

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TITULO

ACTIVIDADES FÍSICAS - RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA-PERÍODO 2014-2015.

Tesis previa la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes.

AUTOR:

JEYNNSON STALIN BECERRA OLMEDO

DIRECTORA:

MG. SC. YINDRA FLORES CALA

LOJA - ECUADOR

2016

CERTIFICACIÓN

Dra. YINDRA FLORES CALA Mg. Sc.

**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física y Deportes titulada: **ACTIVIDADES FÍSICAS -RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA - PERÍODO 2014-2015** . Realizada por el señor Jeynson Stalin Becerra Olmedo.

Trabajo que ha sido formulada bajo los lineamientos del Nivel de Pregrado del Área de la Educación el Arte y la Comunicación y estructura de acuerdo a la Normativa de la Universidad Nacional de Loja.

Por lo tanto autorizo al proponente, continuar con los trámites legales pertinentes.

Loja, 6 de Noviembre del 2015



DRA. YINDRA FLORES CALA MG. SC.
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo Jeynnon Stalin Becerra Olmedo declaro ser el autor del presente trabajo de Tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de reclamos o acciones legales por el contenido de la misma. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el repositorio institucional biblioteca virtual.

Autor: Jeynnon Stalin Becerra Olmedo.

Firma:  _____

Cedula: 1900786177

Fecha: Loja, 5 de abril del 2016

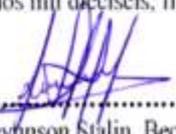
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo **Jeynson Stalin Becerra Olmedo**, declaro ser autor , de la tesis titulada: **ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA - PERÍODO 2014-2015**. Como requisito para optar al grado de: **LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los cinco días del mes de abril del dos mil dieciséis, firma el autor.

Firma:.....

Autor: Jeynson Stalin Becerra Olmedo

Número de cédula: 1900786177

Dirección: El Pangui –Zamora Chinchipe avenida Miguel Rio frio

Correo electrónico: jeynsonbecerra_1993@hotmail.com

Teléfono: 072120000

Celular: 0989668236

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de Tesis: Mg. Sc. Yindra Flores Cala

Tribunal de grado

Presidente: Dr. Sixto Rene Ruiz Salazar. Mg. Sc.

Primer Vocal: Lic. José Efraim Macao Naula. Mg. Sc

Segundo Vocal: Dr. Luis Benigno Montesinos. Mg. Sc

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento sincero a la Universidad Nacional de Loja, por haberme brindado la oportunidad de acrecentar mis conocimientos y experiencia en el nivel académico y profesional; y, en particular a la Carrera De Cultura Física y Deportes, la cual me ha permitido que me ilustre exitosamente, con la finalidad de obtener el Título de Licenciatura en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes.

En especial quiero hacer extensivo mi agradecimiento a mis padres que son mis pilares fundamentales, a los docentes, catedráticos y coordinadores de la “Universidad Nacional de Loja”, a la Mg Sc Yindra Flores Cala, quien a través de su metodología, experiencia y su formación académica, me supo orientar y guiar con su amplísimo conocimiento enfocados al éxito de los diferentes ámbitos, para mi desenvolvimiento en la elaboración de mi tesis como futuro profesional.

JEYNNSON STALIN BECERRA OLMEDO.

DEDICATORIA

Al haber culminado mi formación académica, aspiro ser un profesional con nuevos conocimientos, que constituye el fruto de haberla forjado con mi esfuerzo y sacrificio para obtener el título de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes; en esta etapa complementaria de mi vida, con el infinito cariño filial, todo mi corazón, veneración y respeto, la dedico primeramente a Dios, a mis ejemplares e incomparables padres, quienes me han conducido a lo largo de mi vida por el sendero del bien y la honradez, por haberme brindado todo el apoyo y respaldo incondicional para haber iniciado y concluido el fin propuesto, finalmente, agradezco a mis hermanas, y a toda mi familia que me alentaron siempre a seguir adelante.

JEYNNSON STALIN

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

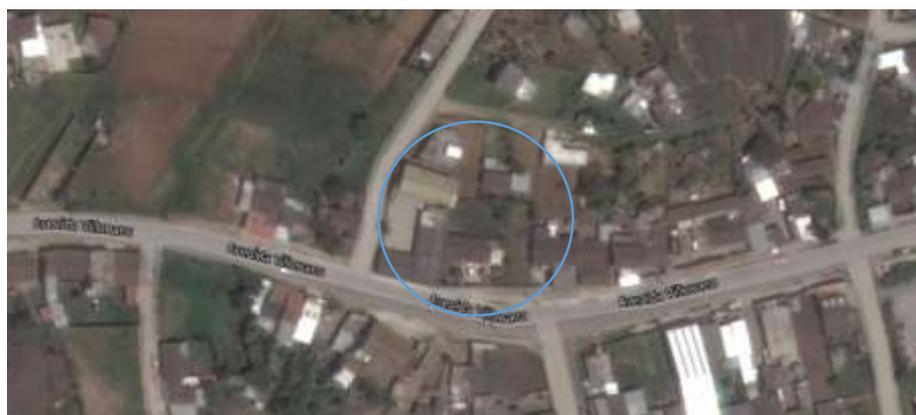
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA, ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO							
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD	OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
TESIS	Jeynson Stalin Becerra Olmedo ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA-PERÍODO 2014-2015.	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	OBRA PÍA	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN DE LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN ESCUELA “JOSÉ MIGUEL BURNEO”



ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN.
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS.
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY.
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - ◆ PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

ACTIVIDADES FÍSICAS - RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA-PERÍODO 2014-2015.

b. RESUMEN

La presente investigación titulada. **ACTIVIDADES FÍSICAS - RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA-PERÍODO 2014-2015.**

Que Tiene como problema científico : De qué manera influyen las actividades físicas - recreativas y deportivas en la calidad de vida en los estudiantes del séptimo año de educación general básica de la escuela José Miguel Burneo de la ciudad de Loja en el período 2014- 2015 , Y se apoya en los siguientes objetivos: Objetivo General: Diseñar un programa de actividades físicas- recreativas para mejorar la calidad de vida de los estudiantes del séptimo año de la escuela José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja. Se destacan las temáticas utilizadas en las categorías empleadas en el marco teórico: la actividad física - recreativa y la calidad de vida, los antecedentes y conceptualizaciones y valoraciones de la actividad física recreativa entre otros.; la metodología presenta varios métodos que nos permiten darle el cumplimiento a los objetivos como son: Científico, Inductivo-Deductivo, Analítico-Sintético, histórico lógico y el Modelo Estadístico, los mismos que sirvieron de ayuda para lograr con eficiencia la meta propuesta. Las técnicas e instrumentos utilizados fueron: una Encuesta, entrevistas, observación, así como el tipo de diseño pre experimental al trabajar con un solo grupo. Las mismas aportaran el resultado del diagnóstico inicial y facilitara todo el proceso de investigación, que a través de esos resultados aplicaremos la propuesta alternativa luego se aplicó una encuesta final. Que permitió evaluar dicha alternativa. Se les aplicó a los estudiantes una de eficiencias físicas-recreativas para conocer el estado inicial y final durante su participación en las Actividades Físicas-recreativas. En conclusión, nuestra investigación se basa en fortalecer la práctica de actividades físicas recreativas para desarrollar un buen estado físico y a través de ello lograr una mejor calidad de vida.

SUMMARY

This research entitled. physical activity - recreation to improve the quality of life of the students of the seventh year of basic general education of the city of Loja-period 2014-2015 school José Miguel Burneo. That has as a scientific problem: how influence physical activity - recreation and sports in the quality of life in students from the seventh year of basic general education of the city of Loja in the 2014-2015 period, José Miguel Burneo school and is supported on the following objectives: General objective: design a program of physical recreational activities to improve the quality of life of the students of the seventh year of school José Miguel Burneo the city of Loja. Highlights the themes used in the categories used in the theoretical framework: physical activity - recreation and the quality of life, history and conceptualizations and estimations of recreational physical activity among others.; the methodology presents several methods that allow us to give you compliance goals such as: scientist, Inductive- Deductive, Analytic - synthetic, historical logic and statistical model, which served as a help to achieve effectively the goal proposal. The techniques and instruments used were: a survey, interviews, observation, as well as the type of experimental work with one group pre design. They provide the results of the initial diagnosis and facilitate the entire process of research, that through these results apply the alternative proposal and then the pos teas will be held. That allowed evaluating alternative said. Applied to students a test of fiscals - recreates efficiencies to meet the initial state and final during his participation in the activities physical - recreational. In conclusion our research is based on strengthening the practice of recreational physical activities to develop good physical condition and dare it to achieve a better quality of life.

c. INTRODUCCIÓN

La presente tesis titulada: ACTIVIDADES FÍSICAS- RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA-PERÍODO 2014-2015.

La actividad física. Es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no solo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. Es cualquier actividad que haga trabajar el cuerpo más fuerte de lo normal. Considerando que algunos autores poseen enfoques diferentes sobre la actividad física es pertinente aclarar que según Aliza A. Lifshitz (2010); define la actividad física como las acciones que realiza un individuo de manera sistematizada y cuando se habla de física se relaciona al cuerpo humano de manera general para el logro de un fin determinado.

Practicar actividades físicas recreativas es una de las acciones que más benefician a la salud de una persona a lo largo de su existencia. No sólo ayuda a que el organismo tenga un mejor y correcto funcionamiento, sino que también es lo que permite lograr un estado mental saludable.

Además, es uno de los métodos preventivos más eficientes contra muchas enfermedades, incluyendo el síndrome metabólico, que comprende varios factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardiovascular, entre los que figuran la obesidad abdominal, diabetes de tipo II, hipertensión o en casos graves, infartos y derrames cerebrales. Sin embargo, en las últimas décadas la actividad física se ha visto desplazada por un mayor sedentarismo conforme la vida moderna exige que las personas pasen cada vez más horas del día dedicadas al estudio o al trabajo, sumado a un desarrollo tecnológico en constante aumento.

Todo esto lleva a un sedentarismo tal alto que ya empieza a considerarse como un peligro para la salud de los seres humanos. Preocupados por cómo el sedentarismo empieza a impactar en el ritmo de la población infantil y juvenil, el Comité Olímpico Internacional, en conjunto con otras instituciones como la Organización Mundial de la Salud, reunió a un grupo de expertos en enero de 2011 para discutir el papel y la

importancia del deporte en la salud, aptitud y estado mental de los jóvenes; para evaluar la evidencia científica; y así establecer una serie de bases para la toma de decisiones.

La calidad de vida, según la OMS es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive, en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes y preocupaciones.

El problema que es objeto de estudio es: De qué manera influyen las actividades físicas - recreativas y deportivas en la calidad de vida de los estudiantes del séptimo año de educación general básica de la escuela José Miguel Burneo de la ciudad de Loja en el período 2014- 2015. Se encuentra localizado en el cantón Loja en el barrio Obra pía debido al desconocimiento que tienen acerca de las actividades físicas recreativas las autoridades y docentes.

Es por eso la importancia de promover toda clase de actividades físicas recreativas para de esta manera mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Para la investigación se plantearon los siguientes objetivos: general Diseñar un programa de actividades físicas- recreativas para mejorar la calidad de vida de los estudiantes del séptimo año de la escuela José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja. Y sus objetivos específicos son:

Analizar las teorías relacionadas con las actividades físicas, recreativas y deportivas que realizan para mejorar la calidad de vida de los niños de la escuela José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja. Diagnosticar el estado actual del desarrollo de las actividades físicas, recreativas y deportivas de los niños del séptimo año de la escuela José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja. Proponer la alternativa Programa de Actividades físicas recreativas como medio de transformación en la calidad de vida de los niños investigados. Aplicar el programa de actividades físicas, recreativas para mejorar la calidad de vida de los niños de la escuela José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.

Evaluar el programa de las actividades físicas, recreativas y deportivas en función de elevar el nivel de actividad física en los niños de la escuela José Miguel Burneo de la ciudad de Loja.

Los métodos utilizados para la elaboración del presente trabajo investigativo fueron: Científico, este método fue utilizado en la tesis en la elaboración de la revisión de literatura para conocer aspectos relacionados con la actividad física –recreativa en cómo mejorar la calidad de vida de los niños, y además en todas las teorías aplicada en el análisis e interpretación de los resultados. Inductivo-Deductivo, fueron muy importante en todo el proceso investigativo, por ejemplo en la aplicación de los instrumentos relacionados con la aplicación de las encuestas, está se analizaron de lo particular a lo general y viceversa. Analítico-Sintético, fueron clave en la discusión y en el análisis e interpretación de los resultados, además en la elaboración de la introducción y el resumen Modelo Estadístico, se utilizó en el procesamiento estadístico de los resultados finales a través del cálculo porcentual mismos sirvieron de ayuda para lograr con eficiencia la meta propuesta.

Las técnicas e instrumentos aplicadas para el presente trabajo investigativo fueron la encuesta, observación, técnicas de análisis y recolección de datos las mismas aportaran el resultado del diagnóstico inicial y final, facilitara todo el proceso de investigación, que a través de esos resultados aplicaremos la propuesta alternativa.

La revisión de literatura está compuesta de dos capítulos : que involucran las actividades físicas recreativas y la calidad de vida por lo que se realizara una descripción de sus antecedentes históricos, sus cambios a través del tiempo, las bases conceptuales, las formas de valoración y los beneficios para la salud de los adolescentes. Como propuesta alternativa se realizó la construcción de un programa de actividades físicas recreativas para los estudiantes de la escuela José Miguel Burneo que beneficio a los alumnos brindándoles conocimientos e incentivándolos a realizar actividades físicas recreativas de manera cotidiana.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

LA ACTIVIDAD FÍSICA- RECREATIVA

De acuerdo con Ballester (2010). La actividad físico recreativa en la población infantil, actualmente está marcada como un indicador del desarrollo social y constituida como elemento importante. A nivel mundial éste aspecto ha ido tomando un lugar rector para satisfacer las necesidades humanas en autonomía, competencia , expresión corporal e interacción social, siendo un derecho universal de los pueblos, garantizada por las leyes, especialmente para las niñas y niños en todo los programas que se desarrollan en el contexto comunitario de los sistemas nacionales; aun cuando las comunidades, hoy en día, transitan por una situación difícil, los programas no están al alcance de los gustos y preferencias de todos los grupos etarios, que gozan de este derecho. (p. 32).

La recreación beneficia al hombre desde muchos puntos de vista, tales como salud, cognoscitivamente, motrizmente, mentalmente entre otras, lo que conlleva una gestión del proceso de la Recreación Física que permita a través del sistema satisfacer las necesidades de movimiento de la comunidad en sus distintos grupos de edades, este sistema debe partir de las necesidades de los protagonistas del proceso, quienes determinan la eficiencia de la gestión de la recreación con su participación al encontrar un grupo de elementos organizativos y de planificación que les motiva a la práctica y sistematicidad de las actividades físicas deportivas y recreativas

Sin lugar a dudas, la actividad física recreativa reviste una gran importancia en contribuir a la reposición de las energías en el tiempo libre, tanto físicas como psíquicas, gastadas por el hombre, en la labor diaria, permitiendo su desarrollo multifacético e identificándose tanto en los espacios urbanos como rurales, clasificándose en culturales, deportivas, comerciales, de esparcimiento, interacción social, contacto con la naturaleza, entre otras; influenciadas por la preparación física y mental, por el nivel cultural, por la edad, sexo y por el temperamento de las personas que realicen ésta actividad en su tiempo libre. De allí, los programas de la actividad físico recreativa se caracterizan por su riqueza, variedad de formas y oportunidades.

En tal sentido, específicamente en los programas educativos, suele concebirse las actividades físico-recreativas como mediadoras en la formación integral del niño, niña y adolescente, capaz de contribuir al desarrollo de la sociedad mediante la sana utilización del tiempo libre, tal como lo expresa Rosales (2010). “A partir de sus tres funciones fundamentales: descanso que libera a las personas de la fatiga; diversión que libera al individuo del aburrimiento y desarrollo de la personalidad que libera de los automatismos del pensamiento y la acción cotidiana” .(p .21)

Concepto de actividad física

Según la organización mundial de salud (OMS, 2009)...., la actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas cosas más que realiza el ser humano diariamente (Organización Mundial de la Salud [OMS] ,2009).

Fernández E, (2006) afirma: “son todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas” (p. 39).

García, (2009), manifiesta. Con respecto a Actividad Física García afirma: “es el movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima de nivel basal”. (p .34)

Cabe señalar que, toda sociedad debe estar preparada físico y mentalmente porque necesitan que su niñez sea capaz de soportar las adversidades naturales y sociales para que puedan desarrollar sus potencialidades. De tal manera, se proponen proyectos dirigidos hacia la actividad deportiva y recreativa, con el fin de satisfacer las demandas de la sociedad en relación a las carencias en el plano del desarrollo físico humano a través de actividades bien orientadas por especialistas, ya que no es solo la dotación de canchas y equipos deportivos a las comunidades, sino que es básica la orientación; de allí que se ha abordado esta necesidad a través de los grupos de entrenadores cubanos que se han ocupado en el estado de dirigir diferentes

actividades tales como: bailo terapias, ajedrez, fútbol, baloncesto, ecua vóley entre otras; con el fin de satisfacer las necesidades de las comunidades.

Es por ello, que éste proyecto socio- comunitario tiene como propósito estratégico y fundamental satisfacer las necesidades bio-psicosociales de las niñas y niños de (10 a 12 años), de tal manera, que le permitan desarrollar actividades físico recreativas adecuadas, para que ocupen el tiempo libre de forma sana y formativa, para evitar hábitos y conductas no deseados que atenten contra su desarrollo normal dentro de la sociedad. Como parte de la batalla de ideas y en correspondencia con el pensamiento Bolivariano, se necesitan buscar alternativas que les permitan soluciones a los problemas que los afectan, a través de las actividades físico-recreativas como componente indispensable en el desarrollo humano y social. Al respecto, plantea lo siguiente:

Rosales (2006). Es necesario entonces, cambiar la actitud ante la recreación y la orientación del tiempo libre en las organizaciones comunitarias, de modo que se utilice el potencial implícito en ello, medio idóneo para optimizar la calidad de vida de sus habitantes en acción mancomunada con la escuela y otros organismos involucrados en la atención comunitaria, dado que la recreación persigue como fin último la utilización del tiempo libre, porque en la medida que la persona sepa qué hacer en cuanto a su tiempo libre, en esa misma medida contribuirá a mejorar su calidad de vida y su utilización del tiempo libre (p. 6-7).

Recreación

Salazar (1998) afirma: “son todas aquellas experiencias que producen placer, pertenecen a la educación no formal que contribuyen en el desarrollo integral del participante, que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria” (p. 39).

Dentro de los distintos tipos de actividades recreativas se encuentran las dinámicas o las físicas, que contribuyen en forma directa en el crecimiento y desarrollo físico de la persona, entre las que se encuentran los deportes, juegos y actividades

físicas, pasa tiempos, música, artes y manualidades ,danza, drama y la recreación al aire libre, mental y social.

A pesar de esa gran gama de alternativas que ofrece la recreación, son pocas las personas que las disfrutan, lo cual es una debilidad en la vida de una persona, ya que, debido a esa carencia , pueden aparecer factores de riesgo que afectan la salud física y mental.

Actividades físico-recreativas en los niños para mejorar la calidad de vida.

Según Carderín (2009), las actividades físico-recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Éstas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí se puede inferir que reviste gran importancia para la sociedad. Por su parte, Ramos, citado por Rosales (2010), define la actividad física como "el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado" (p. 13).

Apoyamos el criterio de Rosales ya que lo cual indica que el ser humano requiere el desarrollo del movimiento para el logro de sus máximas potencialidades físicas, psicológicas y sociales lo cual conduce a su evolución integral.

En este orden de ideas, Pérez Sánchez, citado por Rosales (2006), plantea que: Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata desarrollo de la personalidad, se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo (p. 13-14).

De esta manera, la recreación es necesaria para el desarrollo de la vida, ya que genera satisfacciones y experiencias provechosas para el ser humano. Con mayor razón, se refleja la importancia de las actividades físico-recreativas desde la niñez, a fin de garantizar la mayor felicidad a los niños y niñas en su desarrollo integral. La cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre, en tal sentido, la formación está dada por la función de toda la sociedad, incluso en las particularidades de cada comunidad, no siendo solo de algunos de sus componentes e influyendo cinco factores esenciales: La escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales, políticas y la oferta estatal para el tiempo libre.

Compartimos los criterios anteriores y cabe destacar que, la característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales es que ejercen una formación formativa o indirecta y la misma puede ser facilitada por la actividad físico-recreativa. Las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva, sino que funden las opiniones, influyendo sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad. Ofreciendo una operación instructiva de personalidad psicológica y sociológica que manobra basada en la motivación en las necesidades recreativas y culturales a la población, respetando los gustos, preferencias, hábitos y tradiciones, manejándolo basado en la voluntariedad de los grupos sociales a los que corresponde.

Al respecto Piaget, citado por Gómez (2005), designa el juego entre este tipo de actividades, las cuales dan placer al niño y a la niña, siendo lo que estos buscan; en tal sentido, señala diferentes formas de juegos, entre estos se encuentran los de ejercicios, los simbólicos y los que requieren normas; sin embargo el autor señala que "aproximadamente, entre los 11 y 12 años, final del periodo escolar, los juegos simbólicos se ven reducidos para ceder paso a los juegos de reglas." (p. 680).

Esto significa que el niño y la niña van adecuando los juegos a su realidad, con el desarrollo de su círculo social, desapareciendo la fantasía de sus juegos simbólicos anteriores, de tal manera afirma Gómez (2011). Que "el juego ha

sido considerado por algunos investigadores, como una experiencia social, observándose una evolución que va desde el juego asociativo y llegar al juego cooperativo de auténtico carácter social" (p. 680).

Valoramos los criterios anteriores ya que bajo esta perspectiva, ha existido diversidad de investigaciones del tiempo libre y la recreación, el estudio sistemático de los procesos reales de la tendencia y el volumen de las demandas recreativas es un área de trabajo que ocupa a diversas ciencias, partiendo del hecho de la importancia social e individual del tiempo libre y la recreación. Teniendo como aspectos esenciales: El objeto de la actividad, es necesario identificar algunos enigmas referidos a qué hace y a qué se ocupa concretamente la persona en ese tiempo; características de la actividad, refiere cómo lo hace y de qué manera se ocupa la persona en ese tiempo.

Respectivamente, los aspectos anteriores deben ser transportados a otro plano óptimo de investigación para determinar los diferentes elementos del tiempo libre, dándole paso a sus posibles combinaciones, favoreciendo el descubrimiento de aspectos fundamentales de la interacción con el proceso de desarrollo de la personalidad. Es necesario vínculos de cualidad práctica y ejecutiva, partiendo de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones o comunidades, teniendo en cuenta los aspectos: económicos, médicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

Entendemos que conceptualizando, se tiene que, el aprovechamiento del tiempo libre: es aquella parte del tiempo donde los niños y jóvenes emplean el tiempo en actividades positivas de un desarrollo social de acuerdo a la sociedad donde se desenvuelven, utilizando diversidad de actividades para su satisfacción plena y un óptimo bienestar social de la comunidad.

Al respecto, Sánchez (1992), "refiere en su literatura la importancia social del aprovechamiento del tiempo libre, ya que la misma puede incidir en la formación de la personalidad de las nuevas generaciones, previene las conductas antisociales y delictivas". (p. 38).

Coincidimos con los criterios aportados por los autores ya que es necesario destacar que, la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo, la salud mental y física de cada persona ya que la realización de adecuadas actividades recreativas físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, además ayuda a un mejor y mayor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación preparando siempre el hombre del mañana.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresa, en última instancia, su nivel de desarrollo sociocultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, ya que este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aun, porque puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

Un ejemplo de la importancia del tiempo libre y la recreación, es el impacto económico en la sociedad; en la cual se puede decir que, tiene repercusiones en dos niveles: primero, en un nivel macro/económico, es decir, cuando se considera aspectos tales como la creciente importancia de los servicios de tiempo libre para la población, la demanda de que se aumente la inversión privada y pública en el sector de servicios recreativos, la entrada al mercado de empresas dirigidas a explotar este fenómeno y el crecimiento en los niveles de empleo en la industria del tiempo libre.

Segundo, en un nivel micro/económico, es decir, cuando se considera las interrelaciones que existe entre las circunstancias económicas de la población o del individuo en particular y sus opciones en cuanto al uso del tiempo libre. Entre los servicios que día a día surgen para atender necesidades o suplir carencias, están los recreativos. Casi siempre éstos son la base de otros servicios y el requisito indispensable para lograr la "productividad.

Entendemos que, el empleo adecuado del tiempo libre debe ser abordado desde la perspectiva educativa, tanto desde el punto de vista individual como colectivo. Por ello, se debe ir con pasos firmes y seguros hacia una utilización del tiempo libre en

forma más positiva, precisamente la diversidad existente de actividades de tiempo libre, así como la libertad y capacidad de la población de poder disfrutar de ellas, es uno de los rasgos más destacados de las sociedades avanzadas.

Bajo esta perspectiva, se puede resumir diciendo que dentro de las actividades de tiempo libre, se incluyen las actividades de ocio, es decir, aquéllas que son elegidas por los individuos por sus cualidades de satisfacción personal; así, el tiempo libre señala la simple disponibilidad de un espacio para actividades diversas, mientras que el ocio es como una toma de posición disfrutado de esa disponibilidad. Pero si se analizara el significado de ocio, se podrían dar diversas interpretaciones conceptuales. Según Sue (1982), “el ocio puede clasificarse en cuatro tipos, con diferentes funciones: Actividades de ocio de naturaleza física, cultural, social o práctica”. (p. 72).

Por otra parte, Hernández (2000), en su artículo acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación socio-cultural en una aproximación al concepto de ocio y desde una concepción economista señala: "el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre" (p. 3).

Aprovechamiento del tiempo libre.

Ballester (2010). “Plantea. Puede considerarse como requisito para el trabajo comunitario conocer las características anatómicas -fisiológicas y psicológicas de los niños y niñas con edades de 10 a 12 años”.

Desde el punto de vista afectivo-emocional, en estas edades comienzan a adoptar una conducta que se pondrá de manifiesto en la etapa posterior, que es la adolescencia, aún no son adolescentes (se caracterizan como preadolescentes). En ocasiones, se muestran inestables en las emociones y afectos, cambios a veces bruscamente de un estado a otro, de manera que quienes los observan no puede encontrar justificación lógica para estos cambios, que son producto de una afectividad que está alcanzando un nivel superior de desarrollo

Cabe destacar que, en relación a los cambios mencionados, se observa una modificación de la estructura física del cuerpo humano, pero también se producen cambios internos a nivel de órganos, hormonas, entre otros; de tal manera Ballester : expresa que se aprecia en los niños y en las niñas aumento de talla, peso y volumen de la musculatura, asimismo:

Comienzan a despuntar las desproporciones (el tronco con respecto a las extremidades), aumenta la fuerza muscular, los caracteres sexuales secundarios comienzan a hacer su aparición. Por lo general en las niñas, estos cambios hacen su aparición de forma más prematura. Muchas de ellas han experimentado la primera menstruación a los 11 años (menarquía). En correspondencia con dichos cambios, aparece también el interés más marcado hacia las cuestiones del sexo, con la cual se hace necesaria una correcta educación sexual. En estas edades, existe la tendencia a agruparse por sexo, para realizar actividades. También es la edad donde cumplen la última etapa de la primaria para explorar el nuevo reto en la secundaria (p. 22-23).

Por lo general, en estas edades los niños se muestran muy activos, los movimientos rápidos y fuertes en los varones son característicos, las hembras también son muy ágiles, aunque sus juegos suelen ser distintos.

Vigotski, Petrovsky, citados por Rosales (2010), plantean que "en la niñez es muy importante realizar actividades con los niños donde desempeñen diferentes roles lo cual lo ayuda a lograr la independencia y a una más pronta socialización" (p. 24).

Gómez (2005), manifiesta que en este orden de ideas, los niños y niñas van mostrando un desarrollo equilibrado tanto físico como mental, van entendiendo cada vez más su rol en la sociedad y realizan acciones que así lo demuestran, algunos asumen un papel directivo mientras que otros aceptan el mandato u orden, las actividades son compartidas y acordadas previamente, se estipulan normas y hasta sanciones. Al respecto, expone:

Así como el egocentrismo va desapareciendo y dando paso a la actividad compartida y al reconocimiento de la acción ajena, así mismo se refleja el

funcionamiento de esta estructura mental en los juegos. En el juego cooperativo se reconoce una composición de las actividades donde cada niño está organizado en relación con el otro, donde unos mandan, otros obedecen, unos son doctores, otros enfermeros, unos personifican la corte, otros los novios, unos son ponedores, otros rematadores, como en el juego de voleibol. Hay compensación de actividades y se observa la reciprocidad, en el sentido de que cada cual necesita la participación del otro; y esto, evidentemente no podrá funcionar hasta tanto el niño no esté en capacidad de situarse en el lugar del otro y se halle, por tanto, desvinculado del pensamiento ego centrista" (p. 680-681).

Compartimos los criterios emitidos por los diferentes autores anteriores ya que bajo esta perspectiva, se evidencia que los niños, aproximadamente a los 10 años de edad se inician en juegos pre-deportivos como fútbol, béisbol, voleibol, los cuales son juegos sociales y organizados, bajo reglas; los mismos, esto garantiza una consolidación de lo aprendido, a través de actividades generales de los diferentes deportes y acciones recreativas que les garantizan un estado óptimo de preparación física, coordinación, equilibrio, agilidad y el desarrollo continuo de las capacidades físicas.

Según Gómez (2005), "suponen el aprendizaje de técnicas especiales y el dominio de ciertos movimientos. Las técnicas proporcionan un determinado grado de organización, la reciprocidad aquí no es tan libre y existe una expectativa garantizada por el reglamento" (p. 681).

La planificación y programación de las actividades físico-recreativas

La planificación y programación de las actividades físico-recreativas dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de éstos, así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

De acuerdo con González, Bermúdez y Mateus (2004), se puede concebir la planificación como "el establecimiento de programas con indicación del objetivo propuesto y de las diferentes etapas que hay que seguir así como la estructuración del organismo" (p. 78).

En este orden de ideas, es necesario realizar una reflexión sobre los elementos que constituyen la planificación, la esencia de la planificación del tiempo libre radica en las condiciones necesarias para el desarrollo provechoso de los miembros de la sociedad de su libre actividad para tener las superiores relaciones entre la sociedad y la personalidad. Para la planificación de un plan se debe tener en cuenta la caracterización de la comunidad, los intereses, las preferencias, cómo realizarlas, la postura de los participantes en relación a la realización de las actividades, dónde les gustaría realizarlas y con quién para lograr una programación recreativa con calidad.

Así mismo, los autores citados, indican que planificar es como establecer un plan para organizar conforme a un objetivo. En tal sentido, se debe tener en cuenta que la elección de los medios asegure el logro de los objetivos en el menor costo financiero, humano y social, que la planificación admita un cambio efectivo por lo que surge actualmente la creación de procedimientos que permitan la posibilidad que éste sea aceptado, rechazado o re-planificado de acuerdo a los miembros de la comunidad, sus opciones y propuestas. Un plan es un medio, no un fin; la elaboración de una planificación es el inicio del proceso planificador y no su final, y para que esto suceda debe existir voluntad y decisión política. Sin la decisión política de llevar los planes adelante, estos se convierten en adorno.

Existen diferentes terminologías sobre los niveles básicos operacionales de la planificación: actividad: es la acción que tiene el máximo grado de concreción y especificidad a través de la cual, y junto con otras actividades, se realiza; proyectos: esquema de un trabajo que se hace para darle forma definitiva; programa: previa declaración de lo que piensa hacer en alguna materia; plan: se entiende como el aspecto global de todas las actividades, como un conjunto organizado de objetivos, instrumentos y recursos para lograr un fin deseado.

En este sentido, la planificación es el inmenso grado de generalidad, completo y coherente permitiendo perfilar un futuro deseado para las necesidades recreativas en la comunidad con los cambios que pueden surgir en el hábitat de cada comunidad existente. Según Ramos (2002), un sistema de actividades físico-recreativas: es un medio de planificación de forma organizada y estructural, no siendo una consumación teniendo presente todo lo necesario para llevar a cabo un objetivo, organizando las actividades propuestas, donde los cambios de la planificación que puedan surgir deben estar encaminados a las características de cada comunidad, respondiendo a sus intereses.

Es de notar que, para que se lleve a cabo el proceso de planificación, se requiere de ciertos elementos, basados en intereses y objetivos reales, tales como menciona González y otros.

(a) Existencia de una situación determinada que amerite una planificación; (b) Un interés individual o colectivo que amerite un cambio o modificación; (c) Un organismo o ente que asuma la responsabilidad tanto económica como social de los cambios que se quieren implementar; (d) Una disponibilidad adecuada de recursos tanto humanos como materiales que garanticen la culminación de lo que pretende planificarse y (e) Un proceso racional o estudio de factibilidad que proporcione suficiente información sobre el radio de acción a seguir, así como su ejecución en función del tiempo (p. 79).

En la presente investigación lo importante es organizar, planificar y controlar el desarrollo de las actividades programadas y lograr que los que las dirigen y desarrollan lo hagan siguiendo los principios de divertir a los niños en primer plano y a partir de aquí que jueguen, corran, salten, y hagan cuantas cosas se les ocurran en función de la actividad que realizan. Se pretende ocupar el tiempo libre de los niños en actividades que proporcionen beneficios, que contribuyan al fortalecimiento de su organismo y a su desarrollo integral desde el punto de vista cognoscitivo, psicomotor, afectivo, social y del lenguaje. El investigador debe crear actividades que permitan al niño(a) poder, de una parte, satisfacer necesidades y de otra, expresar lo que siente, dar oportunidad al niño(a) de evidenciar emociones, que las exprese a través de

manifestaciones tanto de satisfacción como de insatisfacción y así poder orientar, dirigir y conducir adecuadamente las actividades.

Al respecto, Sánchez (ob. cit.), refiere que la dimensión, se denomina estructura, definiéndose por tres niveles de medición: Tiempo que se dedica a la realización de actividades recreativas; el momento del día que se realizan las actividades recreativas y la frecuencia de la realización de las actividades recreativas. En la programación recreativa se deben tener en cuenta estudios realizados sobre el presupuesto de tiempo, los cuales permiten obtener información acerca de la distribución temporal de las actividades cotidianas de los niños, lo cual constituye una valiosa fuente de información para el trabajo científico de investigación.

En otro orden de ideas, la inclusión del juego en las actividades infantiles proporciona una gran ayuda en su desarrollo, ya que contribuye a la socialización del niño y de la niña, dentro de las relaciones que plantea Gómez (2005), están: "la regulación de las actividades, la cooperación, la tolerancia, la reciprocidad, el dominio de sí mismo; es natural que la escuela proponga actividades y juegos de acuerdo al grado de madurez emocional y social del niño" (p. 681). Asimismo, los docentes han utilizado el juego para introducir elementos para el aprendizaje académico y social.

Valoramos altamente los criterios anteriores ya que es necesario que exista una vinculación juego docencia, que estén estrechamente relacionados, lo cual permite combinar la teoría del conocimiento con la práctica en función de desarrollar saberes en los estudiantes a través del ejercicio físico.

Valoración de la pertinencia del sistema de actividades físico- recreativas

El sistema de actividades físico-recreativas contribuye al desarrollo integral del niño y de la niña; en este sentido, Algar y otros, citados por Rosales (2010), expresan que estas acciones se pueden realizar libre y espontáneamente con absoluta libertad para su elección, se realizan en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta, la participación es espontánea por la satisfacción que se produce, se estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y social. Además

ayuda a liberar y contrarrestar tensiones de la vida cotidiana, permite mover el cuerpo y fomentar habilidades y destrezas.

Entre otras valoraciones de las actividades físico-recreativas, se encuentra la generación de autonomía, la toma de decisiones, fomenta la cooperación y cohesión de grupo, así como el cumplimiento de normas o reglas; existen múltiples posibilidades de participación. Así mismo,

Rosales (2006). expresa: Se considera que la práctica de actividad física tanto de forma recreativa como de forma competitiva contribuye al fortalecimiento de la salud, al desarrollo armónico e integral del organismo tanto del niño como del adulto, al fortalecimiento de buenos hábitos higiénicos y de conducta, de formación de valores, a mejorar las relaciones sociales, en fin a lograr un desarrollo armónico de la personalidad e influye de forma positiva en el mejoramiento de la calidad de vida y de las relaciones sociales entre las personas, así como constituyen una forma para insertarlos a la vida útil en la sociedad (p. 19).

De tal forma, las actividades físico-recreativas también contribuyen a la salud, creación de hábitos, a la formación de valores y desarrollo de la personalidad y relaciones sociales.

Por su parte, González y otros (2004), determinan los valores subyacentes a las actividades físico-recreativas, caracterizándolas como "medio de formación integral que implica un estado de armonía entre el hombre y sus semejantes, así mismo con el medio donde se desenvuelve" (p. 48). Así, estos autores manifiestan que:

Los valores del hombre se encuentran estrechamente relacionados con sus costumbres, principios y formas de comportamiento, caracterizado de esta forma como un elemento cultural. Es por ello, que se deben identificar los valores bio génicos que se traducen en conversación, mantenimiento y mejoramiento biológico del cuerpo humano a través de actividades físicas que permitan equilibrar el sistema endógeno con agentes exógenos. Así mismo, los valores sociales que se traducen en

comportamiento, aceptado, ajuste y ambientación del hombre al medio socio-cultural, a través de actividades que permitan la relación, interacción y comunicación (p. 48).

Asimismo, los valores de los niños y niñas se encuentran en relación con las necesidades socio-ambientales, lo que significa que pueden ajustarse culturalmente. De tal manera, la recreación constituye "una herramienta para la formación de valores positivos de la sociedad, permitiendo un entendimiento entre el hombre y los patrones o conductas establecidas" (p. 49). En términos generales, existen diversos tipos de valores asociados a las actividades físico-recreativas, los cuales sirven para fortalecer, estimular y reforzar el desarrollo del niño y de la niña; en este sentido, González y otros (ob. cit.), mencionan los siguientes:

Valor físico: la participación en actividades recreativas de carácter físico permiten el desarrollo armónico desde diferentes puntos de vistas, tales como: (a) El desarrollo de la capacidad cardiovascular que consiste en enriquecer el crecimiento del corazón tanto a nivel aeróbico como anaeróbico permitiendo una mejor circulación sanguínea a través del todo el cuerpo y por ende la prevención de enfermedades coronarias y otras más.

Características de las actividades físicas recreativas.

A continuación se reseña, teniendo en cuenta las aportaciones realizadas por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986 y De Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), parte de los elementos que determinan las características de las actividades físico- deportivas- recreativas, siendo conscientes de que la variedad, las posibilidades y el dinamismo de este tipo de prácticas dificultan su completa catalogación:

Se efectúan libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección. Se realizan en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta. Se participa desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce. Estructuran el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social. Ayudan a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana. No esperan un resultado

final, sólo buscan el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.

Dan la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.

Permiten y fomentan los aprendizajes, bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes. Buscan una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve. La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás. Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad. Las decisiones, que afecten a cualquier aspecto relacionado con la actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el dinamizador y los participantes.

Han de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad. Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes. Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde y con qué. El buen uso del ocio y el tiempo libre es, fundamentalmente, un problema que debe ser abordado desde la perspectiva educativa, tanto desde el punto de vista individual como desde el colectivo. Por ello se debe ir, con paso firme y seguro, hacia una racionalización del tiempo libre, en el que éste se viva de la manera más positiva, para llegar a gozar plenamente del ocio con dignidad.

Las actividades físicas en el tiempo libre.

Está comúnmente aceptado hoy en día que la participación en actividades físicas y deportivas en el tiempo libre es uno de los factores que mayor importancia presenta a la hora de alcanzar parámetros deseables de calidad de vida, y que unido a otros factores como alimentación, higiene, descanso, etc. conforman lo que se

denomina un estilo de vida saludable, frente a lo que podemos denominar como estilo de vida pernicioso o negativo caracterizado por el sedentarismo, la ingesta de alcohol, consumo de tabaco o drogas, etc.

(Allison y Adlaf, 1997; Trost, Pate, Sallis, Freedson, Taylor, Dowda y Sirard, (2002). En general se acepta, a partir de los datos encontrados en numerosos estudios transversales, que se produce un descenso en la práctica de actividades físicas a medida que se incrementa la edad, agravado este hecho aún más en las mujeres que en los hombres.

Al respecto de la participación en actividades físicas y deportivas en el tiempo libre, es importante llegar a conocer la frecuencia de práctica, el tiempo que a ello se dedica de forma diaria y cuáles son los motivos que favorecen o dificultan la implicación de niños y adolescentes en las mismas. La frecuencia de actividad física ha sido abordada en estudios internacionales (Roberts, Tinjala y Konkov, 2004; Sallis, Prochaska y Taylor, (2000;) y nacionales. Estos últimos han explorado la realidad de la población escolar tanto en el ámbito nacional (Mendoza, Sagrera y Batista, 1994; Moreno, Muñoz, Pérez y Sánchez, (2005 a, 2005 b) como regional (Balaguer y Castillo, 2002; Casimiro, 1999).

Estudios acerca de las actividades recreativas.

En un estudio realizado por Lasheras, Aznar, Merino y López (2001) en el ámbito español sobre los factores relacionados con la práctica de actividad física en niños y adolescentes entre 6 y 15 años, los resultados señalaban que los porcentajes de los que no practican actividad física y de los que lo hacen ocasionalmente (frecuencia menor a la mensual) suman alrededor del 39% de la población, que se podría denominar sedentaria. También se observa que los chicos son más activos que las chicas (tabla 1). Tabla 1: AF durante el tiempo libre en la población española de 6 a 15 años. (%). (Fuente: Lasheras et al., 2001)

Tabla 1: AF durante el tiempo libre en la población española de 6 a 15 años. (%)

(Fuente: Lasheras et al., 2001)

FRECUENCIA	TOTAL	HOMBRES	MUJERES
No practica AF	7,7	4,9	10,4
AF ocasional	30,8	24,1	37,7
Af regular(mensual)	33,2	34,3	32,2
AF regular (semanal)	28,3	36,7	19,7

Respecto a los datos de población española, pero incluido dentro de las investigaciones internacionales, se debe destacar el HBSC (Estudio de Conductas de los Escolares Relacionadas con la Salud –ECERS-), de la que han tomado parte en su última edición del año 2002 más de 160.000 escolares de 32 países (Currie, Roberts, Morgan, Smith, Settertobulte, Samdal y Barnekow, 2004), entre los que se incluye España, donde se han analizado hasta un total de 13.552 adolescentes de entre 11 a 18 años (Moreno et al., 2005a, 2005b). En cuanto al nivel de práctica de Actividad Física en el nivel nacional los datos indican que la actividad física de los adolescentes es baja, realizando, como media, actividad física moderada la mitad de los días recomendados, estando este valor por debajo de la media de los 32 países estudiados; asimismo se constata que en todas las edades estudiadas los chicos realizan más actividad física que las chicas, caracterizándose España por ser uno de los países donde dichas diferencias son mayores. Por último, a partir de los 13 años, y a medida E Granda, J.; Montilla, M.; Barbero, J. C.; Mingorance, A.; Alemany, I. (2010).

Frecuencia de práctica y motivos de participación/no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años de Melilla. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 21(6), 280-296. <http://www.cafyd.com/REVISTA/02103.pdf> 282 que aumenta la edad de la muestra, disminuye el hábito de realizar actividad física y, por tanto, aumenta la conducta sedentaria. Igualmente, esta conducta es más evidente en España que en gran parte de los países analizados. Román, Serra, Ribas, Pérez-Rodrigo y Aranceta (2006) (estudio Enkid 1998-2000), encontraron que alrededor del 70% de los niños y adolescentes españoles no realizan actividad física regular en su tiempo libre, especialmente las chicas, muy lejos de los datos del resto de países europeos, coincidiendo estos datos con estudios anteriores sobre población española (Lasheras et al., 2001; Sánchez, Aranguren, Cabello y Huertas, 1998; Mur de Frenne, Fleta, Garagorri y Moreno,

1997). Montil, Barriopedro y Oliván (2005) evaluaron los niveles de práctica de la población infantil y los posibles determinantes de la misma, con una muestra de 235 sujetos de edades entre los 10 y 13 años de colegios públicos y privados de la comunidad de Madrid, mostrando los resultados que el tiempo que los sujetos dedican a la práctica de actividad física en fin de semana es mayor al que dedican entre semana, siendo esta diferencia más acusada entre las niñas que entre los niños.

En el estudio se apunta a que el no cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física está más relacionado con la frecuencia de la misma que con el tiempo que se dedica a ella. En cuanto al porcentaje de sujetos físicamente activos varía de forma muy notoria dependiendo de la recomendación considerada, variando desde sólo un 20% cuando se considera la recomendación más estricta (una hora diaria) a un 79,1% cuando se considera la menos exigente (media hora al menos 5 días en semana).

Vaquero (2007) llevo a cabo un estudio de perfil sociológico en el que se planteó detectar las carencias en la actividad física extraescolar de la población escolar con una muestra de 158 sujetos, alumnos de Educación Primaria (6-12 años) de un distrito de Madrid (Carabanchel). En cuanto a la frecuencia de actividad física a la semana fuera del horario escolar el porcentaje de niños que realizan dicha actividad menos de dos veces por semana es del 92,1%, los que la realizan entre 3 y 4 días por semana es de 7,8% y un 47,8% del alumnado encuestado manifiesta no realizar ninguna actividad física extraescolar, siendo el porcentaje de niños que no realiza ninguna actividad superior al de niñas (52,2% y 47,7% respectivamente), coincidente con los resultados de la Encuesta Andaluza de Salud del año 2003.

Hernández y Velázquez (2007) centraron su interés en conocer los hábitos de práctica de actividad física, participando escolares de 10 a 17 años (N=2.834) de seis ciudades de diferentes Comunidades Autónomas. En cuanto a la práctica de actividad física o juegos en la calle, sólo un tercio de la población realiza actividades de este tipo más de tres días a la semana.

En cuanto a la práctica de actividades físico-deportivas reguladas más de una tercera parte declara que nunca realiza esta forma de práctica físico-deportiva y el 50% lo hace con una frecuencia de 2 o más veces a la semana. Asimismo, los resultados muestran que el porcentaje de frecuencia de práctica físico-deportiva disminuye de manera muy significativa, siendo superior el porcentaje de chicas que “nunca” realiza actividades física reguladas, mostrando la tendencia descendente de la población activa, según aumenta la edad, lo que guarda cierta similitud con lo que sucede en otras Comunidades Autónomas (Balaguer y Castillo, 2002; Casimiro, 1999), en el ámbito nacional (Mendoza et al., 1994) y en otros países de nuestro entorno (Roberts et al., 2004). En cuanto a la variable género, los datos muestran que los niveles de frecuencia de actividad física en los jóvenes es muy bajo, especialmente en las chicas, frecuencia que está muy por debajo de la de los chicos (71% chicas y 53% chicos), valores coincidentes en gran medida con valores alcanzados en otros estudios europeos (Stephoe, Wardle, Cui, Bellisle, Zotti, y Granda, J.; Montilla, M.; Barbero, J. C.; Mingorance, A.; Alemany, I. (2010). Frecuencia de práctica y motivos de participación/no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años de Melilla.

Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 21(6), 280-296. <http://www.cafyd.com/REVISTA/02103.pdf> 283 Baranyai, 2002) y nacionales (Sánchez et al., 1998; Mur de Frenne et al., 1997). De Hoyo y Sañudo (2007) en un estudio con escolares de una zona rural en Sevilla encontraron que sólo el 28% de las chicas practicaba actividad física con asiduidad, siendo el porcentaje de chicos superior (58%), aunque no por ello dejaba de ser una cifra baja de participación. Palou, Ponseti, Borrás y Vidal (2005) llevaron a cabo un estudio para identificar los hábitos de práctica deportiva de la población mallorquina de entre 10 y 14 años, con una muestra de 2661 personas, utilizando para la evaluación un cuestionario de elaboración propia previamente validado y basado en otros autores, indicando los resultados encontrados la existencia de diferencias claramente significativas existentes entre hombres y mujeres de las edades motivo de estudio en cuanto a práctica deportiva fuera de las clases de Educación Física.

En relación a los motivos de práctica de actividad física, la mayoría de las investigaciones han revelado que los jóvenes tienen motivos similares para practicarla, tanto a nivel recreativo como de competición, incluyendo entre los motivos que más importancia tienen la diversión y la mejora de la salud (Castillo y Balaguer, 2001).

Allison, Dwyer, Goldenberg, Fein, Yoshida y Boutilier (2005) estudiaron las razones que subyacen para la participación de los adolescentes varones en actividades físicas moderadas e intensas. A través de grupos de discusión, en los que participaban chicos entre 15 y 16 años de perfiles activos e inactivos respecto a la participación en actividades físicas de tres colegios públicos de Toronto, las razones que señalaron los participantes tenían que ver con cuestiones intrínsecas y extrínsecas. Entre las primeras estaban el disfrute o placer que supone, oponiendo este sentimiento a situaciones de competición reglada, y la mejora de propia habilidad o nivel de desempeño.

Entre las segundas se señalaron las posibilidades de socialización que ofrecen estas actividades, la posibilidad de compartir su tiempo con los amigos, los beneficios que en el nivel psicológico proporcionan como salud mental, sentirse a gusto consigo mismo, tener buena apariencia y mejorar su reputación dentro del grupo. También se señaló de manera especial las posibilidades que ofrecen de reducir el estrés. Respecto a la influencia del género, Palou, Ponseti, Gili, Borrás y Vidal (2005) en un estudio con escolares de Mallorca encontraron que el motivo principal para la incorporación a programas de actividad física son las amistades, con un 33,6% del total, y que quienes se inician en este tipo de programas lo hacen principalmente por diversión y ocio con un 37%.

Las diferencias más significativas en cuanto al género recaen en que las chicas otorgan más importancia al hecho de estar en forma que los chicos, quienes optan por la competición y los amigos como motivos fundamentales de práctica Fraile y De Diego (2006), en un estudio con escolares de España, Italia, Francia y Portugal, señalaron como motivos más relevantes para la práctica deportiva la mejora de la salud y estar con los amigos, destacando que las chicas dan menos importancia a la competición como motivo de práctica respecto de los chicos, dando más importancia aquéllas a un tipo de práctica de actividad física más recreacional.

De Hoyo y Sañudo (1992). Encontraron como motivos más relevantes para implicarse en la práctica físico deportivo, tanto para chicos como para chicas, divertirse y que es bueno para la salud. Como motivo adicional los chicos señalaron encontrarse con los amigos y las chicas mantener la línea. Como motivos para explicar la no participación en actividades físicas reseñaron la falta de tiempo, por pereza y que no se le daba bien la práctica deportiva. Granda, J.; Montilla, M.; Barbero, J. C.; Mingorance, A.; Alemany, I. (2010). Frecuencia de práctica y motivos de participación/no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años de Melilla. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 21(6), 280-296.

<http://www.cafyd.com/REVISTA/02103.pdf> 284 Castillo y Balaguer (ob. cit.) señalan que, a este respecto, para los chicos son más importantes los motivos de resultado (competición), mientras que para las chicas parecen ser más importantes los aspectos sociales del deporte (hacer amigos, ver a los amigos). A partir de los datos encontrados en los estudios anteriores, y dado que no existen datos publicados de los escolares de la Ciudad Autónoma de Melilla, los objetivos a alcanzar en el presente estudio, se concretan en: $\frac{3}{4}$ Conocer la frecuencia semanal y diaria de participación en actividades físico-deportivas del alumnado de 10-12 años de Melilla. $\frac{3}{4}$ Conocer los motivos más relevantes a la hora de implicarse en la práctica de actividades físico-deportivas que informan escolares de 10-12 años, así como aquellos que más potencialidad presentan para no participar en este tipo de actividades. $\frac{3}{4}$ Determinar la existencia de diferencias en función del género, en función de los motivos para la participación o no participación en programas de actividad física y en la frecuencia y tiempo diario de participación en actividades físico-deportivas que informan escolares de 10-12 años de Melilla.

LA CALIDAD DE VIDA

(Zuna, Selig, Summer &Turnbull, 2009). (p. 47) El concepto de calidad de vida está estrechamente ligado a la posibilidad de tomar decisiones y organizar nuestras vidas, relacionándonos con nosotros mismos, con los demás y con el medio. Este medio o entorno en el que se mueve debe ser accesible y adecuado a las necesidades y expectativas para permitir una relación enriquecedora

participativa y no discriminatoria. También hablar de calidad de vida es cuando las necesidades son satisfechas, cuando las personas disfrutan la vida conjuntamente como una familia, y a su vez tienen la oportunidad de perseguir y conseguir metas que son significativas para ellos Zuna, (2009).

(Poston. (2003). Calidad de Vida Familiar Definición conceptual La calidad de vida se refiere a la percepción de satisfacción de necesidades de las personas, cuando disfrutan la vida conjuntamente como una familia, y a su vez tienen la oportunidad de perseguir y conseguir metas que son significativas para ellos.

Bedoya, (2000). “El grado en el que se colman las necesidades de los miembros de la familia; el grado en que disfrutan de su tiempo junto; y, el grado en el que puedan hacer cosas que sean importantes para ellos”. Entendemos que para comenzar a abordar el tema de calidad de vida, se quisiera recalcar la importancia que tiene el carácter subjetivo de éste. Y para ello nos basaremos en la siguiente definición de subjetivo: Perteneciente o relativo al sujeto, considerado en oposición al mundo externo. Relativo a nuestro modo de pensar o de sentir, y no al objeto en sí mismo.

En las personas, la forma de sentir o pensar acerca de algo está influido directamente por los factores del entorno, en especial, la cultura. De esta manera, si se graficara el proceso, las personas (definidas como seres sociales) se transforman en la intersección de éstos factores, es decir, "nosotros, los seres humanos operamos en nuestra vida en muchos y diferentes dominios de realidad, los cuales como diferentes redes de conversaciones y explicaciones se interesan en nuestros cuerpos. En otras palabras, el ego es un modo dinámico en un espacio multidimensional de identidades humanas, y el yo – el humano individual – es la corporalidad que realiza la intersección de las redes de conversaciones que constituyen el ego.

Si se le da otra lectura a éste planteamiento, se puede decir que sostiene que los seres humanos poseen encapsulada cierta forma de sentir y pensar (nuestra subjetividad), es decir, el propio vivir subjetivo se ve limitado por la cultura en la que se está inserto, de esta manera, si una mujer Africana está a punto de contraer matrimonio no va a sentir y pensar lo mismo acerca del matrimonio que una mujer

ecuatoriana que esté en la misma situación, simplemente porque son dos personas distintas que se construyeron en lugares distintos, con características distintas, con representaciones sociales distintas y rituales distintos de matrimonio.

De acuerdo a lo anterior, si se está determinado por la cultura en la que se esté inserto, podría pensarse que la calidad de vida se daría igual para las distintas culturas y entonces pudiera definirse el concepto abordando los distintos factores de cada cultura, pero no basta con eso. Hay un espacio en el medio de las intersecciones de factores que influyen en el accionar como la tan mencionada cultura, la historia personal, la ubicación sociocultural y geográfica en donde se nace, etc. y ese espacio es lo que le da a cada persona su manera de sentir la vida, sus expectativas, sus metas, sus deseos, su sentido de vida, etc. y que se relaciona directamente con la libertad (siempre entendiéndola como limitada por los factores del entorno).

La libertad, rectamente comprendida es un cumplimiento por la persona de la ordenada secuencia de eventos de su vida. La persona libre se mueve voluntaria, libre y responsablemente para desempeñar su importante papel en un mundo cuyos eventos determinados pasan por él y por su elección y voluntad espontánea”. Es ésta libertad la que diferencia el ser de cada persona, ese espacio que queda en el corazón y que está interesado por muchos factores es lo que hace elegir cosas distintas, en otras palabras es la subjetividad propia.

Por otro lado, Verdugo (2008) “señala que calidad de vida se entiende como un concepto que refleja las condiciones de vida deseadas por una persona en relación con ocho necesidades fundamentales que representan el núcleo de las dimensiones de la vida de cada uno que son: bienestar emocional, relaciones interpersonales”, (p. 65). Valoramos los criterios anteriores partiendo de que la calidad de vida se entiende como un concepto que refleja las condiciones de vida deseadas por una persona en relación con ocho necesidades fundamentales que representan el núcleo de las dimensiones de la vida de cada uno que son: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos. Los investigadores han hecho progresos significativos en la conceptualización y medida de la calidad de vida de las

personas en general; sin embargo, este proceso está en sus inicios en relación con la calidad de vida familiar.

Zuna (2009). Desde la segunda mitad de los ochenta del siglo pasado, ha habido un reconocimiento creciente de la importancia de la prestación de servicios centrada en la familia, que se caracteriza por la elección familiar, la familia como unidad de apoyo y una perspectiva de puntos fuertes de la familia como factor de apoyo (p. 21).

Mora, Córdoba y Bedoya. La calidad de vida se refiere a la percepción de satisfacción de necesidades de las personas, cuando disfrutan la vida conjuntamente como una familia, y a su vez tienen la oportunidad de perseguir y conseguir metas que son significativas para ellos Mora, (2007).

Por otro lado, Verdugo (en Mingo y Escudero, 2008) señala que calidad de vida se entiende como un concepto que refleja las condiciones de vida deseadas por una persona en relación con ocho necesidades fundamentales que representan el núcleo de las dimensiones de la vida de cada uno que son: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos. (p. 74).

Poston, Turnbull, Park, Mannan, Marquis, & Wang (2003) la definen como el grado en el que se colman las necesidades de los miembros de la familia; el grado en que disfrutan de su tiempo juntos; y, el grado en el que puedan hacer cosas que sean importantes para ellos. Por lo tanto presentaría dimensiones relacionadas al bienestar general de la familia, la interacción familiar, el bienestar económico, y el rol de los padres. La calidad de vida como concepto comparte tanto elementos objetivos como subjetivos. Poston (2003).

Schalock (1996) define la calidad de vida como el reflejo de las condiciones de vida deseadas por la persona, en relación con ocho necesidades: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos. De lo anterior se infiere que la calidad de vida de una persona en situación de discapacidad

no es exactamente una función de la deficiencia y, más aún, podría ser minimizada a través de la apropiada provisión de apoyos individualizados provenientes del entorno familiar y social. (p. 34).

El desarrollo de la calidad de vida familiar debe presentar un referente de sentido (Zuna et al, 2009) donde la riqueza de las condiciones y objetivos de los proyectos de vida de la unidad familiar se relacione con las realizaciones que progresivamente van consiguiendo. En este sentido ayuda para las familias, el establecimiento de políticas de protección hacia la primera infancia, de la educación de la mujer, y la conciliación de la vida laboral y familiar de padres y madres (p. 40).

En este punto observamos una gran debilidad, ya que aún quedarían elementos sociopolíticos y culturales que se encuentran relacionados con los factores antes mencionados, e incidirían negativamente en la percepción de la calidad de vida.

A este respecto se debe señalar una investigación de Sainz, Verdugo y Delgado realizada el año 2005, quienes aplicaron escalas de calidad de vida familiar a 362 familias en España, encontrando que las dimensiones de interacción familiar, salud y seguridad, y papel de los padres, tenían una influencia positiva en la calidad de vida familiar, sin embargo, las dimensiones de apoyos tanto para la familia como para la persona con discapacidad, revelaban un gran desequilibrio, disminuyendo así en las familias, el bienestar percibido .

El autor de este trabajo apoyado en los criterios anteriores de los diferentes autores a los cuales apoya teniendo en cuenta que todos expresan su identidad de calidad de vida como el estado de salud y bienestar físico, mental social, emocional y espiritual y es que a lo largo del tiempo, el concepto de Calidad de Vida ha sido definido como la calidad de las condiciones de vida de una persona, como la satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales, como la combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, Calidad de Vida definida como la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la

satisfacción que ésta experimenta, y, por último, como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales, no obstante, se estarían omitiendo aspectos que intervienen directamente con la forma de interpretar o no las situaciones como positivas o no, es decir, aspectos que influyen la escala de valores y las expectativas de la personas: la cultura.

Sección sexta

Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

El buen vivir

El Buen Vivir se planifica, no se improvisa. El Buen Vivir es la forma de vida que permite la felicidad y la permanencia de la diversidad cultural y ambiental; es

armonía, igualdad, equidad y solidaridad. No es buscar la opulencia ni el crecimiento económico infinito.

Se ha pretendido estandarizar programas a nivel de escuelas y colegios en coordinación con el Ministerio de Educación, sin embargo siempre queda pendiente la obligatoriedad de la educación física a nivel universitario y politécnico. Así mismo se ha buscado unificar los planes de estudio en universidades e institutos que posean carreras en deportes.

La Recreación como tal, posiblemente sea la más incomprendida desde la óptica gubernamental, ya que equivocadamente han pasado de planificadores a ejecutores, cuando en una aplicación correcta del mandato, son los gobiernos autónomos descentralizados (GAD) los que en función de la transferencia de competencias deberían estar realizando todos los programas de activación física con la población y con el asesoramiento y control de los fondos transferidos para el efecto por parte del Ministerio Sectorial.

Actos, eventos, activaciones, campamentos vacacionales, entre otras manifestaciones masivas y con tintes electoreros son los que han caracterizado a la recreación en el marco de esta Ley, posiblemente olvidando que la esencia está en lo barrial, parroquial y rural, que en los últimos tiempos ha pasado a ser un sector marginado, el cual ya no responde a su fin último que lo caracterizó como el semillero del deporte nacional.

El Deporte, Educación Física y Recreación en el Ecuador avanza, poco a poco, con dificultades y críticas, cargado de insipientes triunfos pero fundamentalmente con el deseo de más de 14 millones de ecuatorianos que buscan en estas actividades la realidad de esa "Ilusión Movilizadora" que brilla en el horizonte de nuestro país.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales:

En cuanto a los materiales utilizados fueron: Computador, cámara fotográfica, memorias eléctricas, textos especializados en actividad física y recreativa, conos, platillos, sogas, balones, cronometro, silbatos, así como también apoyos informáticos como el internet y algunas páginas web.

Métodos:

Tipo de enfoque

El enfoque de la investigación es cualitativo Esteban (2003) señala: La investigación cualitativa es una actividad sistemática orientada a la comprensión en profundidad de fenómenos educativos y sociales, a la transformación de prácticas y escenarios socioeducativos, a la toma de decisiones y también hacia el descubrimiento y desarrollo de un cuerpo organizado de conocimientos.

Serrano (1994) define. "la investigación cualitativa se considera como un proceso activo, sistemático y rigurosos de indagación dirigida en el cual se toman decisiones sobre lo investigable en tanto esta en el campo de estudio" (p. 465). No se trata de probar o de medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible, se utilizó la recolección de datos para resolver la situación problemática ¿De qué manera influyen las actividades físicas - recreativas y deportivas en la calidad de vida de los niños y niñas del 7 año de educación general básica de la escuela José Miguel Burneo de la ciudad de Loja en el período 2014- 2015?

Tipo de estudio

Longitudinal

Los estudios longitudinales son aquellos que recogen datos sobre un grupo de sujetos, siempre de la misma muestra, en distintos momentos a lo largo del tiempo. (Farrington, 1995 .p. 62)

Este tipo de estudio de nuestro trabajo se enmarca en la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en la descripción por qué el interés del investigador es analizar cambios a través del tiempo en determinadas variables o en relaciones entre estas.

Tipo De diseño

Pre-experimental

En los diseños pre-experimentales se analiza una sola variable y prácticamente no existe ningún tipo de control. No existe manipulación de la variable independiente, es importante tener en cuenta que entre su clasificación cuentan con diseños pre test –pos test de un solo grupo, diseño de grupo no equivalente sin pre test. Hay poca utilización de la matemática en este tipo de diseño, tiene un análisis factorial exploratoria; usada para descubrir la estructura interna de un número relativamente grande de variables, pruebas no para métricas; pruebas estadísticas sin suposición alguna sobre la distribución de probabilidad. Diseño de pre prueba – pos prueba con un solo grupo: a un grupo se le aplica una prueba previa, se le administra el tratamiento y luego se aplica una prueba posterior.

Método analítico-sintético: Me permitió entender los factores de la actividad físico-recreativa y deportiva entre otros, comparar la incidencia que tiene en los niños contrastar entre la incidencia positiva o negativa que tienen niños que han sido investigados por esta realidad dando como consecuencia varios aspectos como inseguridad, falta de interés aislamiento incorporar a la vida practica los resultados obtenidos, puesto que la población de estudio del presente trabajo tomara las medidas de solución al conocer los efectos negativos de esta problemática.

Histórico lógico: Me permitió hacer un análisis histórico y real de la situación de las actividades físicas en la escuela José Miguel Burneo y su comportamiento general durante su existencia.

Método Inductivo –Deductivo: Me sirvió para interpretar los datos empíricos, así como establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos, su significación e influencia en el desarrollo del problema investigado.

Método estadístico: Me permitió clasificar los contenidos investigados ya que estos datos serán sometidos a medida y análisis mismos que nos darán resultados contables que permitirán obtener datos viables.

Técnicas e instrumentos

La ficha de observación.- Permitió a indagar acerca de las actividades que ejecutaba el docente en sus clases de educación física en la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la ciudad de Loja.

La Encuesta.- Se empleó para conocer las características de la comunidad institucional, diagnóstico de la situación problema y respuestas de los alumnos como muestra de la investigación en la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo de la ciudad de Loja.

Procedimiento y análisis de la información

El presente capítulo presenta la tabulación, gráfica y análisis de la información.

Definición del tipo de análisis

El análisis a utilizar es el descriptivo y el estadístico porcentual, ya que se sustenta sustentado en los resultados de la investigación y los mismos son organizados de manera que permite evidenciar las características más resaltantes para luego establecer las conclusiones respecto a las situaciones presentadas en cada caso, lo que conduce a proponer alternativas para optimizar la participación deportiva como medida para mejorar la calidad de vida y lograr un estilo de vida más saludable en los estudiantes de la escuela.

El análisis de los datos se hará básicamente mediante el cálculo de promedios, los que se utilizarán para comparar y caracterizar a los fenómenos en estudio.

Organización y tabulación de la información

Este aparte contiene el proceso de organización y tabulación de las informaciones obtenidas mediante el proceso de aplicación de cuestionario que forman parte de la entrevista estructurada, lo cual da origen a la tabulación de las informaciones representadas en frecuencia y porcentaje específicamente. El cuestionario consta de un número de diez preguntas, son de selección simple, cuyas respuestas en su mayoría tratan de afirmaciones o de negaciones.

Con estos datos se pretende tener una visión clara de los conocimientos que poseen las personas seleccionadas respecto a las actividades físicas y deportivas que deben realizar los adolescentes, el nivel de aceptación de tales actividades y la participación de cada persona. De allí la importancia que se induzca a los adolescentes a conocer las actividades físicas que deben realizar a diario para mantenerse activos y mejorar con ello su salud; a objeto de motivarlos a realizar tales actividades encaminados a la búsqueda de soluciones de los mismos.

Población y muestra

	Población		Muestra	
	Alumnos en general	Alumnos del séptimo año A de básica	Alumnos del séptimo año A de básica	Docentes
Escuela Fiscal				
Mixta José Miguel Burneo	261	30	30	6
Total	261	30	30	6

Fuente: Escuela Fiscal mixta José Miguel Burneo, periodo 2014-2015.

Autor: Jeynson Stalin Becerra Olmedo.

Receptividad de las encuestas

Es importante valorar la colaboración de la población objeto en los que se aplicó el instrumento de investigación, los implicados, contestarán las preguntas sin ninguna complicación y, frente a las posibles dudas de comprensión, éstas, serán aclaradas

desde un punto de vista general, con el objetivo de evitar influir en la toma de decisiones de los encuestados.

Apoyo de los Profesores / monitores

Los encargados de la ejecución de las encuestas y participaran activamente en la supervisión, evitando influir en la toma de decisión de los implicados.

f. RESULTADOS

ENCUESTA INICIAL Y FINAL APLICADA A DIRECTIVOS Y PROFESORES.

Tabla N° 1

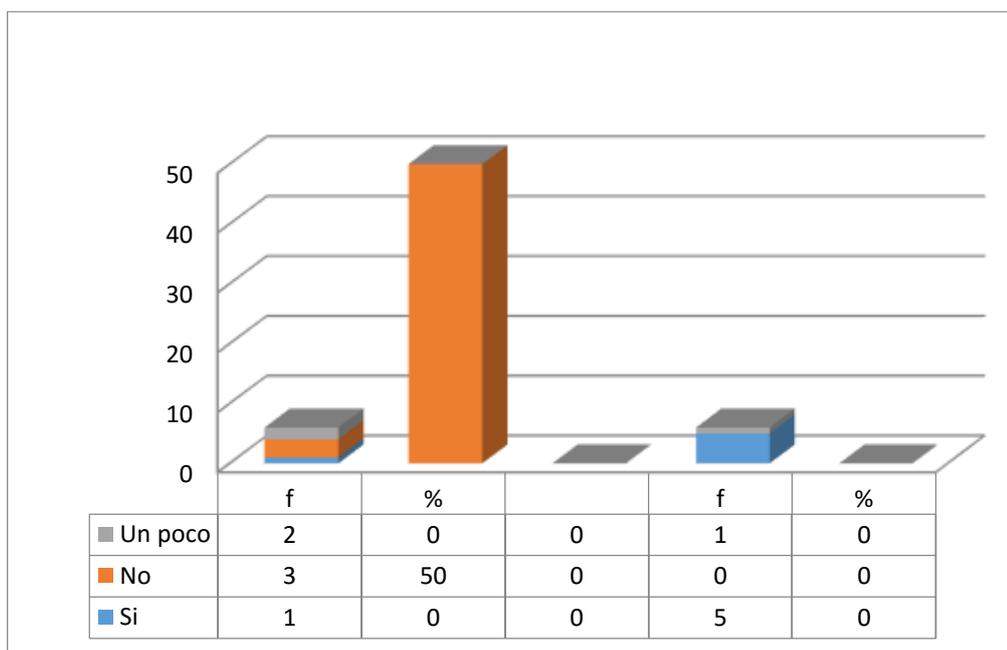
Conoce usted que es trabajo comunitario.

ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
	f	%		f	%
Si	1	17	Si	5	84
No	3	50	No		
Un poco	2	33	Un poco	1	16
Total	6	100%		6	100%

Fuente: Encuesta inicial y final aplicada a los Directivos y profesores de la escuela José Miguel Burneo.

Autor: Jeynson Stalin Becerra Olmedo **Año:** 2015

Grafico N° 1



Análisis e interpretación.

En la pregunta -¿Conoce usted Qué es trabajo comunitario?, los resultados estadísticos en la encuesta manifiestan de la siguiente forma: el 17% platea que sí, el 50% plantea que no y el 33, % afirma que un poco, luego de aplicada la alternativa los resultados en la encuesta final aprecian así: el 84 manifiesta que si conoce sobre el trabajo comunitario y el 16 afirma que un poco. Esto quiere decir que el trabajo comunitario es aquel que se enfoca en beneficiar la comunidad usando sus propios medios y los que el gobierno tiene disponibles. Ese trabajo lo realizan principalmente grupos de ciudadanos que quieren mejorar el lugar donde viven y se organizan para ello.

Por tal motivo podemos observar que luego de aplicada la alternativa los resultados relacionado con el conocimiento de que es el trabajo comunitario subió significativamente, debido a la capacitación y preparación de los directivos y profesores relacionaos con esta temática.

Llegamos a la conclusión de que el trabajo comunitario es muy importante, por ello los miembros de la comunidad donde se realiza la investigación, deben de desarrollar actividades planificadas en función de mejorar la calidad de vida de la comunidad, como son juegos deportivos, actividades físicas para los adultos y la tercera edad, Mejorar escuelas, crear fuentes de trabajo, huertos comunitarios, pequeñas sociedades de apicultores, agricultores, comerciantes y otras. Pueden construir caminos, viviendas, parques, bibliotecas, hospitales, etc.

Tabla N° 2

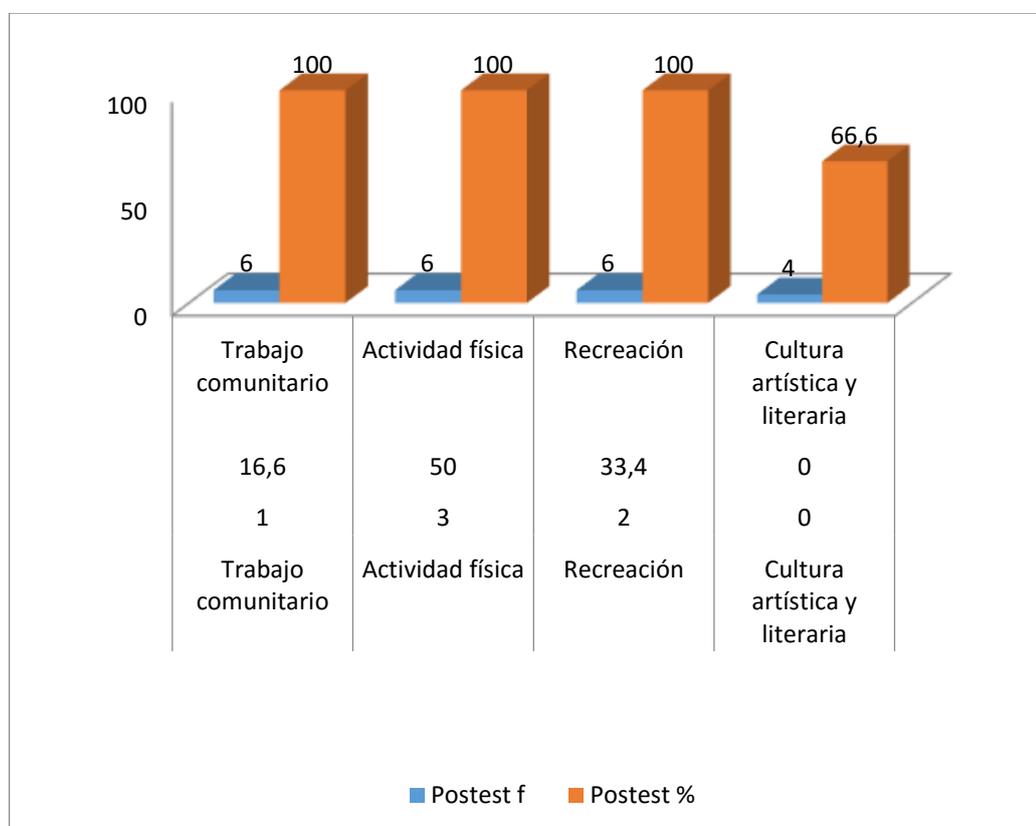
Desearía superarse en los temas de trabajo comunitario, actividad física, recreación y cultura artística y literaria.

ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
	f	%		F	%
Trabajo comunitario	1	16,6	Trabajo comunitario	6	100
Actividad física	3	50	Actividad física	6	100
Recreación	2	33,4	Recreación	6	100
Cultura artística y literaria	0	0	Cultura artística y literaria	4	66,6
Total	6	100%		6	100%

Fuente: Encuesta inicial y final aplicada a los Directivos y profesores de la escuela José Miguel Burneo.

Autor: Jeynson Stalin Becerra Olmedo **Año:** 2015

Grafico N° 2



Análisis e interpretación

En la pregunta En la pregunta -¿Desearía superarse en los temas de trabajo comunitario, actividad recreación física, recreación y cultura artística y literaria? Los resultados estadísticos en la encuesta inicial se manifiestan de la siguiente forma: el 16,6% platea que sí quieren superarse en el trabajo comunitario, el 50% en actividades físicas, el 33, 4 % en recreación y el 0 % en Cultura artística y literaria. Luego de aplicada la alternativa los resultados estadísticos en la encuesta final se manifiestan de la siguiente forma: el 100% platea que sí quieren superarse en el trabajo comunitario, el 100% en actividades físicas, el 100 % en recreación y el 0 % en Cultura artística y literaria. Lo que quiere decir que los tres aspectos valorado en si con el 100%, demuestran que son actividades necesarias para la comunidad debido al déficit de planificación, organización y realización de la misma lo que convierte a la comunidad en una zona sedentaria y obesa, que además mantiene a su población en un bajo conocimiento relacionados con estos temas tan importante en la sociedad.

Por tal motivo se hace necesario basándonos en los resultados que se incorporen a los temas de Cultura artística y literaria, ya que estas desarrollan los talentos artísticos de la comunidad a través de su iniciación en las diferentes expresiones artísticas para la futura formación de grupos base, representativos, es cuando una o varias personas se desarrollan como literatos con un Conjunto de obras que versan sobre un arte o una ciencia, músicos, pintores, escultores etc. Lo cual permite mejorar la cultura integral de los miembros de cualquier comunidad.

Llegamos a la conclusión que trabajo comunitario, actividad recreación física, recreación y cultura artística y literaria, son necesarias en cualquier comunidad, se deben planificar y organizar bajo la dirección de especialistas que residen en el barrio, a través de charlas, conferencias, talleres y otras actividades practica en función del buen vivir de los ecuatorianos. Los resultados demuestran la efectividad de la alternativa propuesta.

Tabla N° 3

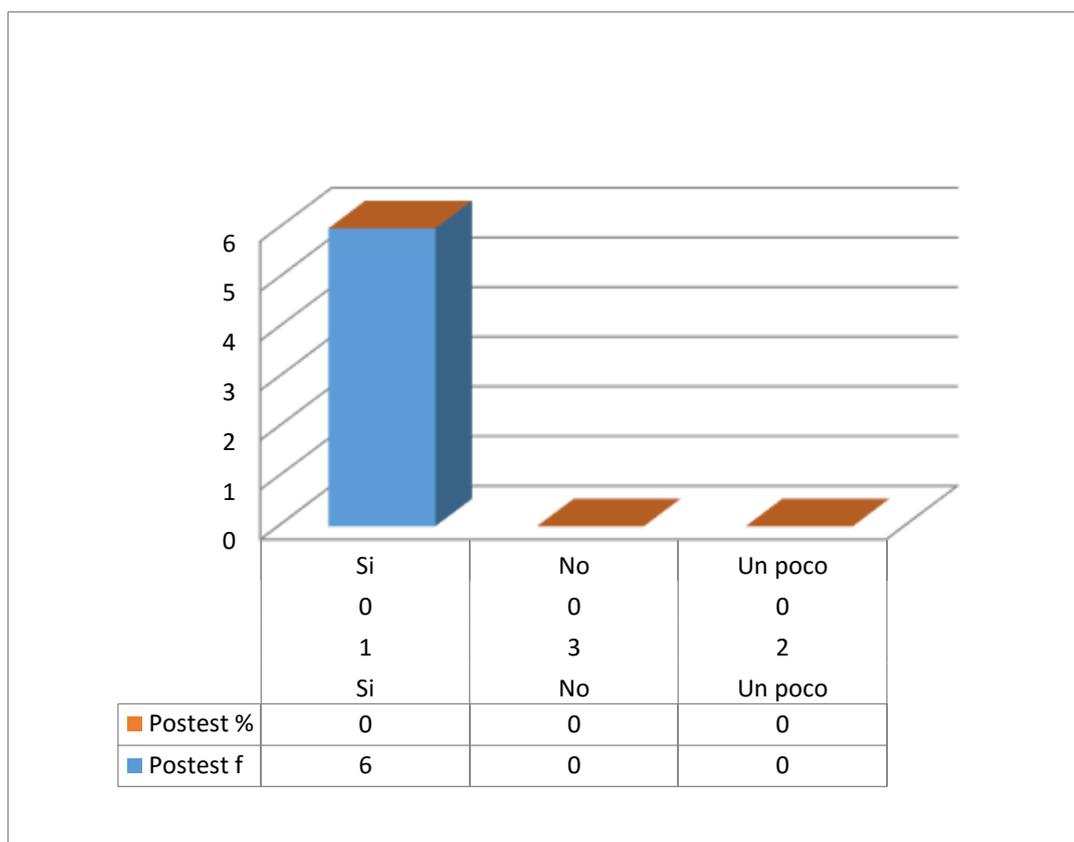
Considera usted que la Escuela fiscal José Miguel Burneo de la ciudad de Loja puede aportar al mejoramiento de las ofertas de superación en temas del trabajo comunitario, actividad física, recreación y cultura artística y literaria

ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
	f	%		f	%
Si	1	17	Si	6	100
No	3	50	No	0	0
Un poco	2	34	Un poco	0	0
Total	6	100%		6	100%

Fuente: Encuesta inicial y final aplicada a los Directivos y profesores de la escuela José Miguel Burneo.

Autor: Jeynson Stalin Becerra Olmedo. **Año:** 2015

Grafico N° 3



Análisis e interpretación

En la pregunta -¿Considera usted que la Escuela José Miguel Burneo de la ciudad de Loja puede aportar al mejoramiento de las ofertas de superación en temas del trabajo comunitario, actividad física, recreación y cultura artística y literaria?, los resultados estadísticos en la encuesta inicial se manifiestan de la siguiente forma: el 17% plantea que sí, el 50% plantea que no y el 33,% afirma que un poco, luego de aplicada la alternativa los resultados en la encuesta final se aprecian así: el 100% manifiesta que si aportaron al mejoramiento de la superaciones los temas planteados. Esto quiere decir. Que la superación comunitaria es un proceso de transformación y desarrollo, a través del cual un colectivo de persona trata de adoptar nuevas formas de pensamiento y adquirir una serie de cualidades que mejorarán la calidad de su vida.

Por tal motivo, mediante esta preparación comunitaria el ser humano puede alcanzar un estado de satisfacción consigo mismo, lograr cambios positivos en su vida y transformar o entender las circunstancias que lo rodean, para así poder disfrutar de una vida mejor desde la calma, la armonía y la espiritualidad.

Llegamos a la conclusión que la Escuela José Miguel Burneo de la ciudad de Loja puede aportar al mejoramiento de las ofertas de superación en temas del trabajo comunitario, actividad física, recreación y cultura artística y literaria, y como ente de la comunidad debe planificar, organizar y desarrollar un proyecto de superación en coordinación con los directivos comunitarios en función de elevar la superación colectiva de la comunidad donde reside.

Tabla N° 4

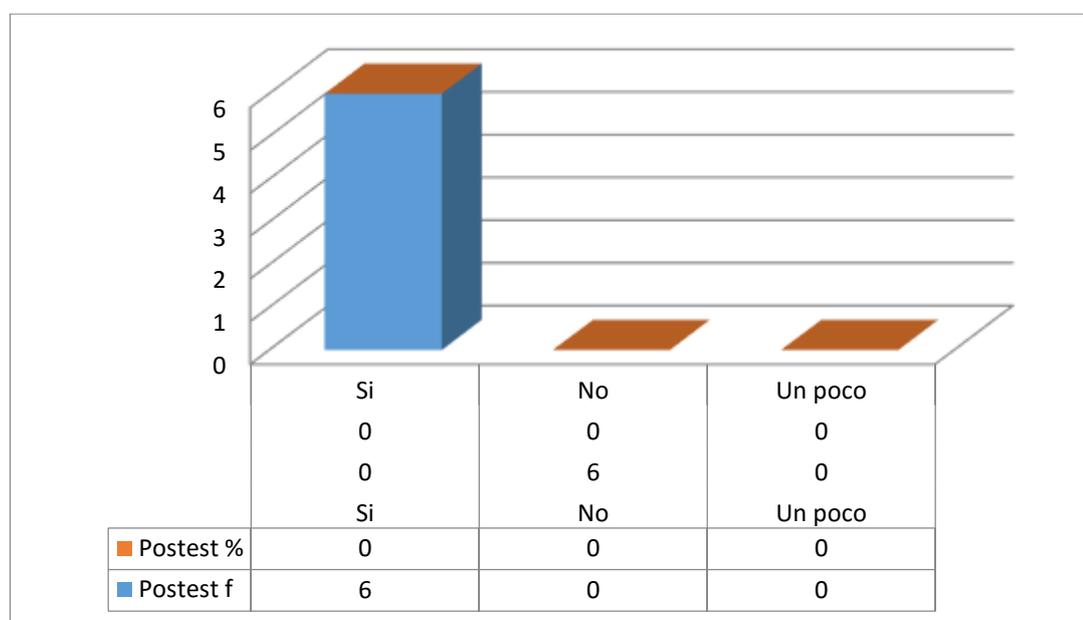
Cree usted que exista diversidad en las actividades físicos recreativos dirigidos a los estudiantes.

ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
	f	%		f	%
Si	0	0	Si	6	100
No	6	100	No	0	0
Un poco	0	0	Un poco	0	0
Total	6	100%		6	100%

Fuente: Encuesta inicial y final aplicada a los Directivos y profesores de la escuela José Miguel Burneo.

Autor: Jeynson Stalin Becerra Olmedo. **Año:** 2015

Grafico N° 4



Análisis e interpretación.

En la pregunta -¿Cree usted que exista diversidad en las actividades físico recreativas dirigidas a los estudiantes?, los resultados estadísticos de la encuesta inicial se manifiestan de la siguiente forma: el 100% platea que no existe diversidad, luego de aplicada la alternativa los resultados en la encuesta final se aprecian así: el 100%, manifiesta que si existe diversidad en las actividades. Esto quiere decir que se refiere a la diferencia o a la distinción entre personas, animales o cosas, a la variedad, a la infinidad o a la abundancia de cosas diferentes, a la semejanza, a la disparidad o a la multiplicidad.

Por tal motivo se puede apreciar luego de aplicada la alternativa una mayor diversidad cultural, lingüística, de actividades físicas y recreativa la cual le da un nuevo matiz y calidad de vida a la comunidad a través de las actividades diversas planificadas y aplicada por los miembros de la comunidad.

Llegamos a la conclusión que la alternativa propuesta fue efectiva en el desarrollo de actividades físicas y recreativas debido a la diversidad de actividades planificadas y ejecutas con calidad, que permitió la incorporación masiva de los niños, jóvenes y adultos comunitarios.

Tabla N° 5

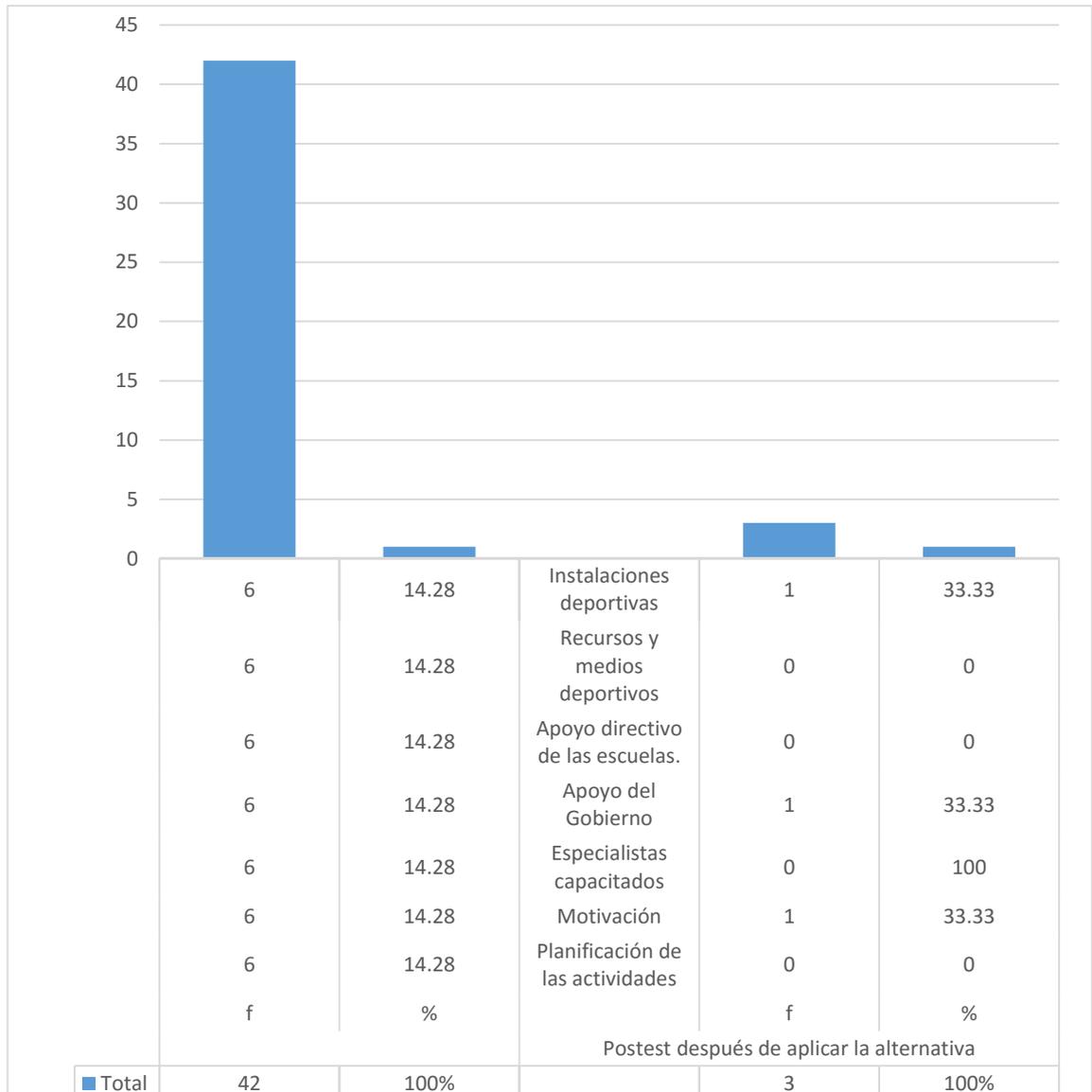
Qué problemas considera usted que influyen en la participación de los adolescentes en las actividades de la recreación en general que se organizan en la escuela.

Encuesta inicial antes de aplicar la alternativa.			Encuesta final después de aplicar la alternativa		
	f	%		F	%
Planificación de las actividades	6	100	Planificación de las actividades	0	0
Motivación	6	100	Motivación	1	16,6
Especialistas capacitados	6	100	Especialistas capacitados	0	100
Apoyo del Gobierno	6	100	Apoyo del Gobierno	1	16,6
Apoyo directivo de las escuelas.	6	100	Apoyo directivo de las escuelas.	0	0
Recursos y medios deportivos	6	100	Recursos y medios deportivos	0	0
Instalaciones deportivas	6	100	Instalaciones deportivas	1	16,6
Total	42	100 %		6	100 %

Fuente: Encuesta inicial y final aplicada a los Directivos y profesores de la escuela José Miguel Burneo.

Autor: Jeynson Stalin Becerra Olmedo **Año** 2015

Grafico N° 5



Análisis de los resultados

En la pregunta, -¿Qué problemas considera usted que influyen en la participación de los adolescentes en las actividades de la recreación en general que se organizan en la comunidad? los resultados estadísticos en la encuesta inicial se manifiestan de la siguiente forma, El 100% manifiesta que existe problemas en Planificación de las actividades, el 100% en la Motivación, el 100% faltan Especialistas capacitados, el 100% no hay apoyo del Gobierno, el 100% no hay apoyo directivo de las escuela, el 100% no hay Recursos y medios deportivos, el 100% mal estado de las Instalaciones deportivas.: el 100% platea que no existe diversidad, luego de aplicada la alternativa

los resultados de la encuesta final se aprecian así: el 100%, manifiesta que los problemas antes mencionados han sido solucionados. Esto quiere decir que la recreación es la forma de acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo además recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretenimiento

Por tal motivo entendemos que ha sido muy efectiva la alternativa propuesta pues ha permitido que los problemas que impedían el buen desarrollo de la recreación en los adolescentes investigado se les diera solución y se crearan planes y programas que facilitan el bienestar de los chicos en función de un buen vivir acorde a las posibilidades de la comunidad.

Llegamos a la conclusión que en este aspecto tratado se observa la efectividad de la alternativa ya que el funcionamiento de la comunidad fue de un trabajo colectivo en función de solucionar las deficiencias relacionadas con la recreación para los adolescentes que participaron en la investigación potenciando así el trabajo comunitario colectivo.

Tabla N° 6.

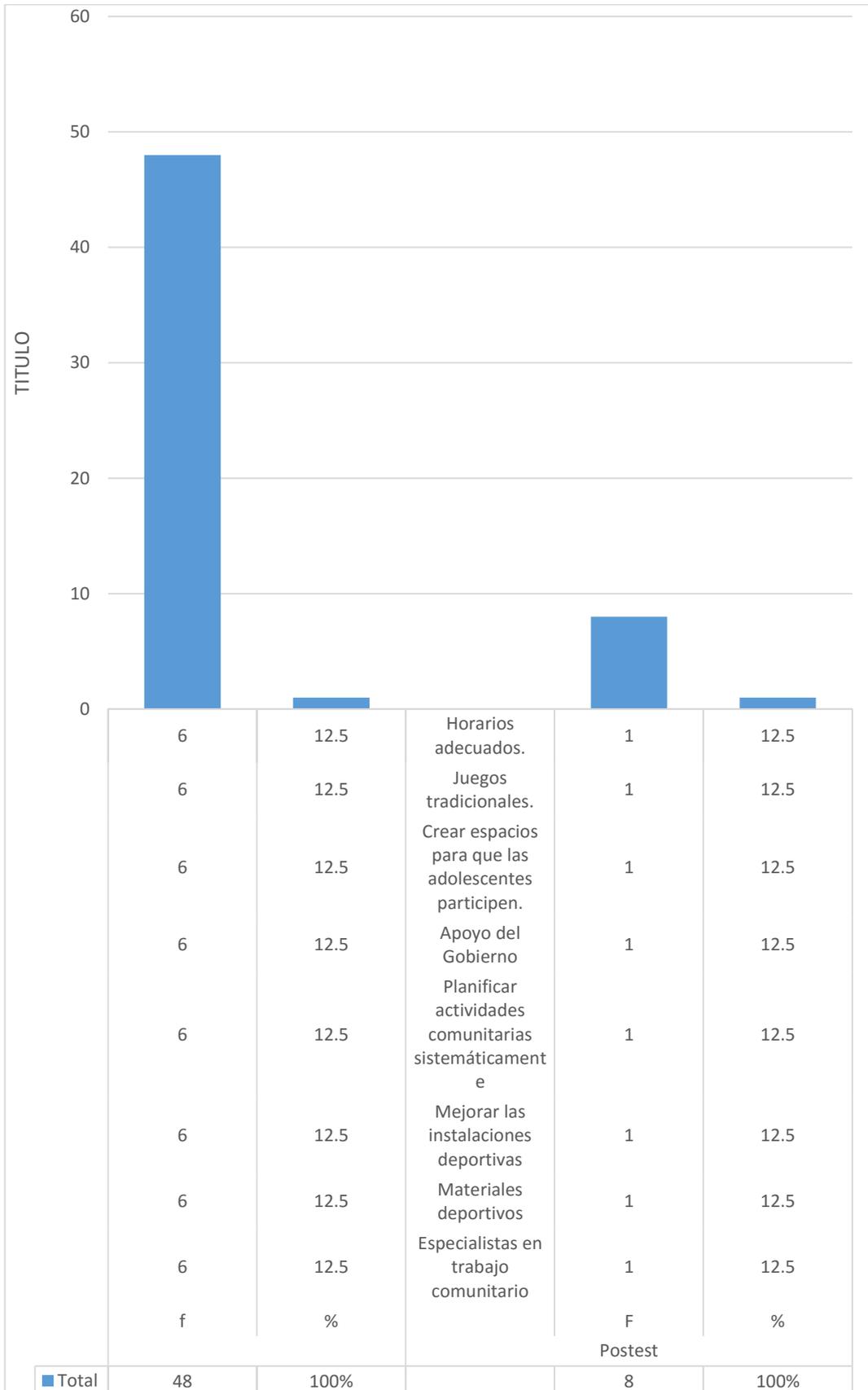
Qué solución propone

	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
Especialistas en trabajo comunitario	6	100	Especialistas en trabajo comunitario	1 16,6
Materiales deportivos	6	100	Materiales deportivos	1 16,6
Mejorar las instalaciones deportivas	6	100	Mejorar las instalaciones deportivas	1 16,6
Planificar actividades comunitarias sistemáticamente	6	100	Planificar actividades comunitarias sistemáticamente	16,6
Apoyo del Gobierno	6	100	Apoyo del Gobierno	1 16,6
Crear espacios para que las adolescentes participen.	6	100	Crear espacios para que las adolescentes participen.	16,6
Juegos tradicionales.	6	100	Juegos tradicionales.	1 16,6
Horarios adecuados.	6	100	Horarios adecuados.	1 16,6
Total	6	100	6	100
		%		%

Fuente: Encuesta inicial y final aplicada a los estudiantes del 7 año.

Autor: Jeynson Stalin Becerra Olmedo. **Año:** 2015

Grafico N° 6



Análisis de los resultados

En la pregunta, ¿Qué solución propone? Los resultados estadísticos en la encuesta inicial se manifiestan de la siguiente forma: el 100% propone Especialistas en trabajo comunitario, el 100%, búsqueda de Materiales deportivos, el 100% Mejorar las instalaciones deportivas, el 100% .Planificar actividades comunitarias sistemáticamente, el 100% Apoyo del Gobierno, el 100% Crear espacios para que las adolescentes participen, el 100% desarrollar Juegos tradicionales, el 100% organizar horarios adecuados para las actividades comunitarias. Luego de aplicada la alternativa los resultados en la encuesta final se aprecian así: el más del 83,3 %, manifiesta que las propuestas dadas por los administrativos y profesores fueron cumplidas.

Por tal motivo en nuestra investigación se dio cumplimiento a las ofertas planteadas por los directivos y profesores investigados, como medio de lograr un fin a través de un grupo de acciones encaminadas a dar solución a la problemática del trabajo comunitario y desarrollo de actividades físicas y recreativas comunitarias.

Llegamos a la siguiente conclusión de que las propuestas realizadas por los directivos y profesores fueron cumplidas en un 83,3% lo que demuestra la efectividad de la alternativa propuesta relacionadas con el trabajo comunitario y sus actividades colaterales.

Tabla N° 7

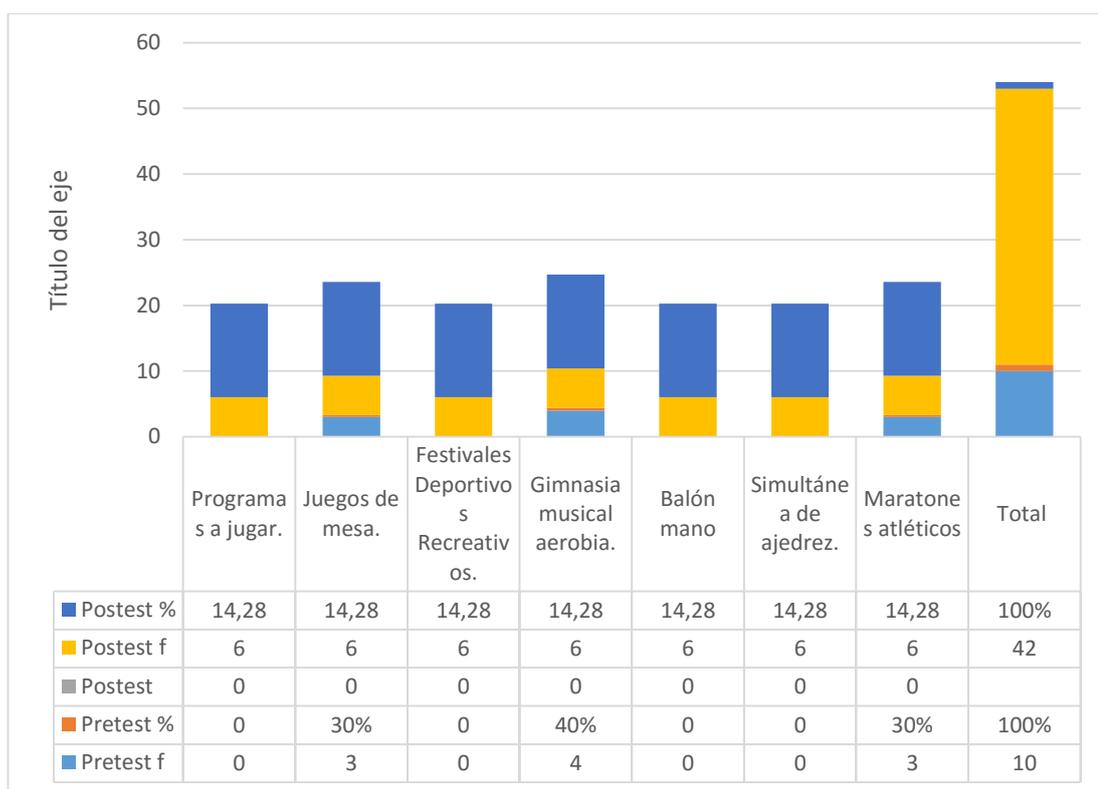
Qué actividades se realizan por la escuela, dirigida a la participación de los niños en las diversas actividades físicos recreativos.

ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
	F	%		f	%
Programas a jugar.	0	0	Programas a jugar.	6	100
Juegos de mesa.	3	50	Juegos de mesa.	6	100
Festivales Deportivos Recreativos.	0	0	Festivales Deportivos Recreativos.	6	100
Gimnasia musical aerobia.	4	100	Gimnasia musical aerobia.	6	100
Balón mano	0	0	Balón mano	6	100
Simultánea de ajedrez.	0	0	Simultánea de ajedrez.	6	100
Maratones atléticos	3	50	Maratones atléticos	6	100
Total	6	100%		6	100%

Fuente: Encuesta inicial y final aplicada a los estudiantes del 7 año.

Autor: Jeynson Stalin Becerra Olmedo. Año 2015

Grafico N° 7



Análisis de los resultados

En la pregunta, -¿Qué actividades se realizan por la escuela, dirigida a la participación de los adolescentes en las diversas actividades físicas recreativas? Los resultados estadísticos en la encuesta inicial se manifiestan de la siguiente forma: el 0% Programas a jugar, el 50% Juegos de mesa, el 0% Festivales Deportivos Recreativos, el 100% Gimnasia musical aerobia, 0% balonmano, el 0% simultaneas de ajedrez, el 50% maratones atléticos. Luego de aplicada la alternativa los resultados de la encuesta final se aprecian así: el 100 %, manifiesta que la escuela busco diversidad en las actividades planificadas a los adolescentes investigados.

Esto quiere decir, que la variedad de las actividades físicas recreativas son necesarios para despertar los gustos y preferencias de los estudiantes, además dicha variedad permitirá la opción de diferentes acciones deportivas y recreativas encaminadas a mejorar la salud de los alumnos.

Llegando a la conclusión de que Por tal motivo se debe de organizar programas de actividades físicas y recreativas de larga duración para los estudiantes.

ENCUESTA INICIAL Y FINAL APLICADA A LOS ESTUDIANTES

Tabla N° 8

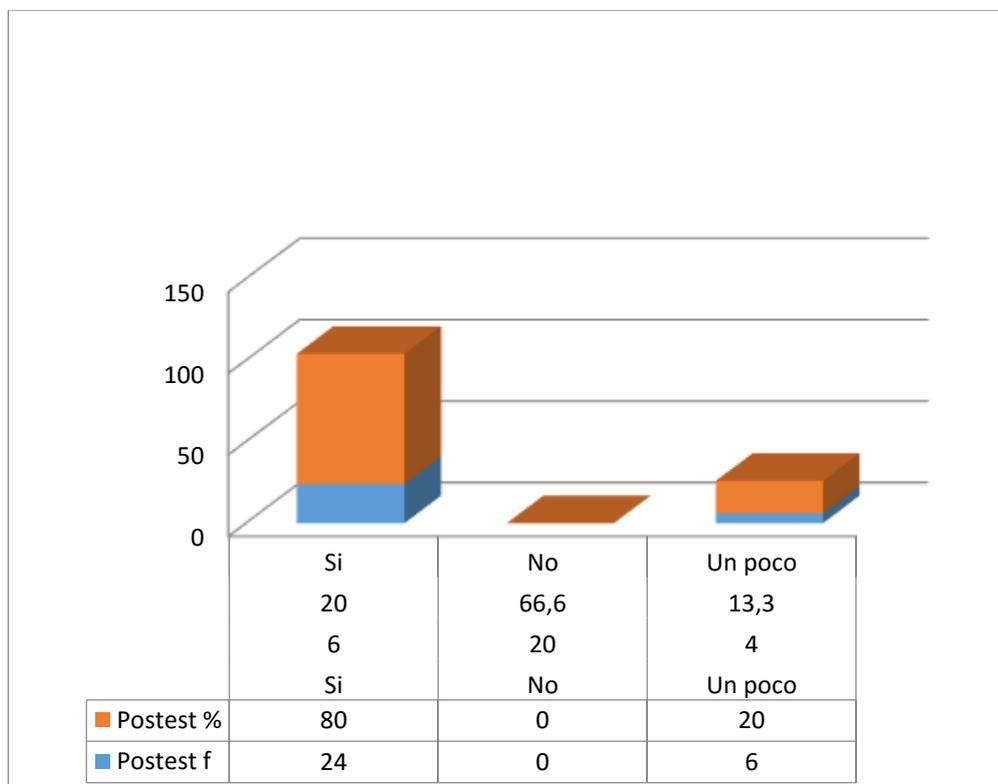
Participa usted en las actividades deportivas y recreativas planificadas por la escuela José Miguel Burneo de la ciudad de Loja.

ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
	f	%		f	%
Si	6	20	Si	24	80
No	20	67	No	0	0
Un poco	4	13	Un poco	6	20
Total	30	100%		30	100%

Fuente: Encuesta inicial y final aplicada a los estudiantes del 7 año.

Autor: Jeynson Stalin Becerra Olmedo. **Año:** 2015

Grafico N° 8



Análisis e interpretación

Como se observa en la tabla y el gráfico, en la pregunta ¿Participa usted en las actividades deportivas y recreativas planificadas por la escuela fiscal José Miguel Burneo de la ciudad de Loja? En la encuesta inicial, el 20% manifestó que sí, el 67% planteó que no y el 13% dijo que un poco. Sin embargo luego de aplicada la alternativa podemos ver cómo surge una transformación ya que el 80% de los estudiantes participan activamente en las actividades organizadas y planificadas por el profesor.

Esto quiere decir, que la participación en las actividades deportivas recreativas son necesarias para todos los estudiantes, porque desarrollan en ellos habilidades, capacidades físicas y valores que les permiten mejorar su calidad de vida.

Por tal motivo se entiende que el profesor luego de aplicada la alternativa, mejoró su estado de organización, planificación y calidad de las actividades físicas recreativas, lo que trajo consigo que se elevara la motivación y el interés de los estudiantes por las actividades ejecutadas.

Llegamos a la conclusión que el profesor bien preparado y capacitado puede elevar la motivación de sus estudiantes y lograr a través de una buena planificación mejorar la calidad de vida de los alumnos.

Tabla N° 9

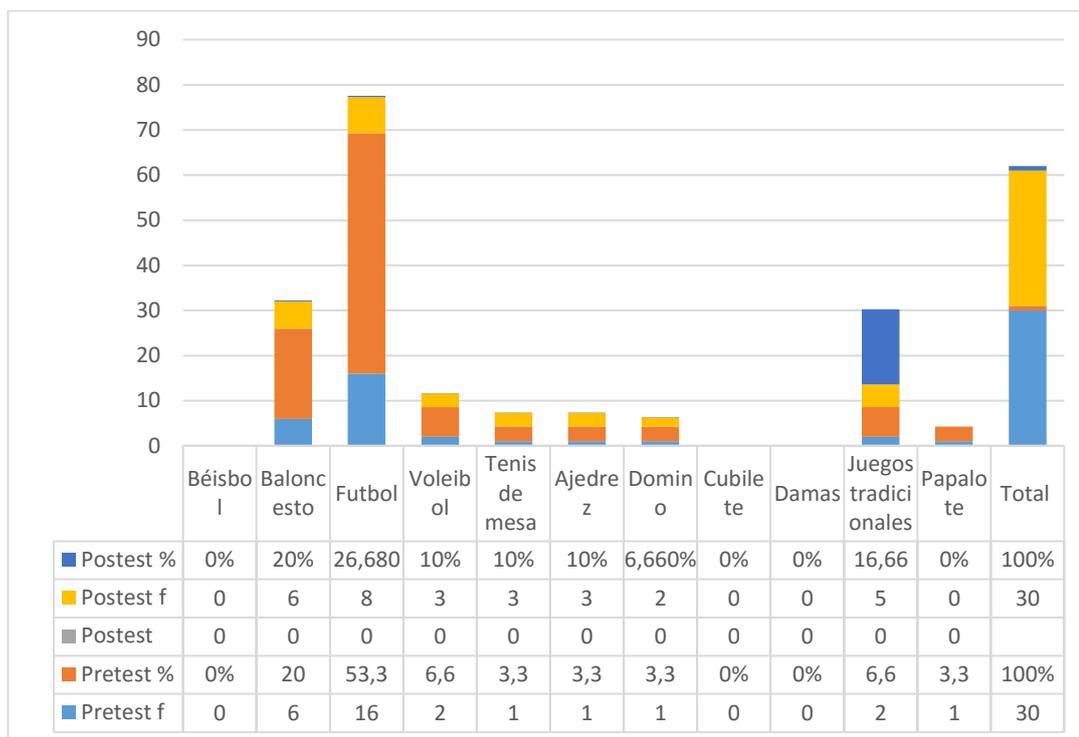
De los siguientes grupos de actividades marque con una x la de su preferencia.

ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
	f	%		f	%
Béisbol			Béisbol		
Baloncesto	6	20	Baloncesto	6	20
Futbol	16	54	Futbol	8	28
Voleibol	2	7	Voleibol	3	10
Tenis de mesa	1	3	Tenis de mesa	3	10
Ajedrez	1	3	Ajedrez	3	10
Domino	1	3	Domino	2	6
Cubilete			Cubilete		
Damas			Damas		
Juegos tradicionales	2	7	Juegos tradicionales	5	16
Papalote	1	3	Papalote		
Total	30	100		30	100%
		%			

Fuente: Encuesta inicial y final aplicada a los estudiantes del 7 año.

Autor: Jeynson Stalin Becerra Olmedo. **Año:** 2015

Grafico N° 9



Análisis e interpretación.

Como se observa en la tabla y el grafico en la pregunta de los siguientes grupos de actividades marquen con una x la de su preferencia, cuando se aplicó la encuesta inicial, el 54% prefiere el futbol, un 20 % el baloncesto. Un 7 % el voleibol, y un 7, % los juegos tradicionales, Luego de aplicado la alternativa y la disposición del profesor de mejorar sus actividades físicas a través del programa se pudo comprobar que mejoraron los resultados, ya el futbol deo de ser el de la preferencia por una abrumadora puntuación y pasa solo a ocupar un 28% de las prioridades, el baloncesto se mantiene con el 20%, el dominó con el 6% y los juegos tradicionales se ubican con un 16 %,

Esto quiere decir que los gustos y preferencias de los estudiantes son importantes en las actividades físicas y recreativas, pero el profesor juega un papel primordial, ya que con su buena metodología, activa, con la planificación y buena organización y control pueden desarrollar actividades emotiva y con calidad.

Por ello se pudo observar el trabajo del profesor y la independencia de los estuantes hacia la preferencia variadas de las actividades.

Llegamos a la conclusión que es necesario organizar y darles opciones de actividades físicas a los estuantes bien organizados y con calidad para despertar el gusto y preferencia en ellos y que además les contribuya a mejorar su calidad de vida.

Tabla N° 10

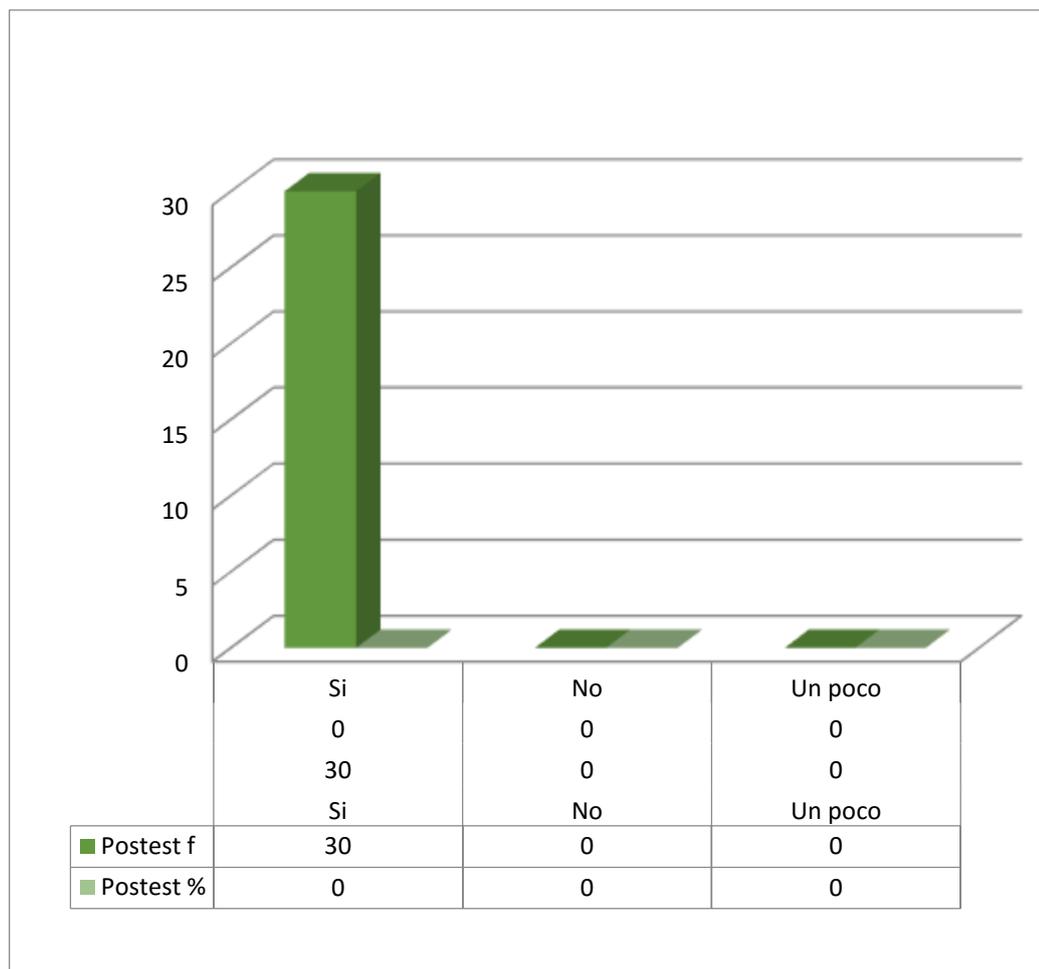
Prefiere Ud. las actividades físicas recreativas con mayor frecuencia

ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
	f	%		f	%
Si	30	100	Si	30	100
No	0	0	No	0	0
Un poco	0	0	Un poco	0	0
Total	30	100%		30	100%

Fuente: Encuesta inicial y final aplicada a los estudiantes del 7 año.

Autor: Jeynson Stalin Becerra Olmedo. **Año:** 2015

Gráfico N° 10



Análisis e interpretación.

Como se observa en la tabla y el gráfico, en la pregunta Prefiere Ud. las actividades físicas recreativas con mayor frecuencia, los resultados fueron los siguientes, el 100% manifestó que si querían actividades físicas con mayor frecuencia, luego de aplicada la alternativa se repitió el mismo criterio donde todos querían la sistematicidad de las actividades.

Esto quiere decir que la práctica sistemática de ejercicios físicos mejorara las aptitudes físicas, los valores, las habilidades y destrezas por los que los estudiantes sienten que son necesarias para su formación integral.

Por ellos los profesores deben de aplicar programas organizados para desarrollar con frecuencia este tipo de acción recreativa, deportiva y cultural-

Llegamos a la conclusión que los profesores deben de garantizarles a los estudiantes un grupo de actividades físicas planificadas y organizadas de forma sistemáticas durante todo el curso escolar.

Tabla N° 11

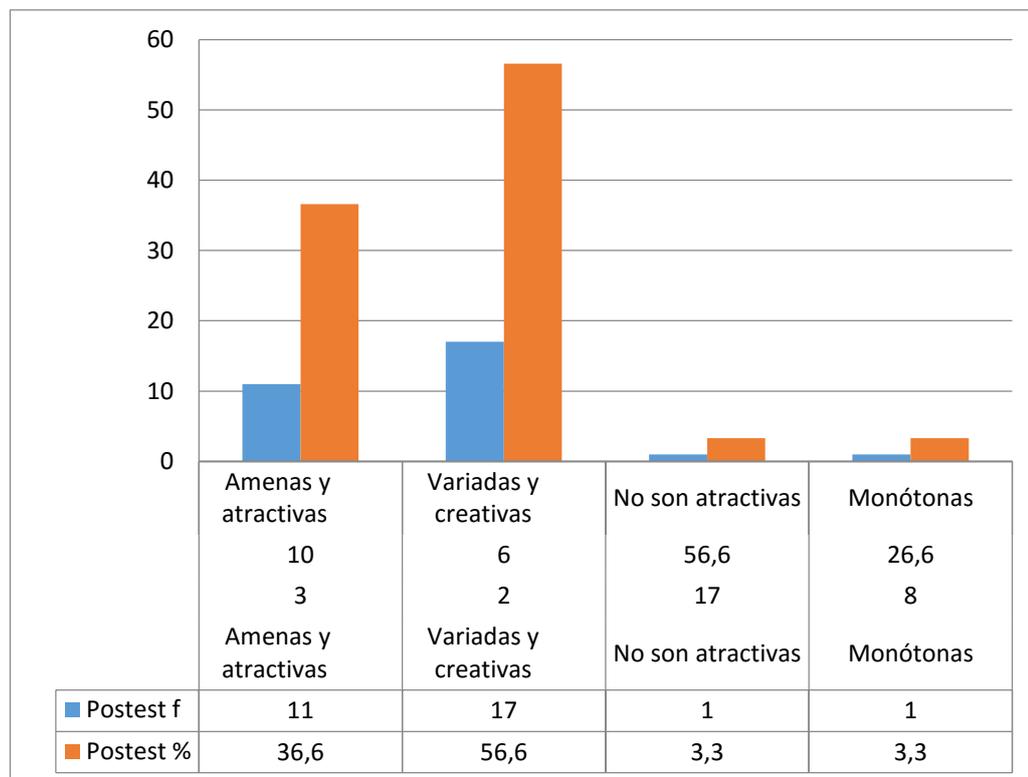
Cómo considera usted las actividades físicas recreativas

ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
	f	%		f	%
Amenas y atractivas	3	10	Amenas y atractivas	11	37
Variadas y creativas	2	6	Variadas y creativas	17	57
No son atractivas	17	57	No son atractivas	1	3
Monótonas	8	27	Monótonas	1	3
Total	30	100		30	100
		%			%

Fuente: Encuesta inicial y final aplicada a los estudiantes del 7 año.

Autor: Jeynson Stalin Becerra Olmedo. **Año:** 2015

Grafico N° 11



Análisis e interpretación

Siguiendo los resultados de la pregunta -¿Cómo considera UD las actividades físicas recreativas? Marque con una X los que usted crea posible, se puede observar que durante la aplicación de la encuesta inicial, el 57 % manifestaba que no son atractivas y el 27, planteaba que eran monótona, luego de aplicada la alternativa se pudo comprobar que el 57 manifestaba que eran variadas y creativas y el 37, afirmaba que eran amenas y atractivas.

Lo que quiere decir que la evaluación de las actividades por parte de los estudiantes es necesaria ya que ellos pueden hacer que el profesor transforme sus métodos y forma de desarrollar la actividad, planificándola y controlándolas, para desarrollarlas con calidad.

Por ellos es necesario que el profesor planifique las actividades y la desarrolle con la calidad que se requiere.

Llegamos a la conclusión de que el profesor debe planificar todas las actividades que se desarrollen en las clases con objetivos bien definidos y con calidad.

g. DISCUSIÓN

Objetivo N° 2 indicadores en situación negativa. Diagnosticar el estado actual del desarrollo de las actividades físicas, recreativas y deportivas de los estudiantes del séptimo año de la escuela José Miguel Burneo de la ciudad de Loja.

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades
	1.- Conoce usted ¿Qué es trabajo comunitario?			
Estudiantes	El 50% dice que no sabe que es trabajo comunitario	-Poca divulgación sobre trabajo comunitario.	- Profesores poco preparados para hablar sobre el tema de trabajo comunitario.	- Proponer alternativa y estrategias de acciones comunitarias.
		-Insuficiente trabajo comunitario de los estudiantes.	- No existe planificación actualizada de actividades comunitarias.	- Crear programas de actividades recreativas. - Sistema de divulgación de las actividades físicas y recreativas en el trabajo comunitario. --Estilo de enseñanza por descubrimiento guiado y resolución de problemas.

Informante	Criterio	Indicadores en situación negativa		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades
	2.- ¿Desearía superarse en los temas de trabajo comunitario, actividad recreación física, recreación y cultura artística y literaria?			
Estudiantes	El 50% desearía superarse en actividades físicas y recreativas	Insuficiencia en la planificación de las actividades físicas recreativas.	- No existen programas actualizados sobre las actividades físicas recreativas comunitarias.	- Diseñar una alternativa de un conjunto de actividades físicas recreativas actualizadas.
		-Desinformación sobre la importancia de las actividades físicas recreativas para los estudiantes.	-Métodos de actividades físicas, a través de los juegos obsoletos y antiguos.	- Promover nuevas técnicas de enseñanza y despertar el interés por la práctica de las actividades físicas.

		INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades
Informante	Criterio	3-¿Considera usted que la Escuela fiscal José Miguel Burneo de la ciudad de Loja puede aportar al mejoramiento de las ofertas de superación en temas del trabajo comunitario, actividad física, recreación y cultura artística y literaria?		
	Estudiantes	<p>El 50% plantea que no se Oferta actividades físicas recreativas superación actividad física, recreación y cultura artística y literaria.</p>	<p>-Profesores incapacitados para exponer temas relacionados con la actividad física y recreativa. -Ausencias de programas organizados y planificados de actividades físicas y recreativas.</p>	<p>- La no utilización de método creativo en el desarrollo de las actividades físicas y recreativas. - Aplicación de métodos tradicionales (método mando directo, el no repetitivo).en las actividades antes mencionadas .</p>

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades
Estudiantes	4-¿Cree usted que exista diversidad en las actividades físico recreativas dirigidas a los adolescentes?	-No existe	-Aplicación	- Planificar
	El 100% plantea que no existe diversidad en las actividades físico recreativas.	organización en las actividades planificadas- Ausencia de juegos tradicionales y recreativos	de métodos tradicionales con estilo e mando por parte del profesor	programas de actividades físicas deportivas y recreativas variadas controladas por la dirección de la institución.
		-Falta de apoyo institucional de recursos y medios deportivos.	-Insuficiente aplicación de métodos activos que provoquen el aprendizaje significativo en los alumnos.	-Aplicar juegos tradicionales y actuales acorde a las características de los niños.

		INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
Informante	Criterio	Deficiencia	Obsolencias	Necesidades
			5-¿Qué problemas considera usted que influyen en la participación de los adolescentes en las actividades de la recreación en general que se organizan en la escuela?	
Estudiantes	El 100% plantea que no participan los adolescentes en las actividades de la recreación	Insuficiente planificación de actividades físicas recreativas	- Una clase aislada y aburrida durante su proceso, por la no utilización juegos y actividades físicas organizadas y planificadas.	- Docente especializado y conocedor en las actividades físicas y recreativas.
		-Poca motivación por parte del profesor para que los niños participen en los juegos.	- Ausencia de los métodos demostrativos y repetitivos en los ejercicios y juegos planificados.	- Promover nuevas actividades físicas y recreativas para despertar el interés por estas actividades
		-Poca creatividad de juegos y acciones recreativas y físicas.		

		INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
Informante	Criterio	Deficiencia	Obsolencias	Necesidades
		Estudiantes	Solución a proponer	<p>6.- ¿Qué solución propone?</p> <p>-No existen planes y programas para el desarrollo de las actividades físicas recreativas de forma sistemática y organizada.</p>

		INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
Informante	Criterio	Deficiencia	Obsolencias	Necesidades
		Estudiantes	Participa usted en las actividades deportivas y recreativas.	<p>-Poca motivación e interés por parte de los estudiantes.</p> <p>-Profesores poco capacitados para llevar adelante el proceso de las actividades planificadas.</p>

		INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
Informante	Criterio	Deficiencia	Obsolencias	Necesidades
		Estudiantes	<p>10.- ¿Prefiere Ud. las actividades físicas recreativas con mayor frecuencia?</p> <p>El 100% prefiere las actividades físicas recreativas con mayor frecuencia</p>	<p>-Insuficiente planificación de actividades físicas recreativas.</p> <p>-Poca motivación de los profesores en ampliar las opciones recreativas y deportivas.</p>

		INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
Informante	Criterio	Deficiencia	Obsolencias	Necesidades
		Estudiantes	Gustos por las actividades.	<p>-Pocas opciones deportivas y recreativas.</p> <p>Baloncesto</p> <p>Futbol</p> <p>Voleibol</p> <p>Tenis de mesa</p> <p>.</p>
		9.- De los siguientes grupos de actividades marque con una x la de su preferencia:		

		INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencia	Obsolencias	Necesidades
Informante	Criterio	11-¿Cómo considera usted a las actividades físicas recreativas? Marque con una x los que usted crea posible.		
	Estudiantes	<p>-Las actividades físicas recreativas son deficientes no se planifican y los profesores no muestran interés por desarrollar nuevas actividades lo que trae consigo la desmotivación de los alumnos.</p>	<p>- No utilización de material deportivo acorde a la actividad.</p> <p>-Aplicación de le estilo de mando por el profesor hacer lo que él quiere que se haga.</p> <p>-Poca variedad en las actividades.</p>	<p>-Aplicar programas de actividades físicas recreativas de larga duración.</p> <p>-Capacitar a los profesores y buscar nuevos métodos y medios para desarrollar las actividades planificadas.</p>

Objetivos N° 3, 4, y 5 indicadores en situación positiva.

Proponer la alternativa Programa de Actividades físicas recreativas como medio de transformación en la calidad de vida de los estudiantes investigados.

Aplicar el programa de actividades físicas, recreativas para mejorar la calidad de vida de los estudiantes del séptimo año de educación general básica de la escuela José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.

Evaluar el programa de las actividades físicas, recreativas y deportivas en función de elevar el nivel de actividad física en los estudiantes del séptimo año de la escuela José Miguel Burneo de la ciudad de Loja.

		INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
Informante	Criterio	Teneres	Innovación	Satisfactores
		1.- ¿Conoce usted que es trabajo comunitario?		
Estudiantes	El 50% dice que no sabe que es trabajo comunitario.	-Profesores capacitados y planificación programadas con juegos, ejercicios de forma sistemática.	-Lineamiento alternativo de un programa de actividades físicas.	El 84% de los profesores y directivos conocen, qué es trabajo comunitario
			-Métodos activos y recreativos.	

		INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovación	Satisfactores
Informante	Criterio	2.- ¿Desearía superarse en los temas de trabajo comunitario, actividad recreación Física, recreación y cultura artística y literaria?		
	Estudiantes	-Planificación de talleres, cursos charlas a los profesores. - Entrenador capacitado para llevar de la mejor manera su enseñanza.	- Aplicación de estilos de enseñanza activa. - Métodos por descubrimiento guiado y resolución de problema.	. El 100% se supera en actividades físicas y recreativas.
	El 50% desearía superarse en actividades físicas y recreativas.			

		INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
Informante	Criterio	Teneres	Innovación	Satisfactores
			3-¿Considera usted que la Escuela fiscal José Miguel Burneo de la ciudad de Loja puede aportar al mejoramiento de las ofertas de superación en temas del trabajo comunitario, actividad física, recreación y cultura artística y literaria?	
Estudiantes	El 50% plantea que no se ofertan actividades físicas recreativas superación actividades física, recreación y cultura artística y literaria.	-Preparación técnica metodológica elevada acorde el proceso de enseñanza y el aprendizaje significativo	-Métodos de enseñanza significativos en la aplicación de cursos de superación para los profesores.	El 100% reconoce las Ofertas de superación actividad física, recreación y cultura artística y literaria

		INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
Informante	Criterio	Teneres	Innovación	Satisfactores
		4-¿Cree usted que exista diversidad en las actividades físico recreativas dirigidas a los estudiantes?		
Estudiantes	El 100% plantea que no existe diversidad en las actividades físico recreativas	-Medios, divulgación y promoción para las opciones deportivas y recreativas logrando así una diversidad en las actividades.	-Programa de capacitación de alta calidad con métodos activos y propuestas de aprendizajes significativos actualizados.	El 100% plantea que existe diversidad en las actividades físicas recreativas.

		INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
Informante	Criterio	Teneres	Innovación	Satisfactores
		6.- ¿Qué solución propone?		
Estudiantes	Solución a proponer	<p>-Instalaciones deportivas, recursos y materiales deportivos, motivación e interés de los estudiantes por la práctica de las actividades físicas-recreativas.</p> <p>-aplicación de programas de juegos tradicionales.</p>	<p>-Metodología activa, métodos por descubrimiento guiado y resolución de problema. Por parte de los estudiantes.</p>	<p>-Preferencia por la práctica de las actividades físicas por parte de los estudiantes.</p>

		INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
Informante	Criterio	Teneres	Innovación	Satisfactores
		<p>5-¿Qué problemas considera usted que influyen en la participación de los estudiantes en las actividades de la recreación en general que se organizan en la escuela?</p>		
Estudiantes	El 100% plantea que no participan los adolescentes en las actividades de la recreación	-Profesores capacitados para impartir programas de actividades físicas y recreativas.	-Medios de motivación durante y en la aplicación y desarrollo de las actividades recreativas y físicas.	-El 100% plantea que participan los adolescentes en las actividades de la recreación.
		-Métodos activos aplicados a los juegos tradicionales y recreativos, creatividad de los alumnos para hacer propuestas recreativas.		

		INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
Informante	Criterio	Teneres	Innovación	Satisfactores
			7-¿Qué actividades se realizan por la escuela, dirigida a la participación de los niños en las diversas actividades físicos recreativos? Marque con una X.	
Estudiantes	Actividades que se realizan por la escuela.	-Profesor capacitado para organizar y desarrollar las actividades físicas recreativas como juegos, competencias deportivas, excursiones, eventos deportivos, entre otras.	-Planes y programas recreativos y deportivos para los estudiantes con alto nivel de exigencia y control.	-Preferencia por la práctica de las actividades físicas por parte de los estudiantes.

		INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
Informante	Criterio	Teneres	Innovación	Satisfactores
		Estudiantes	Participa usted en las actividades deportivas y recreativas	-Recursos materiales deportivos, instalaciones, apoyo de la institución, motivación por parte de los alumnos y profesores y conocimientos sobre dichas actividades.

Encuesta a los estudiantes

		INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
Informante	Criterio	Teneres	Innovación	Satisfactores
		Estudiantes	<p>Participa usted en las actividades deportivas y recreativas</p>	<p>-Profesor capacitados en actividades físicas y recreativas, programas especiales deportivos y físicos.</p>
		<p>9.- ¿De los siguientes grupos de actividades marque con una x la de su preferencia?</p>		

INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA				
		Teneres	Innovación	Satisfactores
Criterio		10.- ¿Prefiere Ud. las actividades físicas recreativas con mayor frecuencia?		
Estudiantes	El 100% prefiere las actividades físicas recreativas con mayor frecuencia	-Horarios para el desarrollo de las actividades físicas y recreativas,	-Actividades recreativas organizadas ambientadas, que permite el interés de los profesores y estudiantes en su participación.	El 100 % Prefieren por la práctica de las actividades físicas y recreativas.

INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA				
Informante	Criterio	Teneres	Innovación	Satisfactores
		Estudiantes	Cómo considera UD las actividades físicas recreativas	-Existen instalaciones deportivas y recreativas, programas especiales para desarrollarlas profesores y estudiantes motivados para su práctica.

11-¿Cómo considera UD las actividades físicas recreativas?
 Marque con una X los que usted crea posible.

h. CONCLUSIONES

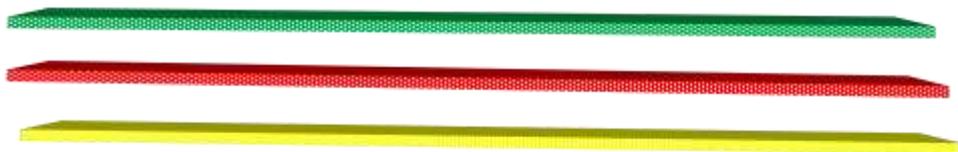
Luego del análisis de la información recogida e interpretada, se concluye que:

- Los programas especializados de actividades físicas recreativas debe estar fundamentado de los contenidos teóricos científicos.
- Las actividades físicas que ejecutan los estudiantes deben ser diagnosticadas y actualizadas de manera permanente.
- Los programas de actividades físicas recreativas, deben ser aplicados conforme la planificación y organización observada rigurosamente.
- Para elaborar programas de actividades físicas debe considerarse estrictamente la realidad de cada una de los estudiantes además de los diagnósticos.
- Para determinar la efectividad de los programas de las actividades físicas recreativas deben ser validados mediante la evaluación final, y socializar sus efectos.

i. RECOMENDACIONES

De conformidad con la investigación realizada caracterizando las necesidades requeridas se determinan las siguientes recomendaciones:

- A los docentes, monitores e instructores de actividades físicas recreativas que estén en constante conocimientos teóricos para dirigir programas que mejoren la salud de los estudiantes.
- Al profesor de cultura física, actualizar de manera constante diagnósticos de la práctica de las actividades físicas recreativas en el establecimiento educativo para prevenir la salud de los estudiantes.
- Al docente de cultura física del establecimiento elabore programas especializados de actividades físicas recreativas para mejorar las condiciones físicas de los estudiantes.
- A los docentes y autoridades del establecimiento aplicar el programa de actividades físicas recreativas, para mejorar la calidad de vida de los participantes.
- Al docente de cultura física evalúe la aplicación del programa para determinar los efectos y la eficiencia del mismo para difundir la práctica del buen vivir.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN MUSICAL

PROPUESTA ALTERNATIVA

TÍTULO

“Programa de actividades físicas recreativas para los estudiantes del séptimo año de la escuela fiscal José Miguel Burneo de la ciudad de Loja”

AUTOR:

Jeynson Stalin Becerra Olmedo

Loja - Ecuador

2016

PROPUESTA ALTERNATIVA

Título: “Programa de actividades físicas recreativas para los estudiantes del séptimo año de la escuela fiscal José Miguel Burneo de la ciudad de Loja”

Datos informativos.

Institución: Escuela Fiscal mixta José Miguel Burneo.

Autoría de la Propuesta: Jeynnon Stalin Becerra Olmedo

Tutor de la Propuesta: Mg Sc. Yindra Flores Cala.

Población de Estudio: estudiantes del séptimo “A” año de la escuela fiscal mixta José Miguel Burneo.

Sector: Obra pía

Ubicación: Loja

Cantón: Loja

Provincia: Loja

Tiempo estimado para la ejecución: 3 meses.

Beneficiarios: Los beneficiarios del presente programa de actividades físicas recreativas serán los niños de séptimo año de la Escuela fiscal mixta José Miguel Burneo del barrio Obra pía del cantón Loja.

Equipo técnico responsable: El autor de la presente propuesta es el Sr. Jeynnon Stalin Becerra Olmedo quien está a cargo de diseñar, socializar, difundir, aplicar y finalmente evaluar la Propuesta en la Escuela José Miguel Burneo.

INTRODUCCIÓN.

La actividad física.

Barriéntos, Julio, Giovanni (2005. afirma:

“Los seres humanos han relacionado la actividad física, con la salud y con beneficios tanto físicos como mentales a lo largo de la historia”. Es así que en el antiguo Egipto, los sacerdotes utilizaban la actividad física, como parte de sus rituales, con el objetivo de curar y sanar a los enfermos, mientras que en la antigua Grecia adquirió gran importancia hasta el punto de construirse gimnasios y palestras para su práctica. (p. 56)

García, Casperson y colaboradores (1985) afirma: “Que La Actividad Física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía”. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física. García (1985)

Para el autor de esta investigación entiende por la actividad física es cualquier movimiento que genere un gasto energético, desde el mismo momento que se levanta y comienza a caminar hasta realizar las demás actividades del día. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, que permita mejorar su bienestar, a través de programas y actividades encaminadas a cumplir con los requerimientos de la educación física sobre el desarrollo de las cualidades físicas y las habilidades y destrezas , por medio del deporte y la actividad física.

JUSTIFICACIÓN

La alternativa que se propone: Programa de actividades físicas recreativas para los estudiantes del séptimo “A” año de la escuela fiscal José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja, tiene gran importancia ya que será un elemento que contribuirá a la incorporación de los estudiantes a la práctica sistemática de actividades físicas , y

recreativas, en función de mejorar su calidad de vida, su salud y su bienestar, dando así cumplimiento a uno de los objetivos prioritarios del gobierno relacionados con el buen vivir de los ecuatorianos.

La propuesta incrementara la participación de los estudiantes y creara en ellos nuevas motivaciones y actitudes. Las razones que motivaron a realizar dicha investigación están asociadas a la falta de práctica, motivación e interés de los estudiantes hacia las actividades físicas y recreativas, donde se observa una ausencia de programas y planes recreativos deportivos por las instituciones escolares. Este proyecto es factible ya que se cuenta con el apoyo de los directivos, profesores de educación física y lo alumnos para llevarlos adelante.

El mismo tendrá y un gran impacto puesto que incrementara la participación en eventos y competencias de carácter recreativo y físico y a su vez mejorar la calidad de vida de los participantes.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Aplicar el programa de actividades físicas recreativas para los estudiantes del séptimo año de la escuela fiscal José Miguel Burneo de la ciudad de Loja.

Objetivos Específicos:

Proponer la alternativa programa de actividades físicas recreativas para los estudiantes del séptimo año de la Escuela Fiscal José Miguel Burneo de la ciudad de Loja

Aplicar las acciones del programa de actividades físicas recreativas que permitan incrementar la participación para los estudiantes del séptimo año

Evaluar el impacto del programa de actividades físicas para los estudiantes del séptimo año de la Escuela Fiscal José Miguel Burneo de la ciudad de Loja

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

A. N. Leontiev planteó:

La necesidad es vista como una carencia de organismos, pero que por sí solo es imposible que provoque una actividad orientada. La función de este estado interno es sólo la activación de la conducta, pero en el primer momento, mientras desconozca su objetivo de satisfacción, no regula ni orienta la actividad, solo cuando la necesidad encuentra el objeto de satisfacción, se objetivista, es capaz de orientar y regular la actividad. Por tanto las necesidades se desarrollan con la aparición de nuevos objetivos al adquirir un nuevo contenido objetiva que los enriquece y desarrolla. El desarrollo de las necesidades transcurre a través del desarrollo de sus objetos.

Departamento de Educación Física INDER. Cuba 2007. Plantea: La personalidad del hombre se basa en las relaciones de subordinación que se forman entre las actividades generadas en el curso de su desarrollo. Psicológicamente esta subordinación se manifiesta en tanto la actividad es un proceso originado y dirigido por un motivo que encarna un objeto determinado y satisface una necesidad.

Partiendo de estos necesarios postulados, debemos destacar que la necesidad de las actividades físicas y recreativas es un hecho indiscutible en nuestros días, ahora bien, ¿Cuáles son las características? ¿Cuál es la especificidad de esta necesidad?

La necesidad física recreativa forma parte de la gran necesidad social de reproducción que tiene el hombre y se caracteriza porque se expresa individualmente, condicionada socialmente a través de intereses individuales y su especificación radica en las actividades u objetos que satisfacen la necesidad, es el consumo de bienes culturales que se realiza en determinadas condiciones socio - económicas y de disponibilidad de tiempo, que aseguran una opción y por lo tanto la expresión de la individualidad.

Blázquez, D. (1988). Afirma: La escuela constituye una institución de nuevo tipo que materializa las aspiraciones de la sociedad actual, en la cual influyen todos los factores y esto se materializa en los modelos para la dirección por el maestro de los procesos de educación, enseñanza y aprendizaje de la secundaria básica.

Dentro del nuevo modelo, las figuras de la comunidad escolar juegan un papel determinante.

La comunidad escolar la forman todos aquellos sujetos y grupos de sujetos que participan de manera directa en la educación de los alumnos. Forman parte de ella: los alumnos, los profesores y los diferentes técnicos, asesores y directivos escolares. El profesor de Educación Física como parte de esta comunidad deberá dirigir la preparación física de sus alumnos incluido el aprendizaje de los deportes de mayor interés para ellos.

La actividad deportiva tiene como finalidad contribuir al perfeccionamiento de nuestros adolescentes mediante actividades físicas y recreativas y de esta forma contribuir a la instrucción y educación de un escolar capaz de conducirse de forma activa y consciente al servicio de la sociedad, con la posesión de recursos y valores morales que le permitan enfrentarse a las tareas señaladas por la propia sociedad.

Por esa razón la Educación Física y el Deporte participativo en nuestra escuela garantizan a los alumnos un pleno desarrollo físico y mental, logrando un robustecimiento de la salud y facilitando la recreación y el empleo correcto de su tiempo libre.

De ahí el importante papel que juega la educación física, el deporte y la recreación en la formación y desarrollo multilateral de la personalidad de las nuevas generaciones.

En la recreación resulta imprescindible un diagnóstico profundo donde se recopilen datos socio- demográficos tales como: sexo, edad, condiciones de la infraestructura recreativa así como las posibilidades que brinda el espacio físico geográfico para efectuar programaciones recreativas en correspondencia con los gustos y preferencias de los participantes.

Un factor fundamental a tomar en consideración es la edad puesto que, como es sabido, los adolescentes no sienten las mismas motivaciones e intereses recreativos que los adultos por lo que se deben conocer las características socio psicológicas de los primeros para que realicen las actividades con la calidad requerida.

Dado que el interés motriz se encuentra en la base de la Recreación Física y este decrece con la edad, es indispensable ir culturizando a los individuos desde edades tempranas hacia la realización de actividades físico recreativas logrando la complementación entre las instituciones, la familia y la escuela.

El autor de esta investigación, a partir de su experiencia a la hora de observar las actividades de recreación física descubre que existen limitadas propuestas recreativas en la escuela, aún no son suficientes las actividades y falta la integración de las mismas con las propuestas por la escuela comunitaria. En este sentido hemos podido apreciar el estado actual del problema, considerando que: a los adolescentes les faltan opciones y motivación para lograr una mayor participación en las actividades recreativas.

Recreación Física y motivos físicos recreativos.

Aldo Pérez (2003), define: recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.(p66).

Otra definición conocida que recoge principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor José Luis Pinillos (1977), quien plantea que: "la Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia

al individuo del hombre en el tiempo libre.

Planteando que la recreación constituye un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre expresados en la diversidad de intereses y otras motivaciones para la satisfacción de necesidades que contribuyan al descanso, la recuperación de las energías físicas espirituales, la diversión, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio natural, hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador que constituya una vía permanente de educación y formación de la personalidad para el mejoramiento de la calidad de vida estimulando el protagonismo del sujeto..

Estas son algunas definiciones importantes sobre recreación, como punto de partida para futuros análisis ¿Qué entendemos por recreación? ¿Qué significado tiene esta dentro del marco social? y muchas más serán las preguntas que podríamos hacernos referente a esta actividad y las respuestas serán igualmente variadas por la amplitud que encierra el concepto recreación, el cual es tan vasto como variados pueden ser los intereses humanos.

Para el autor, recreación no es más que acciones individuales o colectivas, espontáneas o planificadas, liberadoras de tensiones físicas y mentales mediante las cuales el ser recibe placer y satisfacción espiritual, que pueden contribuir al aumento de su rendimiento, conocimiento y conducta, lo que lo convierte en un ser más útil a la sociedad.

Marco metodológico de la investigación, diagnóstico y propuesta de solución.

Escenario, Sujetos y características.

Escenario:

Una población de 60 estudiantes del séptimo año de la Escuela Fiscal José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja

Sujetos:

De la población de estudiantes del séptimo grado, (Grupo1) se seleccionó una muestra de 30, cuyas edades oscilan entre 10 y 13 años, de estos son 17 niñas y 13 varones que fueron seleccionados de forma aleatoria,

Para la investigación se emplearon las variables:

Variable Independiente: propuesta de acciones físico recreativas.

Variable Dependiente: participación de los alumnos en las actividades de recreación.

Métodos

Del nivel Teórico:

Analítico -sintético: se utilizó para arribar a conclusiones desde el diagnóstico definiendo y fundamentando el problema teórico para tratar los contenidos de la recreación física

Inductivo-deductivo: se empleó para realizar un estudio objetivo de las actividades y su efectividad en la participación activa de los estudiantes en las actividades físico recreativo, partiendo de lo particular a lo general y viceversa.

Del nivel empírico:

Análisis de la documentación: facilita el conocimiento por parte del autor sobre lo que está establecido, normado, reglamentado y planificado sobre las actividades físico recreativo.

DESARROLLO DE LA ALTERNATIVA

La propuesta alternativa: Programa de acciones físico recreativas dirigidas a la participación de los adolescentes de séptimo grado de la Escuela de la escuela fiscal José Miguel Burneo de la ciudad de Loja

Actividad	Responsable	Participantes	Medios	Frecuencia
1-Festivales Deportivos Recreativos	Promotor de Recreación y Deporte	Alumnos de 7mo y miembros de la comunidad.	Pelotas, obstáculos, banderas, etc	Mensual
2- Campeonatos de dominó.	Promotor de Recreación y Deporte	Alumnos de 7mo y todos los motivados a participar	Mesas, sillas dominó.	Trimestral
3- Campeonatos de deportes populares a corta y larga duración(Baloncesto, voleibol, mini-fútbol)	Promotor de Recreación y Deporte	Alumnos de 7mo y todos los motivados a participar	Pelotas, bates, guantes, balones, etc.	Trimestral
4- Excursiones a lugares de interés histórico, cultural y turístico	Promotor de Recreación	Alumnos, Jóvenes y miembros de la comunidad.	Medios de transporte.	Trimestral
5-Juegos Tradicionales y populares(Festivales de papalote, trompos , bolas, etc)	Promotor de Recreación	Alumnos, Jóvenes y miembros de la comunidad	Papalotes, trompos y bolas.	Mensual
6- Torneos de Ajedrez	Promotor de Recreación y Deporte	Alumnos de 7mo y todos los motivados a participar.	Tableros y piezas de ajedrez.	Semestral
7- Realización de maratones atléticos (calendariados).	Promotor de Recreación, profesores de educación física y Deporte	Alumnos, miembros de la comunidad	Puestos de agua y médicos.	Mensual

8- Juegos Pasivos (damas, cartas, parchis, cubiletes,etc)	Promotor de Recreación y Deporte	Alumnos, Jóvenes y miembros de la comunidad	Tableros, piezas, dados, cartas.	Quincenal
9- Talleres de música y bailes con fines recreativos. (noches recreativas)	Promotor de Recreación y Deporte	Jóvenes y miembros de la comunidad	Implementos musicales.	Mensual.
10-Juegos Recreativos.	Promotor de Recreación y de educación física	Alumnos, Jóvenes y miembros de la comunidad	Sacos, cuerdas, zancos, balones, etc.	Semanal.
11- juegos tradicionales campesinos de la zona	Promotores de Recreación	Alumnos de 7mo grado y todos los motivados a participar	Sombrero, prendas y objetos personales	Mensual



PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS

Ejercicio No #1

Velocidad – agilidad de desplazamientos

Carrera de velocidad – agilidad:

Objetivo: desarrollar la velocidad y la agilidad en tramos cortos que les permita la coordinación motriz en los desplazamientos.

Materiales.

Conos, banderitas

Desarrollo: Las carreras se realizan en tramos cortos, se toca el cono puesto a la distancia y se regresa según las veces planificadas.

Carreras de: 20m x 5 rep. 15m x 5 repeticiones 10mx 10 rep, 3 m x 15 rep.

Test de 10m X 5 rep. (Begnoche y Pitetti 2007)

Ejercicio No # 2 Caminata

Objetivo: desarrollar la coordinación de los desplazamientos a través de caminatas prolongadas.

Materiales

Vestuario deportivo acorde a la caminata.

Caminatas de 45 minutos, caminatas de 30 minutos, caminatas de 20 minutos.

Caminatas de 10 minutos alternadas con trote de 5 minutos.

Test de caminata de 25 a 45 minutos. (Scholuhg et. al. 2005)

Ejercicios de fuerza No #3

Objetivo: Desarrollo de la fuerza a través de ejercicios para los brazos, el tronco y las piernas.

Materiales.

Lugar plano y cómodo para los ejercicios.

Flexión de brazos en 30 seg, flexión de brazos en 25 seg, flexión de brazos en 20seg, ejercicios de flexión de brazos con pesos, ejercicios de carretillas en parejas

Ejercicios de fuerza Flexión y extensión rodillas

Test de flexión y extensión de tronco y extensión de rodillas

Flexión de la rodillas 30 veces, flexión de la rodillas 25 veces, flexión de la rodillas 20 veces

Test de sentarse y pararse.

Ejercicios de flexibilidad No #4

Objetivo; Desarrollar la flexibilidad como medio de lograr la coordinación de movimientos y posturas en la niña investigada.

Materiales

Reglas para medir en cm.

Ejercicios de flexión del tronco profundas desde la posición de parados, flexión de tronco sentado en el suelo tratando de tocar punta de los pies y más.

Test de flexión profunda del tronco por debajo de las piernas (Durrh. Et. Al 1999)

Ejercicio flexión de brazos No #5

Objetivo: Desarrollo de la fuerza de brazo, a través de ejercicios desde diferentes posiciones.

Materiales

Vestuario deportivo.

Flexión de brazos sentados o parados con medios que tengan pesos. Se controla las repeticiones en 15 segundos. Flexión de brazos acostada, tracción de la soga en equipos, ejercicios de carretillas.

Ejercicios de Frenkel. No #6

- **Objetivo:** Mejorar la coordinación neuromuscular.
- **Materiales:** Colchón.
- **Indicaciones Metodológicas:**
- Se realizan con voces de mando.
- Alumnos decúbito supino sobre cama o colchón cabeza algo levantada para que observe el movimiento, el pie apoyado sobre la superficie, se ejecuta flexión ventral del tronco y se flexiona la rodilla deslizando el pie sobre la superficie, vuelve a la posición inicial.

- Nunca se levanta el pie del colchón.
- Se pueden realizar de 3-6 veces.

Indicaciones metodológicas:

Se realizaran ejercicios completos que permitirán el trabajo de todo el cuerpo, pies, piernas, tronco, brazos, buscando la coordinación de movimientos y la pérdida del miedo por parte de los investigados.

Beneficiario.

El programa de ejercicios y actividades recreativas planteado va a beneficiar en primer lugar a los estudiantes del séptimo grado de la Escuela de la escuela José Miguel Burneo de la ciudad de Loja, así como a sus padres, amigos, y a la comunidad en general, ya que permitirá ver la transformación de los jóvenes en función de mejorar su calidad de vida, desarrollando diferentes facetas, tales como sociable, motivada, interés por la vida, desarrollo de sus capacidades físicas y motrices en general.

Programa de actividades recreativas

ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS	Metodología del juego
FASE 1 Juegos de Ida y Vuelta y de Persecución.	"Los juegos de ida y vuelta tienen una característica de competencia entre equipos en trasladarse de un lugar a otro y regresar dependiendo de método de juego y sus reglas que implementamos. Jugar a perseguir y a ser perseguido es una de las diversiones preferidas de la infancia"
Los anillos.-	Formar equipos, colocarlos en columna y a una señal salen dos compañeros llevando uno de su equipo, este debe estar en cuclillas y agarrado fuerte de sus piernas, los dos lo llevan y le dejan al jugador en una línea trazada y regresan por los demás, hasta llevar a todo el equipo al otro lado, gana el equipo que traslada primero a todo su grupo al lado contrario.
Toma y dame	Hacer tres equipos, deben formarse en línea recta, al frente esta una pelota, al iniciar el juego sale el primero hacia la pelota, este lanza al siguiente y luego le devuelve, deja la

	pelota en su sitio y regresa para colocarse al último, pero para el relevo debe tocar la mano del compañero para que este realice lo, mismo, gana el equipo que primero terminan de pasar.
Los zorros.-	Se divide en dos equipos, la una mitad se coloca un pañuelo en la cintura dorsal, ellos son los zorros, al dar la señal salen a correr y el otro equipo intenta quitar el pañuelo a los zorros y colocarse para pasar a ser ellos los perseguidos.
Policías y ladrones	Este juego consiste en dividir la clase en dos grupos iguales, un grupo son los policías y el otro los ladrones los policías en parejas tomados de las manos tendrán que atrapar a los ladrones y meterlos en la cárcel que estará ubicada en un lugar de la cancha determinado por el profesor y cuando ya hallan atrapado a todos cambian de rol.
El rodeo	Se escogen cinco estudiantes que representan los cowboys. Cada uno de ellos toma un aro y con este trata de capturar a los potros salvajes personificado por el resto de los compañeros. Cuando los captura los introduce dentro del aro, teniendo cuidado de no golpearlos.
Si te cojo me sigues	De todo el grupo se selecciona a uno, al dar la señal este empieza a perseguir al resto, el juego consiste en que si alguien se deja coger estos se toman de la mano y siguen capturando al resto, el juego termina cuando todo el grupo este capturado y todos hayan hecho una cadena.

Fase 2 .-juegos con pelota, y alcanzar goles con la pelota	El juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa.
Achicando Pelotas	Se reparte pelotas en las dos mitades de la cancha y se divide a los alumnos y alumnas en dos grupos. El juego consiste en lanzar el mayor número de pelotas al campo contrario. Gana el equipo que menos pelotas tiene en su territorio; el momento que el profesor da la orden finaliza el juego.
Pelota túnel.	Se inicia formando a los estudiantes en columna de diez o más, sin mayor separación entre ellos. El primer jugador lanza la bola hacia atrás, rodando entre las piernas de los jugadores que se encuentran abiertas

	y se inician el juego. Al recibir el último jugador la pelota, sale corriendo hacia adelante, se ubica en el primer puesto y continua el juego.
Fútbol de tres pies	Formar parejas y estos se amarran un pie de cada uno juntándolos, luego se forman dos equipos, el objetivo es convertir goles al arco contrario.
Fútbol con parejas	Los integrantes de cada equipo se colocan por parejas y durante el partido deben ir de la mano. Desarrollo: Si una pareja se suelta, comete una falta, sacando la falta el equipo contrario.
Ponchando	Se hacen dos equipos y una línea en el suelo. Cada equipo se coloca a un lado y se lanza el balón. Si el balón toca a alguien muere. Pierde el equipo que se queda sin participantes.

RESULTADOS DE LA ALTERNATIVA.

Luego de aplicación de las acciones en las actividades programadas por la escuela séptimo grado de la Escuela de la escuela fiscal José Miguel Burneo de la ciudad de Loja, los resultados son:

Tabla #1: Control de participación de los estudiantes luego de la aplicación de la propuesta.

INICIAL				FINAL			
Actividades realizadas con los alumnos de 7mo grado.	Alumnos aptos a participar	Cantidad de participantes	Por cientos	Actividades	Alumnos aptos a participar	Cantidad de participantes	Por cientos
1-Programas a jugar	30	25	83%	1-Programas a jugar	30	30	100%
2-Diferentes juegos de mesa	28	20	71%	2-Diferentes juegos de mesa	30	29	96,6%
3-Simultáneas de ajedrez.	25	12	48%	3-Simultáneas de ajedrez.	29	25	82%
4-Maratones atléticos	29	24	82.7%	4-Maratones atléticos	30	28	93%
5-Juegos de mini- fútbol.	30	28	93,3%	5-Juegos de mini- fútbol.	30	30	100%
6-Juegos de baloncesto	30	25	83,3%	6-Juegos de baloncesto	30	27	90%
7-Juegos de Voleibol.	28	20	71%	7-Juegos de Voleibol.	28	25	89%
8-Visitas a, lugares históricos.	29	26	89%	8-Visitas a tarjetas, lugares históricos.	30	30	100%
9-Actividades culturales	30	28	93.3%	9-Actividades culturales	30	30	100%
10-Competencias de bailes.	25	19	76%	10-Competencias de bailes.	29	25	86%
11-Juegos tradicionales populares y juegos campesinos de la zona	30	29	96.6%	11-Juegos tradicionales populares y juegos campesinos de la zona	30	30	100%

CRONOGRAMA PARA EL DESARROLLO DE LA ALTERNATIVA

No	ACTIVIDADES	MAYO	JUNIO	JULIO
1	Actividad No 1.		X	
2	Actividad No 1.		X	
3	Actividad No 2.		X	
4	Actividad No 3.		X	
5	Actividad No 4.		X	
6	Actividad No 5.		X	
7	Actividad No 6.	X		X
8	Actividad No 7.	X		X
9	Actividad No 8.	X		X
10	Actividad No 9.	X		X
11	Actividades recreativas	X	X	X
12	Test Físico			X

CONCLUSIONES

El diagnóstico realizado evidenció insuficiencias en la preparación de técnicos en los profesionales vinculados al trabajo comunitario incidiendo esto en la pobre participación de los adolescentes en las actividades de recreación física en la escuela.

Las acciones físico recreativas elaboradas elevó el nivel de participación de los alumnos de séptimo grado de la Escuela de la escuela fiscal José Miguel Burneo de la ciudad de Loja

Las acciones diseñadas responden a necesidades recreativas de los adolescentes y ofrecen una propuesta en correspondencia con las actuales exigencias del proyecto educativo del séptimo grado de la Escuela de la escuela fiscal José Miguel Burneo de la ciudad de Loja

RECOMENDACIONES

Continuar profundizando en el objeto de estudio con incremento de variables que permitan una mayor calidad en actividades físico recreativas.

Aplicar la alternativa propuesta a los demás grupos de la escuela José Miguel Burneo y Generalizar la misma a otros centros educativos de la ciudad de Loja.

Difundir y divulgar la alternativa propuesta a todos los niveles de Educación del territorio lojano.

BIBLIOGRAFÍA DE LA PROPUESTA.

Barriéntos, Julio, Giovanni (2005) Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.

Bayer, C. (1986). La enseñanza de los juegos deportivos Colectivos. Hispano Europea. Barcelona.

Blázquez, D. (1988). Metodología y didáctica de la actividad física. En actas del III Congreso Gallego de Educación Física y Deporte. INEF. Galicia.

Butler, G. (1996). Principios y Métodos de Recreación para la Comunidad. Editorial Buenos Aires. 80 p.

Castellón, Pérez romero de la Cruz, y Márquez,. Actividad física y enfermedad (en español). An. Med. Interna (Madrid) 2003, vol.20, n.8 [citado 2010-01-05], pp. 43-49. ISSN 0212-71

Departamento de Educación Física INDER. Cuba (2007): Documentos Metodológicos. Impresión ligera.

José Luis Pinillos (1977). Principios de psicología. Madrid, España: Alianza Universal. pp. 503. ISBN 84-206-2100-5.

Pérez Sánchez, A. (2003). Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico del departamento de recreación. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.

Plan de clase nro. 1

1. Datos informativos:

1.1. **Ejecutor de la tesis:** Jeynson Stalin Becerra Olmedo

1.2. **Coordinador de la tesis:** Dra. Yindra Flores Cala Mg. Sc.

1.3. **Institución:** Escuela fiscal Mixta “José Miguel Burneo”.

1.4. **Nivel:** Educación General Básica

1.5. **Área:** Educación Física

1.6. **Asignatura:** Educación Física; **Año:** Séptimo año de básica **Paralelo:** “A”

1.7. **Tema:** juegos recreativos.

1.8. **Fecha y Período:** 25 de mayo del 2015.

2. Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

2.1 **Eje curricular integrador del área:** Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

2.2 **Eje de aprendizaje:** Habilidades motrices básicas y específicas.

2.3 **Objetivo del año:** Evidenciar el desarrollo de técnicas básicas y específicas, conocimientos, habilidades y capacidades para ejecutar las carreras, los saltos y los lanzamientos.

2.4 Objetivo del tema: Fomentar, aplicar y desarrollar diversas actividades y juegos pequeños, grandes a los niños mediante juegos recreativos, con el fin de desarrollar sus habilidades y destrezas.

3. Matriz del proceso de enseñanza aprendizaje:

Destrezas con criterio de desempeño	Contenidos	Actividades de enseñanza aprendizaje	Recursos Didácticos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Adaptar diferentes juegos de lanzar de botear, y de patear a diversas disciplinas deportivas, determinando sus fundamentos básicos.	Juegos	<p>1. PREREQUISITOS <i>Saludos</i> <i>Formación</i> <i>Asistencia</i> <i>Presentación del tema:</i> juegos <i>Objetivo:</i> demostrar y practicar juegos recreativos. <i>Conocimientos previos:</i> ¿Cuáles son los juegos grandes y pequeños?</p> <p>2. ORIENTACIÓN TEÓRICA <i>SINOPSIS DEL TEMA.</i>- El juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa</p> <p>3. FASE INICIAL CALENTAMIENTO Calentamiento General: - Aumento de la temperatura basal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De la posición de pie, caminamos alrededor de la cancha, lo hacemos con 3 vueltas. • De la posición de pie, realizamos carrera lenta alrededor de la cancha con 3 vueltas. 	<p>Recursos Materiales Platillos. Silbato. Cancha deportiva.</p>	Participación individual y grupal.	Ficha de observación de valores	<p>Guía de Observación</p> <p>Sobresaliente</p> <p>Muy Buena</p> <p>Buena</p> <p>Regular</p>

		<p>- Lubricación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De la posición de pie, realizamos movimientos de cuello de derecha a izquierda lo hacemos 10 veces. • De la posición de pie, realizamos movimientos de brazos arriba, adelante, a los lados y abajo lo hacemos 10 veces. • De la posición de pie, realizamos movimientos de cintura en circunducción lo hacemos 10 veces. • De la posición de pie, realizamos flexión y extensión de rodilla y pierna, lo hacemos 5 veces cada pierna. • De la posición de pie, realizamos circunducción de tobillos lo hacemos 5 veces cada pie. <p>Calentamiento Específico. Formamos 2 columnas y ejecutamos los siguiente desde la posición de pie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizamos skipping alto en el mismo lugar. • Realizamos skipping bajo en el mismo lugar. • Realizamos skipping alto con desplazamiento hacia adelante. • Realizamos skipping bajo con desplazamiento hacia adelante. • Taloneo a la altura de los glúteos en el mismo lugar. • Combinación de rodillas y taloneo hacia adelante. • Saltos consecutivos 3 veces y luego carrera de velocidad hasta la línea final. 				
--	--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Carrera de velocidad hasta la línea central del campo y cambiar a carrera de espaldas hasta la línea de frente. <p>4. FASE PRINCIPAL</p> <p>1.- Nombre de Juego: Los anillos</p> <p>Formar equipos, colocarlos en columna y a una señal salen dos compañeros llevando uno de su equipo, este debe estar en cuclillas y agarrado fuerte de sus piernas, los dos lo llevan y le dejan al jugador en una línea trazada y regresan por los demás, hasta llevar a todo el equipo al otro lado, gana el equipo que traslada primero a todo su grupo al lado contrario</p> <p>2.- Nombre de Juego: Toma y dame Objetivo: Desarrollar la fuerza de piernas.</p> <p>Hacer tres equipos, deben formarse en línea recta, al frente esta una pelota, al iniciar el juego sale el primero hacia la pelota, este lanza al siguiente y luego le devuelve, deja la pelota en su sitio y regresa para colocarse al último, pero para el relevo debe tocar la mano del compañero para que este realice lo, mismo, gana el equipo que primero terminan de pasar.</p> <p>Reglas: Se puede repetir el salto para cumplir con el recorrido. Gana el equipo que primero cumpla el recorrido del objeto.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>3.-Nombre de Juego: Rescate a Caballito.</p> <p>Organización: Se forman una hilera de varones y frente a esta se forma una de hembras detrás de sus respectivas líneas.</p> <p>Desarrollo: Al sonido del silbato del árbitro principal saldrán corriendo en línea recta el primer varón, hasta llegar al lugar donde se encuentra la primera hembra. La monta a caballitos y retorna con ella encima hasta llegar a la línea de los varones, una vez que cumple este recorrido sale el próximo varón y realiza la misma actividad sucesivamente.</p> <p>Materiales: Batón y Obstáculos.</p> <p>Reglas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No se debe salir antes del sonido del silbato. 2. La salida del próximo concursante será cuando el niño llegue a la línea de salida. 3. El niño que le corresponde salir, no se debe hacerlo hasta que llegue su compañero, si no se cumple con esto, el árbitro de recorrido hará cumplir esta regla. 4. Ganará el equipo que primero termine. <p style="text-align: center;">Ejercicios de Frenkel. No .1</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Objetivo: Mejorar la coordinación neuromuscular. ○ Materiales: Colchón. ○ Indicaciones Metodológicas: 				
--	--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Se realizan con voces de mando. ○ Alumnos decúbito supino sobre cama o colchón cabeza algo levantada para que observe el movimiento, el pie apoyado sobre la superficie, se ejecuta flexión ventral del tronco y se flexiona la rodilla deslizando el pie sobre la superficie, vuelve a la posición inicial. ○ Nunca se levanta el pie del colchón. ○ Se pueden realizar de 3-6 veces. <p>5.-Nombre de Juego: El lobo cazador. Organización: Se selecciona un alumno que será el lobo. Los demás jugadores forman un círculo a su alrededor tomándose de la mano y dicen "Agáchate y cázame", al decir agáchate se colocan en cuclillas todos y al decir cázame dan un salto y salen corriendo hasta la marca de descanso. Objetivo: Desarrollar la rapidez. Regla: El que es cazado releva al lobo.</p> <p style="text-align: center;">Ejercicio No 2</p> <p>Velocidad – agilidad de desplazamientos</p>				
--	--	---	--	--	--	--

	<p>Carrera de velocidad – agilidad:</p> <p>Objetivo: desarrollar la velocidad y la agilidad en tramos cortos que les permita la coordinación motriz en los desplazamientos.</p> <p>Materiales.</p> <p>Conos, banderitas</p> <p>Desarrollo: Las carreras se realizan en tramos cortos, se toca el cono puesto a la distancia y se regresa según las veces planificadas.</p> <p>Carreras de: 20m x 5 rep. 15m x 5 repeticiones 10mx 10 rep, 3 m x 15 rep.</p> <p>Test de 10m X 5 rep. (Begnoche y Pitetti 2007)</p> <p>5. FASE FINAL VUELTA A LA CALMA Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y caminando lentamente. Extendemos hacia arriba totalmente en 10 segundos. Flexión del tronco hacia la izquierda con los brazos extendidos hacia arriba en 10 segundos así mismos,</p>				
--	--	--	--	--	--

		<p>flexión del tronco hacia la derecha con los brazos extendidos hacia arriba en 10 segundos.</p> <p>Flexión del tronco hacia adelante con los brazos extendidos hacia adelante y las piernas semis abiertas en 10 segundos.</p> <p>Flexión del tronco hacia atrás con los brazos extendidos hacia arriba y las piernas semi abiertas en 10 segundos.</p> <p>Flexión del tronco hacia debajo de manera que la cabeza trate de tocar en las rodillas y las manos traten de tocar la puntilla de los pies en 10 segundos.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

Plan de clase nro. 2

1. Datos informativos:

1.1. **Ejecutor de la tesis:** Jeynson Stalin Becerra Olmedo

1.2. **Coordinador de la tesis:** Dra. Yindra Flores Cala Mg. Sc.

1.3. **Institución:** Escuela fiscal Mixta “José Miguel Burneo”.

1.4. **Nivel:** Educación General Básica

1.5. **Área:** Educación Física

1.6. **Asignatura:** Educación Física; **Año:** Séptimo año de básica **Paralelo:** “A”

1.7. **Tema:** Actividades atléticas

1.8. **Fecha y Período:** 26 de mayo del 2015.

2. Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

2.5 **Eje curricular integrador del área:** Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

2.6 **Eje de aprendizaje:** Habilidades Motoras Básicas.

2.7 **Objetivo del año:** Evidenciar el desarrollo de técnicas básicas y específicas, conocimientos, habilidades y capacidades para ejecutar las carreras, los saltos y los lanzamientos.

2.8 Objetivo del tema: Fomentar, aplicar y desarrollar diversas actividades y juegos pequeños, grandes a los niños mediante juegos recreativos, con el fin de desarrollar sus habilidades y destrezas.

2.9 3. Matriz del proceso de enseñanza aprendizaje:

Destrezas con criterio de desempeño	Contenidos	Actividades de enseñanza aprendizaje	Recursos Didácticos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Adaptar diferentes juegos de lanzar de botear, y de patear a diversas disciplinas deportivas, determinando sus fundamentos básicos.	Juegos	<p>1. PRERREQUISITOS Saludos Formación Asistencia Presentación del tema: juegos Objetivo: demostrar y practicar juegos recreativos. Conocimientos previos: ¿Cuáles son los juegos grandes y pequeños?</p> <p>2. ORIENTACIÓN TEÓRICA SINOPSIS DEL TEMA.- El juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa.</p> <p>3. FASE INICIAL CALENTAMIENTO Calentamiento General: - Aumento de la temperatura basal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De la posición de pie, caminamos alrededor de la cancha, lo hacemos con 3 vueltas. • De la posición de pie, realizamos carrera lenta alrededor de la cancha con 3 vueltas. <p>- Lubricación.</p>	<p>Recursos Materiales Platillos. Silbato. Cancha deportiva.</p>	Participación individual y grupal.	Ficha de observación de valores	<p>Guía de Observación</p> <p>Sobresaliente</p> <p>Muy Buena</p> <p>Buena</p> <p>Regular</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • De la posición de pie, realizamos movimientos de cuello de derecha a izquierda lo hacemos 10 veces. • De la posición de pie, realizamos movimientos de brazos arriba, adelante, a los lados y abajo lo hacemos 10 veces. • De la posición de pie, realizamos movimientos de cintura en circunducción lo hacemos 10 veces. • De la posición de pie, realizamos flexión y extensión de rodilla y pierna, lo hacemos 5 veces cada pierna. • De la posición de pie, realizamos circunducción de tobillos lo hacemos 5 veces cada pie. <p>Calentamiento Específico. Formamos 2 columnas y ejecutamos los siguiente desde la posición de pie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizamos skipping alto en el mismo lugar. • Realizamos skipping bajo en el mismo lugar. • Realizamos skipping alto con desplazamiento hacia adelante. • Realizamos skipping bajo con desplazamiento hacia adelante. • Taloneo a la altura de los glúteos en el mismo lugar. • Combinación de rodillas y taloneo hacia adelante. • Saltos consecutivos 3 veces y luego carrera de velocidad hasta la línea final. 				
--	--	---	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Carrera de velocidad hasta la línea central del campo y cambiar a carrera de espaldas hasta la línea de frente. <p>4. FASE PRINCIPAL</p> <p>1.- Nombre de Juego: Los zorros Objetivo: Desarrollo de la fuerza rápida Organización: Se divide en dos equipos, la una mitad se coloca un pañuelo en la cintura dorsal, ellos son los zorros, al dar la señal salen a correr y el otro equipo intenta quitar el pañuelo a los zorros y colocarse para pasar a ser ellos los perseguidos. Reglas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No se puede lanzar el mensaje. No se puede trasladar sobre un pie que no haya sido indicado. 2. Gana el equipo que primero concluya. <p>2.- Nombre de Juego: Policías y ladrones Objetivo: Desarrollar la fuerza de piernas. Organización: Este juego consiste en dividir la clase en dos grupos iguales, un grupo son los policías y el otro los ladrones los policías en parejas tomados de las manos tendrán que atrapar a los ladrones y meterlos en la cárcel que estará ubicada en un lugar de la cancha determinado por el profesor y cuando ya hallan atrapado a todos cambian de roll. Reglas: Gana el equipo que primero cumpla el recorrido del objeto.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>3.-Nombre de Juego: El rodeo desarrollo: Se escogen cinco estudiantes que representan los cowboys. Cada uno de ellos toma un aro y con este trata de capturar a los potros salvajes personificado por el resto de los compañeros. Cuando los captura los introduce dentro del aro, teniendo cuidado de no golpearlos.</p> <p>Reglas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No se debe salir antes del sonido del silbato. 2. La salida del próximo concursante será cuando el niño llegue a la línea de salida. 3. El niño que le corresponde salir, no se debe hacerlo hasta que llegue su compañero, si no se cumple con esto, el árbitro de recorrido hará cumplir esta regla. 4. Ganará el equipo que primero termine. <p>4.-Nombre de Juego: El más rápido Organización: Detrás de la línea de salida, se organizan 6 equipos en hilera, a 20 metros de distancia hubimos la misma cantidad de círculos para cada niño. Los niños tendrán en la mano un objeto, a la voz de arrancada los niños salen ponen el objeto en el primer círculo que le corresponde y salen de forma rápida y se incorporan a su formación, así sucesivamente para los demás jugadores.</p> <p>Objetivo: Desarrollar la rapidez.</p> <p>Reglas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A la señal de salida el jugador No. 1 de cada equipo se pone el objeto y sale corriendo. 2. Gana el equipo que más rápido termine. 				
--	--	---	--	--	--	--

		<p style="text-align: center;">Ejercicio No 2. Caminata</p> <p>Objetivo: desarrollar la coordinación de los desplazamientos a través de caminatas prolongadas.</p> <p>Materiales</p> <p>Vestuario deportivo acorde a la caminata.</p> <p>Caminatas de 45 minutos, caminatas de 30 minutos, caminatas de 20 minutos.</p> <p>Caminatas de 10 minutos alternadas con trote de 5 minutos.</p> <p>Test de caminata de 25 a 45 minutos. (scholuhg et. al. 2005)</p> <p>5. FASE FINAL VUELTA A LA CALMA Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y caminando lentamente. Extendemos hacia arriba totalmente en 10 segundos. Flexión del tronco hacia la izquierda con los brazos extendidos hacia arriba en 10 segundos así mismos, flexión del tronco hacia la derecha con los brazos extendidos hacia arriba en 10 segundos.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>Flexión del tronco hacia adelante con los brazos extendidos hacia adelante y las piernas semis abiertas en 10 segundos.</p> <p>Flexión del tronco hacia atrás con los brazos extendidos hacia arriba y las piernas semis abiertas en 10 segundos.</p> <p>Flexión del tronco hacia debajo de manera que la cabeza trate de tocar en las rodillas y las manos traten de tocar la puntilla de los pies en 10 segundos.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

Plan de clase nro. 3

1. Datos informativos:

1.1. **Ejecutor de la tesis:** Jeynson Stalin Becerra Olmedo

1.2. **Coordinador de la tesis:** Dra. Yindra Flores Cala Mg. Sc.

1.3. **Institución:** Escuela fiscal Mixta “José Miguel Burneo”.

1.4. **Nivel:** Educación General Básica

1.5. **Área:** Educación Física

1.6. **Asignatura:** Educación Física; **Año:** Séptimo año de básica **Paralelo:** “A”

1.7. **Tema:** Actividades atléticas

1.8. **Fecha y Período:** 27 de mayo del 2015.

2. Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

2.10 **Eje curricular integrador del área:** Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

2.11 **Eje de aprendizaje:** Habilidades Motoras Básicas.

2.12 **Objetivo del año:** Evidenciar el desarrollo de técnicas básicas y específicas, conocimientos, habilidades y capacidades para ejecutar las carreras, los saltos y los lanzamientos.

2.13 Objetivo del tema: Fomentar, aplicar y desarrollar diversas actividades y juegos pequeños, grandes a los niños mediante juegos recreativos, con el fin de desarrollar sus habilidades y destrezas.

3. Matriz del proceso de enseñanza aprendizaje:

Destrezas con criterio de desempeño	Contenidos	Actividades de enseñanza aprendizaje	Recursos Didácticos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Adaptar diferentes juegos de lanzar de botear, y de patear a diversas disciplinas deportivas, determinando sus fundamentos básicos.	Juegos	<p>1. PRERREQUISITOS <i>Saludos</i> <i>Formación</i> <i>Asistencia</i> <i>Presentación del tema:</i> juegos <i>Objetivo:</i> demostrar y practicar juegos recreativos. <i>Conocimientos previos:</i> ¿Cuáles son los juegos grandes y pequeños?</p> <p>2. ORIENTACIÓN TEÓRICA SINOPSIS DEL TEMA.- El juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa.</p> <p>3. FASE INICIAL CALENTAMIENTO Calentamiento General: - Aumento de la temperatura basal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De la posición de pie, caminamos alrededor de la cancha, lo hacemos con 3 vueltas. • De la posición de pie, realizamos carrera lenta alrededor de la cancha con 3 vueltas. 	<p>Recursos Materiales Platillos. Silbato. Cancha deportiva.</p>	Participación individual y grupal.	Ficha de observación de valores	<p>Guía de Observación</p> <p>Sobresaliente</p> <p>Muy Buena</p> <p>Buena</p> <p>Regular</p>

		<p>- Lubricación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De la posición de pie, realizamos movimientos de cuello de derecha a izquierda lo hacemos 10 veces. • De la posición de pie, realizamos movimientos de brazos arriba, adelante, a los lados y abajo lo hacemos 10 veces. • De la posición de pie, realizamos movimientos de cintura en circunducción lo hacemos 10 veces. • De la posición de pie, realizamos flexión y extensión de rodilla y pierna, lo hacemos 5 veces cada pierna. • De la posición de pie, realizamos circunducción de tobillos lo hacemos 5 veces cada pie. <p>Calentamiento Específico. Formamos 2 columnas y ejecutamos los siguiente desde la posición de pie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizamos skipping alto en el mismo lugar. • Realizamos skipping bajo en el mismo lugar. • Realizamos skipping alto con desplazamiento hacia adelante. • Realizamos skipping bajo con desplazamiento hacia adelante. • Taloneo a la altura de los glúteos en el mismo lugar. • Combinación de rodillas y taloneo hacia adelante. • Saltos consecutivos 3 veces y luego carrera de velocidad hasta la línea final. 				
--	--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Carrera de velocidad hasta la línea central del campo y cambiar a carrera de espaldas hasta la línea de frente. <p>4. FASE PRINCIPAL</p> <p>1.- Nombre de Juego: Si te cojo me sigues Objetivo: Desarrollo de la fuerza rápida Organización: De todo el grupo se selecciona a uno, al dar la señal este empieza a perseguir al resto, el juego consiste en que si alguien se deja coger estos se toman de la mano y siguen capturando al resto, el juego termina cuando todo el grupo este capturado y todos hayan hecho una cadena.</p> <p>Reglas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No se puede lanzar el mensaje. No se puede trasladar sobre un pie que no haya sido indicado. 2. Gana el equipo que primero concluya. <p>2.- Nombre de Juego: Achicando Pelotas Objetivo: Desarrollar la fuerza. Organización: Se reparte pelotas en las dos mitades de la cancha y se divide a los alumnos y alumnas en dos grupos. El juego consiste en lanzar el mayor número de pelotas al campo contrario. Gana el equipo que menos pelotas tiene en su territorio; el momento que el profesor da la orden finaliza el juego.</p> <p>Reglas:</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>Se puede repetir el salto para cumplir con el recorrido. Gana el equipo que primero cumpla el recorrido del objeto.</p> <p>3.-Nombre de Juego: El más rápido Organización: Detrás de la línea de salida, se organizan 6 equipos en hilera, a 20 metros de distancia hubimos la misma cantidad de círculos para cada niño. Los niños tendrán en la mano un objeto, a la voz de arrancada los niños salen ponen el objeto en el primer círculo que le corresponde y salen de forma rápida y se incorporan a su formación, así sucesivamente para los demás jugadores. Objetivo: Desarrollar la rapidez. Reglas: 1. A la señal de salida el jugador No. 1 de cada equipo se pone el objeto y sale corriendo. 2. Gana el equipo que más rápido termine.</p> <p>4.-Nombre de Juego: El lobo cazador. Organización: Se selecciona un alumno que será el lobo. Los demás jugadores forman un círculo a su alrededor tomándose de la mano y dicen "Agáchate y cázame", al decir agáchate se colocan en cuclillas todos y al decir cázame dan un salto y salen corriendo hasta la marca de descanso. Objetivo: Desarrollar la rapidez. Regla: El que es cazado releva al lobo.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p align="center">Ejercicios de fuerza No 3</p> <p>Objetivo: Desarrollo de la fuerza a través de ejercicios para los brazos, el tronco y las piernas.</p> <p>Materiales.</p> <p>Lugar plano y cómodo para los ejercicios.</p> <p>Flexión de brazos en 30 seg, flexión de brazos en 25 seg, flexión de brazos en 20seg, ejercicios de flexión de brazos con pesos, ejercicios de carretillas en parejas</p> <p>Ejercicios de fuerza Flexión y extensión rodillas</p> <p>Test de flexión y extensión de tronco y extensión de rodillas</p> <p>Flexión de la rodillas 30 veces, flexión de la rodillas 25 veces, flexión de la rodillas 20 veces</p> <p>Test de sentarse y pararse.</p> <p>5. FASE FINAL <i>VUELTA A LA CALMA</i></p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y caminando lentamente.</p> <p>Extendemos hacia arriba totalmente en 10 segundos.</p> <p>Flexión del tronco hacia la izquierda con los brazos extendidos hacia arriba en 10 segundos así mismos, flexión del tronco hacia la derecha con los brazos extendidos hacia arriba en 10 segundos.</p> <p>Flexión del tronco hacia adelante con los brazos extendidos hacia adelante y las piernas semis abiertas en 10 segundos.</p> <p>Flexión del tronco hacia atrás con los brazos extendidos hacia arriba y las piernas semis abiertas en 10 segundos.</p> <p>Flexión del tronco hacia debajo de manera que la cabeza trate de tocar en las rodillas y las manos traten de tocar la puntilla de los pies en 10 segundos.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

Plan de clase nro. 4

1. Datos informativos:

1.1. **Ejecutor de la tesis:** Jeynson Stalin Becerra Olmedo

1.2. **Coordinador de la tesis:** Dra. Yindra Flores Cala Mg. Sc.

1.3. **Institución:** Escuela fiscal Mixta “José Miguel Burneo”.

1.4. **Nivel:** Educación General Básica

1.5. **Área:** Educación Física

1.6. **Asignatura:** Educación Física; **Año:** Séptimo año de básica **Paralelo:** “A”

1.7. **Tema:** Actividades atléticas

1.8. **Fecha y Período:** 28 de mayo del 2015.

2. Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

2.14 **Eje curricular integrador del área:** Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

2.15 **Eje de aprendizaje:** Habilidades Motoras Básicas.

2.16 **Objetivo del año:** Evidenciar el desarrollo de técnicas básicas y específicas, conocimientos, habilidades y capacidades para ejecutar las carreras, los saltos y los lanzamientos.

2.17 Objetivo del tema: Fomentar, aplicar y desarrollar diversas actividades y juegos pequeños, grandes a los niños mediante juegos recreativos, con el fin de desarrollar sus habilidades y destrezas.

3. Matriz del proceso de enseñanza aprendizaje:

Destrezas con criterio de desempeño	Contenidos	Actividades de enseñanza aprendizaje	Recursos Didácticos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Adaptar diferentes juegos de lanzar de botear, y de patear a diversas disciplinas deportivas, determinando sus fundamentos básicos.	Juegos	<p>1. PRERREQUISITOS <i>Saludos</i> <i>Formación</i> <i>Asistencia</i> <i>Presentación del tema:</i> juegos <i>Objetivo:</i> demostrar y practicar juegos recreativos. <i>Conocimientos previos:</i> ¿Cuáles son los juegos grandes y pequeños?</p> <p>2. ORIENTACIÓN TEÓRICA SINOPSIS DEL TEMA.- El juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa.</p> <p>3. FASE INICIAL CALENTAMIENTO Calentamiento General: - Aumento de la temperatura basal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De la posición de pie, caminamos alrededor de la cancha, lo hacemos con 3 vueltas. • De la posición de pie, realizamos carrera lenta alrededor de la cancha con 3 vueltas. 	<p>Recursos Materiales Platillos. Silbato. Cancha deportiva.</p>	Participación individual y grupal.	Ficha de observación de valores	<p>Guía de Observación</p> <p>Sobresaliente</p> <p>Muy Buena</p> <p>Buena</p> <p>Regular</p>

		<p>- Lubricación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De la posición de pie, realizamos movimientos de cuello de derecha a izquierda lo hacemos 10 veces. • De la posición de pie, realizamos movimientos de brazos arriba, adelante, a los lados y abajo lo hacemos 10 veces. • De la posición de pie, realizamos movimientos de cintura en circunducción lo hacemos 10 veces. • De la posición de pie, realizamos flexión y extensión de rodilla y pierna, lo hacemos 5 veces cada pierna. • De la posición de pie, realizamos circunducción de tobillos lo hacemos 5 veces cada pie. <p>Calentamiento Específico. Formamos 2 columnas y ejecutamos los siguiente desde la posición de pie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizamos skipping alto en el mismo lugar. • Realizamos skipping bajo en el mismo lugar. • Realizamos skipping alto con desplazamiento hacia adelante. • Realizamos skipping bajo con desplazamiento hacia adelante. • Taloneo a la altura de los glúteos en el mismo lugar. • Combinación de rodillas y taloneo hacia adelante. • Saltos consecutivos 3 veces y luego carrera de velocidad hasta la línea final. 				
--	--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Carrera de velocidad hasta la línea central del campo y cambiar a carrera de espaldas hasta la línea de frente. <p>4. FASE PRINCIPAL</p> <p>1.- Nombre de Juego: Pelota túnel. Objetivo: Desarrollo de la coordinación. Organización: Se inicia formando a los estudiantes en columna de diez o más, sin mayor separación entre ellos. El primer jugador lanza la bola hacia atrás, rodando entre las piernas de los jugadores que se encuentran abiertas y se inician el juego. Al recibir el último jugador la pelota, sale corriendo hacia adelante, se ubica en el primer puesto y continua el juego.</p> <p>Reglas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No se puede lanzar el mensaje. No se puede trasladar sobre un pie que no haya sido indicado. 2. Gana el equipo que primero concluya. <p>2.- Nombre de Juego: Fútbol de tres pies. Objetivo: recreación Organización: Formar parejas y estos se amarran un pie de cada uno juntándolos, luego se forman dos equipos, el objetivo es convertir goles al arco contrario. Reglas: Se puede repetir el salto para cumplir con el recorrido. Gana el equipo que primero cumpla el recorrido del objeto.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>3.-Nombre de Juego: Fútbol con parejas Organización: Los integrantes de cada equipo se colocan por parejas y durante el partido deben ir de la mano. Desarrollo: Si una pareja se suelta, comete una falta, sacando la falta el equipo contrario.</p> <p>Objetivo: Desarrollar la rapidez.</p> <p>Reglas: 1. A la señal de salida el jugador No. 1 de cada equipo se pone el objeto y sale corriendo. 2. Gana el equipo que más rápido termine.</p> <p style="text-align: center;">Ejercicios de flexibilidad No 4</p> <p>Objetivo; Desarrollar la flexibilidad como medio de lograr la coordinación de movimientos y posturas en la niña investigada.</p> <p>Materiales</p> <p>Reglas para medir en cm.</p> <p>Ejercicios de flexión del tronco profundas desde la posición de parados, flexión de tronco sentado en el suelo tratando de tocar punta de los pies y más.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

	<p>Test de flexión profunda del tronco por debajo de las piernas (durrah. Et. Al 1999)</p> <p>5. FASE FINAL VUELTA A LA CALMA Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y caminando lentamente. Extendemos hacia arriba totalmente en 10 segundos. Flexión del tronco hacia la izquierda con los brazos extendidos hacia arriba en 10 segundos así mismos, flexión del tronco hacia la derecha con los brazos extendidos hacia arriba en 10 segundos. Flexión del tronco hacia adelante con los brazos extendidos hacia adelante y las piernas semis abiertas en 10 segundos. Flexión del tronco hacia atrás con los brazos extendidos hacia arriba y las piernas semis abiertas en 10 segundos. Flexión del tronco hacia debajo de manera que la cabeza trate de tocar en las rodillas y las manos traten de tocar la puntilla de los pies en 10 segundos.</p>				
--	---	--	--	--	--

Plan de clase nro. 5

1. Datos informativos:

1.1. **Ejecutor de la tesis:** Jeynson Stalin Becerra Olmedo

1.2. **Coordinador de la tesis:** Dra. Yindra Flores Cala Mg. Sc.

1.3. **Institución:** Escuela fiscal Mixta “José Miguel Burneo”.

1.4. **Nivel:** Educación General Básica

1.5. **Área:** Educación Física

1.6. **Asignatura:** Educación Física; **Año:** Séptimo año de básica **Paralelo:** “A”

1.7. **Tema:** Actividades atléticas

1.8. **Fecha y Período:** 29 de mayo del 2015.

2. Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

2.18 **Eje curricular integrador del área:** Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

2.19 **Eje de aprendizaje:** Habilidades Motoras Básicas.

2.20 **Objetivo del año:** Evidenciar el desarrollo de técnicas básicas y específicas, conocimientos, habilidades y capacidades para ejecutar las carreras, los saltos y los lanzamientos.

2.21 Objetivo del tema: Fomentar, aplicar y desarrollar diversas actividades y juegos pequeños, grandes a los niños mediante juegos recreativos, con el fin de desarrollar sus habilidades y destrezas.

2.22 3. Matriz del proceso de enseñanza aprendizaje:

Destrezas con criterio de desempeño	Contenidos	Actividades de enseñanza aprendizaje	Recursos Didácticos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Adaptar diferentes juegos de lanzar de botear, y de patear a diversas disciplinas deportivas, determinando sus fundamentos básicos.	Juegos	<p>1. PRERREQUISITOS <i>Saludos</i> <i>Formación</i> <i>Asistencia</i> <i>Presentación del tema:</i> juegos <i>Objetivo:</i> demostrar y practicar juegos recreativos. <i>Conocimientos previos:</i> ¿Cuáles son los juegos grandes y pequeños?</p> <p>2. ORIENTACIÓN TEÓRICA SINOPSIS DEL TEMA.- El juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa.</p> <p>3. FASE INICIAL CALENTAMIENTO Calentamiento General: - Aumento de la temperatura basal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De la posición de pie, caminamos alrededor de la cancha, lo hacemos con 3 vueltas. • De la posición de pie, realizamos carrera lenta alrededor de la cancha con 3 vueltas. 	<p>Recursos Materiales Platillos. Silbato. Cancha deportiva.</p>	Participación individual y grupal.	Ficha de observación de valores	<p>Guía de Observación</p> <p>Sobresaliente</p> <p>Muy Buena</p> <p>Buena</p> <p>Regular</p>

		<p>- Lubricación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De la posición de pie, realizamos movimientos de cuello de derecha a izquierda lo hacemos 10 veces. • De la posición de pie, realizamos movimientos de brazos arriba, adelante, a los lados y abajo lo hacemos 10 veces. • De la posición de pie, realizamos movimientos de cintura en circunducción lo hacemos 10 veces. • De la posición de pie, realizamos flexión y extensión de rodilla y pierna, lo hacemos 5 veces cada pierna. • De la posición de pie, realizamos circunducción de tobillos lo hacemos 5 veces cada pie. <p>Calentamiento Específico. Formamos 2 columnas y ejecutamos los siguiente desde la posición de pie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizamos skipping alto en el mismo lugar. • Realizamos skipping bajo en el mismo lugar. • Realizamos skipping alto con desplazamiento hacia adelante. • Realizamos skipping bajo con desplazamiento hacia adelante. • Taloneo a la altura de los glúteos en el mismo lugar. • Combinación de rodillas y taloneo hacia adelante. • Saltos consecutivos 3 veces y luego carrera de velocidad hasta la línea final. 				
--	--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Carrera de velocidad hasta la línea central del campo y cambiar a carrera de espaldas hasta la línea de frente. <p>2. FASE PRINCIPAL</p> <p>1.- Nombre de Juego: Ponchando Objetivo: Desarrollo de la coordinación Organización: Se hacen dos equipos y una línea en el suelo. Cada equipo se coloca a un lado y se lanza el balón. Si el balón toca a alguien muere. Pierde el equipo que se queda sin participantes.</p> <p>Reglas: 2. Gana el equipo que primero concluya.</p> <p>2.-Nombre de Juego: El más rápido Organización: Detrás de la línea de salida, se organizan 6 equipos en hilera, a 20 metros de distancia hubimos la misma cantidad de círculos para cada niño. Los niños tendrán en la mano un objeto, a la voz de arrancada los niños salen ponen el objeto en el primer círculo que le corresponde y salen de forma rápida y se incorporan a su formación, así sucesivamente para los demás jugadores. Objetivo: Desarrollar la rapidez. Reglas: 1. A la señal de salida el jugador No. 1 de cada equipo se pone el objeto y sale corriendo. 2. Gana el equipo que más rápido termine.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>3.-Nombre de Juego: El lobo cazador. Organización: Se selecciona un alumno que será el lobo. Los demás jugadores forman un círculo a su alrededor tomándose de la mano y dicen "Agáchate y cázame", al decir agáchate se colocan en cuclillas todos y al decir cázame dan un salto y salen corriendo hasta la marca de descanso. Objetivo: Desarrollar la rapidez. Regla: El que es cazado releva al lobo.</p> <p style="text-align: center;">Ejercicio flexión de brazos No .5</p> <p>Objetivo: Desarrollo de la fuerza de brazo, a través de ejercicios desde diferentes posiciones.</p> <p>Materiales</p> <p>Vestuario deportivo.</p> <p>Flexión de brazos sentados o parados con medios que tengan pesos. Se controla las repeticiones en 15 segundos. Flexión de brazos acostada, tracción de la soga en equipos, ejercicios de carretillas.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

	<p>5. FASE FINAL VUELTA A LA CALMA Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y caminando lentamente. Extendemos hacia arriba totalmente en 10 segundos. Flexión del tronco hacia la izquierda con los brazos extendidos hacia arriba en 10 segundos así mismos, flexión del tronco hacia la derecha con los brazos extendidos hacia arriba en 10 segundos. Flexión del tronco hacia adelante con los brazos extendidos hacia adelante y las piernas semis abiertas en 10 segundos. Flexión del tronco hacia atrás con los brazos extendidos hacia arriba y las piernas semis abiertas en 10 segundos. Flexión del tronco hacia debajo de manera que la cabeza trate de tocar en las rodillas y las manos traten de tocar la puntilla de los pies en 10 segundos.</p>				
--	--	--	--	--	--

j.- BIBLIOGRAFÍA

- AnderEgg, E. Diccionario de trabajo social. Ed. Lumen, Argentina, 1995. pp. 65- 66.
- Ballester Gutiérrez, A. (2010). *Actividades físicas deportivas y recreativas (FDR) para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños y niñas entre 10 y 12 años*. El Tigre: Universidad de la Ciencia, La Cultura y el Deporte.
- Ballester , R. A. (2009). *1101 Ejercicios y Juegos de Recreación*. Barcelona
- Balaguer, I., y Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. En I. Balaguer (Ed.) *Estilos de vida en la adolescencia* (pp. 37-64).
- Caballero Rivacoba, M.T. y Yordi García, M. J. El trabajo comunitario: Una alternativa cubana al desarrollo social. Ed. Ácana, p. 22
- Colectivo de autores. Motivación, programación y participación de actividades co recreativas en jóvenes de la ciudad y el campo del municipio de Placetas. Tutor. Desiderio A. Sosa Loy 1994.
- Currie, C.; Roberts, C.; Morgan, A.; Smith, R.; Settertobulte, W.; Samdal O., &Barnekow, V. (Eds.) (2004).
- Dinamarca: Organización Mundial de la Salud. De Hoyo, M., y Sañudo, B. (2007).
- Estudio longitudinal de la práctica de ejercicio físico en niños. Influencia de la edad, el género y el nivel socioeconómico. *Ann EspPediatr.* 48, 25-7. Steptoe, A.;Wardle, J.; Cui, W.; Bellisle, F.; Zotti, A. M. &Baranyai, R. (2002).
- Fernández, J. *Antropología de un viejo paisaje gallego*, Centro de Investigaciones Sociológicas, Madrid, España, 1984.
- Granda, J.; Canto, A.; Ramírez, V.; Barbero, J.C., y Alemany, I. (1998).
- Gómez, R. (2005). *Psicología I*. Caracas: UNA.

- González, L., Bermúdez, F. y Mateus, I. (2004). *Educación Física y Recreación*. Caracas: UNA.
- Hernández Mendo, A. (2000). *Acerca del ocio, el tiempo libre y la animación socio-cultural*. *Revista digital Educación Física y Deportes*.
- Lenin, V.I. Tarea de la juventud comunista. Ed. Política, La Habana, 1963. Tomo 31, p. 271.
- Los adolescentes españoles y su salud. Análisis de chicos y chicas de 11 a 17 años. Resumen del estudio Health Behaviour in School Aged Children (HBSC-2002).
- Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla, *RevInternMedCienc. Act. Fís. yDep.*, 7 (26), 87-98. Fraile, A., y De Diego, R. (2006).
- Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar, *Revista Internacional de Sociología*, 64 (44), 85-109.
- Mendoza, R.; Sagrera, M.R., y Batista, J.M. (1994). Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud. Madrid, C.S.I.C. Montil, M.; Barriopedro, M., y Oliván, J. (2005)
- Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. Granda, J.; Montilla, M.; Barbero, J. C.; Mingorance, A.; Alemany, I. (2010).
- Modelos organizativos del deporte en edad escolar. Evaluación de una alternativa. Granada, Editorial Universidad de Granada. Kerlinger, F., (2002).
- Nogueiras, L. La práctica y la teoría del desarrollo comunitario. Descripción de un Modelo. Ed. Narcea, Madrid. España, 1996. pp. 35-3
- Arias, H. La comunidad y su estudio. Personalidad, educación- salud. Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1995. pp. 6-7
- Perfil de hábitos deportivos de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Revista de Psicología del Deporte*. 14 (2), 225- 236. Palou,P.; Ponseti,X.; Gili, M.; Borrás, P., y Vidal, J. (2005).

Perfil de hábitos deportivos de los preadolescentes de la isla de Mallorca. Revista de Psicología del Deporte. 14 (2), 225- 236. Palou,P.; Ponseti,X.; Gili, M.; Borrás, P., y Vidal, J. (2005).

Quintana, J. Pedagogía comunitaria. Ed. Narcea, Madrid. España, 1991. p.42

Ramos Rodríguez, A. E. (2002). *La universidad en la gestión de las actividades físicas en la naturaleza como opción para la práctica sistémica y la educación ambiental en la comunidad por el desarrollo local. Artículo 1-Y Congreso Universidad.*

Rosales Ayala, A.F. (2010). *Propuesta de alternativa físico-recreativa para satisfacer las necesidades recreativas comunitarias en los niños de 7 a 10 años. Sector El Zapotal. Municipio Julio César Sala del Estado Mérida. Mérida: Universidad de la Ciencia, La Cultura y el Deporte.*

Valle Lima, A. La dirección en la Educación. Apuntes. Tesis doctoral. Ciudad de la Habana, 2005, p.125

Valencia: Promolibro. Casimiro, A. J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, al finalizar los estudios de Educación Primaria (12 años) y de Educación Secundaria Obligatoria (16 años).

Waichman P. Tiempo libre y recreación .Un desafío pedagógico. BuenosAires. Argentina, Ed. Pablo Waichman, 1995. pp. 143-152.

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA

ACTIVIDADES FÍSICAS- RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA-PERÍODO 2014-2015.

Tesis previo a la obtención del grado de licenciado en Ciencias de la Educación. Mención: Cultura Física y Deportes.

AUTOR:

JEYNNSON STALIN BECERRA OLMEDO

ASESOR DEL PROYECTO:

LICENCIADO: JOSÉ GREGORIO PICOITA QUEZADA

LOJA – ECUADOR

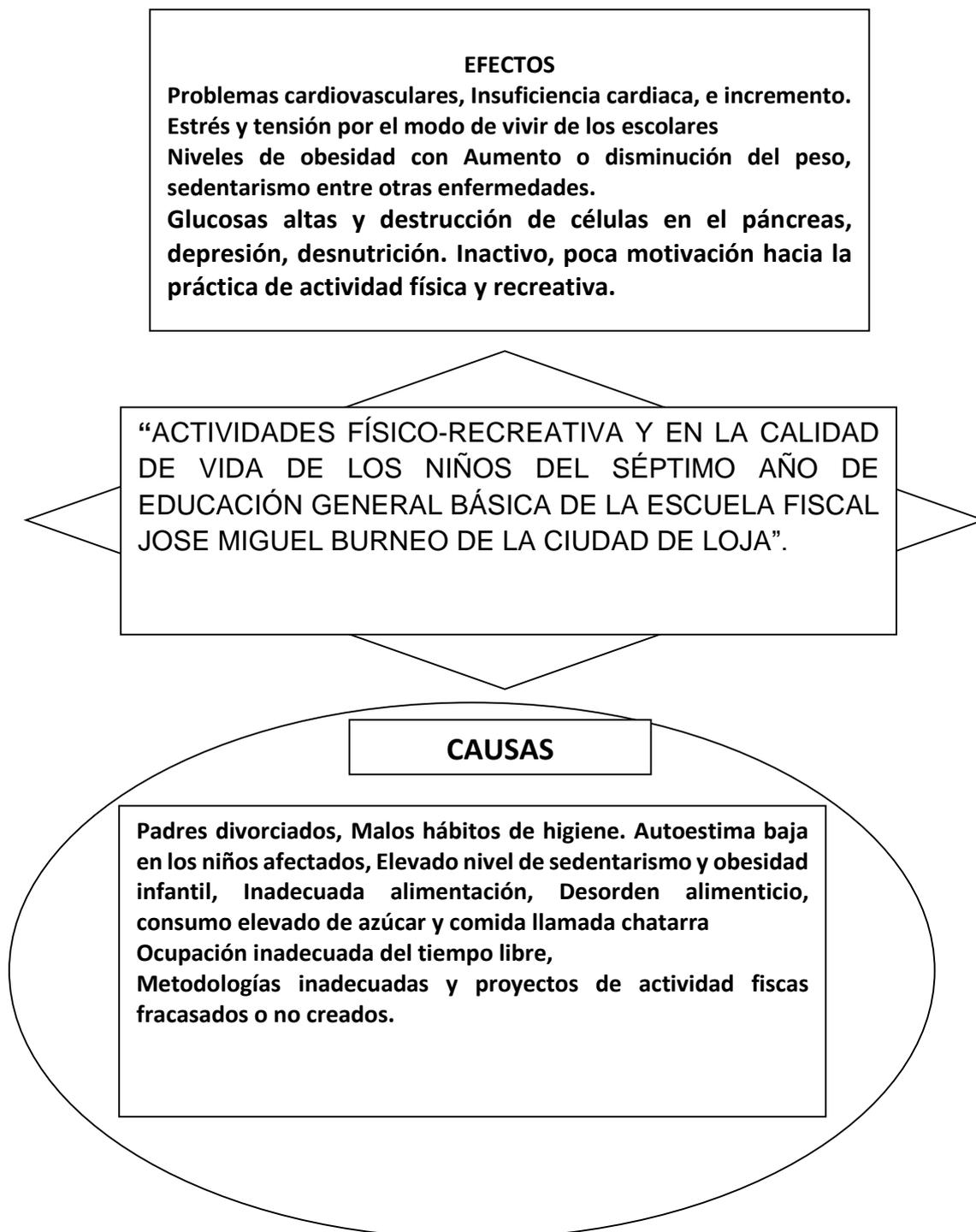
2014-2015

a- TEMA

“ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA JOSÉ MIGUEL BURNEO DE LA CIUDAD DE LOJA-PERÍODO 2014-2015.

b- PROBLEMÁTICA

ÁRBOL DEL PROBLEMA (Causa y efecto) Grafico No.1



PROBLEMA

El planteamiento del problema en nuestra investigación, es la razón que motiva la realización del presente trabajo, es la falta de actividades físicas recreativas en los niños de los séptimos años de la escuela José Miguel Burneo por lo cual muchos niños mantienen una vida inactiva durante su etapa escolar produciéndoles distintas enfermedades por la falta de actividades físicas.

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoraría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, lumbalgias, etc. A nivel orgánico: Aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.

El escenario de la presente investigación es la escuela José Miguel Burneo Burneo; la misma que en el año de 1952 se la crea con la designación de la señora Marina Tapia, como la primera maestra, quien inicia sus labores en un local arrendado y con la presencia de 18 alumnos entre mujeres y varones.

En el año de 1955 se cambia la profesora con la señora Piedad Soto.

En 1958 se produce el cambio de la profesora Soto y en su remplazo llega la señora Melva Luzuriaga, quien permanece en el plantel hasta el año 1963, cuando se traslada a trabajar en la ciudad y en su remplazo es designado el profesor Franco Luzuriaga.

En el año de 1967 llega a trabajar a la escuela la señora Carmen Bermeo en remplazo del señor Luzuriaga, quien se traslada a prestar sus servicios en una escuela de la ciudad.

En 1969 es nombrado como profesor de la escuela al señor Franco Loyola, en este tiempo el plantel es designado con el nombre de —Escuela Fiscal Mixta Loja.

En 1978 la escuela funcionaba con seis grados en la casa del señor Manuel Cabrera, la misma que se construyó el primer local escolar, acondicionado con lámparas, aulas el cual ofrecía comodidades acordes al tiempo y a los niños.

En 1983 se designa un incremento de personal como el caso del profesor 51 Gonzalo Villacrés, para posteriormente mejorar la infraestructura a través del Consejo Provincial de Loja y el aumento de docentes. La escuela —José Miguel Burneo Burneo, se encuentra ubicada en el barrio Obra pía, Parroquia Sucre, Cantón y provincia de Loja en la parte occidental de la ciudad de Loja, en el antiguo carretero que va a Catamayo, ocupa una extensión de 400 metros cuadrados. Se encuentra a una distancia de tres kilómetros de la ciudad de Loja y la escuela más próxima es la Juan María Riofrío del Pedestal.

La escuela no consta con canchas deportivas ni áreas recreativas , lo cual ellos realizan las actividades en la cancha del barrio ,biblioteca, ni presupuesto de estado, la cual funciona con ayudas que en parte apoyan los padres de familia para sus necesidades.

Actualmente en el Centro educativo existen 261 alumnos distribuidos entre 138 hombres y 123 mujeres para el cual existen 15 docentes de acuerdo a la población en estudio existen 24 hombres y 26 mujeres para el 4to año de educación general básica y 30 hombres y 18 mujeres para el 5to año.

La situación actual que se presenta es que las actividades físicas o de otro tipo destinadas al entretenimiento de los niños son el objeto de estudio, sobre todo por conocer que la misma se encuentra representada por una cantidad considerable de personas en ese rango de edades, atendiendo a las dificultades existentes actualmente en el entorno anteriormente mencionado se presencia una Situación Problemática asignada por la falta de opciones recreativas que tributen a mejorar la calidad de vida de los niños de los séptimos años de básica de la escuela José Miguel Burneo de la ciudad de Loja, desde el punto de vista del impacto social la investigación refiere la excelente oportunidad de aportar una vía dirigida a mejorar la calidad de vida de los niños del séptimo año de básica dándole un uso adecuado a su tiempo libre, invocar esas pretensiones y abogar por la utilización adecuada del tiempo libre, son sin dudas sus más altas consideraciones.

En el plano social la tesis posee una especial importancia porque aboga por la incorporación de los niños del séptimo año de básica, a expensas del resultado positivo que las actividades físicas provocan en su salud, la investigación posee un impacto importante, pues considera al hombre como elemento integrante del medio urgido de protección, esa opinión es sin duda parte de los pensamientos más avanzados de la sociedad moderna, sus consideraciones mueven al proceso citado con observancia del desarrollo sustentable, es decir del cuidado en la utilización del medio, pues muestran evidente atención a los valores de tipo espiritual en el seno de las comunidades.

En su aparición y desarrollo están involucrados múltiples factores de riesgo dentro de los cuales el tabaquismo, las alteraciones del colesterol, la hipertensión arterial, el sedentarismo. La diabetes, el estrés mental y la obesidad ocupan un lugar de relevancia, el ejercicio físico regular contribuye a combatir todos estos factores y más aún, al actuar directamente sobre el corazón y los vasos sanguíneos, es uno de los elementos más eficaces para prevenir la aparición y la progresión de la enfermedad. Los individuos que llevan un estilo de vida más activo se "sienten mejor" y producen en su cuerpo una resistencia superior ante las distintas agresiones que la vida y el paso de los años provocan.

Por lo expuesto planteamos el problema de la siguiente manera:

¿De qué manera influyen las actividades físicas - recreativas y deportivas en la calidad de vida de los niños y niñas del 7mo año de educación general básica de la escuela JOSE MIGUEL BURNEO de la ciudad de Loja en el período 2014- 2015?

c- JUSTIFICACIÓN

La importancia de esta investigación es que permitirá, que los niños investigados realicen actividades físicas- recreativas sistemática, organizada y planificada de un conjunto de acciones físicas adaptadas a sus edades para mejorar su calidad de vida, así como su inactividad muscular e incorporarse a la sociedad como personas útiles.

Las razones que motivaron hacer esta investigación están relacionadas con la falta de actividades recreativas para que los niños se diviertan en las clases en lo que se convertido en un aburrimiento por la falta de juegos, tradicionales y actuales, poca motivación en las clases, el profesor utiliza su estilo de mando, y los alumnos solo se preocupan por hacer lo que el orienta, limitando su creatividad en lada ejercicio.

Entendemos que esta investigación es factible, ya que se cuenta con los recursos económicos que garantizan el desarrollo del proyecto, así como el apoyo de los directivos, los estudiantes y profesores, además con las teorías y elementos prácticos para avanzar en este proceso.

Sin duda, el estudio investigado tendrá un gran impacto ya que se las actividades recreativas, como el desarrollo físico permitirían un mayor interés de los mismos, favoreciendo a la institución, dándole un realce y aceptación por la comunidad educativo por introducir nuevas actividades recreativas como son los juegos que ayudaran a formar al niño de una manera integral. Los resultados de la presente investigación deberían ser de gran utilidad para la institución, ya que permitirá un crecimiento institucional en el cantón, mejorando el ambiente interno de los docentes y alumnos y así se evidencie un inter-aprendizaje

d- OBJETIVOS

Objetivo General:

Diseñar un programa de actividades físicas- recreativas para mejorar la calidad de vida de los estudiantes del séptimo año de la escuela José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.

Objetivos Específicos:

Analizar las teorías relacionadas con las actividades físicas, recreativas y deportivas que realizan para mejorar la calidad de vida de los niños de séptimo año de la escuela José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.

Diagnosticar el estado actual del desarrollo de las actividades físicas, recreativas y deportivas de los niños del séptimo año de la escuela José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.

Proponer la alternativa: Programa de Actividades físicas recreativas y deportivas como medio de transformación en la calidad de vida de los niños investigados.

Aplicar el programa de actividades físicas recreativas y deportivas para mejorar la calidad de vida de los niños del séptimo año de la escuela José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja.

Evaluar el programa de las actividades físicas, recreativas y deportivas en función de elevar el nivel de actividad física en los niños de la escuela José Miguel Burneo de la ciudad de Loja.

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

CAPITULO I

ACTIVIDAD FÍSICO-RECREATIVA

Concepto de actividad física

Antecedentes de la Investigación.

Actividad física, salud y calidad de vida.

La importancia de la actividad física en niños y adolescentes.

Ventajas de la actividad física.

Ejercicio Físico.

Efectos del Ejercicio Físico.

Beneficios que adquieren las personas que realizan ejercicios físicos

Beneficios del sistema Cardio-respiratorio.

CAPITULO II

LA CALIDAD DE VIDA EN LOS NIÑOS Y ADOLECENTES

La calidad de vida beneficios en los niños y jóvenes.

Beneficios en los músculos y en los huesos.

Recomendaciones para bajar de peso y mantenerlo.

El sobrepeso.

Causas del sobrepeso.

Consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad.

Algunas recomendaciones para mantener un estilo de vida saludable.

Aptitud Física.

Destrezas motrices básicas.

Algunos deportes sencillos de realizar, para mejorar la calidad de vida de los adolescentes.

Recomendaciones para la práctica de cualquier actividad deportiva.

e. MARCO TEÓRICO

CAPITULO I

Actividad físico -recreativa

Actividad física, salud y calidad de vida

Existe una concepción generalizada de la relación directa entre la práctica de la actividad física y los efectos beneficiosos que proporciona para la salud. Desde diversos sectores (Medicina, Educación Física, Fisioterapia, Psicología, etc.) se destaca el papel esencial que el correcto ejercicio físico posee desde el punto de vista preventivo en la mayoría de las alteraciones que se producen con frecuencia en la sociedad sedentaria y altamente mecanizada en la que vivimos. Los medios de comunicación se han encargado de explotar este valor en alza como producto de consumo y, de esta forma, todos los sectores sociales están informados sobre la necesidad de incluir el ejercicio físico como hábito para conseguir una vida sana y una óptima calidad de vida (Costa y López, 1986).

Desde tiempos inmemoriales el ser humano ha vinculado la práctica de la actividad física al buen estado corporal y la salud (Rodríguez, 1999). Los grandes avances en materia de investigación que se han

Producido a lo largo del siglo XX, corroboran los efectos fisiológicos Maslow (1975), como elemento esencial para la consecución de calidad de vida, señala que desde la Educación Física quedan cubiertas de la siguiente manera:

- Necesidades fisiológicas. Es un punto claro en las conclusiones de la mayoría de investigaciones que la actividad física contribuye a la regulación funcional del organismo.

- Necesidades de seguridad. Cubiertas desde el punto de vista de la contribución de la Educación Física al orden y la aceptación de las reglas dentro de un sistema social establecido.

- Necesidades de pertenencia. El carácter social de la práctica deportiva reafirma la necesidad de pertenencia a un determinado colectivo social, al cual debemos ofrecernos para ser o no aceptados.

- Necesidades de estima. La práctica físico-deportiva contribuye al conocimiento corporal, generando vivencias positivas que contribuyen a desarrollar la autoestima.

- Necesidades de autorrealización. Con la práctica física se incide en el desarrollo de la sensibilidad, apreciación de la belleza, justicia que se incorporan al bagaje personal del sujeto.

“A partir de que la persona se encuentra a gusto con y en su cuerpo, es decir, cuando la persona reconoce, asume y aprueba su cuerpo es cuando tiene conocimiento de él, toma conciencia de su corporeidad y es capaz de comunicarse a partir de él”. Uno de los objetivos primordiales en Educación Física y Salud Corporal es buscar que los escolares se encuentren a gusto con y en su cuerpo, ya que será, a partir de aquí cuando disfruten del desarrollo de la práctica de actividad física.

Condición física, y salud corporal En el marco conceptual de la materia Educación Física y Salud Corporal, cuando nos referimos a la consecución de mejoras funcionales, hacemos referencia a las modificaciones orgánicas producidas mediante un adecuado acondicionamiento físico en la edad escolar.

Las probabilidades de ser sedentario se incrementaron con relación a los siguientes factores: edad, percepción propia de problemas derivados del estilo de vida, bajos logros educativos, percepción propia de la motivación para hacer ejercicio físico, percepción de la propia participación en actividad física, y reconocimiento de estar haciendo bastante ejercicio para que la salud se beneficie.

Las probabilidades de ser activo se asociaron con las características opuestas a las observadas en el comportamiento sedentario. Las puntuaciones extremas variaron entre individuos que pueden tener 385 veces más probabilidades de ser sedentarios y aquellos que tenían 29 veces más probabilidades de ser activos, dependiendo de las puntuaciones en las variables seleccionadas.

Los resultados de este estudio proporcionan un medio para determinar hasta qué punto uno es propenso a participar en actividad física adecuada, y para identificar a aquellos que más pueden beneficiarse de las campañas para la promoción de la salud. Por otro lado, el planteamiento de ejercitación y actividades físicas está resultando cada vez más atractivo en el ámbito recreativo, de aprovechamiento del ocio y de tiempo libre, debido al crecimiento del deporte para todos y la incorporación de numerosos colectivo a la práctica de la actividad física.

El aumento, cada vez mayor, del interés por la práctica de los llamados deportes de la naturaleza (actividades náuticas, montaña, actividades al aire libre, etc.), junto al auge del turismo deportivo, es decir, aquella forma de turismo que tiene como motivación intrínseca la práctica de una actividad deportiva, hacen que sean muchas las personas que se preocupen por mantener un estado de condición física que le permita participar en estas actividades sin que suponga por ello un riesgo para su salud, bien sea por que son actividades esporádicas, bien porque según los casos, es necesario tener una determinada condición física para disfrutar de ellas plenamente.

Las actividades físicas bajo esta orientación deben ir destinadas hacia la activación de determinados sistemas orgánicos, con objeto de mejorar o al menos mantener unos niveles adecuados en su funcionamiento, lo que lógicamente repercutirá en una elevación de la condición física. Si hablamos de procesos de acondicionamiento físico es preciso establecer una aproximación al concepto de condición física, ya que de no ser así, ocasionaríamos una laguna en el conocimiento de este ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte.

Decir, por otro lado, que no será nuestro objeto de estudio aquellos procesos de acondicionamiento físico específico que garantizan la consecución del más alto rendimiento deportivo, sino analizar la organización de las actividades físicas que procuren un acondicionamiento físico general y básico, dado que es el desarrollado en las etapas escolares. Su objetivo es crear una adecuada condición física básica, un correcto estado de salud orgánico y un repertorio motor amplio.

Según la O.M.S., con el objetivo de conocer y comprender periódicamente los estilos de vida relacionados con la salud y analizar similitudes, cambios y diferencias

entre los distintos países, comprobando la asociación de diferentes variables. Respecto a las conductas relacionadas con la práctica de actividad física, se observa que un 28% de la población escolar en estas edades no practica nunca deporte, siendo este porcentaje de descenso más alarmante en las mujeres, que llegan a alcanzar un 52% a los 15 años de edad. Se aprecia una clara vinculación entre la práctica deportiva realizada por los escolares y la actividad de los padres.

Junto al descenso en la práctica deportiva, también se aprecia un descenso en la motivación hacia la Educación Física con la edad. Esta relación se confirma en diversos estudios donde la Educación Física es un detonante para la promoción de la práctica (García Ferrando, 1993; Por otro lado, el nivel de estudios es una variable que también influye sobre el incremento de la práctica deportiva (García Montes, 1997; Ruiz, 2000).

Se observa que la práctica deportiva no suele ocupar el tiempo libre de los escolares, que prefieren emplear su tiempo en los juegos por ordenador o en la televisión. Se observa así que el 18% de los varones y el 12% de las mujeres ven la televisión más de cuatro horas al día. Recientes estudios sociológicos (C.I.S., 2000) confirman que dentro de las actividades de tiempo libre en los jóvenes, la práctica de actividad deportiva puede llegar a tener el mismo valor que agruparse para “beber e ir de copas” (figura 1). García Ferrando (1993) en una investigación sobre el tiempo libre y las actividades deportivas de los jóvenes españoles, señala que el deporte ocupa el sexto lugar en las intenciones de aprovechamiento del tiempo libre por parte de los jóvenes. Navarro y Mateo (1993) sitúa al deporte en peor lugar dentro de las preferencias de los escolares, ocupando el noveno lugar.

Antecedentes de la Investigación

La actividad física y deportiva, es la forma más fácil de lograr la atención de los adolescentes, ya que la misma se vincula a la recreación. Las personas que no hacen ejercicio físico conforman una población de alto riesgo cuyos índices de mortalidad son significativamente más altos en relación a los individuos que se entrenan adecuadamente.

El sedentarismo es una forma de vida que va en contra de la vida misma del ser humano. El sedentarismo hace más propensas a las personas a enfermar y adquirir más tempranamente signos de envejecimiento. A la vez, este estilo de vida que conduce al sobrepeso, potenciando las posibilidades de morbilidad y mortalidad en el hombre.

Durante la realización de esta investigación, se pudo constatar la existencia de algunos proyectos elaborados por ciertos autores, los cuales guardaban estrecha relación con el tema señalado, de tal manera, Orocopei, M. (2009), señala: "El hombre actual por su mal estilo de vida y de alimentación tiene consecuencias que afectan altamente su salud" (p-64). Sin duda, muchas de las consecuencias cardiovasculares son precedidas por anomalías que comienzan en la niñez y adolescencia producto de malas alimentaciones y de la falta de actividad física y deportiva. Por otro lado la hipertensión es frecuente en los adolescentes, como lo es también la diabetes y el cáncer que están acabando con muchos jóvenes, situación que mejoraría si se cambia un mal estilo de vida por uno más saludable.

De acuerdo a este señalamiento, cabe destacar; que la mayoría de los cuadros de hipertensión arterial en muchos pacientes son productos de la obesidad y el sobrepeso, y en consecuencia por la falta de práctica de ejercicios físicos que ponen en riesgo la salud de muchas personas; en este caso este problema no afecta solamente los niveles de salud física sino también la salud emocional, y psicológica del individuo.

De la misma manera, Morao, M. (2007) señala: "Es necesario aplicar un programa de ejercicios físicos en los jóvenes... pues constituye una herramienta y una posibilidad de mejorar sus condiciones físicas de manera integral para adquirir un estilo de vida más activo y saludable" (p. 32). Al respecto, la mejor posibilidad de mejorar los hábitos de salud en los jóvenes es la práctica frecuente de ejercicios físicos y recreativos puesto que coadyuva a mejorar tensiones, reducir los niveles de colesterol, controlar la masa corporal, evitar fatigas e hipertensión, entre otros beneficios interesantes que permiten desarrollar estilos de vida más saludables en los seres humanos; en el deporte está la solución, esa es la mejor.

De la misma manera Navarro, V. (2009), afirma: "La ausencia de programas de ejercicios físicos, es lo que ha generado el incremento de personas con problemas de hipertensión, diabetes y sobre peso, trayendo consigo un elevado número de

complicaciones en las enfermedades patológicas" (p-62). Esto significa que la práctica de ejercicios físicos, es una cuestión de aptitud, puesto que si no existe ningún centro deportivo donde se desarrollen programas; lo mejor es que las personas busquen por sus propios medios la forma de ejercitar su cuerpo; de esta manera se contribuye a reducir los niveles de riesgo de contraer ciertas enfermedades, debido a la falta de ejercitación de la masa corporal.

Bases Teóricas

A continuación se dará a conocer las teorías que sustentan la promoción de una nueva cultura de salud, mediante el desarrollo de actividades físicas y recreativas, a fin de lograr un estilo de vida saludable, en la población joven con tendencia a la obesidad y al sobrepeso.

Comunidad

La comunidad es entendida como el conjunto de personas que habitan el mismo territorio, con lazos e intereses comunes, compuesta por cuatro elementos: territorio, población, demanda y recursos.

La actividad física

Es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no solo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. Es cualquier actividad que haga trabajar el cuerpo más fuerte de lo normal. Considerando que algunos autores poseen enfoques diferentes sobre la actividad física es pertinente aclarar que según Aliza A. Lifshitz (2010); define la actividad física como las acciones que realiza un individuo de manera sistematizada y cuando se habla de física se relaciona al cuerpo humano de manera general para el logro de un fin determinado.

La importancia de la actividad física en niños y adolescentes

Practicar ejercicio es una de las acciones que más benefician a la salud de una persona a lo largo de su existencia. No sólo ayuda a que el organismo tenga un mejor y correcto funcionamiento, sino que también es lo que permite lograr un estado mental saludable.

Además, es uno de los métodos preventivos más eficientes contra muchas enfermedades, incluyendo el síndrome metabólico, que comprende varios factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardiovascular, entre los que figuran la obesidad abdominal, diabetes de tipo II, hipertensión o en casos graves, infartos y derrames cerebrales. Sin embargo, en las últimas décadas la actividad física se ha visto desplazada por un mayor sedentarismo conforme la vida moderna exige que las personas pasen cada vez más horas del día dedicadas al estudio o al trabajo, sumado a un desarrollo tecnológico en constante aumento. Todo esto lleva a un sedentarismo tal alto que ya empieza a considerarse como un peligro para la salud de los seres humanos. Preocupados por cómo el sedentarismo empieza a impactar en el ritmo de la población infantil y juvenil, el Comité Olímpico Internacional, en conjunto con otras instituciones como la Organización Mundial de la Salud, reunió a un grupo de expertos en enero de 2011 para discutir el papel y la importancia del deporte en la salud, aptitud y estado mental de los jóvenes; para evaluar la evidencia científica; y así establecer una serie de bases para la toma de decisiones.

El objetivo de la investigación del Centro de Salud y Rendimiento de la Universidad de Guelph fue identificar las soluciones potenciales propuestas por el Comité Olímpico Internacional, comparándolas con las colaboraciones entre algunos gobiernos así como sus programas de promoción al deporte en niños y adolescentes, y revisar las lagunas existentes es decir, es decir, conocer por qué los niños y adolescentes no están practicando deportes, a pesar de los esfuerzos gubernamentales. De acuerdo con el estudio Declaración de consenso del Comité Olímpico Internacional sobre la salud y la aptitud de los jóvenes a través de la actividad física y el deporte (1), realizado por un grupo de especialistas del Centro de Salud y Rendimiento de la Universidad de Guelph, en Canadá, y liderado por la Dra. Margo Mountjoy, se estima que actualmente las características del síndrome metabólico están afectando a entre un 3% y un 14% de los jóvenes a nivel global, lo que favorece el aumento de la obesidad en niños y jóvenes. “ Los estudios observacionales han encontrado que en la población infantil y juvenil existe una estrecha relación entre sobrepeso, obesidad y bajos niveles de actividad física, combinación ideal para que el síndrome metabólico se manifieste. Un fenómeno alarmante, si consideramos que hasta hace poco el síndrome metabólico era un padecimiento exclusivo de los adultos”, considera la Dra. Mountjoy, quien participará en la Serie Científica Latinoamericana 2014, a realizarse en septiembre en

Buenos Aires, Argentina. Por ejemplo, dado el alto índice de sobrepeso y obesidad en niños y jóvenes, se pudo concluir que las intervenciones de promoción del deporte en esta población son fundamentales para detener esta prevalencia que parece ir en alza. Pero no basta con campañas de fomento a la actividad física. Estudios realizados por el cuerpo científico del COI sugieren que las campañas deben ser más específicas en cuanto a la difusión deportiva, por ejemplo, informar a los padres sobre el efecto benéfico de una prolongada actividad física en los niveles de lípidos en sangre de personas jóvenes.

La idea sería establecer estrategias publicitarias que puntualicen que niños y jóvenes deberían practicar un mínimo de 40 minutos de actividad física al día, cinco días a la semana y con una duración de, por lo menos, cuatro meses para lograr una mejoría considerable en sus niveles de lípidos y lipoproteínas. De esa forma, dicen los expertos, podrán apreciarse resultados visibles no sólo en la complexión física (aspecto que inevitablemente interviene en el desarrollo de la autoestima, sobre todo en adolescentes), sino que además asegurarán un crecimiento sano, serán menos propensos a padecer enfermedades crónicas al llegar a la edad adulta, y podría verse una mejoría generalizada en un rendimiento académico promedio.

Ventajas de la actividad física

- Que mar calorías y reduce la grasa corporal.
- Reduce el apetito.
- Mantiene y controla el peso, la actividad física funciona mejor cuando también se reduce la ingesta de calorías.
 - La cantidad de calorías quemada depende de la cantidad de tiempo que se invierta en la actividad física.
 - Controla los niveles de hipertensión arterial.
 - Mantiene el cuerpo en forma y activo para desarrollar cualquier actividad.

Ejercicio Físico

Se considera al conjunto de acciones motoras-musculo-esqueléticos. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. Las acciones

motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, coordinación, flexibilidad y resistencia.

Efectos del Ejercicio Físico

- Opera cambios en la mente de la persona hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo.
- Fortalece la psiquis humana, produciendo moderados efectos pero positivos y continuados sobre ciertos estados depresivos, como ansiedad, estrés y bienestar psicológicos.
- Aumenta la circulación cerebral, lo que hace al individuo más despierto y alerta.
- Mejora los procesos del pensamiento.
- fortalece el sistema óseo y muscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones.
- contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad.
- Prolonga el tiempo socialmente útil de la persona; al mejorar su capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular.
- retarda los cambios de la vejez.
- Asegura una mayor capacidad de trabajo y asegura la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes.
- Mejora el aspecto físico de la persona.
- Regula la aparición de algunas enfermedades como asma, estrés, diabetes, diabetes gestacional, embarazo, infarto, obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis y distintos tipos de cáncer.

Beneficios que adquieren las personas que realizan ejercicios físicos

- 1.- Sufren menos depresiones.
- 2.- Sufren de menos dolores difusos.
- 3.-Sufren menos depresión.
- 4.- Aumentan su capacidad sexual y su deseo por mantener relaciones.

5.- Aumentan considerablemente la autoestima.

6.- Aumenta su capacidad de concentración.

7.- Aumentan su toleración al estrés.

Beneficios del sistema cardió-respiratorio

1.- Ayuda al corazón hacer más eficaz en el transporte y retorno de la sangre.

2.- El ejercicio aeróbico disminuye la tensión arterial

3.-Reduce el porcentaje graso acumulado que repercute directamente en la tensión

4.-Prepara las venas y arterias para una mejor circulación del torrente sanguíneo.

5.- Se fortalecen todos los músculos, también los que se encargan de llenar y vaciar de aire los pulmones, haciendo el proceso de respiración más eficiente.

6.- aumentando la oxigenación y reduce el estrés.

7.- Aumenta la capacidad pulmonar

8.- Aumenta la capacidad intelectual al tener el cerebro más oxígeno.

CAPITULO II

La calidad de vida beneficios en los niños y jóvenes

Beneficios en los músculos y en los huesos

En poco tiempo es fácil notar la musculatura más tensa y más fuerte. En pocas semanas el volumen también irá en aumento y los resultados serán visibles a simple vista. El cuerpo humano está diseñado para funcionar bien cuando existe una musculatura adecuada, para esto es imprescindible el ejercicio.

Las personas sedentarias están muy escasas de materia muscular y de falta de tono. Los sedentarios tienen una musculatura flácida. En cambio en los huesos, el cuerpo cuando nota que los músculos ganan en fuerza empieza un proceso por el cual los

huesos se hacen más gruesos y fuertes a fin de poder soportar las nuevas tensiones que provoca el nuevo tejido muscular.

En las articulaciones, permite retrasar el envejecimiento y aumentar las posibilidades de expansión como persona móvil e independiente. Aumenta la masa muscular y la fuerza. Los músculos se hacen resistentes a la fatiga, los huesos se hacen más gruesos y resistentes a las caídas y fracturas.

Recomendaciones para bajar de peso y mantenerlo

- Realizar ejercicios al menos tres veces por semana.
- Distribuir la actividad física durante toda la semana en lugar de hacerlo durante 3 o 4 días consecutivos.
- La frecuencia cardíaca que debe alcanzar durante la actividad física debe estar entre un 60 y 90% del nivel máximo.
- Si un ejercicio es muy agotador, no se puede mantener una conversación durante la actividad física.
- Si se suspende la actividad física, los beneficios a nivel de salud se pierden por completo.
- Se recomienda 20 minutos de ejercicio aeróbico continuos por tres días a la semana para la pérdida de peso.
- Entre los ejercicios aeróbicos más recomendables tenemos, correr, caminar, trotar, escalar, nadar, pasear en bicicleta, remar, saltar la cuerda.

El sobrepeso

Es un exceso de peso en relación a la altura, mucho de los autores identifica el sobrepeso como la obesidad, pero en esta perspectiva se puede destacar que la obesidad es el incremento del tejido adiposo por encima del valor 30 del índice de masa corporal. Es por eso que, una vida sedentaria y una alimentación desordenada conllevan al sobrepeso y de allí a la obesidad.

El sobrepeso es la combinación de poseer más grasa corporal de la que se considera saludable en relación con la estatura.

Causas del sobrepeso

Las principales causas del sobre peso son:

- Los factores genéticos y las alteraciones del metabolismo.
- Una excesiva e incorrecta alimentación asociada a la falta de ejercicio.
- Los trastornos en la conducta alimentaria (ansiedad)
- Metabolismo demasiado lento.

Causas del sobre peso y la obesidad:

La causa principal de estos dos problemas es el desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. El aumento en la ingesta de alimentos híper calóricos que son ricos en grasas, sal y azúcar pero pobres en vitaminas y minerales y otros micronutrientes. Un descenso en la actividad física como resultado del sedentarismo y otras formas de trabajo. Los cambios de hábitos de alimentación y actividad física. La falta de políticas de apoyos y programas de salud. La falta de Educación en cuanto a hábitos de higiene y nutrición.

Consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad

- Producción de enfermedades no transmisibles.
- Muerte por enfermedades cardiovasculares, cardiopatía y accidentes cerebro vascular, la diabetes, trastorno del aparato locomotor, la osteoartritis, una enfermedad generativa de las articulaciones algunos canceres, aumento de los niveles del colesterol, hipertensión, etc.

Algunas recomendaciones para mantener un estilo de vida saludable

- Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Limitar la ingesta de azúcares y chocolates.
- Realizar una actividad física periódica.
- Lograr un equilibrio energético y un peso normal.
- No consumir alimentos con altos contenidos de azúcares, sales y grasa.

Aptitud Física

Es la capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias del ambiente y de la vida cotidiana. La aptitud física es un estado del cuerpo y de la mente que ayuda a desarrollar una vida dinámica y positiva. La aptitud física se desarrolla y se mantiene a través de ejercicios motrices que promueven la fuerza muscular, la energía, el vigor, el buen funcionamiento de los pulmones y del corazón.

Destrezas motrices básicas

Son los movimientos del cuerpo que realizamos en las actividades físicas cotidianas como caminar, trotar, correr, saltar, girar, rodar, trepar, reptar, atrapar, lanzar. La destrezas motrices básicas se complementan con los ejercicios de calentamiento físicos relacionados con la elongación muscular, movilidad, articular, la respiración y la relajación muscular que son previos a una actividad deportiva intensa.

Algunos deportes sencillos de realizar, para mejorar la calidad de vida de los adolescentes

Trotar, saltar, comer, bailar, natación, ciclismo, aerobio, gimnasia; en fin son muchos los deportes que contribuyen a mejorar la calidad de vida y la forma física. Siempre se debe empezar con un calentamiento gradual y luego seguir un proceso de preparación.

Recomendaciones para la práctica de cualquier actividad deportiva

- Utilizar la indumentaria apropiada para cada actividad: zapatos, shorts, franelas, monos que se adaptan al clima y al deporte que practicamos.
- No es conveniente practicar deporte o hacer ejercicios con el uniforme regular de la escuela.
- Practicar los hábitos de higiene necesarias después de hacer ejercicios.
- Mantener limpio los lugares donde practicamos deporte.
- Practicar buenos hábitos de alimentación, especialmente una alimentación balanceada que incluya frutas y abundantes líquidos

f. METODOLOGÍA

Este capítulo contiene el tipo de investigación, que vamos realizar el pre- experimental , la muestra, los instrumentos aplicados para la recolección de datos, el procedimiento para la aplicación de los instrumentos, la organización y tabulación de la información Para realizar el trabajo investigativo se utilizará la siguiente metodología.

Método Analítico

El método analítico ayudará o permitirá entender los aspectos relacionados con la actividad físico- recreativo y deportivo, nos permitirá analizar y sintetizar el resumen y la introducción, así como los análisis de los resultados a la hora de interpretar los mismos.

Método Sintético

En el presente trabajo de investigación el método sintético nos ayudara a entender con mayor claridad las dos variables, nos permitirá sintetizar todo el proceso de la revisión de literatura, así como a la hora de elaborar las teorías del lineamiento alternativo propuesto.

Histórico lógico. Este método permitirá hacer un análisis histórico y real de la situación de las actividades físicas en la escuela José Miguel Burneo y su comportamiento general durante su existencia.

Método Estadístico.

Este método ayudara a clasificar los contenidos investigados ya que estos datos serán sometidos a medida y análisis mismos que nos darán resultados contables que permitirán obtener datos viables.

Técnicas e Instrumentos

Las técnicas que se aplicaran en el presente trabajo son las siguientes:

Observación es un procedimiento de recopilación de datos e información consistente en utilizar los sentidos para observar hechos y realidades presentes, y a actores sociales en el contexto real (físico, social, laboral, etc.) en donde desarrollan normalmente sus actividades. Mediante la observación se intentan captar aquellos aspectos que son más significativos de cara al problema a investigar para recopilar los datos que se estiman convenientes.

LA ENCUESTA:

La encuesta es una técnica de recogida de datos mediante la aplicación de un cuestionario a una muestra de individuos. A través de las encuestas se pueden conocer las opiniones, las actitudes y los comportamientos de los ciudadanos.

En una encuesta se realizan una serie de preguntas sobre uno o varios temas a una muestra de personas seleccionadas siguiendo una serie de reglas científicas que hacen que esa muestra sea, en su conjunto, representativa de la población general de la que procede.

Esta técnica estará dirigida a los niños y niñas del 7mo año de Educación Básica de la Institución antes mencionada con la finalidad de recoger información sobre la actividad físico –recreativa, para lo cual se elaborara un cuestionario con preguntas objetivas.

Procedimiento y análisis de la información

El presente capítulo presenta la tabulación, gráficas y análisis de la información.

Definición del tipo de análisis

El análisis a utilizar es el descriptivo y el estadístico porcentual, ya que se sustenta en los resultados de la investigación y los mismos son organizados de manera que permite evidenciar las características más resaltantes para luego establecer las

conclusiones respecto a las situaciones presentadas en cada caso, lo que conduce a proponer alternativas para optimizar la participación deportiva como medida para mejorar la calidad de vida y lograr un estilo de vida más saludable en los estudiantes de la escuela.

El análisis de los datos se hará básicamente mediante el cálculo de promedios, los que se utilizarán para comparar y caracterizar a los fenómenos en estudio.

Organización y tabulación de la información

Este aparte contiene el proceso de organización y tabulación de las informaciones obtenidas mediante el proceso de aplicación de cuestionario que forman parte de la entrevistas semi-estructurada, lo cual da origen a la tabulación de las informaciones representadas en frecuencia y porcentaje específicamente. El cuestionario consta de un número de diez preguntas, son de selección simple, cuyas respuestas en su mayoría tratan de afirmaciones o de negaciones.

Con estos datos se pretende tener una visión clara de los conocimientos que poseen las personas seleccionadas respecto a las actividades físicas y deportivas que deben realizar los adolescentes, el nivel de aceptación de tales actividades y la participación de cada persona. De allí la importancia que se induzca a los adolescentes a conocer las actividades físicas que deben realizar a diario para mantenerse activos y mejorar con ello su salud; a objeto de motivarlos a realizar tales actividades encaminados a la búsqueda de soluciones de los mismos.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La Población está compuesta de niños de la escuela José Miguel Burneo de la Ciudad de Loja, Por población se entiende un conjunto finito o infinito de personas, cosas o elementos que presenta característica comunes"" (Balestrini, 2001, p.116). La muestra está definida como una porción representativa de la población. De tal manera se tomó como muestra un número de 30 niños y niñas que estudian en la escuela. La muestra en esta investigación está representada por una población finita ya que la misma está determinada y puede ser identificada por el investigador, y la misma es no probabilística intencional deliberado, por cuanto se tomó a las personas que de alguna manera se encuentran vinculadas al problema objeto de estudio.

ESCUELA FISCAL MIXTA JOSE MIGUEL BURNEO				
Paralelos		Docentes	Niños	Niñas
A		5	17	13
TOTAL	1	5	17	13
				Total 30

Receptividad de las encuestas

Es importante valorar la colaboración de la población objeto en los que se aplicó el instrumento de investigación, los implicados, contestarán las preguntas sin ninguna complicación y, frente a las posibles dudas de comprensión, éstas, serán aclaradas desde un punto de vista general, con el objetivo de evitar influir en la toma de decisiones de los encuestados.

Apoyo de los Profesores / monitores

Los encargados de la ejecución de las encuestas y participaran activamente en la supervisión, evitando influir en la toma de decisión de los implicados.

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Económico

RUBRO	VALOR TOTAL
Transporte	100.00
Copias	200.00
Internet	200.00
Digitación	200.00
Impresión	300.00
Informes	100.00
Otros	200.00
TOTAL	1300.00

Financiamiento

Este proyecto está financiado en su totalidad por el investigador.

j.- BIBLIOGRAFÍA

- AnderEgg, E. Diccionario de trabajo social. Ed. Lumen, Argentina, 1995. pp. 65- 66.
- Ballester Gutiérrez, A. (2010). *Actividades físicas deportivas y recreativas (FDR) para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños y niñas entre 10 y 12 años*. El Tigre: Universidad de la Ciencia, La Cultura y el Deporte.
- Ballester , R. A. (2009). *1101 Ejercicios y Juegos de Recreación*. Barcelona
- Balaguer, I., y Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. En I. Balaguer (Ed.) *Estilos de vida en la adolescencia* (pp. 37-64).
- Caballero Rivacoba, M.T. y Yordi García, M. J. El trabajo comunitario: Una alternativa cubana al desarrollo social. Ed. Ácana, p. 22
- Colectivo de autores. Motivación, programación y participación de actividades recreativas en jóvenes de la ciudad y el campo del municipio de Placetas. Tutor. Desiderio A. Sosa Loy 1994.
- Currie, C.; Roberts, C.; Morgan, A.; Smith, R.; Settertobulte, W.; Samdal O., &Barnekow, V. (Eds.) (2004).
- Dinamarca: Organización Mundial de la Salud. De Hoyo, M., y Sañudo, B. (2007). Estudio longitudinal de la práctica de ejercicio físico en niños. Influencia de la edad, el género y el nivel socioeconómico. *Ann EspPediatr.* 48, 25-7. Steptoe, A.;Wardle, J.; Cui, W.; Bellisle, F.; Zotti, A. M. &Baranyai, R. (2002).
- Fernández, J. Antropología de un viejo paisaje gallego, Centro de Investigaciones Sociológicas, Madrid, España, 1984.
- Granda, J.; Canto, A.; Ramírez, V.; Barbero, J.C., y Alemany, I. (1998).
- Gómez, R. (2005). *Psicología I*. Caracas: UNA.

- González, L., Bermúdez, F. y Mateus, I. (2004). *Educación Física y Recreación*. Caracas: UNA.
- Hernández Mendo, A. (2000). *Acerca del ocio, el tiempo libre y la animación socio-cultural*. *Revista digital Educación Física y Deportes*.
- Lenin, V.I. Tarea de la juventud comunista. Ed. Política, La Habana, 1963. Tomo 31, p. 271.
- Los adolescentes españoles y su salud. Análisis de chicos y chicas de 11 a 17 años. Resumendel estudioHealthBehaviour in SchoolAgedChildren (HBSC-2002).
- Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla, *RevInternMedCienc. Act. Fís. yDep.*, 7 (26), 87-98. Fraile, A., y De Diego, R. (2006).
- Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar, *Revista Internacional de Sociología*, 64 (44), 85-109.
- Mendoza, R.; Sagrera, M.R., y Batista, J.M. (1994). Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud. Madrid, C.S.I.C. Montil, M.; Barriopedro, M., y Oliván, J. (2005)
- Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. Granda, J.; Montilla, M.; Barbero, J. C.; Mingorance, A.; Alemany, I. (2010).
- Modelos organizativos del deporte en edad escolar. Evaluación de una alternativa. Granada, Editorial Universidad de Granada. Kerlinger, F., (2002).
- Nogueiras, L. La práctica y la teoría del desarrollo comunitario. Descripción de un Modelo. Ed. Narcea, Madrid. España, 1996. pp. 35-3
- Arias, H. La comunidad y su estudio. Personalidad, educación- salud. Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1995. pp. 6-7
- Perfil de hábitos deportivos de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Revista de Psicología del Deporte*. 14 (2), 225- 236. Palou,P.; Ponseti,X.; Gili, M.; Borrás, P., y Vidal, J. (2005).

Perfil de hábitos deportivos de los preadolescentes de la isla de Mallorca. Revista de Psicología del Deporte. 14 (2), 225- 236. Palou,P.; Ponseti,X.; Gili, M.; Borrás, P., y Vidal, J. (2005).

Quintana, J. Pedagogía comunitaria. Ed. Narcea, Madrid. España, 1991. p.42

Ramos Rodríguez, A. E. (2002). *La universidad en la gestión de las actividades físicas en la naturaleza como opción para la práctica sistémica y la educación ambiental en la comunidad por el desarrollo local. Artículo 1-Y Congreso Universidad.*

Rosales Ayala, A.F. (2010). *Propuesta de alternativa físico-recreativa para satisfacer las necesidades recreativas comunitarias en los niños de 7 a 10 años. Sector El Zapotal. Municipio Julio César Sala del Estado Mérida. Mérida: Universidad de la Ciencia, La Cultura y el Deporte.*

Valle Lima, A. La dirección en la Educación. Apuntes. Tesis doctoral. Ciudad de la Habana, 2005, p.125

Valencia: Promolibro. Casimiro, A. J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, al finalizar los estudios de Educación Primaria (12 años) y de Educación Secundaria Obligatoria (16 años).

Waichman P. Tiempo libre y recreación .Un desafío pedagógico. BuenosAires. Argentina, Ed. Pablo Waichman, 1995. pp. 143-152.

Anexo 2



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS PRESENCIAL

CARRERA DE CULTURA FÍSICA DEPORTES

El presente instrumento fue diseñado para conocer la opinión de los adolescentes s relacionados con las prácticas de actividades físicas en la institución educativa. En el mismo hay una serie de preguntas, al igual que opciones cerradas de respuestas, por lo que se le agradece que tome en consideración las siguientes instrucciones:

Guía de observación.

Objetivos: caracterizar las actividades físico recreativo que realizan los profesores sobre la recreación en séptimo grado de la Escuela de la escuela José Miguel Burneo de la ciudad de Loja

Tiempo total de observación: 3 meses. Frecuencia de las observaciones: (Una frecuencia mensual). Tipos de observación: de campo, estructura y participante.

Datos generales:

Fecha de observación, _____ Día de la semana: _____

Hora: _____ Tipo de actividad: _____

Institución: _____

Aspectos a observar:

Participación activa de los adolescentes en las actividades físicas recreativas.

Bien___ Regular___ Mal___

Preparación del profesor para el desarrollo de la actividad.

Bien___Regular___ Mal___

Organización de las actividades.

Bien___ Regular___ Mal___

Diversidad en las actividades ofertadas por los profesores.

Bien___ Regular ___Mal___

Utilización de las tradiciones por parte de los profesores en las actividades.

Bien___ Regular___ Mal___

Cada aspecto será evaluado de la siguiente forma:

Bien: si existe participación activa de los adolescentes en las actividades convocadas (más de un 60%), el técnico organiza debidamente la actividad y tiene buena preparación para el desarrollo de las actividades, si existe amplia diversidad en las actividades (más de cinco ofertas) y si existe buena utilización de las tradiciones por parte de los técnicos en las actividades.

Regular: cuando exista hasta un 60% de participación, el técnico organiza la misma de forma adecuada y posee cierta preparación para desarrollarla, hay cierta diversidad de las actividades (entre tres y cinco ofertas), generalmente existe utilización de las tradiciones en función de las actividades.

Mal: cuando la participación de los adolescentes en las actividades convocadas es pobre o por debajo del 50%, las actividades no se organizan adecuadamente, el técnico descuida su preparación, no existe suficiente diversidad en las actividades (menos de tres ofertas) y es deficiente la utilización de las tradiciones en función de las actividades.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS PRESENCIAL

CARRERA DE CULTURA FÍSICAY DEPORTES

ENCUESTA

Guía de la encuesta a los directivos.

Objetivo: Verificar la preparación y conocimiento que poseen los directivos y profesionales de la Cultura Física, Deporte y la Recreación, así como dirigentes de organismos, de organizaciones políticas y de masas y otros que tengan incidencia con el trabajo comunitario.

La intención de aplicar este instrumento, es la de obtener la información necesaria para el desarrollo de nuestro trabajo investigativo, siendo favorable su cooperación y sinceridad para el proceso de la investigación.

Encuesta a los Trabajadores de la Escuela.

Trabajador de la escuela _____ Labor que realiza _____ Edad _____

Procedencia Social: Obrero _____ Campesino _____ Intelectual _____

El trabajo comunitario es una actividad que va ganando espacio en la cultura física, por esta razón se le pide que de sus consideraciones al respecto:

1-¿Conoce usted ¿Qué es trabajo comunitario?

Sí _____ En parte _____ No _____

2-¿Desearía superarse en los temas de trabajo comunitario, recreación física, recreación y cultura artística y literaria?

Sí _____ No _____

3-¿Considera usted que la Escuela José Miguel Burneo de la ciudad de Loja puede aportar al mejoramiento de las ofertas de superación en temas del trabajo comunitario, recreación física, recreación y cultura artística y literaria?

Si _____ En Ocasiones _____ No _____

4-¿Cree usted que exista diversidad en las actividades físico recreativas dirigidas a los adolescentes?

Sí _____ No _____

5-¿Qué problemas considera usted que influyen en la participación de los adolescentes en las actividades de la recreación en general que se organizan en la escuela?

_____ Escasez de medios deportivos.

_____ Falta de preparación profesional.

_____ El horario no está acorde.

_____ Falta de coordinación.

_____ Poca divulgación.

_____ Escasez de áreas deportivas.

_____ Poca motivación

a) ¿Qué solución propone?

_____ Crear espacios para que las adolescentes participen.

_____ Juegos tradicionales.

_____ Poca divulgación.

_____ Creación de medios.

_____ Diversificación de actividades.

_____ Mayor motivación.

_____ Horarios adecuados.

6-¿Qué actividades se realizan por la escuela, dirigida a la participación de los adolescentes en las diversas actividades físicos recreativos? Marque con una X.

_____ Programas a jugar.

_____ Juegos de mesa.

_____ Festivales Deportivos Recreativos.

_____ Gimnasia musical aerobia.

_____ Campeonatos de futbol.

_____ Simultánea de ajedrez.

_____ maratones atléticos.

Muchas gracias



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS PRESENCIAL

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

El presente instrumento fue diseñado para conocer la opinión de los adolescentes relacionado con las prácticas de actividades físicas en la institución educativa. En el mismo hay una serie de preguntas, al igual que opciones cerradas de respuestas, por lo que se le agradece que tome en consideración las siguientes instrucciones:

- a) Lea cuidadosamente cada pregunta antes de responderla.
- b) Rellene el espacio que corresponda a cada pregunta.
- c) Sea sincero (a) en los datos que suministre.

ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES

Objetivo: Determinar los gustos y preferencias de los estudiantes del séptimo grado de la Escuela José Miguel Burneo de la ciudad de Loja

.Los encuestados deben responder con la mayor sinceridad posible, porque esta no exige identificación y solo es procesado por el investigador.

1 ¿Participa usted en las actividades deportivas y recreativas planificadas por la escuela José Miguel Burneo de la ciudad de Loja?

- Sí ____ No ____

2 De los siguientes grupos de actividades marque con una x cuáles son de su preferencia:

Grupo -1 ____ **Grupo-2** ____ **Grupo -3** ____

Juegos deportivos Juegos de mesa Juegos tradicionales

-Básquet -Casino -carrera de tres pies

-Voleibol -Dominó -El Trompo

-Fútbol -Damas -Bolas

-Tenis de mesa -Ajedrez -ollas encantadas

-Atletismo -Juegos Trad.Camp. Zona

3-Prefiere Ud. las actividades con mayor frecuencia.

Sí _____ No _____

4-¿Cómo considera UD las actividades físicas recreativas? Marque con una X los que usted crea posible.

_____ Amenas y atractivas _____ Monótonas

_____ Variadas y creativas _____ No varían

_____ No son atractivas

Muchas gracias



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

MODALIDAD DE ESTUDIOS PRESENCIAL

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

ENCUESTA

- a) Lea cuidadosamente cada pregunta antes de responderla.
- b) Rellene el espacio que corresponda a cada pregunta.
- c) Sea sincero (a) en los datos que suministre.

Guía de valoración de especialistas.

Necesitamos su colaboración para valorar las acciones que proponemos para contribuir a la participación activa según los gustos y preferencias de los adolescentes relacionadas con las actividades recreativas y de la Cultura Artística y literaria.

Nombre y Apellidos:

Título Académico:

Centro donde labora:

Años de experiencia:

Pedimos exprese sus criterios y ofrezca sugerencias sobre las siguientes preguntas.

B R M

___ La concepción estructural y metodológica favorece el logro del objetivo.

___ La propuesta de acciones responde a las necesidades de los adolescentes.

___ Correspondencia de las acciones en el nivel de enseñanza a que va dirigido.

___ La propuesta puede dar solución al problema planteado.

___ Existe coherencia y lógica entre las acciones que se proponen.

Expresa otras observaciones, valoraciones o sugerencias que usted considere a tener en cuenta con relación a la propuesta presentada.

Muchas gracias

Anexo 3 ESCUELA FISCAL MIXTA “JOSÉ MIGUEL BURNEO”



ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO “A” DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “JOSÉ MIGUEL BURNEO”





ENCUESTA A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “JOSÉ MIGUEL BURNEO”



ÍNDICE

TÍTULO.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO.....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS.	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN.....	2
SUMMARY.....	3
b. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	7
LA ACTIVIDAD FÍSICA- RECREATIVA.....	7
Actividades físico-recreativas en los niños para el aprovechamiento del tiempo libre..	10
Aprovechamiento del tiempo libre.....	14
La planificación y programación de las actividades físico-recreativas.....	17
Valoración de la pertinencia del sistema de actividades físico- recreativas.....	20
Características de las actividades físicas recreativas.....	21
Las actividades físicas en el tiempo libre.....	22
LA CALIDAD DE VIDA.....	28
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	35
f. RESULTADOS.....	40

g. DISCUSIÓN.....	62
h. CONCLUSIONES.....	84
i. RECOMENDACIONES.....	85
PROPUESTA ALTERNATIVA	86
j. BIBLIOGRAFÍA.....	146
ANEXOS.....	149
PROYECTO DE TESIS.....	149
a. TEMA.....	150
b. PROBLEMÁTICA.....	151
c. JUSTIFICACIÓN.....	155
d. OBJETIVOS.....	156
e. MARCO TEÓRICO.....	159
Actividad físico –recreativa.....	159
Antecedentes de la Investigación.....	162
Bases Teóricas.....	164
Comunidad.....	164
La actividad física.....	164
La importancia de la actividad física en niños y adolescentes.....	164
Ventajas de la actividad física.....	166
Efectos del Ejercicio Físico.....	167
Beneficios que adquieren las personas que realizan ejercicios físicos.....	167
La calidad de vida beneficios en los niños y jóvenes.....	167
Recomendaciones para bajar de peso y mantenerlo.....	169
El sobrepeso.....	169
Causas del sobrepeso.....	170

Causas del sobre peso y la obesidad.....	170
Consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad.....	170
Algunas recomendaciones para mantener un estilo de vida saludable.....	170
Aptitud Física.....	171
Destrezas motrices básicas.....	171
f. METODOLOGÍA.....	172
g. CRONOGRAMA.....	176
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	177
i. BIBLIOGRAFÍA.....	178
ÍNDICE.....	194