambiar impresiones de la experiencia de la actividad anterior, forman de nuevo otros equipos, para fomentar la cooperación y la amistad entre el grupo. se les entrega el rompecabezas que eligieron previamente.

Se les explica que se ha trazado una línea central en el suelo. Cada equipo deberá estar a un lado de la línea, sujetando con firmeza la cuerda.

En el medio de la sog a se coloca una cinta de color rojo, si la misma pasa de la raya trazada el equipo que lo logró gana.

Se hace énfasis en la seguridad, como el no soltar la sog a de repente, no deben enrollarse la cuerda en las manos, colocar a los niños en posiciones seguras.

Cierre

Se reúnen a los participantes y se abre un foro para que expresen sus experiencias, dándole prioridad a los niños. Se entregan los premios por las competencias.

Se hace entrega del cuestionario para la evaluación de la actividad.

Se agradece a todos por su participación.

Evaluación

Instrucción: por favor responda la siguiente encuesta considerando la siguiente escala de satisfacción.

Escala de Valoración:	1 =	2 = En desacuerdo	3 = Neutral	4 = De acuerdo	5 =
------------------------------	-----	-------------------	-------------	----------------	-----

Evaluación:

Actividad: el escondite

Afirmación	1	2	3	4	5
1. Las reglas del juego de fueron claras y fáciles de entender.					
2. Disfruté mucho participando en la actividad					

3. El juego fomentó la interacción y el trabajo en equipo dentro de mi familia.					
4. La actividad fue divertida para los niños.					
5. La actividad fue divertida para los adultos.					

Evaluación: actividad tira y afloja

Afirmación	1	2	3	4	5
1. Las reglas del juego fueron claras y fáciles de entender.					
2. Disfruté mucho participando en la actividad					
3. La actividad fomentó el trabajo en equipo y la coordinación en mi equipo.					
4. La actividad fue divertida para los niños.					
5. La actividad fue divertida para los adultos.					

Evaluación de las actividades en general

Afirmación	1	2	3	4	5
1. La duración de las actividades la considero adecuada.					
2. El espacio disponible para las actividades fue seguro y apropiado.					
3. Los recursos fueron suficientes y de buena calidad.					
4. Me sentí seguro y cómodo durante las actividades.					
5. Sentí que mi hijo estaba seguro durante los juegos.					
6. Recomendaría esta actividad a otras familias.					

Taller 4. Semana 3 (Día Domingo)**Actividad # 4** Rayuela. Lanzar objetos hacia un objetivo

Objetivo: Promover la integración de padres e hijos mediante actividades recreativas en su tiempo libre

Propósito: fomentar el trabajo en equipo, el esfuerzo físico y el aprovechamiento del tiempo libre a través de juegos tradicionales.

Duración: 3 horas (no limitativo)

Recursos: Tiza o cinta adhesiva resistente para dibujar el juego de la rayuela, piedras planas para lanzar en el juego, una por cada participante. Objetos blandos y seguros para el juego lanzar objetos, diferentes tipos de objetivos como cubos, cajas. Espacio amplio. Refrigerios y agua. Premios los que han sido previamente acordados con las familias.

Estructura de la Actividad**Introducción**

Bienvenida a todas las familias, haciendo énfasis en la importancia actividades físico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en familia.

Divide a los participantes en dos equipos que luego se intercambian para las actividades.

Se les explican las reglas del tira y afloja y del escondite.

Calentamiento

Los entrenadores ejecutan una sesión de calentamiento para preparar a los participantes para la actividad física. Con estos ejercicios. Con estos ejercicios, dejando abierta la opinión de los participantes para variarlas en los talleres sucesivos.

Movimientos articulares: enfocados en los tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello.

Estiramientos suaves de músculos, explicando que son importantes para actividades de correr y agacharse.

Pequeños sprints y frenadas: donde los niños pueden dirigirlos para demostrar a sus familias sus avances en el futbol, simulando situaciones de juego.

Trotar suave por la cancha: indicando que deben hacer cambios de dirección y velocidad donde los niños pueden dirigirlos para demostrar a sus familias sus avances en el futbol, y que deben hacerlos como un futbolista en el campo.

Desarrollo de la Actividad

Rayuela

Previamente se ha demarcado o dibujo la figura del juego en el suelo. Se explica las reglas del juego y se hace una demostración.

Cada equipo dispondrá de un turno para jugar. Se le asigna un tiempo para completar el juego, el cual se debe cumplir para imprimir mayor emoción.

Al final ganará el equipo que logró completar el juego en el menor tiempo.

Hidratación y refrigerio: se ofrece a los participantes agua y un pequeño refrigerio para estrechar los lazos a la vez que se reponer energías.

Intercambio de experiencias: se invitar a las familias a compartir sus vivencias del juego: ¿Qué fue lo más divertido? ¿lo jugarían de nuevos con sus familias?

Figura 11: *Juego de la rayuela*



Fuente: (Rayuela. Juegos Para Niños, 2017)

Lanzamiento de objetos

Luego de descansar e intercambiar impresiones de la experiencia de la actividad anterior, forman de nuevo otros equipos, para fomentar la cooperación y la amistad entre el grupo.

Las familias ayudan a colocar los objetos que servirán de contenedores, y asignan puntos: una caja grande cerca = 1 punto, un aro cubo pequeño y lejos = 5 puntos.

Cada equipo tendrá un número determinado de turnos, previamente establecido por los participantes. Donde solamente tendrá la oportunidad de lanzar una vez en cada posición del objeto. Se suman los puntos por el equipo, gana el que tenga mayor puntaje.

Cierre

Se reúnen a los participantes y se abre un foro para que expresen sus experiencias, dándole prioridad a los niños. Se entregan los premios por las competencias.

Se hace entrega del cuestionario para la evaluación de la actividad.

Se agradece a todos por su participación.

Evaluación

Instrucción: por favor responda la siguiente encuesta considerando la siguiente escala de satisfacción.

1 Muy satisfecho

2. Medianamente satisfecho

3. Indiferente

4. poco satisfecho

5. Insatisfecho

Pregunta	1	2	3	4	5
1. Participación					
¿Cuánto disfrutó usted de la actividad en general con su hijo y/o familia?					
2. Rayuela					
¿Cómo calificaría usted su experiencia al jugar?					
¿Sintió que esa actividad le ayuda a mejorar sus habilidades motoras y de coordinación?					
¿La actividad fue divertida para los niños?					
¿La actividad fue divertida para usted?					
3. Lanzar objetos					
¿Cómo calificaría usted su experiencia al lanzar objetivos en distintas distancias?					

Pregunta	1	2	3	4	5
¿La actividad fue divertida para los niños?					
¿La actividad fue divertida para usted?					
4. Trabajo en Equipo					
¿Cómo calificaría usted la colaboración dentro de su equipo durante la actividad?					
5. Comentarios Adicionales					
¿Considera que estos juegos que realizó hoy son apropiados y benefician a los niños?					
¿Considera que estos juegos son una buena actividad para realizar los fines de semana con su familia?					
¿Qué parte de la actividad le gustó más?					
¿Qué mejoraría usted para futuras actividades?					
Otras observaciones:					

4.6 Evaluación

La evaluación de la propuesta se realizará a través de la observación directa y encuestas a los participantes, con el objetivo de medir el impacto que recibió de la actividad en la relación familiar, la percepción de bienestar físico y mental, el uso del tiempo libre.

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

El objetivo general se enfocó en determinar el tipo de estrategias de actividades físico-recreativas idóneas para el uso adecuado del tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol UTN. Para lo cual se desarrollaron los objetivos específicos, a través de los cuales se logró este objetivo, es por ello por lo que a continuación se presentan las conclusiones del estudio.

Se indagó que las principales actividades físico-recreativas que practican los niños de 11-12 años del club de fútbol UTN, aun cuando practican este deporte, se evidenció una marcada preferencia por los videojuegos como principal actividad durante su tiempo libre el cual no es estructurado. Asimismo, se obtuvo que es escaso la utilización de la bicicleta u otras actividades físicas al aire libre, bien sea con sus familias o amigos.

Por otro lado, se identificó que el tipo de actividades realizadas en el tiempo libre con mayor predominancia son las de carácter sedentario. A pesar de esta tendencia negativa, al indagar acerca de sus preferencias, se logró obtener que los juegos tradicionales y los que se realizan en equipo son los que más les gusta.

Los hallazgos representaron una importante oportunidad para el diseño de la guía logrando con ello el transformar formas de ocio en activas y enriquecedoras. Entonces, se elaboró en base a estrategias físico-recreativas enfocadas en el uso adecuado del tiempo libre. Esta guía fue estructurada con juegos los tradicionales. Por medio de esta incorporación de acciones, se buscó ofrecer alternativas atractivas y saludables, tanto para los niños como para las familias, que contrarresten la inactividad y fomenten la socialización, la unión familiar, el desarrollo de habilidades motoras; las cognitivas, y el disfrute del juego al aire libre dentro del contexto del club de fútbol UTN.

Recomendaciones

En virtud de la preferencia de los niños por los videojuegos y realizar actividades de manera individual, se sugiere al club UTN realizar programas en los cuales se incorporen elementos lúdicos, de juegos y de desafío, que sean similares a los videojuegos, pero dentro del contexto físico.

Tomando en cuenta que, la predominancia de actividades sedentarias aunado al interés por los juegos tradicionales se recomienda que el club UTN incorpore las mismas

dentro del tiempo de entrenamiento, adaptado los tiempos para que no interfiera con el desarrollo técnico-táctico de los niños.

En cuanto a la implementación de la guía, se recomienda llevarla a la práctica, puesto que en ella se priorizan opciones atractivas, activas y dinámicas, las cuales responden al interés de los niños por un uso más saludable y activo y de su tiempo libre.

Glosario de términos

Actividad Físico-Recreativa: Conjunto de ejercicios o juegos que combinan movimiento corporal con disfrute, realizados con fines de salud, integración social y bienestar emocional.

Autoestima: se puede definir como amor propio, el cual es fundamental para un buen desarrollo emocional y principalmente mental.

Bienestar: se centra en el estado mental y parte física que tiene una persona en si misma, lo que permite vivir en armonía con el resto.

Caminatas: recorrido largo o corto a pie, manteniendo un ritmo prudente, evitando la fatiga corporal, que ayuda en el relajamiento.

Cooperación: referente al trabajo en equipo para alcanzar objetivos similares.

Desarrollo Integral: crecimiento personal, en las capacidades tanto físicas, sociales y emocionales, manteniéndolas equilibradas.

Empatía: se define a la capacidad que tiene una persona para sentirse identificado y comprender los sentimientos de las personas en su entorno.

Estrategias Pedagógicas: es un conjunto de tácticas impecables y claras que ayudan a facilitar el aprendizaje.

Juego: se puede definir como ejercicios recreativos, en el que existen reglas para que haya un ganador, siendo un ente de ayuda para el desarrollo durante la niñez.

Juegos deportivos: actividades divertidas conjuntas, en el que interviene el deporte, de esta manera van ingresando de a poco a la práctica deportiva ya estructurada.

Motivación: este es un factor interno, que conlleva a determinar las acciones positivas a una persona, la cual ayuda desde el inicio, durante y finalización de una actividad.

Naturaleza: técnicamente es el entorno en el que se encuentran las personas, lugar que proporciona beneficios positivos para la salud.

Niñez: etapa de los primeros años de una persona, se caracteriza por ser un ciclo en donde se absorbe conocimiento, aprendizaje y se desarrollan habilidades.

Sedentarismo: Estilo de vida caracterizado por la poca o nula actividad física, relacionado con riesgos para la salud.

Senderismo: actividad que se la realiza al aire libre, en el involucra caminar un trayecto ya marcado, esto promueve una buena salud física.

Sistema cognitivo: esto hace referencia a un grupo de técnicas mentales, en el que desarrollan el razonamiento lógico, percepción y la memoria.

Sistema inmunológico: es una característica propia del cuerpo en defensa a las enfermedades que puede proporcionar el entorno. Esto ayuda a mantenerse saludables.

Socialización: proceso en donde la persona adquiere un aprendizaje a base de normas que se ha observado en las costumbres de la sociedad.

Tiempo libre: disponibilidad de tiempo, el cual no se encuentra haciendo obligaciones laborales, también se puede decir que es un espacio para la recreación o descanso personal.

Bibliografía

- Aguirre, K., Berrios, M., & Ponce, A. (2024). *Programa “Juegos de relevos” para desarrollar capacidades físicas en los estudiantes de la Institución Educativa Mariano Dámaso Beraun, Huánuco 2023*. Perú: Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
- Amaguaña, J. (2025). El Fútbol y el desarrollo de habilidades motrices básicas en la infancia: Revisión Sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 4(10), 601–619. .
- Anchundia, M. (2022). *Sistematización de experiencias de actividad física para la práctica del ciclismo de montaña para niño*. Tecnológico Universitario Pichincha Ecuador.
- Ardila, J. (2022). Juegos tradicionales aportes al desarrollo sociocultural en contextos educativos rurales. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 8(1).
- Arias, F. (2017). *El Proyecto de Investigación: Introducción a la metodología científica*. Caracas 7ma edición : Episteme C. A.
- Arranz, B. (2020). *La bicicleta como recurso educativo en los centros escolares*. Universidad de Valladolid España.
- Bandura, A. (2019). *Autoeficacia: cómo influyen los sentimientos de autoeficacia nuestra calidad de vida (Aperturas Psicológicas)*. Francia. 3era edición. de Albert Bandura (Colaborador), Philippe Carré (Prólogo), Jacques Lecomte (Traductor): deboeck supériur.
- Bernal, C. (2017). *Metodología de la Investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Guatemala. Cuarta edición: Prentice Hall. <https://www.freelibros.me/metodologia-de-la-investigacion/metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-cesar-bernal>.
- Bernárdez, R., & Martínez, G. (2024). Relación Visual entre Deportistas y No Deportistas en Actividades al Exterior. *Optometría Clínica y Ciencias de la Visión*, 2(1), 8-15.
- Betancourt, D., Jaimes, A., Tellez, M., Rubio, H., & González, A. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 100-115.

- Bolívar, P., Umbarilla, Y., & Zamora, N. (2023). *Aprovechamiento del Tiempo Libre en las Adolescentes del Instituto Oscar Scarpetta Orejuela del ICBF (2022)*. Universidad Cooperativa de Colombia.
- Brugos, M., & Contreras, V. (2024). *Incidencias de las actividades recreativas para ocupar el tiempo libre en los estudiantes de la jornada vespertina de la Unidad Educativa José María Estrada Coello*. Universidad Técnica de Babahoyo Ecuador.
- Caballero, G. (2021). Las actividades lúdicas para el aprendizaje. *Polo del Conocimiento*, 6(4 (Edición núm. 57)), 861-878.
- Calderón, D., Quispe, G., Paredes, K., Chambilla, J., & Martínez, F. (2023). Influencia de la actividad deportiva en la calidad de vida de estudiantes menores de edad. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, Horizontes*, 7(30), 1714 - 1726.
- Camino, E., Fernández, M., & Montero, M. (2021). Estrategias para el uso adecuado del tiempo libre en los recreos escolares del bachillerato. *Roca: Revista Científico-Educacional de la Provincia de Granma*, 1(17).
- Canales, S. (2021). Efecto de 7 Semanas de Entrenamiento Interválico con Salto de Cuerda Sobre la Resistencia Cardiorrespiratoria en Estudiantes Universitarios. *Paradigma: Revista De Investigación Educativa*, 28(45), 37–62. .
- Chanza, M., & Pachar, J. (2024). *El baloncesto para el desarrollo de las habilidades motrices gruesas en estudiantes de básica media Escuela Luis Ángel León Román*. Universidad Técnica de Machala.
- Collazos, E., Mayor, T., Correa, M., & Cruz, F. (2021). ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UN PROGRAMA ACADÉMICO DE SALUD. *Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*, 6(4).
- Correa, N. (2024). *Publicación: Manual proyecto de nivel sexto semestre festival deportivo "desafío UCC"*. Universidad Cooperativa de Colombia.
- Cruz, M., & Gamboa, E. (2021). El juego de roles para desarrollar el pensamiento crítico en estudiantes de educación básica regular. *Polo del Conocimiento*, 6(12), 1029-1048.
- Estévez, E., Gómez, E., & Hoyos, L. (2021). Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José-Santander y las

expectativas frente a los programas de actividad física. *Revista Digital de Actividad Física y Deporte*, 7(1).

García, O. (2020). Actividades físicas recreativas para favorecer la motivación en niños de los solares del municipio Jobabo. *Innovación tecnológica*, 25(1).

García, L. (2015). *Cómo se juega al escondite*. paraBebés.

<https://www.parabebes.com/como-se-juega-al-escondite-5104.html>

Gómez, A. (2021). Polifacetismo y productividad de los talleres familiares de pintura de Granada en el siglo XVIII. . *Boletín De Arte*, (42), , 42, 131–142.

González, C. (2022). Importancia del juego temático de roles sociales en la edad preescolar. *Revista latinoamericana de estudios educativos*, 52(1), 299-319.

Hernández, S., Fernández, C., & Baptista, M. (2017). *Metología de la investigación*. México. 7ma edición: McGraw-Hill Interamericana Editores S.A. de C.V.

Hernández, S., Fernández, C., y Baptista, M. (2017). *Metología de la investigación*. México. 7ma edición: McGraw-Hill Interamericana Editores S.A. de C.V.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C. V.

Horla, G., & Venagas, O. (2023). Estrategias para el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de octavo grado de la Institución Educativa Liceo La Pradera. *GADE: Revista Científica*, 3(4).

Horse, A. (2021). Los fundamentos técnicos del fútbol como proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista Polo de conocimiento*, 6(10), 558-583 .

Joven en uniforme deportivo está listo para hacer ejercicio con saltar la cuerda. El mira hacia abajo. Chico parado sobre césped verde. Cinco pelotas de fútbol están detrás. / *Foto Premium*. (2020, 21 mayo). Freepik. <https://www.freepik.es/fotos-premium/joven-uniforme-deportivo-esta-listo-hacer-ejercicio-saltar-cuerda-mira->

abajo-chico-parado-sobre-cesped-verde-cinco-pelotas-futbol-estan-
detras_8377565.htm

Juárez, M., & Altamirano, Y. (2025). *Descripción de los juegos tradicionales en los niños y niñas del sexto grado en la institución educativa n° 54165 de Champaccocha*. UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ MARÍA ARGUEDAS Perú.

López, E. (2024). *Plan estratégico del deporte en la ciudad de Esquel-Chubut*. Universidad Nacional de Río Negro. Argentina.

López, J. (2023). *Juegos tradicionales para el desarrollo de las capacidades motrices básicas en la Escuela de Fútbol "Santa Fe" en niños de 8 años periodo 2022-2023*. Universidad Técnica del Norte.

Machado, R., & Llano, R. (2023). *Los bailes andinos del Ecuador como actividad recreativa en el tiempo libre en niños de 10 y 11 años del barrio San Francisco del Chasqui*. Universidad Nacional del Chimborazo Ecuador.

Malambo, A., & Esquivia, J. (2024). *Intervención lúdico - recreativa basada en juegos tradicionales para incentivar el aprovechamiento del tiempo libre con los estudiantes de grado 702 de la I E Corazón De María*. Fundación Universitaria Los Libertadores Colombia.

Malquín, A. (2022). *Estrategias recreativas para el abordaje del sedentarismo en los niños de fútbol infantil*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Sede Ibarra.

Mehecha, j. (2022). *Publicación: La práctica del voleibol y la praxiología motriz*. Universidad de los Llanos. Colombia.

Mendiate, G., & Muñoz, F. (2025). *Sistema de ejercicios para optimizar la técnica de pase en futbolistas de la Categoría Sub-9 de la Escuela Formativa "Ciudad Babahoyo"*. Universidad Técnica de Babahoyo.

Moisés Falces. (2021, 6 mayo). *Juego en Fútbol: Carrera de Sacos* [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=3HqE1Rb2Dwc>

- Mora, C. (2022). *Aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades físicas y recreativas en las deportistas del club deportivo de voleibol pumas de Saravena*. Universidad de Pamplona Colombia.
- Morales, J., & Tenezaca, J. (2023). *Juegos tradicionales en el aprovechamiento del tiempo libre de estudiantes de bachillerato*. Universidad Nacional del Chimborazo Ecuador.
- Narváez, E., Narvéz, F., & Gutiérrez, O. (2022). El básquetbol y la coordinación motora de los estudiantes de educación básica. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 2(2), 1-10.
- Navarrete, K., Mayorga, S., Guanoluisa, J., & Cabezas, E. (2022). Actividades turísticas recreativas para la ocupación del tiempo libre en niños discapacitados de 5 a 12 años. *Polo del Conocimiento*, 7(1), 1518-1536.
- Noroña, V. (2025). Las actividades recreativas en el uso del tiempo libre de los adolescentes. Revisión sistemática. *JOURNAL OF SCIENCE AND RESEARCH*, 10(2), 97-112.
- Padilla, F., & Jiménez, W. (2022). Programa de actividades físico - deportivo como medio para la formación profesional de los estudiantes universitarios. *Revista Actividad Física y Ciencias*, 14(2).
- Pájaro, N. (2024). *Los juegos tradicionales como estrategia pedagógica para fortalecer las competencias socioemocionales*. Fundación Universitaria Los Libertadores Colombia.
- Palella, S., & Martins, F. (2017). *Metodología de la Investigación Cuantitativa*. Caracas Venezuela 7ma edición edición: FEDUPEL.
- Palella, S.; y Martins, F. (2017). *Metodología de la Investigación Cuantitativa*. Caracas Venezuela 5ta edición edición: FEDUPEL.
- Paredes, P. (2021). *Programa Integral Alternativo de Disfrute del Tiempo Libre dirigido a niños y adolescentes del cerro San Cosme de La Victoria*. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Prado, R. (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los Adolescentes. *Revisión Sistemática. GADE: Revista Científica*, 3(1), 118-140. <https://doi.org/10.63549/rg.v3i1.166>.

- Prado, R. (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 118-140.
- Prado, R. (2023). *Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los adolescentes: Revisión sistemática*. Universidad Central del Ecuador .
- Policías y ladrones*. (s. f.). SAFA. Recuperado 3 de marzo de 2023, de <https://www.safa.edu/juegos-tradicionales/juegos/policiasyladrones.html>
- Quiñonez, F., & Castillejo, R. (2025). Juegos de relevo para fomentar la participación integral en estudiantes de educación básica superior. *GADE: Revista Científica*, 5(2), 41-57.
- Quispe, P. (2021). Inteligencia emocional en estudiantes de educación primaria de El Collao – Ilave. *Revista Latinoamericana Ogmios*, 1(1), 62–72.
- Rayuela. Juegos para niños*. (2017, 16 agosto). Guía Infantil. <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/rayuela-juegos-para-ninos/>
- Riera, J. (2022). *Programa de estimulación temprana en niños con síndrome de Down de entre 3 a 6 años mediante el medio acuático*. Universidad de Guayaquil.
- Rodríguez, G.; Lascano G.; Chasiguasin, A.; Erazo, J.; Bilbaro, K.; González, M. (2022). Trascendencia de los Comités de Ética de Investigación en Seres Humanos en el Ecuador. *Revista Médica Científica CAMBIOS Vol. 21 Núm. 1*, <https://doi.org/10.36015/cambios.v21.n1.2022.746>.
- Sandoval, M., Pérez, A., Tapia, J., & Carrasco, O. (2022). Estrategia de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 541-556.
- Schmidt, V., Molina, M., Celsi, I., & Corti, J. (2022). La experiencia de disfrute y su contribución a la realización personal en jóvenes estudiantes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(2), 59–78.
- Tanné, C. (2023). Actividades físicas y deportivas de niños y adolescentes: de las creencias a las recomendaciones de salud. *EMC - Podología*, 36, 1-10.

- Valdés, A., Valdés, L., & Colín, S. (2023). Uso del tiempo libre en estudiantes de bachillerato. Caracterización y Propuestas. *Diversidad Académica*, 3(1), 181-204.
- Valdés, D., & Flores, J. (2022). *Favorecer la condición física y la salud a través de la asignatura de educación física mediante juegos predeportivos en un grupo de tercer grado de educación primaria*. BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSI.
- Vargas, M., & Ávila, C. (2022). Juegos predeportivos como estrategia metodológica en la práctica del fútbol en adolescentes escolarizados. *CIENCIAMATRIA*, VIII(3. Edición Especial 3.), 713-737.
- Villalba, C., Guerra, Y., Luciano, R., & Arosemena, K. (2024). Fundamentos técnicos del fútbol para el desarrollo motor en estudiantes de primaria. *Cienciamatria Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, 10(18), 133-150.
- Villalobos, J. (15 de agosto de 2023). *¿Cuál es la clasificación de los juegos tradicionales?* Obtenido de <https://www.laps4.com/preguntas-y-respuestas/cual-es-la-clasificacion-de-los-juegos-tradicionales>
- Zambrano, B. (2021). *Capacidades coordinativas en la técnica de carrera en estudiantes de bachillerato*. Universidad Técnica de Ambato.
- Zamora, H., Santana, J., Ventura, A., Fernández, M., Miranda, M., & Tineo, J. (2023). Influencia del modelo social, actividad físico-deportiva y salud en alumnos de secundaria. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 27.
- Zapata, L. (2024). *Diagnóstico multidimensional para la formulación de una política pública de deporte, recreación y tiempo libre en el municipio de Itagiú*. Universidad Pontificia Bolivariana Colombia.
- Zerene, J., González, R., & Muñoz, F. (2023). Efectos del Programa de Calentamiento FIFA 11+ en la calidad de vida relacionada con la salud de los jugadores de básquetbol amateurs de la Región del Maule. *Revista Chilena De Rehabilitación Y Actividad Física*, 3(2), 1-24.

ANEXOS

Anexos

Anexos 1 Árbol de Problemas

Causas

Desconocimiento de la importancia de las actividades físico-recreativas por parte de los niños 11-12 años del club de fútbol UTN.

Escaso conocimiento de la clasificación de las actividades físico-recreativas.

Inadecuado uso del tiempo libre por parte de los niños que entrenan en el club de fútbol UTN.

El tiempo libre utilizado por los niños está destinado para otras actividades.

Desconocimiento de las actividades físico-recreativas en el tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.

Efectos

Afecta al desarrollo de las capacidades coordinativas

Afecta al desarrollo integral de los niños.

Escaso desarrollo de las habilidades físicas, técnicas del fútbol.

Sedentarismo por parte de los niños.

Anexos 2 Matriz de coherencia

Tema	Objetivo general
Estrategias de actividades físico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.	Determinar el tipo de estrategias de actividades físico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.
Objetivo general	Formulación del problema
Determinar el tipo de estrategias de actividades físico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.	Desconocimiento de las actividades físico-recreativas en el tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.
Objetivos específicos	Preguntas de investigación
Analizar las principales actividades físico-recreativas que practican los niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.	¿Qué tipo de actividades realizan los niños de 11-12 años del club de fútbol UTN?
Identificar el tipo de actividades que realizan en el tiempo libre los niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.	¿Cuáles son las características que se reuniría para uso adecuado del tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol UTN?

Anexos 3 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
	1.1 ESTRATEGIAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVA	1.2 Actividades al aire libre	1.2.1 Caminatas
			1.2.2 Senderismo
			1.2.3 Paseos en bicicleta
		1.3 Actividades deportivas recreativas	1.3.1 Torneos internos
			1.3.2 Retos de resistencia
			1.3.3 Juegos de relevos
		1.4 Actividades lúdicas	1.4.1 Juegos de roles
			1.4.2 Juegos predeportivos
			1.4.3 Juegos tradicionales
		1.5 TIEMPO LIBRE	1.6 Según el propósito
	1.6.2 Deportivas		
	1.6.3 Sociales		
	1.7 Según el número de participantes		1.7.1 Individual
			1.7.2 Parejas
			1.7.3 Grupales
	1.8.1 Diario		

		1.8 Según la frecuencia o duración	1.8.2 Semanal 1.8.3 Ocasional
--	--	------------------------------------	----------------------------------

Anexo 4 Matriz de operacionalización de variables

Objetivo General: Determinar el tipo de estrategias de actividades físico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol UTN

Variab les	Objetivos	Dimensiones	Indicadores	Técnicas e instrumentos	Fuentes de informac ión
Tipos de estrategias de actividades físico-recreativa	Analizar las principales actividades físico-recreativas que practican los niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.	Actividades al aire libre Actividades deportivas recreativas Actividades lúdicas	Caminatas Senderismo Paseos en bicicleta Torneos internos Retos de resistencia Juegos de relevos Juegos de roles Juegos predeportivos Juegos tradicionales	Encuestas, cuestionario Entrevista Guía de entrevista	Los niños de 11-12 y los entrenadores del club de fútbol UTN
El uso adecuado del tiempo libre	Identificar el tipo de actividades que realizan en el tiempo libre los niños de 11-	Según el propósito	Recreativas Deportivas Sociales Individual Parejas	Encuestas, cuestionario Entrevista Guía de entrevista	

12 años del club de fútbol UTN.

Según el número de participantes	el	Grupales
Según la frecuencia o duración	la	Diario
		Semanal
		Ocasional

Anexo 4: TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Encuesta

La encuesta del enfoque cuantitativo, que se usa para recolectar datos de un grupo de personas acerca de sus opiniones o comportamientos. Su instrumento principal es el cuestionario, un formulario con preguntas específicas diseñado para obtener esa información (Arias, 2017). La cual se aplicó a los niños de 11-12 del club de fútbol UTN.

1. ¿Cuántas horas a la semana dedicas a actividades físico-recreativas fuera del fútbol?
2. ¿Qué tipo de actividades físico-recreativas realizas en tu tiempo libre?
3. ¿Practicas algún deporte fuera del club de fútbol?
4. ¿Sueles hacer actividades recreativas en grupo (con amigos, familiares)?
5. ¿Estás interesado en realizar nuevas actividades físico-recreativas durante tu tiempo libre?
6. ¿Consideras que el fútbol ocupa todo tu tiempo libre?
7. ¿Tus padres o tutores te proponen actividades físico-recreativas para tu tiempo libre?
8. ¿Crees que las actividades físico-recreativas son importantes para tu bienestar?
9. ¿Qué tipo de actividades físico-recreativas te gustaría probar si tuvieras más tiempo libre?
10. ¿Las actividades físico-recreativas pueden ayudarte a mejorar tu rendimiento en el fútbol?

Entrevista

La entrevista que pertenece al enfoque cualitativo, de la cual se obtiene información directamente de una persona mediante de un diálogo. Su instrumento es la guía de entrevista semiestructurada, que consiste un listado de preguntas preestablecidos para orientar la

conversación (Hernández, Fernández, & Baptista, 2017). Se utilizó en los entrenadores de los de 11-12 del club de fútbol UTN.

1. ¿Qué tipo de actividades físico-recreativas considera que son las más adecuadas para los niños de 11-12 años, además del fútbol?
2. ¿Cómo organiza el club el tiempo libre de los niños durante los entrenamientos?
¿Realizan alguna actividad recreativa fuera del fútbol?
3. Desde su experiencia, ¿qué tipo de actividades físico-recreativas son las que los niños disfrutan más durante su tiempo libre?
4. ¿Cree que los niños tienen suficiente tiempo libre para realizar actividades recreativas o más allá de los entrenamientos de fútbol? ¿Por qué?
5. ¿En su opinión, qué beneficios aportan las actividades recreativas en el desarrollo de los niños, tanto en su bienestar físico como emocional?
6. ¿Cuáles considera que son los mayores retos para que los niños aprovechen de manera adecuada su tiempo libre en actividades físico-recreativas fuera del fútbol?
7. ¿El club ofrece algún tipo de guía o recomendación para que los niños realicen otras actividades físico-recreativas en su tiempo libre? Si no, ¿considera que sería útil implementar algo así?
8. ¿Qué estrategias o actividades recreativas podrían implementarse para mejorar el uso del tiempo libre de los niños en el club?
9. ¿Cómo puede influir el entorno del club (el ambiente social y educativo) en las decisiones de los niños sobre qué actividades hacer en su tiempo libre?
10. ¿Cree que los entrenadores o monitores deberían involucrarse más en la promoción de actividades físico-recreativas en el tiempo libre de los niños? ¿Por qué?

Anexo 5: Fotografías



Elaborador por Jhonatan Shulca



Elaborador por Jhonatan Shulca



Elaborador por Jhonatan Shulca

CERTIFICADOS

REPÚBLICA DEL ECUADOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Memorando nro. UTN-FECYT-ED-2025-0015-M

Ibarra, 05 de febrero de 2025

PARA: MSc. Edison Flores
DIRECTOR DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

ASUNTO: Solicitud para la aplicación de instrumentos de investigación

Mediante el presente me permito solicitar de la manera más gentil, su autorización para el estudiante **SHULCA CHIMBO JHONATAN ALEXIS** de octavo nivel de la carrera de Entrenamiento Deportivo, quien solicita la autorización para realizar una entrevista y una encuesta, para el proyecto de integración curricular con el tema: *"Estrategias de actividades físico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol UTN"*.

Los resultados obtenidos, serán de mucha ayuda para su trabajo de TIC.

Atentamente,
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

SEGUNDO
 VICENTE
 YANDÚN
 YALAMA

Firmado digitalmente
 por SEGUNDO VICENTE
 YANDUN YALAMA
 Fecha: 2025.02.05
 13:15:23 -05'00'

MSc. Vicente Yandún
COORDINADOR DE CARRERA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

VY/L. Arias



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

El MCs. **Juan Carlos Vásquez Camvell**, con Cédula de Ciudadanía N.º 100372270-7.
Entrenador del club de fútbol UTN.

A petición escrita por parte del interesado.

CERTIFICADO

Que el Sr. **SHULCA CHIMBO JHONATAN ALEXIS**, con Cédula de Ciudadanía N.º 0504438995. Egresado de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, aplicó los instrumentos de investigación (Encuesta y entrevista) relacionados con el tema de investigación. Estrategias de actividades físico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol UTN.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

El interesado puede hacer uso del presente certificado, según sea necesario, excepto para conflictos legales.

Firma:.....
MSc. **Juan Carlos Vásquez Camvell**

VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS (Encuesta)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, **Juan Carlos Vásquez Camvell** con cedula de ciudadanía N° 100372270-7 de profesión Docente y entrenador de fútbol, con el grado de MSc, en Educación 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 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 contenidos				✓
Redacción de los ítems				X
Claridad y precisión			X	,
Pertinencia				X

Fecha:

Firma:.....

MSc. Juan Carlos Vásquez Camvell

VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS (Entrevista)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
 CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, **Juan Carlos Vásquez Camvell** con cedula de ciudadanía N° **100372270-7** de profesión Docente y entrenador de fútbol, con el grado de MSc, en Educación 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 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			×	
Amplitud de contenidos				×
Redacción de los ítems				×
Claridad y precisión			×	
Pertinencia				×

Fecha:

Firma:.....
 MSc. Juan Carlos Vásquez Camvell

CERTIFICADO ABSTRACT

REPÚBLICA DEL ECUADOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
EMPRESA PÚBLICA "LA UEMEPRENDE E.P."

**ABSTRACT**

The objective of this research was to identify effective strategies for physical and recreational activities that promote the proper use of free time among children aged 11–12 from the UTN Soccer Club. A mixed-methods approach was employed, integrating both qualitative and quantitative elements to provide a comprehensive understanding of the issue. The study followed a non-experimental, descriptive design, allowing for the observation and analysis of relevant characteristics without manipulating variables. A deductive method was applied, based on specific premises related to the club. Data collection involved surveys administered to six children and interviews conducted with the two club coaches, who offered professional insights into the opportunities and challenges involved in promoting recreational activities. The results showed that 50% of the children reported engaging in bicycle rides during their free time, while the other 50% did not participate in any physical activity. Instead, most children spent their leisure time playing video games or using electronic devices, indicating a preference for sedentary activities. Based on these findings, a proposal was developed that incorporates traditional games and playful elements to encourage active recreation. The study concluded that promoting the effective use of free time and fostering positive interactions among children, their families, and coaches contributes significantly to the children's overall development. Additionally, it reinforces their motivation to continue participating in soccer. It is recommended that these recreational strategies be integrated into regular training sessions to sustain their benefits over time.

Keywords: games, sports, motivation, physical activities, recreation.

Reviewed by:
MSc. Luis Paspuezán Soto
July 16, 2025

REPÚBLICA DEL ECUADOR

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE EDUCACION CIENCIA Y TECNOLOGIA
CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**CERTIFICADO DE COINCIDENCIA TURNITIN**

Una vez analizado el tema de Trabajo de integración curricular titulado: **“Estrategias de actividades físico-recreativa para el uso adecuado del tiempo libre en niños de 11-12 años del club de fútbol UTN”**, del señor Shulca Chimbo Jhonatan Alexis de la carrera de **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO** se determinó que existe un 4% de similitudes en sus contenidos, lo que está dentro del porcentaje aceptable reglamentario y por lo cual certifico que es procedente y aceptable para continuar con el proceso de titulación.

Ibarra, 21 de julio del 2025

Atentamente,
“CIENCIA Y TECNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO”



Validar documento con Fira@C
ZOILA ESTHER REALPE
ZAMBRANO

Mgs. Realpe Zambrano Zoila Esther
DIRECTORA