



Universidad  
Nacional  
de Loja

## **Universidad Nacional de Loja**

### **Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación**

#### **Carrera de Pedagogía de Actividad Física y Deporte**

**Juegos recreativos para incentivar la práctica de actividades físicas en los  
estudiantes de 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular  
“Vicente Agustín Aguirre Ruiz”, Loja, 2024.**

**Trabajo de Integración Curricular,  
previo a la obtención del título de  
Licenciado en Pedagogía de la  
Actividad Física y Deporte.**

#### **AUTOR:**

Boris Jesús Macas Puglla

#### **DIRECTOR:**

PhD. Giraldo Viera Avinaz

Loja – Ecuador

2025

## Certificación

Loja, 7 de febrero del 2025

PhD. Giraldo Viera Avinaz

### **DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

#### **CERTIFICO:**

Que he revisado y orientado todo proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Juegos recreativos para incentivar la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”, Loja, 2024.**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la autoría de la estudiante **Boris Jesús Macas Puglla**, con cédula de identidad número **1150544664**. Una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, autorizo la presentación para la respectiva sustentación y defensa.



PhD. Giraldo Viera Avinaz

### **DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

### **Autoría**

Yo, **Boris Jesús Macas Puglla**, declaro ser autor del presente trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional-Biblioteca Virtual.

**Firma:**



**Cédula de Identidad:** 1150544664

**Fecha:** Loja, 2 de abril del 2025

**Correo electrónico:** [boris.macas@unl.edu.ec](mailto:boris.macas@unl.edu.ec)

**Teléfono o celular:** 0990962819

**Carta de autorización por parte del autor, para consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.**

Yo, **Boris Jesús Macas Puglla**, declaro ser autor del trabajo de Integración Curricular, denominado: **Juegos recreativos para incentivar la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”, Loja, 2024.**, como requisito para optar el título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y el exterior con las cuales tenga convenio la universidad.

La Universidad Nacional Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, al segundo día del mes de abril del dos mil veinticinco, firma el autor.

**Firma:**



**Autor:** Boris Jesús Macas Puglla

**Cédula:** 1150544664

**Dirección:** Loja, Punzara, Av. Pio Jaramillo Alvarado - La Condamine

**Correo electrónico:** [boris.macas@unl.edu.ec](mailto:boris.macas@unl.edu.ec)

**Teléfono celular:** 0990962819

**DATOS COMPLEMENTARIOS:**

**Director del trabajo de Integración Curricular:** PhD. Giraldo Viera Avinaz

## **Dedicatoria**

El presente Trabajo de Integración Curricular va dedicado en mi primer lugar a mi Dios todo poderoso, quien con su infinito amor y bondad me ha otorgado la oportunidad de ser alguien en la vida, y a la Virgen del Cisne por guiarme por el sendero del bien, por darme la salud, la sabiduría y la persistencia para lograr cumplir esta meta en vida, que es una de muchas a lograr en mi vida profesional.

A mis padres María Puglla y Segundo Macas, quienes con su infinito amor y sacrificio han logrado darme una carrera universitaria, ya que ellos son los principales propulsores para salir adelante y también son aquellos que me dieron la confianza para lograr alcanzar esta meta en mi vida, creyeron en mis capacidades y habilidades que me guiaron a formar mi futuro como profesional.

A mi hermana Greisy Macas, por ser mi apoyo tanto económico como sentimental en toda mi formación profesional, ya que gracias a ella pude levantarme de muchas caídas y tropiezos que me puso la vida.

A mis abuelas, quienes desde pequeño me enseñaron el valor de la vida y los valores que fueron esenciales para mi vida profesional, que desde que partieron de este mundo están presentes en mis pensamientos y en la vida de cada uno de mi familia.

A mi novia por su constante persistencia y apoyo, que me hacen ver que yo puedo con todo, ella siendo mi compañera de clases estuvo presente en cada momento que pase de la vida universitaria.

Y para concluir, a mis amigos y compañeros que pude hacer en esta etapa de la vida, los mismos que estuvieron y me apoyaron, aunque sea con un poquito de empeño y fueron quienes me enseñaron crecer tanto intelectualmente como físicamente.

***Boris Jesús Macas Puglla***

## **Agradecimiento**

Para empezar expreso mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación y a la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, quien me abrió la puerta para formarme profesionalmente, a todos los que fueron mis docentes gracias por compartirme sus conocimientos y experiencias tanto académicas como personales, las mismas que me ayudaron a crecer como persona.

De la misma forma, agradezco al PhD. Giraldo Viera Avinaz director del proyecto de integración curricular, por haberse tomado el tiempo de revisar mi investigación, por haberme dado las pautas y pasos necesarios para llevar a cabo el trabajo de investigación, además por ser un pilar fundamental en conocimientos y competencias académicas para mi desarrollo profesional.

También, a mi docente de integración curricular, al Lic. Ramiro Correa Contento Mg. Sc, quien es un guía y promotor para cada uno de nosotros, al momento de realizar y estructurar el proyecto de Integración Curricular.

Y por último, expreso mis agradecimientos a la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”, la misma que me abrió las puertas para realizar la investigación, a la Rectora Mg. Marisol Puchaicela, también a los docentes de la asignatura de Educación Física y a los estudiantes del 7mo año paralelo A de dicha institución, por su colaboración y participación durante el proceso y ejecución del presente proyecto de investigación. Y gracias a todos quienes de alguna u otra manera colaboraron para crecer como persona y profesional.

***Boris Jesús Macas Puglla***

## Índice de contenidos

<b>Portada</b> .....	i
<b>Certificación</b> .....	ii
<b>Autoría</b> .....	iii
<b>Carta de autorización</b> .....	iv
<b>Dedicatoria</b> .....	v
<b>Agradecimiento</b> .....	vi
<b>Índice de contenidos</b> .....	vii
Índice de tablas .....	ix
Índice de figuras .....	x
Índice de anexos .....	xi
<b>1. Título</b> .....	1
<b>2. Resumen</b> .....	2
Abstract.....	3
<b>3. Introducción</b> .....	4
<b>4. Marco teórico</b> .....	6
4.1. Juegos recreativos.....	6
4.1.1. Importancia de los juegos recreativos .....	7
4.1.2. El desarrollo del juego en el niño .....	8
4.1.3. Clasificación de los juegos recreativos .....	10
4.1.4. Beneficios de la recreación .....	11
4.2. La actividad física.....	13
4.2.1. El desarrollo de la actividad física en los niños .....	14
4.2.2. Importancia de la actividad física .....	16
4.2.3. Beneficios de la actividad física .....	17
<b>5. Metodología</b> .....	19
5.1. Área de estudio .....	19
5.2. Procedimiento .....	20
5.2.1. Enfoque de la investigación .....	20
5.2.2. Tipo de estudio de investigación.....	21
5.2.3. Diseño de la investigación .....	21
5.2.4. Línea de investigación .....	22
5.2.5. Métodos.....	22
5.2.6. Técnicas para la recolección de información .....	25
5.2.7. Instrumentos para la recolección de información .....	26

5.2.8. Población y muestra .....	27
5.3. Procesamiento de la información .....	28
<b>6. Análisis de resultados</b> .....	<b>30</b>
6.1. Análisis de la encuesta realizada a los estudiantes de séptimo “A” de educación general básica, del subnivel media la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”. .....	30
6.2. Análisis de una ficha de observación en los estudiantes de séptimo “A” de Educación General Básica, del subnivel media de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz” .....	41
<b>7. Discusión</b> .....	<b>47</b>
<b>8. Conclusiones</b> .....	<b>50</b>
<b>9. Recomendaciones</b> .....	<b>51</b>
<b>10. Bibliografía</b> .....	<b>52</b>
<b>11. Anexos</b> .....	<b>56</b>



## Índice de tablas:

<b>Tabla 1.</b> Tabla de población y muestra.....	28
<b>Tabla 2.</b> Población con la que se trabajó en la investigación .....	30
<b>Tabla 3.</b> Resultados de la pregunta 1 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio... 31	
<b>Tabla 4.</b> Resultados de la pregunta 2 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio... 32	
<b>Tabla 5.</b> Resultados de la pregunta 3 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio... 34	
<b>Tabla 6.</b> Resultados de la pregunta 4 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio... 36	
<b>Tabla 7.</b> Resultados de la pregunta 5 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio... 37	
<b>Tabla 8.</b> Resultados de la pregunta 6 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio... 38	
<b>Tabla 9.</b> Resultados de la pregunta 7 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio... 40	
<b>Tabla 10.</b> Resultados del indicador de los estudiantes de la ficha de observación .....	42
<b>Tabla 11.</b> Resultados del indicador de la infraestructura deportiva de la ficha de observación .....	43
<b>Tabla 12.</b> Resultados del indicador de los implementos deportivos de la ficha de observación .....	45

## Índice de figuras:

<b>Figura 1.</b> Croquis de la Unidad Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz” .....	19
<b>Figura 2.</b> Edad y género de la población investigada correspondiente al séptimo “A” de Educación General Básica, subnivel medio de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz” .....	30
<b>Figura 3.</b> Nivel de actividad física de los alumnos de séptimo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz” .....	32
<b>Figura 4.</b> Qué actividades físicas realiza en los tiempos libres los estudiantes del 7mo “A” de educación general básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz” .....	33
<b>Figura 5.</b> Importancia de la actividad física según los estudiantes del 7mo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz” .....	35
<b>Figura 6.</b> La actividad recreativa más practicada por los estudiantes del 7mo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz” .....	36
<b>Figura 7.</b> La distancia más larga que han recorrido los estudiantes del 7mo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz” .....	38
<b>Figura 8.</b> Quien los motiva a realizar actividad física a los estudiantes del 7mo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz” .....	39
<b>Figura 9.</b> El lugar donde más realizan actividad física los estudiantes del 7mo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz” .....	41
<b>Figura 10.</b> Valoración del indicador estudiantes, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz” .....	43
<b>Figura 11.</b> Valoración del indicador infraestructura deportiva, en la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz” .....	44
<b>Figura 12.</b> Valoración del indicador de implementos deportivos, en la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz” .....	45

**Índice de anexos:**

<b>Anexo 1.</b> Oficio para la apertura de la institución .....	56
<b>Anexo 2.</b> Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de Integración Curricular. .....	57
<b>Anexo 3.</b> Informe de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de Integración Curricular .....	58
<b>Anexo 4.</b> Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración .....	59
<b>Anexo 5.</b> Instrumentos .....	60
<b>Anexo 6.</b> Evidencias fotográficas .....	65
<b>Anexo 7.</b> Propuesta pedagógica .....	67
<b>Anexo 8.</b> Certificación de traducción del resumen o abstract.....	68

## **1. Título**

Juegos recreativos para incentivar la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”, Loja, 2024.

## 2. Resumen

El presente trabajo de integración curricular fue desarrollado con el objetivo de analizar como los juegos recreativos incentivan la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”; fue un estudio mixto, de tipo descriptivo – exploratorio y diseño no experimental. Se aplicó instrumentos diagnósticos como una encuesta y una ficha de observación, a una muestra de 17 estudiantes. Según los resultados conseguidos una vez aplicados los instrumentos diagnósticos, se evidencia que un 52% de la población estudiada se manifiestan que siempre realizan actividad física, así mismo, en cuanto a la motivación un 29% del alumnado señalan que los docentes son quienes los motivan a realizar actividad física, y un 18% de los estudiantes realiza más actividad física en la casa. Estos resultados son adecuados tomando en cuenta el resto de indicadores realizados en los instrumentos. En base a estos resultados se diseñó una propuesta pedagógica basada en juegos recreativos, el cual se estructuró en 8 semanas de clase, 2 días a la semana con actividades vinculadas a los juegos recreativos durante las clases de Educación Física. Se concluye que las actividades implementadas son esenciales para el desarrollo de cada uno de los estudiantes, con el propósito de fomentar la práctica de la actividad física, así mismo se promueve la motivación, el disfrute y la participación activa, estimulando estas actividades. Además, se brinda la oportunidad de desarrollar valores y habilidades sociales, como la perseverancia, el respeto y la responsabilidad, elementos clave para una formación integral y académica sólida.

***Palabras clave:*** juego, recreación, actividad física, metodología, aprendizaje.

## **Abstract**

The present curricular integration work was developed with the objective of analyzing how recreational games encourage the practice of physical activities among 7th year "A" students, of the Private Educational Institution "Vicente Agustín Aguirre Ruiz"; it was a mixed study, of descriptive - exploratory type and non-experimental design. Diagnostic instruments such as a survey and an observation form were applied to a sample of 17 participants. According to the results obtained after applying the diagnostic instruments, it is evident that 52% of the population studied states that they always do physical activity, likewise, in terms of motivation, 29% of students indicate that teachers are those who motivate them to do physical activity, and 18% of the students do more physical activity at home. These results are adequate taking into account the rest of the indicators carried out in the instruments. Based on these results, a pedagogical proposal based on recreational games was designed, which was structured in 8 weeks of class, 2 days a week with activities related to recreational games during Physical Education classes. It is concluded that the activities implemented are essential for the development of each of the students, with the purpose of promoting the practice of physical activity, as well as promoting motivation, enjoyment and active participation, stimulating these activities. In addition, it is given the opportunity to develop values and social skills, such as perseverance, respect and responsibility, key elements for an integral and solid academic formation.

**Keywords:** play, recreation, physical activity, methodology, learning.

### **3. Introducción**

Los juegos recreativos están presentes dentro de las actividades lúdicas, siendo este un bloque importante dentro del área de Educación Física, convirtiéndose en un pilar fundamental en el crecimiento integral tanto físico como cognitivo en cada uno de los estudiantes, ya que, su principal objetivo es fomentar y potenciar las habilidades innatas de cada uno de los estudiantes, así mismo, fortaleciendo el interés por el desarrollo físico y social. Para lograr incentivar la actividad física, los juegos recreativos se presentan como una herramienta de enseñanza que utiliza diversos sistemas y actividades lúdicas, y al ejecutarse influye directamente en la estimulación y el interés por la práctica de actividades recreativas, específicamente en los estudiantes de 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”.

La importancia de los juegos recreativos para incentivar la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo año paralelo A, radica en fomentar y llevar a cabo actividades recreativas diseñadas para promover la actividad física en los niños de la institución educativa, implementando acciones viables que contribuyan al desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes tanto dentro como fuera del aula. De este modo, busca fortalecer y potenciar su capacidad de concentración y motivación en el proceso de aprendizaje. Por esta razón, es fundamental que los alumnos participen y se comprometan con estas actividades, las cuales se implementan a través del juego y la práctica de ejercicio físico, las mismas que son fundamentales para la formación integral de los estudiantes.

En base a lo indicado anteriormente, ha sido necesario plantear la siguiente pregunta: ¿Cómo incentivar con juegos recreativos la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”, Loja, 2024?. Por ende, la misma interrogante se derivó del tema de investigación, el cual se denomina: Juegos recreativos para incentivar la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”, Loja, 2024.

Los juegos recreativos durante las clases de educación física son beneficiosos para el crecimiento interpersonal tanto en lo cognitivo como físico, ya que a través de estas actividades lúdicas se fomenta la práctica de actividad física y la mejora de capacidades de los estudiantes. Con el fin de que adquieran conocimientos y se motiven e integren en las actividades que ayudan a reducir el estrés y la ansiedad, mientras avanza su motivación y ponen en práctica su bienestar emocional. Por ello, a nivel institucional se fomenta la participación en estas actividades lúdicas, buscando no solo el crecimiento intelectual de los estudiantes, sino también

su equilibrio emocional y social, promoviendo un ambiente más dinámico y saludable, favoreciendo el aprendizaje significativo en todas las fases de su crecimiento personal.

El Trabajo de Integración Curricular se justifica ya que, en relación con estudios actuales se puede citar a Quesada (2024), en su trabajo titulado: «Los juegos recreativos en el uso del tiempo libre en los niños» (p. 1). Aquí el autor señala la importancia que tienen estas actividades lúdicas durante los espacios de recreación en la sociedad actual, además resalta importantes aportes innovadores que serán de gran ayuda para los profesores que trabajan con niños de estas edades. Su objetivo es apoyarles en su preparación, para que puedan crear actividades recreativas más enriquecedoras y fomentar un uso positivo y significativo del tiempo libre en los pequeños.

Por otra parte, para Castro (2011), los juegos recreativos son considerados: «Un fenómeno cultural a nivel mundial, donde, a través del ejercicio físico, los niños muestran espontaneidad, fomentan su creatividad y, lo más importante, permiten que se relacionen o se conozcan, respeten y se valoren a sí mismos y a los demás» (p. 3).

Para organizar de manera más precisa la investigación, es importante destacar que el objetivo general es: Analizar como los juegos recreativos incentivan la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo año paralelo A, así mismo, los objetivos específicos son: Caracterizar los distintos tipos de juegos recreativos para la práctica de actividades físicas; Determinar el tipo de actividad física; Diseñar una propuesta de juegos recreativos para incentivar la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”, Loja, 2024.

Con la presente investigación se busca detallar como la implementación de juegos recreativos incentiva la práctica de actividad física en los estudiantes, basándose en una revisión de la literatura disponible y la realización de actividades lúdicas prácticas en las clases de Educación Física. Así mismo, se contribuye a mejorar los hábitos y el uso del tiempo libre, influyendo directamente en la motivación, participación, colaboración y diversión en un contexto físico e intelectual, favoreciendo aspectos individuales y colectivos en un ambiente activo e interactivo. Por ende, este estudio aporta un diseño de estrategias que integren juegos recreativos con base en el currículo de educación física, impulsando un aprendizaje más significativo y una interacción social saludable en el ámbito escolar y social.



## 4. Marco teórico

### 4.1. Juegos recreativos

Los juegos recreativos se han convertido en uno de los factores más destacados en el desarrollo de las actividades físicas realizadas en diferentes contextos, ya sean educativos, sociales y culturales, ya que están diseñados para satisfacer las necesidades humanas básicas de juego, conexión y disfrute, así mismo estas actividades se la realizan al aire libre de forma individual o grupal, diseñadas para promover el desarrollo integral, físico y emocional, además impulsa la cooperación y creatividad de quienes participan en estas actividades lúdicas.

Según Paredes (2011):

Juegos recreativos son un conjunto de acciones utilizadas para la diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar permitiendo la relación con otras personas, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de todo ser humano. Aquí la reglamentación es mínima y lo importante no es realizar bien la técnica o ganar sino la diversión, lo cual genera placer. (p. 12)

Los juegos recreativos establecen una variedad de actividades prácticas orientadas a lo emocional, a lo físico y al conocimiento de los niños, ya que buscan fortalecer sus habilidades. En particular, la aplicación de estos juegos en los infantes es fundamental porque favorece el desarrollo de capacidades como la ejecución, la coordinación y la concentración, las cuales contribuyen a fortalecer su estado intelectual. Esto resulta en buenos aspectos positivos tanto en el rendimiento interpersonal como social, por lo que el uso de juegos recreativos resulta ser sumamente beneficioso y provechoso para su crecimiento y desarrollo, por ello estas actividades divertidas traen consigo una de las herramientas, que permite fortalecer su actitudes, sus relaciones interpersonales y sociales con el medio que los rodea.

Según Vera (2019): «Considera que mediante los juegos podemos contribuir al desarrollo de diferentes procesos psíquicos: cognitivos (sensaciones, percepciones, pensamiento, lenguaje, memoria, atención, etc.) afectivos (emociones y sentimientos) y volitivos (valor, decisión, perseverancia, iniciativa, independencia, dominio, etc)» (p. 24).

Los juegos son principales impulsores de la comunicación entre individuos en diferentes aspectos que involucran aspectos de pensamientos, sensaciones y valores que se expresan a través de los juegos, en el contexto mental, estas actividades estimulan la memoria y el aprendizaje, esenciales para el desarrollo personal de los niños. En cambio, el desarrollo

sentimental trata de establecer conexiones entre los pares, a través, de la regulación de emociones y expresiones afectivas esenciales para el desenvolvimiento personal. En cuanto a la voluntad, el juego impulsa la fuerza, la perseverancia y la iniciativa, fortaleciendo aspectos de actitudes y carácter al momento de tomar decisiones, por ende, el juego fomenta valores y pensamientos necesarios para la vida.

En conclusión, los juegos recreativos son herramientas clave para fomentar el crecimiento emocional, mental y de voluntad, por eso, es importante comprender que la recreación en la vida de las personas es más que simplemente relajación. De hecho, se trata en su mayoría de un crecimiento personal y mejora de la calidad de vida. En este sentido, realizar una actividad física saludable se vuelve esencial, ya que no es útil sino necesario para promover entretenimiento y diversión entre los miembros de una comunidad o institución, por ello nos permite construir conexiones sociales, promover el bienestar colectivo y la alegría de quienes participan de estas actividades que solo buscan aprovechar cambios positivos direccionadas a tener una vida más saludable y afectiva.

#### ***4.1.1. Importancia de los juegos recreativos***

Los juegos recreativos son actividades capaces de transmitir emociones, estímulos, alegrías, el deseo de ganar, el interés por participar en ellos, consintiendo la relación y socialización con otras personas. Siendo una actividad de gran importancia, vital e indispensable para el desarrollo de todo individuo. Caracterizándola principalmente por ser una actividad libre, es decir que cada quien puede interpretarla y jugarla a su manera, lo que implica también un cambio de reglas en el juego, según su criterio y requerimientos que se lo hagan al momento de participar.

Según Bravo (2014): «El juego recreativo es una actividad que implica relación y comunicación, aumenta el desarrollo afectivo emocional, procura placer, entretenimiento, alegría de vivir, expresarse libremente, encausar energías y descargar las tensiones» (p. 22).

Por ende, el juego recreativo, va mucho más allá de ser una simple forma de entretenimiento, sino que también juega un papel crucial en las relaciones y la comunicación entre las personas que participan. Al favorecer el desarrollo emocional y afectivo, el juego se convierte en una herramienta poderosa para el bienestar mental, permitiendo que los individuos experimenten momentos de alegría y se expresen de manera libre y auténtica. Además, al dirigir energías y liberar tensiones, el juego se convierte en un refugio donde las personas pueden desconectar de las presiones diarias y disfrutar de conexiones significativas y momentos de diversión.

Los juegos recreativos son considerados como una actividad lúdica de entretenimiento y goce, en donde los individuos pueden relacionarse e interactuar entre sí, a través de estas actividades se busca fomentar la participación activa y la creatividad, por ende, se involucra procesos físicos y mentales que ayudan al individuo a crecer de forma personal y social: «Los juegos se han ido convirtiendo en algo más que actividades recreativas, integrándose al campo del conocimiento y transformándose en medios para el aprendizaje en diferentes contextos educativos y organizacionales» (Londoño & Rojas, 2020, p. 5).

Según lo planteado anteriormente se considera al juego como una herramienta ciertamente divertida diseñada para el aprendizaje de los estudiantes, por ende, estas actividades no son sólo para entretenerse, también son para enseñar y aprender. Al involucrar los juegos recreativos en entornos educativos y sociales, van en tendencia a mejorar las capacidades mentales, sociales y estratégicas, resaltando su importancia más allá del juego entretenido y sirviendo como una valiosa herramienta de capacitación y desarrollo dentro y fuera del aula favoreciendo una participación más activa y dinámica.

En fin, los juegos recreativos son actividades de recreo y relajación, pero su impacto recae en el uso y aplicación que se fomenta en los diversos campos que se desarrolla estas actividades, por ende, su aplicación recae en la participación individual y colectiva, ya que, de esa forma se busca obtener conocimientos, habilidades y destrezas que los niños logran demostrar al momento de llevar a cabo estas actividades, que conjuntamente con el aprendizaje se quiere construir personas capaces de relacionarse e interactuar con el medio que los rodea. Así mismo provocan el desarrollo de convivencia e interacción con la comunidad educativa, produciendo momentos de diversión e incorporación de todos los niños a estas actividades de entretenimiento.

#### ***4.1.2. El desarrollo del juego en el niño***

El juego durante la infancia no se trata sólo de jugar, sino también de hacer crecer a los niños, de forma física e intelectual, por lo tanto, es una parte importante de su desarrollo. El juego ayuda a los niños a desarrollar su creatividad, el pensamiento flexible y habilidades sociales como emocionales, al momento de permitirles investigar su entorno, aprender nuevas habilidades y experimentar con diferentes funciones y situaciones que se dan en diferentes momentos, por ende, el juego promueve el aprendizaje activo, fomenta la interacción social, favorece el desarrollo físico y mental, convirtiéndolo en una herramienta crucial para un desarrollo sano y equilibrado.

Mocha-Bonilla et al. (2018) expresan que: «Los juegos recreativos presentan grandes ventajas en su desarrollo personal, pues mediante los juegos lúdicos, los infantes adquieren

capacidades innatas y van explorando su propia realidad, para promover el aprendizaje y la creatividad» (p. 7-8).

Por lo tanto, se enfatiza los numerosos beneficios que los niños experimentan a través de los juegos recreativos, incluida la capacidad de aprovechar su propio potencial y alimentar sus talentos internos y naturales. Por ende, el juego es una parte clave de la educación, los niños aprenden explorando su propia realidad y aprenden creando y por ello les brinda un espacio seguro para experimentar, aprender de los errores y adaptarse a diferentes situaciones, lo cual es esencial para su crecimiento y éxito en estos esfuerzos.

El juego es fundamental en el desarrollo infantil, ya que implica mucho más que solo diversión. Al jugar, los niños exploran su entorno, asumen distintos roles y experimentan diversas situaciones. Este tiempo de juego no solo les brinda alegría, sino que también ayuda a desarrollar habilidades esenciales. A través de estas actividades, se estimula su creatividad, se mejora su capacidad para resolver problemas y se fortalecen sus habilidades sociales, emocionales e intelectuales.

Según Delgado et al. (2019) expresan que: «El juego recreativo representa para la existencia humana infantil una de las experiencias más significativas y de mayor contribución en el desarrollo biológico, psicológico, social, motriz y espiritual del niño/a donde comienzan a reproducir o crear acciones» (p. 18).

Por ello, la infancia es una época de juegos recreativos, crucial para el desarrollo del niño, incluyendo aspectos naturales, mentales, sociales, físicos y espirituales. El juego implica imitar e inventar acciones, lo que permite a los niños desarrollar un sentido de conexión con su entorno, en un medio rodeado y caracterizado por la felicidad, la improvisación, la libertad y la armonía entre ellos. Así mismo, el juego es propio y natural y favorece el desarrollo de habilidades y destrezas que ayudan que el niño crezca de forma continua, no solo físicamente sino intelectualmente en su proceso aprendizaje.

En definitiva, el juego recreativo es una herramienta vital en el desarrollo infantil. No se limita solo a la diversión, sino que presenta numerosos beneficios al permitir que los niños se mejoren y cultiven sus talentos, el juego ofrece un área segura para cometer errores y experimentar sus capacidades, también enseñan cómo tratar situaciones de conducta. Por lo tanto, el juego es esencial para la educación y el desarrollo personal. Además, fomenta las relaciones y la comunicación entre los pequeños, lo que fomenta aspectos emocionales y

afectivos, por ello, constituye un refugio en donde pueden expresar sus ideas, sus alegrías y sus conexiones que logran al momento de interactuar con los demás.

#### ***4.1.3. Clasificación de los juegos recreativos***

La clasificación de los juegos recreativos es, de hecho, un proceso amplio en la variedad de actividades agradables y entretenidas que van desde la niñez hasta la edad adulta. Los juegos son un excelente medio para salir de la realidad y además ayudan a mejorar las relaciones entre individuos, despiertan los talentos y habilidades creativas. Por lo tanto, los juegos recreativos se pueden categorizar de diversas maneras, ya sea según su naturaleza, como juegos físicos, mentales o de estrategia, o por procesos de orden, como juegos al aire libre, en diferentes espacios donde se puede llevar a cabo estas actividades.

Según Sánchez (2011: «El juego recreativo se caracteriza por una práctica abierta y lúdica que tiene unas características fundamentales: apertura en su interpretación y cambios en las reglas del juego» (p. 35).

La clasificación de los juegos recreativos, o los juegos de diversión, tienen una ventaja doble; es decir, no solo proporcionan placer, gozo y disfrute a las personas, sino que también requieren esfuerzo físico para realizar la actividad. Por consiguiente, se puede concluir que los juegos recreativos se dividen en dos categorías: los juegos corporales, que se enfocan en el desarrollo físico y la coordinación del movimiento, y los juegos mentales, que se centran en el desarrollo de la mente y la habilidad de cada individuo. Por lo tanto, la distinción también significa que los juegos recreativos pueden influir en la salud y el bienestar de las personas de múltiples maneras; esto es, por el ejercicio o la estimulación mental, aspectos positivos para su vida.

Según Casanova et al., (2019) se clasifican en:

El juego sensorial motor: se caracteriza en la primera etapa de vida del niño hasta los dos años. En esta etapa los juegos permiten desarrollar los órganos de los sentidos y el movimiento, le ayuda a conocer el mundo circundante. Su primer juguete es su propio cuerpo que va descubriendo al tocarse sus piecitos, sus manitos y otros, a través de sus movimientos que cada vez son más amplios; en esta edad el niño se entretiene con la manipulación y exploración de los objetos que sus padres le proporcionan para estimular su desarrollo (chinescos, sonajeros, gatea, gira su cabecita de un lado a otro, agarra objetos, identifica voz materna y paterna)

En el juego simbólico: se inicia hacia los dos años de vida, cuando el niño posee la habilidad de retener las imágenes de los objetos. En este momento con cualquier objeto crea un

símbolo (un lápiz, una flauta, etc.). Se va desarrollando y perfeccionando hasta alcanzar su expresión máxima a través del juego socio dramático, llamado por muchos autores juego dramático o juego de roles.

El juego de reglas: desde los cinco años, en donde el juego va evolucionando y está surge cuando el niño ha desarrollado sus habilidades y destrezas; en esta edad el niño ya utiliza normas y reglas en sus juegos, pero son totalmente egocéntricos; es decir, el dicta, modifica a su antojo las reglas y siempre a su beneficio propio, que se convierte en reglas externas regulando así el juego de su equipo, aprende a compartir evitando conflictos y tener claro que siempre que se juega no se puede ganar, transformando así el juego egocéntrico en juego cooperativo en donde nadie gana ni pierde para evitar desenlaces tristes que afecten al niño.

Mejor dicho, el desarrollo del juego en el niño se puede dividir en tres etapas. El juego sensorio-motor hasta los 2 años, centrado en la experimentación y manipulación del entorno a través de los movimientos y los sentidos. Juego simbólico desde los 2 años, en el cual se generan los símbolos y la representación de los objetos y situaciones. El juego de reglas desde los 5 años, se presentan las normas y las reglas, en un breve inicio egocéntrico, pero rápidamente se transforma en juegos cooperativos: el niño absorbe lo que es compartir y evitar conflictos, por lo que se sugiere un desplazamiento del desarrollo y las habilidades cooperativas y socializadoras en el niño.

En conclusión, la clasificación de los juegos recreativos pone de manifiesto la rica diversidad de experiencias lúdicas capaces de influir de manera significativa en el desarrollo del individuo, y en particular, de un niño. Al categorizar los juegos como corporales, mentales y de reglas, se destaca los beneficios incluidos en cada tipo, desde el desarrollo físico y la mejora en habilidades naturales, hasta la creatividad, el pensamiento y actitudes sociales. Así, la clasificación no solo proporciona una vista de cómo cada tipo de juego puede contribuir al bienestar emocional y social, sino que también enfatiza la necesidad de incorporar varias modalidades de juegos en un entorno al aire libre.

#### ***4.1.4. Beneficios de la recreación***

Las actividades recreativas son más que la diversión; son herramientas eficaces para la integración social y el desarrollo comunitario. Al establecer programas y servicios recreativos inclusivos y fomentar la participación de personas que puedan tener ideas diferentes, pero que también tengan capacidades diferentes en aspectos físicos y mentales. Lo que proporciona que se genera un espacio ideal para encuentros solidarios y en donde exista la comprensión mutua. Estas iniciativas funcionan como impulsores para la formación de sociedades diversas, facilitando la interacción entre personas de diversos orígenes, capacidades y perspectivas. A

través de estas experiencias compartidas, se puede combatir aspectos en contra la desigualdad y el racismo.

Según Gallardo y López (2018): «El juego contribuye al desarrollo físico, motriz, cognitivo, afectivo, social, emocional y moral del niño, es decir, a su desarrollo integral» (p. 4).

Por lo tanto, juego juega un papel significativo en el desarrollo general del niño, abordando múltiples áreas que contribuyen al crecimiento y al ser maduro. En concreto, el juego promueve el desarrollo físico y la motricidad, permitiendo al niño mejorar la coordinación y el equilibrio y sus habilidades naturales que despiertan al intervenir en estos procesos; estimulando de ese modo la memoria y la atención, así como la resolución de problemas; el desarrollo afectivo, a través del cual el niño puede experimentar varias emociones y desarrollar la empatía; en cuanto al desarrollo social, que provoca la interacción y la comunicación con otros, a través del cual el niño aprende a regular sus emociones y a construir la autoestima, para que de ese modo pueda fomentar valores y actitudes positivas para su vida, tanto en el campo educativo, cultural y de trabajo.

La recreación es una parte esencial de la vida de una persona, ya que, ofrece una amplia variedad de beneficios que ayudan a ir más allá del simple entretenimiento. En ella, la gente puede mejorar su salud física y mental, ser más productivos y creativos, fortalecer sus relaciones sociales y emocionales y aprender nuevas habilidades y talentos que pueden beneficiar sus vidas. A su vez, la recreación puede utilizarse como una herramienta valiosa para la educación, la capacitación y el progreso personal.

Según la OMS (2002):

Las actividades recreativas deben de ser promovidas no solo como mera actividad de entretenimiento, sino como programas y servicio recreativos, permitiendo una práctica conjunta de géneros, así como la consideración directa de poblaciones con capacidades diferenciadas, posibilitando también la vinculación entre los individuos para formar sociedades multiculturales, evitando el etnocentrismo y la desigualdad. (p. 54)

Las actividades recreativas deben ser tomadas en cuenta en todo momento y lugar ya que sirven precisamente para el desenvolvimiento individual y la interacción de sociedades culturales y no sólo como una mera actividad de pasatiempo. Por ello, existen evidencias de que deben adecuarse, por un lado, los programas y servicios recreativos que sirvan precisamente para la participación conjunta de los géneros de las distintas poblaciones de personas con capacidades diferentes. De igual modo, se diagnostica que las actividades recreativas son servicios que pueden llegar a ser un motor fundamental para la interacción de personas procedentes de distintos grupos sociales.

En definitiva, la recreación es una actividad básica y necesaria, ya que, presenta beneficios tanto para la salud física como la mental, en donde la productividad, la creatividad, las relaciones sociales y emocionales hacen que el individuo crezca en actitudes y valores. Por ello, al fomentar la recreación como un recurso para la integración social y la construcción de sociedades, se promoverá la inclusión, la igualdad y la diversidad, evitando el racismo y la desigualdad, por ende, la recreación es una actividad lúdica que tiene resultados positivos en todos los ámbitos de la vida y que ha de ser promovida durante mucho tiempo más.

#### **4.2. La actividad física**

La actividad física forma parte de la vida del hombre y la mujer, configurando nuestros actos del día a día de forma esencial. La actividad física viene a definirse de forma básica como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con lo cual se puede incluir un gran número de acciones, desde las más simples hasta las más complejas. Con esto se pone de manifiesto todo aspecto relacionado con el movimiento, ya que no se limita a la actividad física, sino que se extiende a cualquier tipo de desplazamiento realizado durante el día.

Según Correa (2010), asume a la actividad física como: «La expresión de la capacidad de movimiento, como una experiencia motora personal y una práctica sociocultural, a la que se le reconoce sus potenciales beneficios sobre el bienestar, la salud y la calidad de vida de las personas» (p. 3).

Por ello, la actividad física se considera como la experiencia de una práctica, que implica el movimiento de cada una de las partes del cuerpo humano, tanto de forma individual como colectiva, en donde se enfatiza el significado de expresar la forma de movimiento como práctica que mejora no sólo la salud y el bienestar de los individuos, sino que, también mejora la salud de las comunidades y de nuestra comunicación con el medio. Esto señala que el ejercicio se contempla como elemento que mejora la calidad de vida de las personas y que contribuye a mejorar el estado de ánimo de las personas, es decir, esta actividad es una práctica importante y óptima para los individuos quienes la realizan en espacios específicos.

La actividad física es todo movimiento que forma parte del cuerpo, para desplazarse a ciertos lugares, específicamente en espacios de recreación y lugares de trabajo de una persona. Al día de hoy, esta actividad corporal se lo realiza día a día y no es necesario verificar que se está realizando ejercicio, simplemente con que nuestro organismo esté en constante movimiento, o su vez recorra cierta cantidad de metros en algunos periodos del día, es suficiente. Por ello al practicar este ejercicio de forma moderada y no intenso van a estar en



tendencia en mejorar siempre la salud de las personas que estén realizando cualquier actividad física que requiera el movimiento del cuerpo humano.

Según la OMS (2020):

La actividad física puede ser cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía, con lo cual es posible alcanzarla incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. (p. 120)

Así mismo, la actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, lo que sugiere que cualquier tipo de movimiento que implique el uso de los músculos es considerado actividad física. Esto implica que la actividad física no se limita a la práctica deportiva o al ejercicio formal, sino que puede ser alcanzada en cualquier momento y lugar, incluso durante el tiempo de recreación o como parte del trabajo diario que por lo regular se practica diario.

En conclusión, la actividad física se presenta como una práctica interna y externa que abarca tanto el ámbito personal como el social, destacándose su capacidad para mejorar la salud y el bienestar no solo de los individuos, sino también de las comunidades y su entorno. Al entender la actividad física como cualquier movimiento corporal que implique el uso de los músculos esqueléticos, se amplía su alcance más allá del deporte o el ejercicio formal, sugiriendo que puede realizarse en cualquier momento y lugar, dependiendo del lugar en donde se encuentre. Este proceso resalta la importancia de integrar el movimiento en la vida diaria, no solo para mejorar la calidad de vida de las personas, sino también para fortalecer las relaciones sociales y contribuir al cuidado de las familias y amigos cercanos.

#### ***4.2.1. El desarrollo de la actividad física en los niños***

En los niños, la actividad física debe ser aplicada a través del juego y actividades recreativas, de manera que se permita obtener beneficios a largo plazo, y así mismo, ajustarlo al día a día. Se debe resaltar la participación de padres y maestros, como modelos a seguir y promotores de esta práctica; del mismo modo, para lograr adquirir este hábito saludable, se debe contar con actividades que cumplan con las siguientes características: ser divertidas, llamativas, no repetitivas, fáciles de realizar, seguras y que favorezcan la interacción social y que busquen involucrar al pequeño con el entorno, involucrándolo en ciertos procesos que le ayuden a fomentar hábitos saludables, que impulsen a mejorar sus capacidades y talentos naturales.

Según Edwy (2015): «Afirma que la mayor conciencia de las relaciones entre la actividad física y la salud puede influir en el estilo de vida de los sujetos, y al mismo tiempo, aumentar positivamente su motivación» (p. 65).

Aquí se resalta la relación que puede haber entre la práctica de actividad física y la salud que puede llegar a mejorar de una manera notable los estilos de vida, en especial en el caso de los niños. Cuando se hace tomar conciencia a los infantes sobre los beneficios que la actividad física puede tener sobre su propio bienestar, no solo llegan a tener prácticas más saludables, sino que también obtienen un incremento de la motivación para poder participar, con una actitud notable y estable. Por ello, se puede promover en ellos una actitud positiva hacia la actividad física desde edades muy tempranas, facilitando la adopción de unos hábitos notables a lo largo de su vida.

La actividad física contempla la realización de cualquier actividad que involucre el movimiento, por lo tanto, busca la integración y cooperación entre los participantes, fomentando así la práctica de este ejercicio en los niños, mediante la utilización de las habilidades corporales y motrices, para el desarrollo individual que involucra factores sociales y emocionales que contribuyen a una educación integral que hoy en la actualidad se ha visto compuestas por varias actividades que van enfocadas al desarrollo de habilidades y destrezas que los niños logran durante el trayecto escolar.

Según Vidarte et al., (2011): «La actividad física es concebida como cualquier movimiento intencionado realizado por los músculos esqueléticos, resultado de un gasto de energía y de una experiencia personal que permite interactuar con los otros y el ambiente que nos rodea» (p. 56).

La actividad física no sólo se base en el desarrollo corporal del niño, sino que lo convierta en una experiencia muy personal que favorezca la relación con el resto y el entorno. Así, a través del movimiento, el niño además de fortalecer su salud física, también hace que, a través de su relación con sus pares y de la exploración que lleva a cabo del mundo que le rodea, se favorezca el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. De esta manera, se entiende que el movimiento corporal en los pequeños sería un medio en donde ellos pueden realizar un esfuerzo, que contribuye al crecimiento y desarrollo físico, que se adapta a lo social y va tomando conciencia del mundo que nos rodea.

En conclusión, el desarrollo de la actividad física en el niño es clave para el crecimiento y la maduración, ya que implica la exploración, el aprendizaje y la socialización. El ejercicio en el niño es una experiencia integral que perdura a lo largo de la vida, en consecuencia, del movimiento corporal que realiza, es decir, el esfuerzo físico requiere de energía y permite entrar

en contacto con el entorno y con los demás. Por ende, la actividad física del niño puede implicar los hábitos de vida saludables, la mejora de la coordinación, el avance de la motricidad y el desarrollo de habilidades sociales y emocionales que pueden tener efectos positivos en el desarrollo integral del niño.

#### ***4.2.2. Importancia de la actividad física***

La ejecución de la actividad física es fundamental para el mantenimiento del estado de salud de los individuos, en donde permite mejorar la calidad de vida, de la misma manera, mejora el cuerpo tanto en estado muscular como mental, a la vez que mejora la fuerza, la resistencia y la flexibilidad del cuerpo, sin dejar de lado que también es importante para la salud intelectual, así mismo ayuda a disminuir el estrés, la angustia y la depresión. La práctica habitual de ejercicio también es una forma de prevenir algunas enfermedades como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardíacas o respiratorias que tienen que ver con la calidad de vida y el bienestar de las personas.

Es esencial promover la práctica diaria de la actividad física en los entornos educativos y aumentar la conciencia sobre su importancia tanto en las familias como en la sociedad en general. Además, las nuevas metodologías educativas activas de enseñanza ofrecen una oportunidad para incorporar el movimiento en cualquier materia, lo que puede aumentar la motivación en el aula, fomentar conexiones emocionales, reducir el estrés y la ansiedad, lo que, a su vez, puede mejorar el rendimiento en todas las materias y lograr un rendimiento global superior. (Ruiz, 2017, p. 23).

Por ello, la práctica diaria de la actividad física desde el entorno educativo es de vital importancia, ya que no solo favorece la salud física y la mental, sino que también puede ser un motivo de mejora del rendimiento académico de los estudiantes, al incrementar la motivación, reducir el estrés y prevenir la ansiedad; esto se logra mediante el uso de nuevas metodologías educativas activas de enseñanza mediante las cuales se trata de incorporar el movimiento en cualquier evento educativo, fomentando de ese modo la vinculación emocional e intelectual por medio del movimiento y estimulando todas las áreas del conocimiento, incentivando y participando de la práctica del ejercicio físico.

La habilidad del movimiento corporal constituye un pilar fundamental para la salud y el bienestar de cada individuo en el entorno que vive. Esto quiere decir, que más allá de lograr un peso saludable, el ejercicio de manera regular fortalece los músculos de cada parte del cuerpo, también hace fuertes a los huesos, promueve la salud del corazón, aumenta la energía y contribuye a un descanso adecuado. Por ello, el ejercicio es más que físico, es considerado una terapia mental y física en donde el individuo mejora su estado de ánimo vinculado a la felicidad

y al placer, haciendo de ese modo que el estrés y la ansiedad se reduzcan o su vez desaparezcan por completo.

Según Pérez (2017): «Lo importante de realizar actividad física es que beneficia a la salud física de las personas sin importar su edad y previene todo tipo de patologías. Además, porque contribuye a la vida social y a la imagen corporal» (p. 10).

La actividad física es fundamental para mejorar el estado de ánimo, ya que aporta beneficios a las personas en todas las etapas de la vida, en donde mejora la condición física y previene diferentes enfermedades como enfermedades del corazón, la diabetes y la obesidad. Además, el ejercicio, aparte de dar fuerza a las estructuras corporales, también genera bienestar psicológico al mejorar la autoestima y la imagen física, al enriquecer la interacción social. Sin embargo, la óptima obtención de esos beneficios dependerá en buena medida de la adecuada combinación de movimiento y alimentación equilibrada.

En conclusión, su importancia radica en brindar al ser humano capacidades y actitudes que se fomenta durante el entrenamiento, por ende, la integración de la actividad física dentro el proceso educativo es necesaria para contribuir a la mejora de la salud física y mental de los estudiantes, así como para potenciar su rendimiento escolar, la disminución de los niveles de estrés como de ansiedad, mientras sigue en aumento su motivación. Por ello, por medio de nuevas metodologías activas que introducen el movimiento en el aprendizaje, se busca consolidar las relaciones emocionales con la actividad física permitiéndole optimizar el desarrollo integral de los alumnos. En cualquier caso, para conseguir sacar el máximo provecho del ejercicio físico, es necesario que vaya acompañada por una buena alimentación que permita asegurar un efecto positivo y duradero a lo largo de toda la vida.

#### ***4.2.3. Beneficios de la actividad física***

La actividad física no es solo movimiento físico, sino es una inversión en nuestra salud y en mejorar nuestra calidad de vida. Además, de ayudarnos a mantenernos en forma, el ejercicio físico habitual mejora la salud del cuerpo; por ello, esta actividad mejora la salud mental, hace que aumenten nuestros niveles de energía y contribuye a vivir más años, mejorando el estado de ánimo en diversos campos ya sea laboral, social o educativo. Por ende, los beneficios del movimiento físico son muchos, partiendo desde la prevención de enfermedades físicas como psicológicas a mejorar el estado de actividad del cuerpo en diferentes aspectos de la sociedad.

Según Alvear y Torres (2020): «La influencia de la actividad física, ayuda a que se reduzca la ansiedad y el estrés al igual que favorece a la prevención del insomnio. Cabe recalcar que la actividad física reduce la depresión, mejora de autoestima» (p. 78).

Por ello, se destaca de manera clara y concisa los múltiples beneficios de la actividad física, tanto a nivel físico como mental. Se enfatiza su papel en la reducción del estrés y la ansiedad, así como en la prevención del insomnio. Además, se resalta su impacto positivo en la salud mental, mejorando la autoestima y las funciones cognitivas como la concentración y la memoria. Un punto crucial que se menciona es el vínculo entre la actividad física y el rendimiento académico en adolescentes, lo cual sugiere que el ejercicio no solo beneficia la salud física, sino que también es una herramienta valiosa para el desarrollo intelectual y el éxito académico.

Así mismo, la actividad física contribuye a una mejor calidad del sueño, eleva la autoestima y la autoconfianza, disminuyendo el aislamiento y la soledad en entornos cerrados como abiertos. Por ello, durante la infancia y la adolescencia, el ejercicio físico favorece la salud tanto física como mental, mejora la concentración y la atención, refuerza la autoestima y fomenta la participación en la comunidad.

Torres et al., (2020): «La práctica de actividad física favorece promueve a tener un estilo de vida activo y sano, además que favorece de manera positiva para convertirse en personas activas y capacitadas para aumentar el control sobre la salud» (p. 34).

La inactividad física está asociada con un incremento en el consumo de alcohol y tabaco, lo que, a su vez, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades comunes. Este fenómeno pone de relieve cómo la falta de ejercicio puede liberar un ciclo dañino de hábitos poco saludables, subrayando la importancia de promover la actividad física como una estrategia clave para mejorar la salud. Al adoptar un estilo de vida activo, las personas no solo disminuyen su riesgo de enfermedades, sino que también adquieren las habilidades necesarias para tomar decisiones más informadas y saludables.

En síntesis, la actividad física es esencial para el bienestar general, ya que aporta beneficios que van más allá de lo físico, abarcando también la salud mental y emocional. Al ejercitarse, se fortalece el cuerpo, aumenta la fuerza y la flexibilidad, ayudando a mantener un peso saludable, lo que nos protege de enfermedades y mejora nuestra calidad de vida. Además, el ejercicio tiene un efecto positivo en nuestra salud mental, ayudando a reducir el estrés y a mejorar nuestro estado de ánimo, lo que resalta la necesidad de incorporar la actividad física en nuestra rutina diaria.

## 5. Metodología

### 5.1. Área de estudio

La presente investigación se desarrolló en la provincia de Loja, en el cantón Loja, de la ciudad Loja, parroquia Punzará, vía a Punzará Grande, junto al Sindicato de Choferes Profesionales ESCROPOL, específicamente en la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”, perteneciente a la Zona 7, geográficamente es un centro educativo urbano y particular, su modalidad es Presencial en jornada Matutina, con tipo de educación regular y con nivel educativo: Inicial, Educación Básica y Bachillerato, el régimen escolar es sierra, la forma de acceso es vía terrestre.

La investigación se realizó en la cancha sintética de fútbol de dicha institución educativa, el cual consta el piso de material sintético, con arcos hechos de tubo reforzado y con mallas tejidas a basa de piola, su diámetro es de 2m de alto x 6m de largo, y el total de la cancha sintética es de 50m x 30m, dando como resultado un adecuado espacio para llevar a cabo las actividades programadas que se pretendió conseguir.



**Figura 1.** Croquis de la Unidad Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

**Nota descriptiva:** La imagen muestra la ubicación geográfica de Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”.

## **5.2. Procedimiento**

A continuación, se demuestra la ruta a seguir para poder desarrollar paso a paso los objetivos planteados en la presente investigación y poder buscar una posible respuesta a la problemática que se plantee.

Esta investigación se efectuó en tres instancias las cuales se detallan a continuación:

Para iniciar con el presente proyecto se caracterizó los distintos tipos de juegos recreativos para la práctica de actividades físicas en los alumnos de 7mo año paralelo A, seguidamente se determinará la práctica de actividad física, para ello, se aplicó una encuesta a los alumnos, que proporcionó una información viable y factible para el diseño de la propuesta. Por consiguiente, se diseñó una propuesta de juegos recreativos para incentivar la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”.

Para la realización del proyecto se requirió de varios recursos, tanto humanos como económicos y materiales. En cuanto a los recursos humanos, se necesitó la colaboración de un asesor del proyecto, estudiantes de la institución educativa que participen en la investigación, un profesor de educación física responsable del paralelo y el estudiante investigador. Por otro lado, los recursos económicos son cubiertos por el tesista, quien asumió los gastos necesarios. En cuanto a los recursos materiales, se requirió un computador o portátil, acceso a internet, un teléfono, impresiones, encuestas e implementos necesarios para la realización de las actividades y la recopilación de datos.

### ***5.2.1. Enfoque de la investigación***

Cuando se refiere al enfoque de una investigación, se hace mención a la orientación del estudio, por ende, los tipos de enfoque que existen en la investigación es cualitativo, cuantitativo y mixto, es por ello, que, debido a las particularidades propias de la problemática abordada en el proyecto de investigación, se llevará a cabo la recopilación de información y datos, los cuales serán objeto de análisis e interpretación, ya sea desde una perspectiva cualitativa o cuantitativa. Por consiguiente, se llevó a cabo la investigación con un enfoque mixto.

Johnson y Onwuegbuzie (2012) definieron los enfoques mixtos como: «El tipo de estudio donde el investigador mezcla o combina técnica de investigación, métodos, enfoques, conceptos o lenguaje cuantitativo o cualitativo en un solo estudio» (p. 17).

En el ámbito cuantitativo, se empleó la recopilación y el análisis de datos para responder a preguntas de investigación, centrándose en la medición numérica, el recuento y

frecuentemente en el uso de la estadística para identificar con precisión el estado de comportamiento de la población. Por otro lado, en el enfoque cualitativo, se utilizó principalmente para descubrir y perfeccionar preguntas de investigación, apoyándose con frecuencia en métodos de recopilación de datos que prescinden de la medición numérica, como las descripciones y las observaciones.

### **5.2.2. Tipo de estudio de investigación**

El tipo estudio es una clasificación fundamental que define el enfoque y la estrategia metodológica a utilizarse para abordar el problema de investigación. Además, determina la naturaleza y el alcance del estudio, así como la manera en que se recolectarán y analizarán los datos. Algunos de los tipos de estudio más comunes incluyen los aspectos exploratorios, descriptivos, correlacionales, explicativos, en donde, se utilizó un tipo de estudio descriptivo - exploratorio.

Según Selltiz et. al (2005): «Consiste en la caracterización de los hechos, fenómenos o grupo con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Consiste en describir situaciones, eventos y hechos. Esto quiere decir como es y cómo se manifiesta dicho fenómeno» (p. 60).

La investigación que se llevó a cabo es de tipo descriptivo - exploratorio, ya que se enfoca en la observación ordenada de la realidad educativa, con el objetivo de describir, analizar, registrar e interpretar las condiciones que se dan en una situación y momento determinado. A través, de esta investigación, se buscó comprender la relación entre la recreación y la actividad física, estudiando cómo se desarrollan y se relacionan estas variables en un contexto educativo específico. Al utilizar un enfoque descriptivo, se pueden identificar patrones, tendencias y características de la realidad educativa, lo que permite obtener una comprensión más profunda de la relación entre las dos variables de investigación.

### **5.2.3. Diseño de la investigación**

Toda investigación cuenta con un diseño que involucre un plan estratégico que detalla las acciones organizadas de lo que se quiere alcanzar, también ayuda a resolución de los problemas planteados y a la correcta realización del proyecto de investigación, así mismo, ayuda a cumplir con los objetivos planteados, involucrando diversos métodos y técnicas que incorporen a cumplir con los objetivos planteados, es por ello que se utilizó en la investigación un diseño no experimental.

Según Parella y Martins (2012): «Aquí se presta atención a los acontecimientos tal y como se presentan en el contexto de la investigación sin provocar modificaciones, sin alterar intencionadamente las estructuras objeto de evaluación» (p. 25).



Un diseño no experimental se enfoca fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos, pero sin alterar las variables, este diseño se utilizó en la presente investigación para identificar una serie de conceptos, categorías, sucesos y frecuencias, o interrelaciones de fenómenos, que son el foco del estudio sin la intervención directa del investigador.

#### **5.2.4. Línea de investigación**

Los juegos recreativos se adaptan a las líneas de investigación propuesta por la Carrera de la Actividad Física y Deporte, de la Universidad Nacional de Loja, centrado en el “Deporte y la Recreación”, así mismo, van en tendencia a mejorar la calidad de vida, el descanso y la diversión de los estudiantes, así mismo, influye en la participación de juegos, deportes o eventos recreativos proporcionando oportunidades que desarrollen habilidades sociales, como la comunicación, la empatía y el trabajo en equipo.

#### **5.2.5. Métodos**

Los métodos en una investigación se definen como herramientas, técnicas y procesos particulares que un investigador usa para obtener, procesar y analizar información sobre su investigación específica. Por lo tanto, estos se refieren a métodos de muestreo, dispositivos o cuestionarios de recopilación de datos, acciones o pautas de entrevistas y documentos de observación y procedimientos de medición y análisis, ya sean cuantitativos, como análisis estadístico, o cualitativos, como análisis de contenido. Según Lopera, etc. (2010): «Modo ordenado de proceder para llegar a un resultado o fin determinado, especialmente para descubrir la verdad y sistematizar los conocimientos» (p. 32).

El método implica una serie de procesos que se utilizan al momento de realizar la investigación, por ello la elección de los métodos varían según el tipo y diseño de investigación, así mismo va a depender de los recursos disponibles para su elección, por ende, los métodos seleccionados deben ser apropiados, válidos y confiables por ello, se utilizó los siguientes métodos: científico, inductivo, deductivo, analítico, descriptivo y comparativo, que nos ayudaran a sustentar y validar la presente investigación.

**5.2.5.1. El método científico.** El método científico se caracteriza por su fiabilidad y validez al momento de utilizarlo, por ende, sigue ciertas normas y procesos que hacen que el trabajo investigativo sea fiable, notable y eficiente, enfocándose principalmente en hechos y teorías que se investigan, por ello, este método es utilizado para fundamentar y sustentar la investigación.

Según González (2016) el método científico: «Se refiere a la serie de etapas que hay que recorrer para obtener un conocimiento válido desde el punto de vista científico, utilizando para esto instrumentos que resulten fiables» (p. 12).

Este método utilizado en nuestra investigación nos permitió determinar con claridad los procesos y resultados en la ejecución de la investigación tanto en su parte teórica como de campo, contribuyendo a la teoría del marco teórico y en la discusión de la investigación. Está relacionado con el primer objetivo general de la investigación.

**5.2.5.2. El método inductivo.** El método inductivo se basa en la observación y el análisis de casos particulares o hechos específicos, con el objetivo de identificar procesos, regularidades o relaciones que permitan formular generalizaciones o leyes más amplias. Este método se fundamenta en la lógica inductiva, que consiste en inferir principios o reglas generales a partir de la evidencia no comprobada obtenida de casos individuales.

Según Torres (2014) el método inductivo: «Consiste en la generalización de hechos, prácticas, situaciones y costumbres observadas a partir de casos particulares. Tiene la ventaja de impulsar al sujeto investigador, o investigador y ponerlo en contacto con el sujeto investigado u objeto de investigación» (p.10).

Este método facilitó la configuración del conocimiento desde los hechos particulares a los generales, en comparación con los supuestos de trabajo que sirvieron de base para la investigación. Desde el mismo modo, posibilitó la elaboración del marco teórico, es decir, obtener y seleccionar la información de las principales categorías de la investigación, que esta a su vez se van encontrar divididas según el orden de las variables. Este método se relaciona con el primer objetivo específico.

**5.2.5.3. El método deductivo.** Este método es aplicable para la investigación, ya que servirá para la generalización lógica de los datos prácticos que se obtendrán en el proceso de investigación del proyecto, por otro lado, facilitará la generalización lógica de los datos empíricos que se obtendrán a lo largo del proceso de investigación. Según Uriarte (2019): «Es un tipo de razonamiento lógico que se caracteriza por inferir de manera necesaria una conclusión a partir de una serie de premisas» (p. 20).

El método deductivo es un proceso de razonamiento que comienza con premisas establecidas generalmente o teorías ampliamente aceptadas para hacer opiniones o llegar a conclusiones específicas. Este método es aplicable para la investigación, ya que sirvió para la generalización lógica de los datos experimentales que se obtendrán en el proceso de investigación del proyecto, facilitando la determinación de problema, así también, para llegar a

las conclusiones particulares que tienen relación con el problema a investigarse. Este método se relaciona con el segundo objetivo específico.

**5.2.5.4. El método descriptivo.** El método descriptivo constituye un enfoque de investigación dirigido a la observación, descripción y documentación de las características de un fenómeno, evento o grupo sin manipulación de variables. El propósito de este método es crear una representación precisa y detallada de la realidad, tal como es, a través de la recopilación de datos que pueden ser cuantitativos o cualitativos.

Según Vega (2021):

Comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual y la composición o procesos de los fenómenos; el enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre cómo una persona, grupo, cosa funciona en el presente; la investigación descriptiva trabaja sobre realidades de hecho, caracterizándose fundamentalmente por presentarnos una interpretación correcta. (p. 22)

Este método nos permitió la realización de una observación estructurada y organizada en la presente investigación, estudiando la realidad educativa de la clase tal y como se desarrolla. Además, viabilizará la descripción, análisis, registro e interpretación de las condiciones que se evidenciaron. Este método se relaciona con el segundo objetivo específico.

**5.2.5.5. El método analítico.** Es un método de investigación que implica la descomposición de un problema, fenómeno, situación en sus componentes más básicos con el fin de comprender mejor su estructura y funcionamiento. Durante este proceso de descomposición, las partes se analizan por separado para determinar, de este modo, las relaciones, causas y efectos que existen entre ellas.

Según León (2018), el método analítico es: «Aquel que descompone la realidad en múltiples factores o variables, cuyas relaciones y características son estudiadas mediante fórmulas estadísticas. Muchas veces estudian sólo partes de la realidad, determinada población o solo ciertas variables» (p. 63).

Este método, va ayudar a identificar, clasificar y describir las características de la información recopilada para el marco teórico de forma clara y detallada, así como va a permitir la identificación de variables, análisis de los datos y estructuración del esquema de proyecto, además permite analizar los elementos que componen las citas de los diferentes autores en todo el procesamiento teórico del tema de investigación. Este método se relaciona con el tercer objetivo específico.

**5.2.5.6. El método de observación.** La observación es una técnica utilizada principalmente para diferenciar rasgos físicos y comportamientos que influyen en el ambiente,

por ello, es un método cuidadoso e imparcial en el que el investigador observa o utiliza herramientas para registrar lo que ve, sin cambiar nada, para obtener detalles precisos sobre lo que está mirando y de esa forma extraer información detallada para registrar hechos y acontecimientos.

Según Sampieri (2006), la observación: «Consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos o conductas que se manifiestan» (p. 374).

Por lo tanto, la observación permite estar en contacto directo con el objeto de estudio, sin alterar o actuar en él, para su ejecución se empleará esta técnica que se desarrollará sistemáticamente por parte del investigador en los alumnos de 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”, recogiendo las características propias del empleo actual de las prácticas recreativas y además verificar que tipo de juegos se podrían implementar en el programa de dicha institución educativa. Este método se relaciona con el primer objetivo específico de la investigación.

#### ***5.2.6. Técnicas para la recolección de información***

En la investigación, una técnica es un procedimiento, estratégico, o conjunto de herramientas, utilizado para la recolección, organización y análisis de datos con el objetivo de dar respuesta a las preguntas de investigación.

Según Hurtado (2008): «Las técnicas de recolección de datos comprenden procedimientos y actividades que permiten obtener información necesaria para dar respuesta a su pregunta de investigación. Se pueden mencionar como técnicas de recolección de la información: la observación, la encuesta y la entrevista» (p. 56).

Las técnicas para recopilar datos involucran procesos y acciones que posibilitan al investigador obtener la información requerida para poder sustentar y validar su investigación, utilizando técnicas que vayan acorde al tipo y diseño de investigación que se esté elaborando. Por lo tanto, las técnicas que se utilizarán para la recopilación de información se encuentran la observación y la encuesta.

**5.2.6.1. Encuesta.** Una encuesta es un método de investigación que implica la recopilación de datos a través de preguntas estructuradas o no estructuradas dirigidas a individuos o grupos, con el objetivo de obtener información sobre sus opiniones, actitudes, comportamientos o características específicas.

Según Zapata (2006) la encuesta puede definirse como: «Un conjunto de técnicas destinadas a reunir, de manera sistemática, datos sobre determinado tema o temas relativos a

una población, a través de contactos directos o indirectos con los individuos o grupo de individuos que integran la población estudiada» (p. 189).

Esta encuesta está dirigida a los alumnos de 7 año paralelo A, el cual consta de 7 preguntas cerradas, que cumplen la función de verificar si los estudiantes realizan actividad física, es decir, estas preguntas están basadas en saber si conocen y practican actividad física, que generalmente se suele dar en las instituciones educativas. Con el objetivo de determinar el nivel de actividad física que realizan los estudiantes.

### **5.2.7. Instrumentos para la recolección de información**

Los instrumentos son un conjunto de herramientas que se necesita para la recolección y análisis de información, por ende, se busca instrumentos que sean acordes para la investigación con el fin de conocer características, hechos y acontecimientos que sean fiables al momento de obtener resultados.

Según Arias (2006): «Los instrumentos son cualquier recurso, dispositivo o formato (en papel o digital), que se utiliza para obtener, registrar o almacenar la información. Entre los cuales se puede mencionar: los cuestionarios, entrevistas y otros» (p. 34).

Con esto se quiere decir que los instrumentos buscan dar información factible y fiable durante la recolección y análisis de resultados, incluyendo elementos que ayuden a la indagación y ampliación de información es por ello, que los instrumentos que se utilizaran en la investigación son ficha de observación y cuestionario.

**5.2.7.1. Ficha de observación.** Una ficha de observación es un instrumento o herramienta para que los investigadores registren información de manera clara y organizada cuando registran algún evento. Este documento tiene una sección para cada estudio, con categorías establecidas y cosas para observar y anotar de manera precisa a través de la observación. Esta herramienta ayuda a clasificar la información de manera ordenada y hace.

Según Sampieri y Collado (2014): «La ficha de observación permite al investigador anotar y organizar información relevante sobre el comportamiento, actitudes, o fenómenos observados, facilitando el análisis posterior» (p. 54).

Por lo tanto, la ficha de observación es utilizada para obtener datos de manera directa, mientras se hace anotaciones de lo que se observa, este instrumento se lo utiliza para enfatizar las características, habilidades y debilidades que se observa en la aplicación de este instrumento, por lo tanto, se va a enfocar en los comportamientos y actividades en los estudiantes que realizan en espacios de recreación.

**5.2.7.2 Cuestionario.** El cuestionario es un documento compuesto por una serie de preguntas que deben estar redactadas de manera coherente, además de estar organizadas,

secuenciadas y estructuradas según una planificación específica, con el propósito de obtener toda la información necesaria a través de las respuestas.

Fraenkel y Wallen (2003), mencionan que: «Un cuestionario es una herramienta de recolección de datos en la que cada persona incluida en la muestra responde a las mismas preguntas en el mismo orden» (p. 12).

Este instrumento va a permitir recolectar información de manera clara y concisa de preguntas abiertas permiten respuestas libres y el desarrollo de contenido de manera más flexible, mientras que los cuestionarios de preguntas cerradas ofrecen respuestas predefinidas que permiten una mayor estandarización en la recopilación de datos.

### **5.2.8. Población y muestra**

En la presente investigación, la distinción entre población y muestra es fundamental en la investigación, ya que permite estudiar un fenómeno de manera eficiente y generalizable. La población engloba todos los elementos relevantes para el estudio, mientras que la muestra es una fracción cuidadosamente seleccionada de esta población, diseñada para reflejar sus características esenciales. La selección meticulosa de la muestra, utilizando técnicas de muestreo apropiadas, es crucial para asegurar que las conclusiones derivadas del estudio sean válidas y confiables, permitiendo así inferencias precisas sobre la población total.

La muestra según Bernal (2010): «Es la parte de la población que se selecciona, de la cual realmente se obtiene la información para el desarrollo del estudio y sobre la cual se efectuarán la medición y la observación de las variables objeto de estudio» (p. 165).

La Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”. Loja, Ecuador, se presenta como el escenario idóneo para esta investigación en el periodo 2024, ofreciendo un contexto educativo real y relevante. La selección de la muestra se lo hace por conveniencia, por lo tanto, se utilizará como muestra completa el (100%) de la población, permitiendo un análisis profundo y detallado de la muestra de estudio. Esta elección metodológica fortalece la validez y confiabilidad de la investigación, ya que se aplicarán diversas técnicas e instrumentos de recolección de información a todos los estudiantes del paralelo, asegurando así una comprensión integral de los fenómenos estudiados y minimizando posibles sesgos de selección.

**5.2.8.1. Criterios de inclusión.** A continuación, se presenta los criterios de inclusión que se utilizaron en el proyecto.

- Predisposición por parte del estudiante practicante, también de los alumnos del respectivo grado que son parte de la investigación y del docente encargado del grado designado.

- Compromiso por parte de los dirigentes quienes son los encargados de dirigir la institución designada y quienes formaran parte de este proyecto de investigación.

**5.2.8.2. Criterios de exclusión.** A continuación, se presenta los criterios de exclusión que se utilizaron en el proyecto.

- El periodo de tiempo que se tiene para realizar la investigación, es decir que se medir y dividir para que los tiempos sean acordes al momento de realizar y culminara el proyecto.
- Permisos por parte de los familiares por parte de los padres de los niños del grado antes mencionado para realizar las diferentes actividades previamente establecidas como parte del desarrollo de la investigación.

**Tabla 1.** Tabla de población y muestra

<b>Población y Muestra</b>		
<b>Población</b>	17	Estudiantes del 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”.
<b>Muestra</b>	17	Representando el 100% de la muestra de estudiantes del 7mo paralelo A de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”.

**Nota descriptiva:** En la tabla se presenta la población al 7mo año paralelo A, y la muestra es todo el 100% de dicho paralelo, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

### **5.3. Procesamiento de la información**

Para realizar el procesamiento de la información se efectuó en tres instancias las cuales se detallan a continuación:

Primeramente, se caracterizó los distintos tipos de juegos recreativos para la práctica de actividades físicas en los alumnos de 7mo año paralelo A, para llevar a cabo este objetivo se hace una revisión bibliográfica de toda la información captada, tanto de la primera como segunda variables, las mismas que están plasmadas dentro del marco teórico, el mismo que adopta toda la información recopilada en el trabajo de investigación.

Seguidamente se determinó la práctica de actividad física, para ello, se aplicó dos instrumentos de investigación que ayudaran con la recolección de información, por ende, se aplicó una encuesta que consta de 7 preguntas cerradas, las cuales nos ayudaron con la determinación de actividad física de los estudiantes de 7mo año paralelo A, las mismas que constan de preguntas de su interés, entre ellas está en elegir actividades que practican en su vida diaria como: caminar, jugar fútbol, actividades recreativas entre otros. Como segundo instrumento se aplicó una ficha de observación, la cual consta de puntos claves donde demuestra la conformación de una clase de juegos activos con dichos alumnos mencionados anteriormente, así mismo estas preguntas están guiadas a obtener información relevante y confiable, las mismas que relatan cómo se lleva a cabo la clase, evalúa actividades de inicio, desarrollo y cierre, cabe recalcar que los instrumentos fueron validados y otorgado por un experto en recreación.

Por consiguiente, se diseñó una propuesta de juegos recreativos para incentivar la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”, el cual consta 8 semanas, distribuidas en 2 días a la semana según el horario de clase del docente de educación física, en total se implementó 16 planes de clases que consta de 1 juego y una variante por día para trabajar durante el periodo de clase destinada para esta actividad.



## 6. Análisis de resultados

### 6.1. Análisis de la encuesta realizada a los estudiantes de séptimo “A” de educación general básica, del subnivel media la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”.

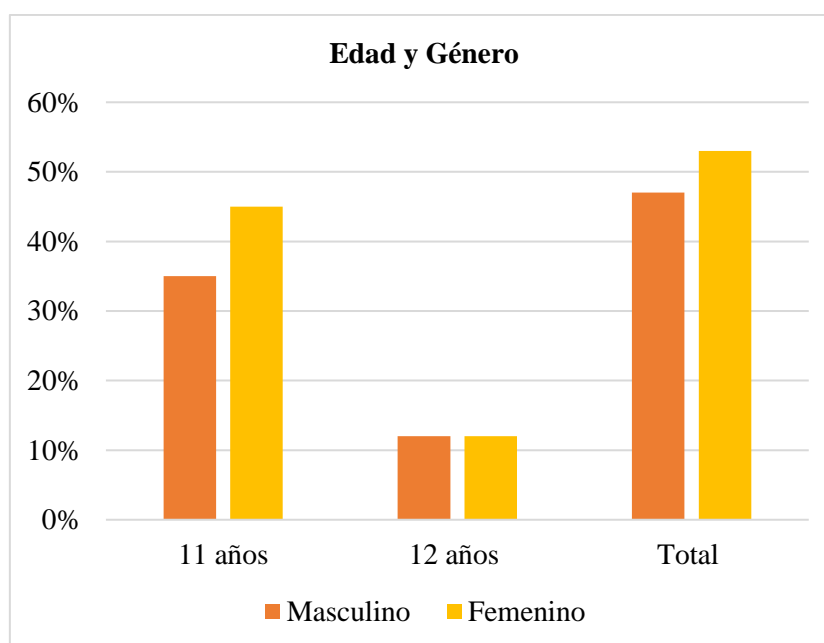
A continuación, en la tabla 2 se muestra de forma detallada la edad y género de la población estudiada.

**Tabla 2.** Población con la que se trabajó en la investigación

Edad	Género					
	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	f	%	f	%
11 años	6	35 %	7	41 %	13	76 %
12 años	2	12%	2	12%	4	24 %
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>47%</b>	<b>9</b>	<b>53 %</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

**Nota descriptiva:** Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de séptimo “A” de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

De la misma manera en la Figura 2 se muestra la edad y género de la población estudiada representada en porcentajes y detallada de forma ordenada según los datos recolectados en la tabla anterior.



**Figura 2.** Edad y género de la población investigada correspondiente al séptimo “A” de Educación General Básica, subnivel medio de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

**Nota descriptiva:** Datos de identificación obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los estudiantes de séptimo “A” de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

## **Análisis e interpretación**

Tomando en cuenta los datos manifestados en la figura 2, se muestra datos de información vinculada al género y edad del 7mo año paralelo A que es el objeto de estudio, en donde se evidencia que el 47% de la población investigada pertenece al género masculino, mientras que el 53% que completa el resto de porcentaje pertenece al género femenino, evidenciando de ese modo, una mayor cantidad de individuos del género femenino en el presente proyecto de investigación.

De igual manera, en base a los datos obtenidos en la figura anterior, se revelo que el 76% de la población objeto de estudio se encuentra en la edad de 11 años, en cambio el 24% se encuentra en la edad de 12 años. En conclusión, en cuanto al género, el femenino es el que prevalece dentro de la población estudiada, y en cuanto a la edad, 11 años es el porcentaje en el que se encuentra la mayor parte de la población.

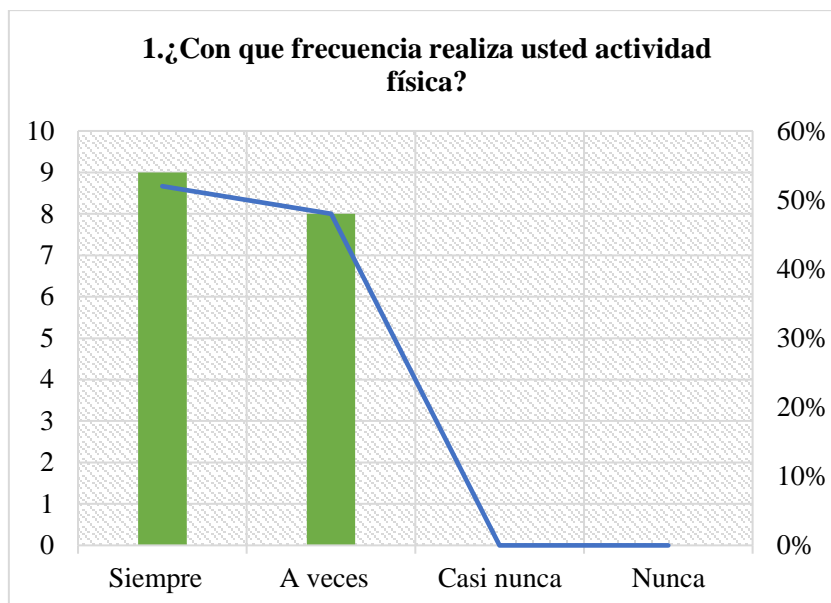
Por ende, a toda esta población investigada se aplicó una encuesta con el objetivo de recopilar información verídica que contribuya al buen desarrollo del presente estudio, por lo tanto, en la Tabla 3 se reflejan los resultados de la primera pregunta.

**Tabla 3.** Resultados de la pregunta 1 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio

<b>Pregunta 1: ¿Con que frecuencia realiza usted actividad física?</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Siempre	9	52%
A veces	8	48%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

**Nota descriptiva.** Datos obtenidos de la pregunta 1, a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de séptimo “A”, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

En la tabla 3 presentada anteriormente se muestran los resultados referentes al nivel de frecuencia con la que los estudiantes realizan actividad física, encontrándose en mayor porcentaje el 52% que corresponde a que el paralelo siempre realiza actividad física. De igual manera, en la Figura 3 se representan en porcentajes todos los datos obtenidos correspondientes a esta pregunta. Respecto a esta misma pregunta, en la Figura 3 se muestran los resultados con porcentajes.



**Figura 3.** Nivel de actividad física de los alumnos de séptimo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

**Nota descriptiva:** Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los alumnos de séptimo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

### Análisis e interpretación

Con relación a esta primera pregunta de la encuesta aplicada, se evidencia que el 52% del paralelo estudiado siempre realiza actividad física, valor que indica que la mayoría de los estudiantes frecuentemente realizan actividad física, lo que es bueno para su salud física y mental. Y el porcentaje restante que es el 48% de los estudiantes a veces realizan actividad física, lo que significa que casi la mitad a veces realiza este tipo de actividad, por ende, hay que incentivar para que ese porcentaje se incorpore a practicar la actividad física siempre, para que de ese modo se obtenga resultados favorables, no solo físicas sino cognitivas que sirvan para su vida académica y social.

Seguidamente, en la Tabla 4 se muestran los resultados obtenidos de la pregunta 2 de la encuesta aplicada a la población estudiada.

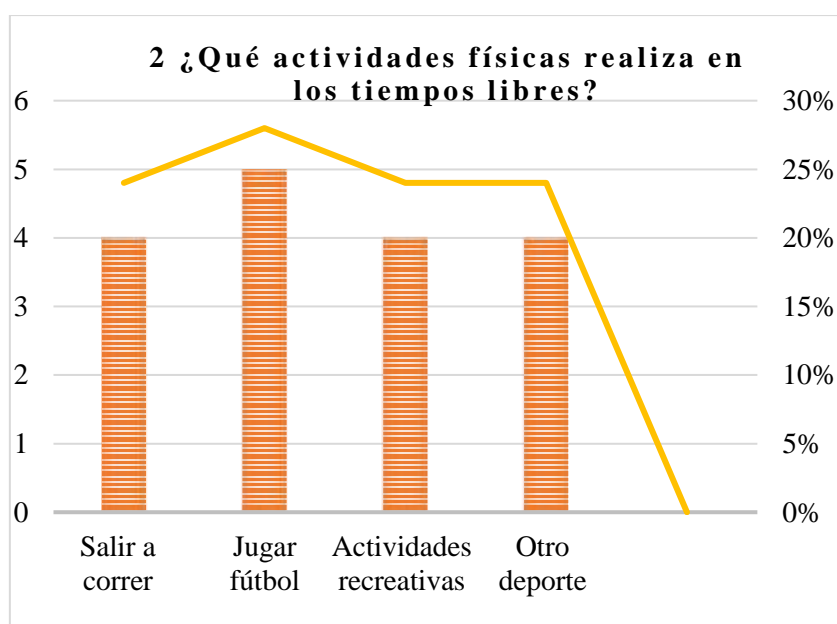
**Tabla 4.** Resultados de la pregunta 2 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio

<b>Pregunta 2: ¿Qué actividades físicas realiza en los tiempos libres?</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Salir a correr	4	24%
Jugar fútbol	5	28%
Actividades recreativas	4	24%
Otro deporte	4	24%
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

**Nota descriptiva.** Datos obtenidos de la pregunta 2, a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de séptimo “A”, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

En la tabla 4 se muestra de manera concreta y detallada los resultados de la pregunta 2 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio, en ella se demuestran aspectos como la frecuencia y el porcentaje que se ha obtenido en cada ítem de las respuestas en relación con las actividades físicas que los estudiantes realizan en los tiempos libres, encontrándose la actividad física de jugar fútbol con un mayor porcentaje respecto a los demás ítems (28%).

Con respecto a esta misma pregunta, en la figura 4 se muestran los datos obtenidos en porcentajes, los mismos que están en correlación a la interrogante de que actividades físicas los estudiantes realizan en los tiempos libres.



**Figura 4.** Qué actividades físicas realiza en los tiempos libres los estudiantes del 7mo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

**Nota descriptiva:** Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los alumnos de séptimo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

### **Análisis e interpretación**

Analizando los datos obtenidos respecto a la segunda pregunta sobre el tipo de actividades físicas que realizan en los tiempos libres, el 24% de la población estudiada da a conocer que la actividad física que realizan en sus tiempos libre es salir a correr, el 28% de la población manifiesta que la actividad que más realizan es jugar fútbol, representando a la mayor cantidad del porcentaje de la población, el otro 24% declara que la actividad física que realizan son las actividades recreativas y el 24% restante revela que hacen otro deporte durante sus tiempos libres, es así que cada una de estas actividades físicas representan espacios donde el estudiante pueda interactuar y fortalecer sus capacidades enfocadas a potenciar sus reflejos y

actitudes, que generalmente en las escuelas se pretende alcanzar mediante algunas estrategias dinámicas que impulsan a ser partícipes de las actividades físicas que se generan en el entorno educativo.

Posteriormente, en la Tabla 5 se muestran los resultados obtenidos de la pregunta 3 de la encuesta aplicada a la población estudiada, donde se detalla de forma precisa la frecuencia y porcentaje que se obtiene.

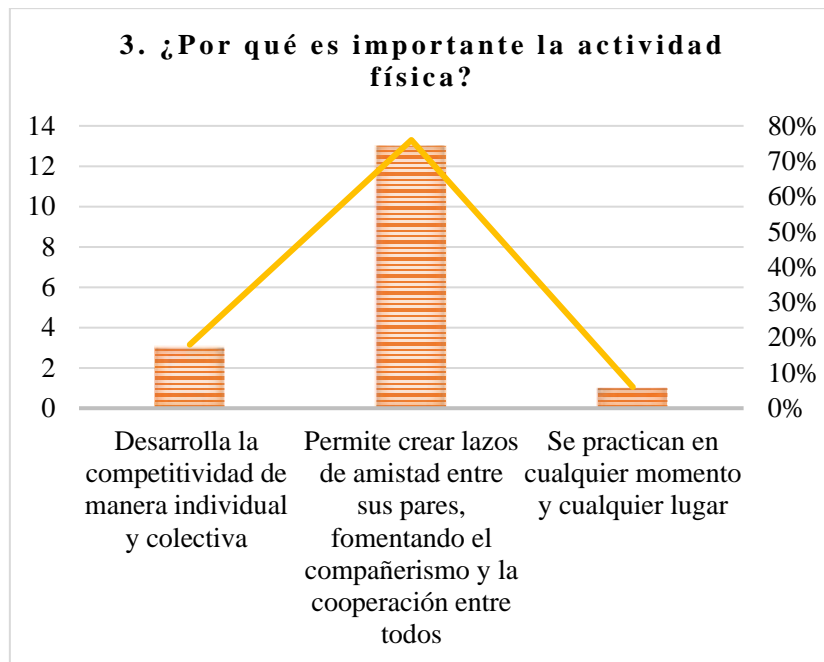
**Tabla 5.** Resultados de la pregunta 3 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio

<b>Pregunta 3: ¿Por qué es importante la actividad física?</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Desarrolla la competitividad de manera individual y colectiva	3	18%
Permite crear lazos de amistad entre sus pares, fomentando el compañerismo y la cooperación entre todos	13	76%
Se practican en cualquier momento y cualquier lugar	1	6 %
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

**Nota descriptiva:** Datos obtenidos de la pregunta 3, a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de séptimo “A”, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

En la Tabla 5 se evidencian los datos obtenidos respecto a la tercera pregunta de la encuesta aplicada al séptimo “A” de educación general básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz, los cuáles demuestran que a un 76% de la población estudiada cree que la importancia de la actividad física está en que permite crear lazos de amistad entre sus pares, fomentando el compañerismo y la cooperación entre todos, siendo este el porcentaje más alto, por ende la opción que ha elegido la mayoría es acertada ya que la actividad física además de estar en movimiento, trata de relacionar a las personas fomentando valores y actitudes positivas a través de las actividades recreativas, con el fin de proporcionar diversión y entretenimiento, además las actividades físicas buscan mejorar las relaciones personales e interpersonales, mejorando las relaciones tanto individuales y colectivas de cada uno de los individuos, dando consigo un ambiente positivo y dinámico, mejorando así las relaciones tanto personales como sociales, que hacen que un individuo sobre salga en su entorno social.

Así mismo el respectivo análisis e interpretación, se detalla en la figura 5, en donde se muestra los resultados estadísticos expresados en porcentaje para que se tenga una visión más clara y detallada de la pregunta a analizar, para que de ese modo se pueda tener una visión más clara de los datos estadísticos que se obtienen al representar la presente gráfica que se detalla a continuación.



**Figura 5.** Importancia de la actividad física según los estudiantes del 7mo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

**Nota descriptiva:** Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los alumnos de séptimo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

### **Análisis e Interpretación**

Considerando los datos obtenidos de la encuesta aplicada, se evidencia los siguientes porcentajes, un 18% de la población estudiada cree que la importancia de la actividad física recae en que desarrolla la competitividad de manera individual y colectiva, por otro lado, el 76% que es la mayoría de la población cree que la importancia de la actividad física está en que permite crear lazos de amistad entre sus pares, fomentando el compañerismo y la cooperación entre todos, así pues la respuesta dada por los estudiantes es la correcta y las más concreta en relación con la importancia de la actividad física y 6% restante cree que la opción correcta es que se practican en cualquier momento y cualquier lugar, en relación con la importancia.

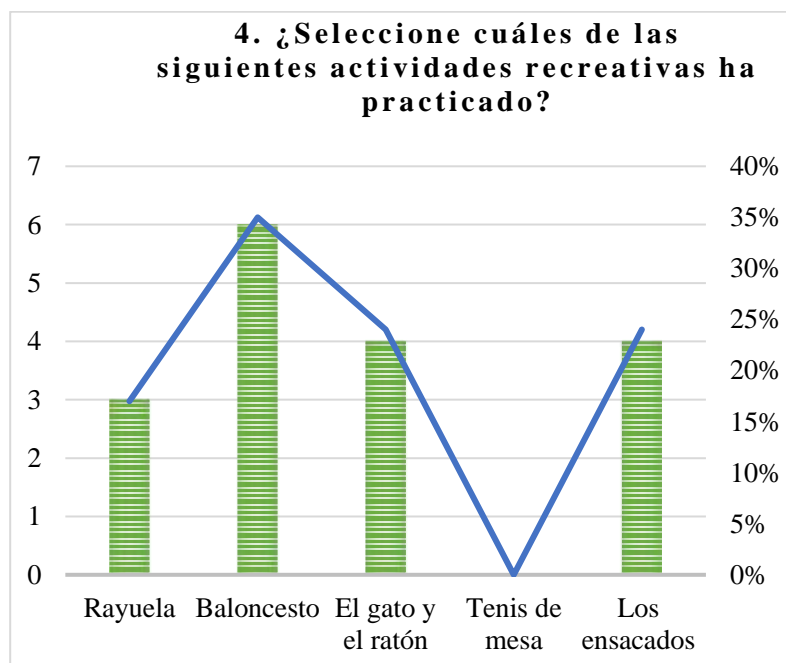
De forma concreta y explícita la importancia de la actividad física recae en la opción dos de la pregunta tres, dicho de otra manera, la actividad física fomenta el interactuar con los demás de forma espontánea y agradable con sus pares, involucrándose en actividades que vayan en desarrollo con el desempeño tanto físico como académico de quienes lo practican. Seguidamente, en la Tabla 6 se muestran los resultados obtenidos de la pregunta 4 de la encuesta aplicada a la población estudiada, donde se detalla de forma precisa la frecuencia y porcentaje que se obtiene.

**Tabla 6.** Resultados de la pregunta 4 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio.

<b>Pregunta 4: ¿Seleccione cuáles de las siguientes actividades recreativas ha practicado?</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Rayuela	3	17%
Baloncesto	6	35%
El gato y el ratón	4	24 %
Tenis de mesa	0	0%
Los ensacados	4	24%
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

**Nota descriptiva:** Datos obtenidos de la pregunta 4, a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de séptimo “A”, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

En la Tabla 6 se presentan los resultados obtenidos de la pregunta 4 aplicada a la población estudiada, en donde se evidencia que la actividad recreativa más practicada es baloncesto con un porcentaje del 35%, lo cual demuestra que la mayoría de estudiantes practican el baloncesto con más frecuencia que las otras actividades recreativas. Así mismo, en correspondencia a la Figura 6 se presentan en porcentajes de forma clara y específica los resultados obtenidos de esta interrogante que fue planteada anteriormente, específicamente en la tabla 6.



**Figura 6.** La actividad recreativa más practicada por los estudiantes del 7mo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

**Nota descriptiva:** Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los alumnos de séptimo “A” de educación general básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

## Análisis e interpretación

En el presente gráfico que corresponde a cuáles de las siguientes actividades recreativas ha practicado: rayuela, baloncesto, el gato y el ratón, tenis de mesa y los ensacados. Así tenemos que el 17% de la población estudiada considera que la actividad recreativa que más ha practicado es la rayuela, en cambio el 35% que representa al mayor porcentaje elige al baloncesto como actividad recreativa que más han practicado, por otro lado, el 24% elige el gato y el ratón como actividad recreativa más realizada y el 24% de la población elige los ensacados. Así pues, es importante destacar que las actividades recreativas involucran proceso que requiere de diversión y concentración al momento de realizar este tipo de actividades, por ello es necesario desarrollar juegos recreativos dentro y fuera de las horas de clase de educación física.

A continuación, en la Tabla 7 se muestran los resultados obtenidos de la pregunta 5 de la encuesta aplicada a la población estudiada, donde se detalla de forma precisa la frecuencia y porcentaje que se obtiene.

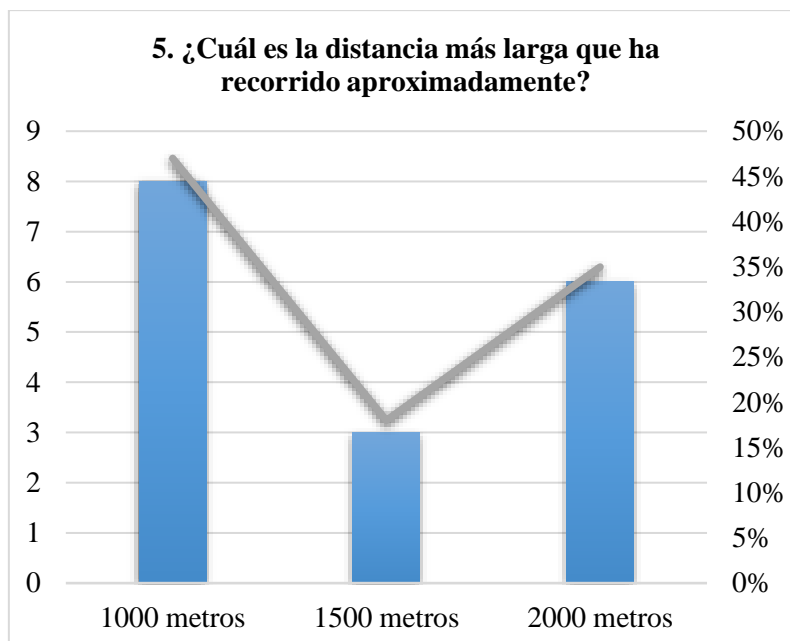
**Tabla 7.** Resultados de la pregunta 5 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio

<b>Pregunta 5: ¿Cuál es la distancia más larga que ha recorrido aproximadamente?</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
1000 metros	8	47%
1500 metros	3	18%
2000 metros	6	35%
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

**Nota descriptiva:** Datos obtenidos de la pregunta 5, a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de séptimo “A”, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

En la Tabla 7 se presentan los resultados de la pregunta 5 correspondiente a la encuesta aplicada a la población objeto de estudio. En donde se evidencia que la distancia más larga que han recorrido los estudiantes es 1000 metros con un porcentaje de 47%, demostrando así que la distancia más larga que ha recorrido el paralelo es 1000 metros, lo cual es una distancia amplia para el fortalecimiento de sus músculos y la práctica de la actividad física, que está desempeñando mientras se activa cada una de las partes del cuerpo humano, necesarias para el funcionamiento tanto de la parte esquelética como muscular. A continuación, en la Figura 7 se representa de manera porcentual de forma detallada y concreta los resultados obtenidos referentes a esta pregunta, con el fin de proporcionar una información verídica y valiosa para la interpretación y análisis.





**Figura 7.** La distancia más larga que han recorrido los estudiantes del 7mo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

**Nota descriptiva:** Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los alumnos de séptimo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

### **Análisis e interpretación**

En referencia a la pregunta 5 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio, en la Figura 7 se evidencia que un 47% de la población estudiada considera que la distancia más larga que han recorrido es 1000 metros, es así que la mayoría del paralelo si ha logrado recorrer una distancia que es adecuada para el desarrollo de la actividad física durante un cierto periodo, por otro lado, el 18% de la población señala que su distancia más larga ha sido 1500 metros y el 35% restante manifiesta que la distancia más larga que han transitado es 2000 metros, siendo esta distancia una de las más largas y beneficiosas para el desarrollo de musculatura y resistencia en los estudiantes, por ello es importante que los estudiantes realicen rutas o caminatas al aire libre, incentivando de ese modo la práctica de actividad física en momentos de ocio y recreación, además de salir a correr el estudiante adquiere y potencia su capacidades mientras se relaja, ya que realizando otra actividad se puede enfocar más claramente en actividades como estudiante.

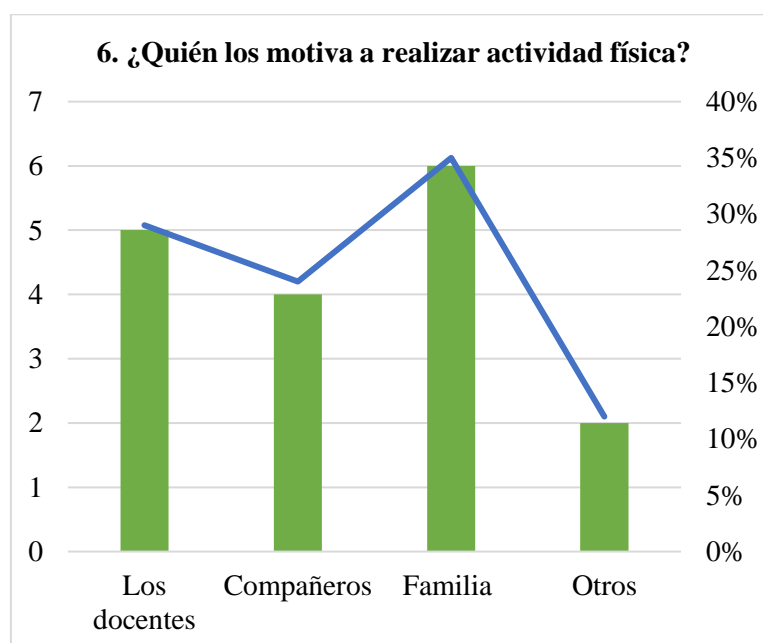
A continuación, en la Tabla 8 se muestran los resultados obtenidos de la pregunta 6 de la encuesta aplicada a la población estudiada, donde se detalla de forma precisa la frecuencia y porcentaje que se obtiene.

**Tabla 8.** Resultados de la pregunta 6 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio

<b>Pregunta 6: ¿Quién los motiva a realizar actividad física?</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Los docentes	5	29%
Compañeros	4	24%
Familia	6	35 %
Otros	2	12%
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

**Nota descriptiva:** Datos obtenidos de la pregunta 6, a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de séptimo “A”, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

En la Tabla 8 se evidencian los resultados obtenidos como resultado de la pregunta 6 de la encuesta que se aplicó a la población estudiada, en referencia a las personas que los motiva a realizar actividad física. El porcentaje mayor es 35%, el mismo que hace referencia a que las personas que los motivan a realizar actividad física es su familia, por ende, la mayoría de estudiantes se sienten motivados por su familia, lo que es importante para su salud física y mental y de ese modo puedan mejorar su desempeño académico enfocado en el desarrollo de habilidades y capacidades. Referente a esta misma pregunta, en la Figura 8 se presentan los resultados obtenidos de manera porcentual, esto con la finalidad de facilitar la comprensión y análisis de los mismos.



**Figura 8.** Quien los motiva a realizar actividad física a los estudiantes del 7mo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

**Nota descriptiva:** Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los alumnos de séptimo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

### **Análisis e interpretación**

En esta pregunta, el gráfico demuestra que los resultados obtenidos dieron a conocer que el 29% del alumnado que es objeto de estudio señala que las personas que los motivan a realizar actividad física son los docentes, en cambio, el 24% confirma que son los compañeros quienes los motivan a realizar actividad física, el otro 35% menciona a la familia como principal impulsador para realizar actividad física, es así que este porcentaje representa a la mayoría de estudiantes y el 12% restante señala a otros. En resumen, las personas que incentivan a los estudiantes son importantes, porque al sentirse apoyados y protegidos, ellos pueden desarrollar cualidades que fomenten valores que les ayude a tener un crecimiento físico e intelectual para su vida.

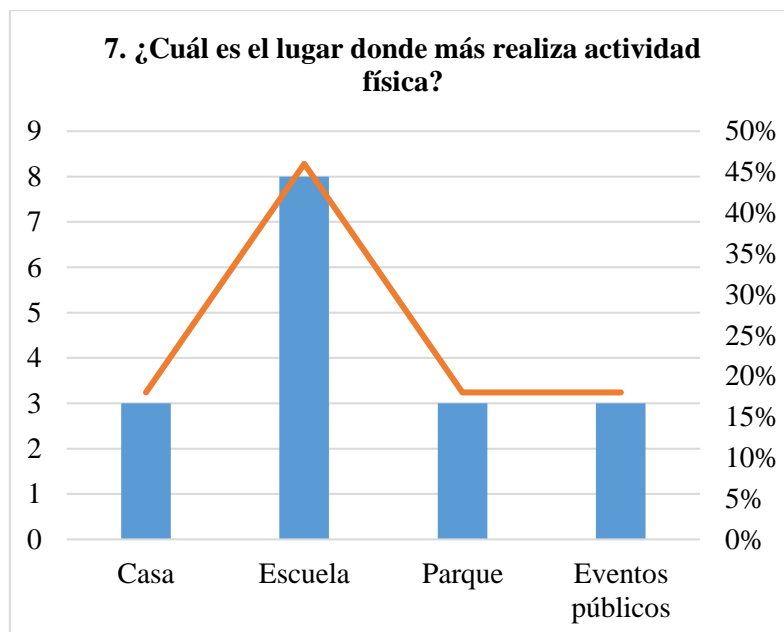
Seguidamente, en la Tabla 9 se muestran los resultados obtenidos de la pregunta 7 de la encuesta aplicada a la población estudiada.

**Tabla 9.** Resultados de la pregunta 7 de la encuesta aplicada al paralelo objeto de estudio

<b>Pregunta 7: ¿Cuál es el lugar donde más realiza actividad física?</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Casa	3	18%
Escuela	8	46%
Parque	3	18 %
Eventos públicos	3	18%
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

**Nota descriptiva.** Datos obtenidos de la pregunta 7, a través de la encuesta aplicada a los estudiantes de séptimo “A”, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

En la Tabla 9 se presentan los resultados obtenidos de la pregunta 7 aplicada a la población estudiada, en donde se evidencia que el lugar donde más realizan actividad física es la escuela con un porcentaje del 46%, lo cual demuestra que la mayoría de estudiantes practican o realizan más actividad física es en la escuela, es importante que la escuela sea la principal promotora de actividad física ya sea durante las clases de educación física o en algún espacio recreativo que tengan en momentos de ocio, por ende, es importante que en las escuelas se practiquen los buenos hábitos que inculcan al estudiante a formarse integralmente en conocimiento y capacidades que fortalecen su vida social y personal dentro de su zona de convivencia. Así mismo, en correspondencia a la Figura 9 se presentan en porcentajes de forma detallada y precisa los resultados obtenidos de esta interrogante que fue planteada anteriormente.



**Figura 9.** El lugar donde más realizan actividad física los estudiantes del 7mo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

**Nota descriptiva:** Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los alumnos de séptimo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

### **Análisis e interpretación**

En esta pregunta, los resultados arrojaron que el 18% del alumnado realiza más actividad física en la casa, el otro 46% señala que el lugar donde más realiza actividad física es la escuela, siendo este porcentaje la mayor cantidad de estudiantes, por otro lado, el 18% realiza más actividad física en el parque y el 18% restante efectúa la actividad física en eventos públicos. En resumen, los estudiantes de séptimo “A” de Educación General Básica de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”, realiza frecuentemente actividad física en la escuela en un mayor porcentaje, siendo la escuela la principal promotora para que impulse y fomente este tipo de actividades a través de la recreación y la práctica de deportes individuales y de conjunto.

### **6.2. Análisis de una ficha de observación en los estudiantes de séptimo “A” de Educación General Básica, del subnivel media de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”**

La ficha de observación fue un instrumento que se aplicó a los estudiantes con el fin de obtener valoraciones sobre los juegos activos que el docente de educación física estaba impartiendo en un cierto periodo de clase, el cual consta de varios indicadores que valora a los

estudiantes, la infraestructura deportiva y los implementos deportivos, siendo las valoraciones 1(Malo), 2 (Regular), 3(Bueno) y 4 (Muy bueno).

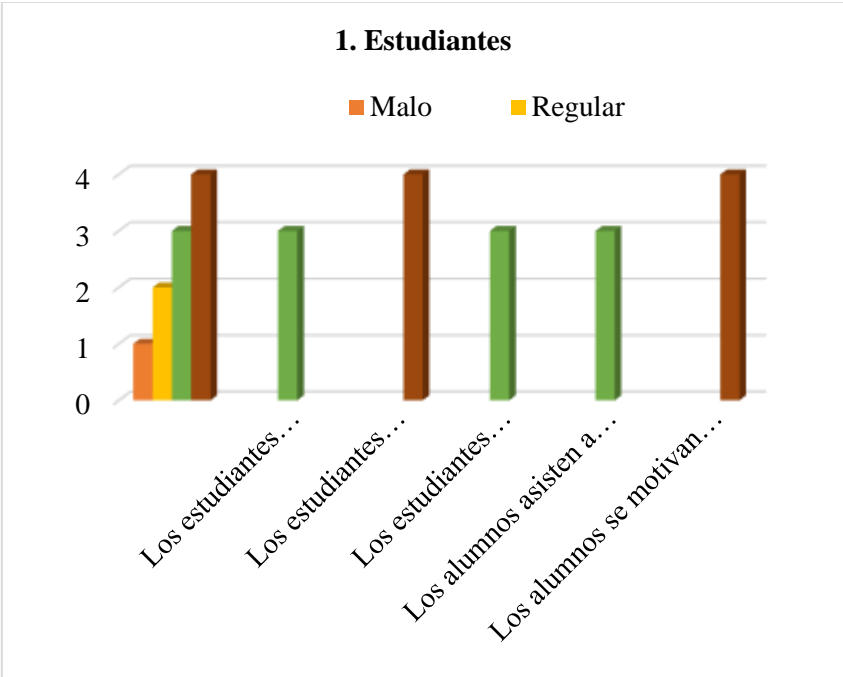
Por lo tanto, en la presente Tabla 10 se muestran los resultados, que valoran el indicador con respecto a los estudiantes durante el trayecto que fue la clase impartida por el docente, la misma que se detalla a continuación.

**Tabla 10.** Resultados del indicador de los estudiantes de la ficha de observación

INDICADOR	Valoración			
	1	2	3	4
<b>1. ESTUDIANTES</b>				
1.1 Los estudiantes desarrollan correctamente las actividades planteadas			X	
1.2 Los estudiantes disfrutan de los juegos recreativos				X
1.3 Los estudiantes muestran interés en las actividades realizadas			X	
1.4 Los alumnos asisten a clases			X	
1.5 Los alumnos se motivan al momento de realizar las actividades plantea				X

**Nota descriptiva:** Datos obtenidos a través de la ficha de observación aplicada a los estudiantes de séptimo “A”, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

En la tabla presentada anteriormente se presenta, de manera detallada y concreta, los datos obtenidos en la ficha de observación en el indicador uno que es estudiantes. Así mismo, para facilitar su análisis y comprensión, a continuación, se muestran los resultados obtenidos en manera de porcentajes, empezando por el primer indicador de la ficha de observación el cual se ve representado en la Figura 10.



**Figura 10.** Valoración del indicador estudiantes, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

**Nota descriptiva:** Datos obtenidos de ficha de observación, aplicada a los alumnos de séptimo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

### **Análisis e interpretación**

En la figura 10 se evalúa cuatro aspectos relacionados con los estudiantes, utilizando las categorías malo, regular, bueno y muy bueno. Se observa una clara tendencia positiva, donde predominan las valoraciones en muy bueno, especialmente en las últimas dos categorías relacionadas con la asistencia y motivación de los alumnos. Las categorías negativas, malo y regular, presentan frecuencias mínimas o nulas, lo que refleja una percepción generalmente favorable hacia el desempeño y orden de los estudiantes. Por ende, este análisis indica un alto nivel de satisfacción con los aspectos evaluados, aunque sería importante identificar las razones detrás de las pocas evaluaciones negativas para posibles mejoras en el proceso del estudiante.

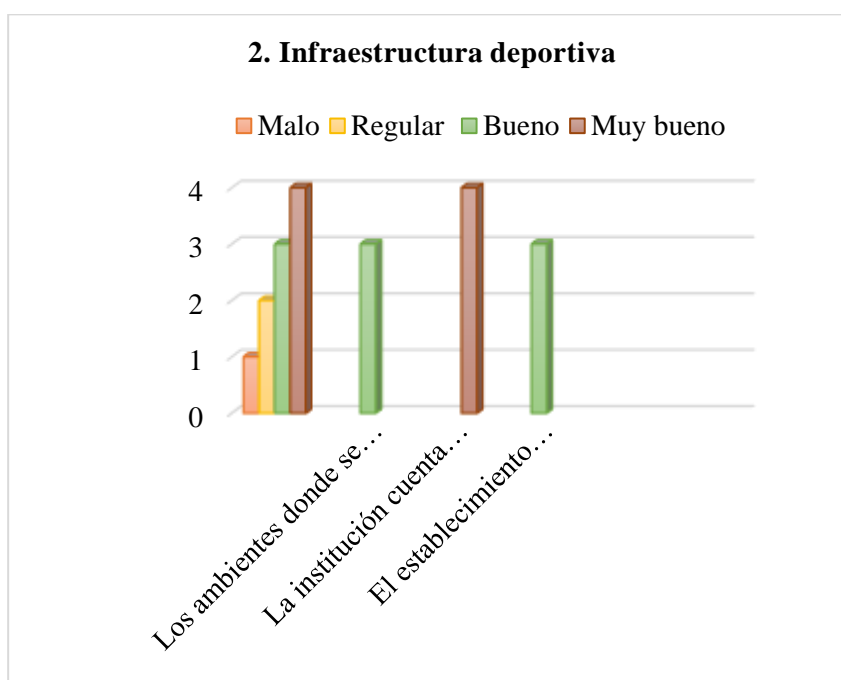
Seguidamente, en la Tabla 11 se muestran las valoraciones evaluadas del indicador de infraestructura deportiva, donde se demuestra el ambiente de trabajo de la institución educativa estudiada.

**Tabla 11.** Resultados del indicador de la infraestructura deportiva de la ficha de observación

INDICADOR	Valoración			
	1	2	3	4
<b>2. INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA</b>				
<b>2.1 Los ambientes donde se realizan las actividades físicas recreativas tienen las condiciones de infraestructura correctas para el cumplimiento de las actividades correspondientes.</b>			X	
<b>.2.2 La institución cuenta con áreas deportivas que alberguen a todos los estudiantes</b>				X
<b>2.3 El establecimiento educativo realiza mantenimiento y renovación de los espacios deportivos</b>			X	

**Nota descriptiva:** Datos obtenidos a través de la ficha de observación a los estudiantes de séptimo “A”, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

En la tabla presentada anteriormente se indica, de manera detallada y concreta, los datos obtenidos en la ficha de observación en el indicador 2 sobre la infraestructura deportiva, siendo así que la valoración de los ítems se encuentra en una categoría de bueno y muy bueno lo que significa que la infraestructura es idónea para llevar a cabo actividades recreativas o deportivas. Así mismo, para facilitar su análisis y comprensión, a continuación, se muestran los resultados obtenidos en manera de porcentajes, empezando por el segundo indicador de la ficha de observación el cual se ve representado en la Figura 11.



**Figura 11.** Valoración del indicador infraestructura deportiva, en la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

**Nota descriptiva:** Datos obtenidos de ficha de observación, aplicada a los estudiantes de séptimo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

### **Análisis e interpretación**

En la figura 11 se analiza y evalúa la percepción sobre la infraestructura deportiva en cuatro aspectos específicos, clasificados en las categorías malo, regular, bueno y muy bueno. Por ello, predomina la valoración muy buena en las tres categorías evaluadas, lo que indica una percepción positiva generalizada de la infraestructura deportiva, es decir, la institución educativa es óptima y adecuada para la enseñanza y aprendizaje de los estudiantes. Por ello, la categoría bueno, también tiene una presencia significativa, reforzando esta tendencia favorable. Por otro lado, las evaluaciones negativas malo y regular son escasas, lo que sugiere que hay pocos puntos de insatisfacción respecto a este aspecto. En resumen, este análisis evidencia un nivel alto de satisfacción con los espacios y recursos deportivos de la institución educativa estudiada.

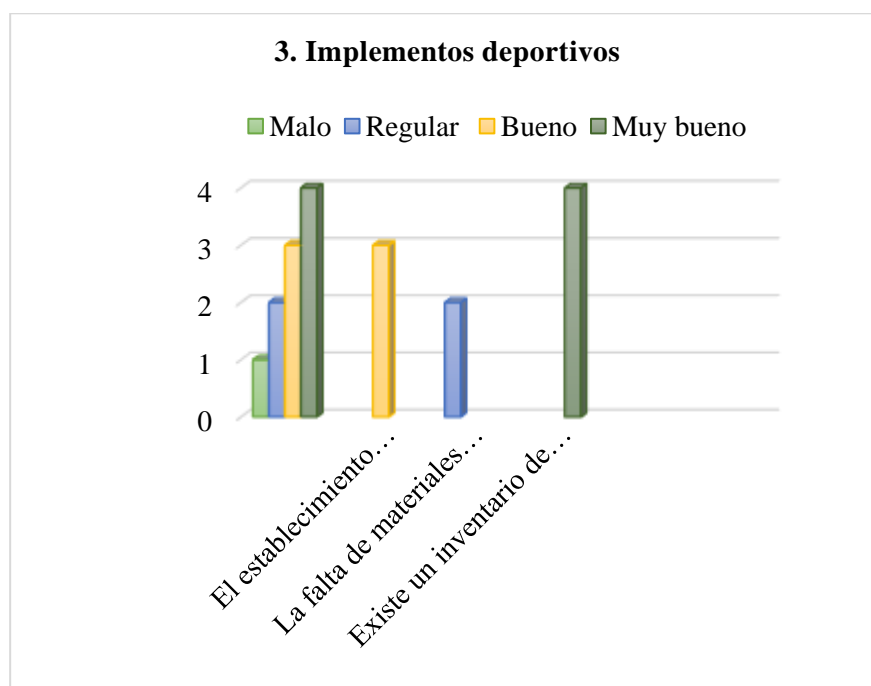
Posteriormente, en la Tabla 12 se muestran las valoraciones evaluadas del indicador de implementos deportivos, donde se indica los recursos que posee la institución para las clases de educación física, ya que debe estar preparada para aplicación de cualquier actividad deporte a ser impartido, por ello a través de los siguientes ítems se sabrá el estado de implementos que posee dicha institución educativa.

**Tabla 12.** Resultados del indicador de los implementos deportivos de la ficha de observación

INDICADOR	Valoración			
	1	2	3	4
<b>3. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS</b>				
<b>3.1 El establecimiento educativo cuenta con implementos deportivos para el cumplimiento de las actividades (recreativas) de Educación física</b>			X	
<b>3.2 La falta de materiales ocasiona desinterés de los estudiantes en las actividades física recreativas</b>		X		
<b>3.3 Existe un inventario de los materiales de la asignatura de educación física</b>				X

**Nota descriptiva.** Datos obtenidos a través de la ficha de observación a los estudiantes de séptimo “A”, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

En la tabla presentada anteriormente se indica, de manera detallada y concreta, los datos obtenidos en la ficha de observación en el indicador 3 sobre los implementos deportivos, siendo así que la valoración de los ítems se encuentra en una categoría muy bueno y luego de bueno lo que indica que la institución educativa cuenta con los implementos deportivos necesarios para llevar a cabo una clase de educación física de cualquier tema enfocado ya se en recreación o deporte. Del mismo modo, para facilitar su análisis y comprensión, a continuación, se muestran los resultados obtenidos en manera de porcentajes, terminando en el tercer indicador de la ficha de observación el cual se ve representado en la Figura 12.



**Figura 12.** Valoración del indicador de implementos deportivos, en la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”



**Nota descriptiva:** Datos obtenidos de ficha de observación, aplicada a los estudiantes de séptimo “A” de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”

### **Análisis e interpretación**

En el gráfico anterior se indica sobre los implementos deportivos, en donde se revela que la mayoría de las respuestas se concentran en la categoría "Malo", indicando una percepción negativa sobre la disponibilidad y calidad de los implementos deportivos en el establecimiento. La falta de materiales y la gestión del inventario también presentan evaluaciones predominantemente poco favorables, con pocas calificaciones en las categorías bueno o muy bueno. Por ello, propone la necesidad de mejorar la dotación, el mantenimiento y la organización de los implementos deportivos para cumplir con las expectativas y necesidades de los usuarios.

## 7. Discusión

El presente trabajo de investigación denominado Juegos recreativos para incentivar la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo año paralelo A, Loja 2024, tuvo lugar en la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”, de la ciudad antes mencionada, tomando como muestra la totalidad de dicho paralelo, lo que corresponde a 17 estudiantes distribuidos en 8 niños y 9 niñas que oscilan entre los 11-12 años, los mismos que fueron incluidos en las diversas actividades que fueron planteadas durante todo el trayecto del presente trabajo de investigación.

En mención al primer objetivo específico, el cual recalca en: Caracterizar los distintos tipos de juegos recreativos para la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”, Loja 2024. Para llevar a cabo este objetivo, se fundamenta en una exhaustiva revisión bibliográfica que evidencia la relevancia de los juegos recreativos en el desarrollo infantil. Diversos autores coinciden en destacar la importancia de estas actividades lúdicas para fomentar tanto el desarrollo físico como cognitivo y socioemocional de los niños. Por ello, este análisis permitió establecer la importancia de los juegos recreativos como un medio esencial para el desarrollo integral de los niños, abordando tanto el impacto del juego en su crecimiento cognitivo, social y emocional, como la relación entre estas actividades y el fomento de la actividad física en la infancia. Así, el marco teórico no solo destaca los beneficios inherentes al juego recreativo, sino que también enfatiza su papel en el desarrollo saludable y activo de los niños.

Por ello, Mendoza, Analuiza y Lara (2017), mencionan en su investigación:

Los juegos son una especie de recurso didáctico, los juegos estimulan la atención y el interés espiritual de los niños, mejoran la hegemonía deportiva a través de la experiencia con su cuerpo, lo que promueve los fabulosos medios de construir conocimiento. (p. 6)

De este modo, Jaramillo (2021) manifiesta que: «El juego es indispensable, se trata de una actividad libre, cambiante, desarrollada de manera armónica; además el juego es indispensable para el desarrollo físico-motor, cognoscitivo, lo que aporta en el largo plazo su desarrollo social y cultural» (p. 8).

Conforme a los autores antes mencionados, el juego es mucho más que una simple diversión para los niños; es una herramienta poderosa para su desarrollo integral. A través del juego, los niños no solo se entretienen, sino que también aprenden a enfocarse, despiertan su curiosidad y descubren lo que los motiva. Mientras juegan, exploran y dominan su cuerpo, mejoran sus habilidades físicas y motoras, y encuentran formas de aprender a partir de lo que experimentan. Además, como es una actividad libre y llena de creatividad, el juego les permite

crecer tanto física como mentalmente, a la vez que les enseña a relacionarse con los demás y a entender su entorno. A lo largo del tiempo, este simple acto de jugar se convierte en una base sólida para adquirir conocimientos, desarrollar habilidades y crecer como personas, demostrando que el juego es esencial para su bienestar y su desarrollo social.

Respecto al segundo objetivo específico que consistió en: Determinar el tipo de actividad física en los estudiantes de 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”, para alcanzar el segundo objetivo de esta investigación, se realizó un análisis detallado de los instrumentos diagnósticos, especialmente las encuestas que evaluaron el nivel de actividad física de los estudiantes. Este análisis ayudó a identificar tanto sus necesidades como las oportunidades para mejorar su participación en actividades físicas. Con base en esta información, se diseñó una propuesta que consistió en una serie de juegos recreativos pensados para incentivar a los estudiantes a moverse de manera divertida y disfrutar del ejercicio. Estas actividades se distribuyeron a lo largo de la semana, de forma planificada, para fomentar un hábito constante de actividad física. De este modo, no solo se promueve la salud física, sino también el crecimiento social y emocional de los estudiantes, destacando cómo los juegos recreativos pueden tener un impacto positivo en su desarrollo integral.

Fundamentando lo anteriormente dicho, según los autores González & Portolés (2014), en su trabajo de investigación busca revelar cuales son las consecuencias motivacionales que puede generar realizar actividad física extra escolar y como también esto impacta en la mejora del rendimiento académico y en las conductas asociadas a la salud.

Los autores señalan que la participación en actividades físicas extraescolares puede motivar a los estudiantes y, a su vez, influir en su rendimiento académico y en sus hábitos de salud. Al centrarse en este aspecto, se busca descubrir de qué manera el ejercicio regular fuera del aula puede generar un cambio positivo en la actitud de los estudiantes hacia sus estudios y en la adopción de hábitos de vida más saludables. Con este análisis, se pretende mostrar cómo la actividad física no solo mejora el bienestar físico de los estudiantes, sino también cómo puede ser una herramienta poderosa para potenciar su desempeño escolar y fomentar conductas más saludables, contribuyendo a su desarrollo integral.

Según Pérez (2014): «La actividad física se vincula con los hábitos de vida saludable para mejorar la salud física y mental de las personas, es considerada por tanto como un factor protector del desarrollo de la capacidad cognoscitiva del ser humano» (p. 10).

La actividad física no solo mejora la salud del cuerpo, sino que también es fundamental para el bienestar mental. Practicar ejercicio de manera regular ayuda a mejorar la memoria, la concentración y el aprendizaje, contribuyendo al desarrollo de las capacidades cognitivas.

Además, al adoptar una rutina de actividad física, las personas no solo previenen enfermedades físicas, sino que también fortalecen su mente, creando un equilibrio saludable entre ambos. Así, la actividad física se convierte en un verdadero protector, promoviendo hábitos de vida saludables que benefician el desarrollo integral de quienes la practican.

Para concluir, el tercer objetivo específico hace referencia a: Diseñar una propuesta de juegos recreativos para incentivar la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”, es por ello que para ejercer este objetivo se implementó varias planificaciones de clase que están enfocadas en distintos juegos recreativos que van a incentivar la actividad física en el objeto de estudio. Por ende, este procedimiento se desarrolló durante 8 semanas, distribuidas en 2 días a la semana según el horario de clase del docente de educación física, en total se implementó 16 planes de clases que consta de 1 juego y una variante por día para trabajar durante el periodo de clase destinada para esta actividad.

El resultado del tercer objetivo se fundamenta en la siguiente investigación según Ortiz etc. (2023):

Los niños de este centro educativo necesitan aumentar su rendimiento físico para desarrollar masa muscular y defensas orgánicas. De esta misma manera, jugando, como se puede acabar con la monotonía de las clases rígidas e incómodas donde el alumno solo una herramienta y no la parte fundamental del aprendizaje, recalando al Homoludens, es decir, “hombre que juega”; de esta forma existe el denominado aprendizaje activo, donde todos están en movimientos regulados, pero de forma constante. (p. 16)

El autor hace referencia al centro educativo donde pone de manifiesto la importancia de mejorar el rendimiento físico de los niños, centrándose en el desarrollo de su masa muscular y en el fortalecimiento de sus defensas. El juego surge como una alternativa a las clases convencionales, ofreciendo un enfoque más dinámico y activo que mantiene a los estudiantes en movimiento constante. El juego se convierte en una herramienta esencial para el aprendizaje, no solo promoviendo la salud física, sino también favoreciendo el desarrollo cognitivo, lo que transforma de manera positiva la experiencia educativa de los alumnos.

## **8. Conclusiones**

Una vez realizada la revisión documental y haber analizado los resultados obtenidos y teniendo en cuenta los objetivos implementados en el presente proyecto de investigación, se concluye lo siguiente:

Tomando en cuenta una extensa revisión bibliográfica en fuentes confiables y vigentes, se concluye que, para caracterizar los distintos tipos de juegos recreativos, se examina juegos que vayan a incentivar la práctica de actividad física en los estudiantes, siendo así este un proceso metodológico que implica la utilización de juegos recreativos que ayudan a despertar las capacidades, talentos y destrezas de los niños, ya que, al mismo tiempo se fomenta el trabajo en equipo y ayuda a mejorar la relaciones interpersonales, otorgando así una mejora en el desempeño físico y cognitivo de cada uno de los estudiantes, contribuyendo de ese modo a una vida más saludable.

Con base en los resultados obtenidos producto de los instrumentos iniciales como una encuesta y una ficha de observación, que ayudaron a determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del 7mo año paralelo A, se concluye, que la actividad física es importante para tener una vida saludable y adecuado, al mismo tiempo que las actividades recreativas potencian las habilidades y destrezas individuales, fomentando de ese modo, el proceso de aprendizaje basado en la creatividad y la motivación para la realización de las actividades planteadas.

Finalmente, se diseñó una propuesta de intervención basada en la implementación de juegos recreativos que incentiven la actividad física en los estudiantes del 7mo año paralelo A, por ende, estas actividades recreativas son esenciales para el desarrollo de cada uno de los estudiantes, con el propósito de fomentar la práctica de la actividad física, se busca promover la motivación, el disfrute y la participación activa, estimulando estas actividades. Además, se brinda la oportunidad de desarrollar valores y habilidades sociales, como la perseverancia, el respeto y la responsabilidad, elementos clave para una formación integral y académica sólida.

## **9. Recomendaciones**

A partir de las conclusiones previamente expuestas, se plantean a continuación una serie de recomendaciones cuya aplicación es viable en la institución objeto de estudio, del presente trabajo de investigación:

Se recomienda utilizar los juegos recreativos como parte del proceso de enseñanza de los estudiantes, a través de los distintos planes de clase planificadas en el área de educación física, fomentado de ese modo pautas que ayuden al desarrollo físico y cognitivo, inculcando valores como la cooperación y la disciplina, esenciales para su formación integral, así mismo al integrar dinámicas lúdicas en la enseñanza, se crea un entorno de aprendizaje más participativo y significativo, donde los estudiantes descubren una manera de mejorar sus habilidades sociales, emocionales y físicas mediante la práctica del movimiento y el juego.

Se recomienda a los docentes de educación física de la institución antes mencionada, aplicar nuevas formas de enseñanza que promuevan la práctica lúdica, mediante la implementación de juegos recreativos que incentiven la motivación y la práctica de actividad física durante las clases de educación física, por ello, el juego se convierte en parte del aprendizaje, fortaleciendo valores importantes como la cooperación, el respeto y la confianza en uno mismo. Esto hace que las clases de educación física sean más cercanas, dinámicas y significativas, adaptándose mejor a lo que realmente necesitan y disfrutan los estudiantes.

Por último, se recomienda que las actividades planteadas en la investigación sean incorporadas por los docentes de educación física como una herramienta clave para incrementar la motivación y la concentración de los estudiantes durante las clases, siendo esta una manera de mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje. Por ello, al incorporar juegos recreativos en las clases no solo crea un ambiente más dinámico y divertido, sino que también enriquece el aprendizaje, ayudando a los estudiantes a desarrollar sus habilidades físicas y cognitivas de forma equilibrada y natural, siendo esta una estrategia que contribuye a que las clases sean más efectivas, sintonizadas y significativas.

## 10. Bibliografía

- Alvear, A. E., Torres, A. C., & Torres, Á. F. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. Polo de conocimiento, p-17. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33399/1/TESIS%20ROCIO%20M ORETA-signed%20%281%29-signed-signed.pdf>
- Arias. J. (2006). Instrumentos de investigación. Obtenido de <https://virtual.urbe.edu/tesispub/0105674/cap03.pdf>
- Bernal, C. A. (2010). Metodología de la investigación (3ª ed.). Bogotá, Colombia: Pearson Educación.
- Bernal. (2006). La muestra en la investigación. Obtenido de <https://virtual.urbe.edu/tesispub/0099597/cap03.pdf>
- Bravo Campoverde, S. (2014). Programa de intervención motriz para el desarrollo de la psicomotricidad gruesa de niños de educación inicial con discapacidad visual, para la implementación de una sala lúdica. Guayaquil, Ecuador. Repositorio institucional. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/7410/1/UP S-GT000674.pdf>
- Casanova, S., Vásquez, M., & Casanova, T. (2019). Los juegos recreativos y su importancia en el desarrollo motriz. Riobamba, Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo. <https://www.pedagogia.edu.ec/public/docs/discos/5ffc1436bed517d0aad0da5c31902688.pdf>
- Castro Beltrán, I. D. (2011). El Juego de Circuitos como Propuesta Pedagógica para mejorar la resistencia aeróbica y la motivación en la clase de Educación Física del Curso 5 de Primaria del Colegio Santa Cristina de Toscana [Tesis de Grado, Repositorio de la Universidad Libre de Colombia]. Universidad Libre de Colombia.
- Correa, J. E. (2010). Documento marco que sustenta la relación del grupo de investigación en actividad física y desarrollo humano con los currículos de programas de pregrado de rehabilitación de la escuela de Medicina y Ciencias de la Salud. Universidad del Rosario. <https://library.co/document/7q028l3y-documento-relacion-investigacionactividad-desarrollo-curriculos-rehabilitacion-ciencias.html>
- Delgado, V. H., Pérez Plata, L. J., Villafuerte Holguín, J., y Bone Cabeza, J. G. (2019). Los juegos recreativos en el desarrollo del equilibrio motriz de niños/as en Manta— Ecuador. Revista DEPORVIDA, 16(40), 14-30. <https://repositorio.uho.edu.cu/handle/uho/9378>

- Edwy, L. (2015). Nueva perspectiva para mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios. *Estudios e investigaciones sobre cultura física y deporte*, 66 (1), 65–74. <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/189>
- Freddy Ortiz, J. T. (29 de Marzo de 2023). Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física. Obtenido de <https://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/872/788>
- Gallardo-López, J. A., y Gallardo Vázquez, P. (2018). Teorías del juego como recurso educativo [Discurso]. IV Congreso Virtual Internacional sobre Innovación Pedagógica y Praxis Educativa INNOVAGOGÍA. <https://rio.upo.es/xmlui/handle/10433/6824>
- González J. & Portolés A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9 (1), 51-65
- González, E. L. (19 de Julio de 2016). El método científico. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/107-2016-02-17-El%20M%C3%A9todo%20Cient%C3%ADfico.pdf>
- Hurtado. (2008). Técnicas de la recolección de información. Obtenido de <https://virtual.urbe.edu/tesispub/0087052/fase03.pdf>
- Jaramillo, C. (2021). Las actividades recreativas en el desarrollo de la autoestima en niños de 5 a 8 años con vih de la fundación Redima de la ciudad de Guayaquil. Recuperado el 25 de octubre de 2021, de <http://repositorio.ulvr.edu.ec/bitstream/44000/4276/1/TM-ULVR-0275.pdf>
- Johnson, R. B., & Christensen, L. B. (2012). *Investigación educativa: enfoques cuantitativos, cualitativos y mixtos*. Editorial Sage Publications.
- León, I. H. (12 de marzo de 2018). El método Analítico. Obtenido de <https://tesisplus.com/metodo-analitico/metodo-analitico-según-autores/>
- Londoño Vásquez, L. M., & Rojas López, M. D. (2020). De los juegos a la gamificación: propuesta de un modelo integrado. *Educación Y Educadores*, 23(3), 493–512. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.3.7>
- Lopera, J., Ramírez, C., Zuluaga, M. y Ortiz, J. (2010). El método analítico como método natural. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 25(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=181/1811217907>.
- Mendoza, M.; Analuiza, E. y Lara, L. (2017). Los juegos populares y su aporte didáctico en las clases de educación física. *Revista Digital de Educación Física.*, 8, 15. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5807536> México: McGraw-Hill.



- Mocha-Bonilla, J. A., Barquin, C., y Castro, W. (2018). Efectos de un programa de juegos recreativos en la definición de la lateralidad. *Revista Espacios*, 39(23).  
<http://ww.revistaespacios.com/a18v39n23/18392326.html>
- OMS. (2002). Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Barcelona.  
[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43037/924359222X\\_spa.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43037/924359222X_spa.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (2020) Actividad Física. Datos y cifras.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physicalactivity>
- Ortiz-Zorrilla, F., Taveras-Espinal, J., & Bennasar-García, M. (2023). Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física. *Revista Innova Educación*, 5(3), 52-70.
- Palella, S. P. (2012). Metodología De La Investigación Cuantitativa 3ra Ed. Obtenido de  
<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w23578w/w23578w.pdf>
- Paredes, Freire, William, Ariel, 2011. *Investigación Acción*. Primera Edición. Quito Ecuador: Rijabal, 2011.
- Pérez, B. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *Anales Venezolanos de nutrición*, 27(1), 119-128
- Pérez, J. (2017). Actividad física y deporte en la infancia y adolescencia. Obtenido de  
[https://spaoyex.es/sites/default/files/actividad\\_fisica\\_y\\_deporte\\_en\\_la\\_infancia\\_y\\_adolescencia\\_recomendaciones\\_e\\_investigacion\\_en\\_nuestro\\_medio\\_modificado.pdf](https://spaoyex.es/sites/default/files/actividad_fisica_y_deporte_en_la_infancia_y_adolescencia_recomendaciones_e_investigacion_en_nuestro_medio_modificado.pdf)
- Quesada, A. d. (junio de 2024). Los juegos recreativos en el uso del tiempo libre. Obtenido de:  
[file:///C:/Users/User/Downloads/1\\_1\\_30\\_Ext\\_Rev\\_Los+juegos+recreativos+en+el+uso+del+tiempo+libre+en+los+ni%C3%B1os+Revisi%C3%B3n+Sistem%C3%A1tica%20\(6\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/1_1_30_Ext_Rev_Los+juegos+recreativos+en+el+uso+del+tiempo+libre+en+los+ni%C3%B1os+Revisi%C3%B3n+Sistem%C3%A1tica%20(6).pdf)
- Ruiz Ariza, A. (2017). Actividad física como estrategia educativa para mejorar el rendimiento escolar. *infad revista de psicología*. obtenido de  
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853365048.pdf>
- Sánchez, Sergio. (28 de Mayo de 2011). Juegos Recreativos. Obtenido de  
<http://recreativosteam.blogspot.com/2011/05/introduccion-teorica.html>
- Sampieri, H. (2006). La observación. Obtenido de  
<https://virtual.urbe.edu/tesispub/0096049/cap03.pdf>
- Sampieri, H., Fernández, C. y Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación (6a ed.).
- Selltiz, C., Wrightsman, L. y Cook, S. (2005). Métodos de investigación en las relaciones sociales (9º ed.). Madrid: Rialp.

- Torres, Á. F., Alvear, J. C., Gallardo, H. I., Moreno, E. R., Alvear, A. E., & Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33399/1/TESIS%20ROCIO%20M ORETA-signed%20%281%29-signed-signed.pdf>
- Torres, R. R. (2014). Método Inductivo. Obtenido de <https://tesisplus.com/metodo-inductivo/metodo-inductivo-segun-autores/>
- Uriarte, J. M. (27 de Julio de 2019). El método deductivo. Obtenido <https://www.caracteristicas con/metodo-deductivo/>
- Vega, J. (29 de 04 de 2021). Qué es el método descriptivo. Obtenido de <https://okdiario.com/curiosidades/que-metodo-descriptivo-2457888>
- Vera, O. R. (2019). Juegos para el desarrollo cognitivo desde la clase de Educación Física. *Revista Conrado*, 15(69), 192-200. Obtenido de <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>
- Vidarte, J. A., Vélez, C., Sandoval, C. y Alfonso, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202 – 218.  
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-613203>.
- Wallen, F. (2003). El cuestionario de investigación. Obtenido de <https://femrecerca.cat/meses/publication/cuestionario/cuestionario.pdf>
- Zapata. (2006). La encuesta en una investigación. Obtenido de <https://virtual.urbe.edu/tesispub/0105674/cap03.pdf>

## 11. Anexos

### Anexo 1. Oficio para la apertura de la institución



UNL

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Educación,  
el Arte y la Comunicación

Loja, 01 de octubre de 2024

Mgs. Marisol Puchaicela Quezada

**Rectora de la Unidad Educativa Particular "Vicente Agustín Aguirre Ruiz"**

Ciudad.

De mi consideración:

Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice a la Sr. estudiante **BORIS JESÚS MACAS PUGLLA con CI: 1150544664** que actualmente cursa el 8° ciclo de la Carrera: **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la **Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación en la Unidad Educativa Particular "Vicente Agustín Aguirre Ruiz", que usted acertadamente dirige, el mismo que según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular.

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes expresarle mis sentimientos de alta consideración y estima.

Atentamente.

*Mg. Sc. Ramiro Andrés Correa Contento*  
**RESPONSABLE DE LOS PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.**  
**DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**VICENTE AGUSTÍN AGUIRRE RUIZ**  
RECIBIDO POR Geonova Quipus R  
FECHA 13:00 01-10-2024  
HORA  
FIRMA [Firma]

RECTORÍA  
VICENTE AGUSTÍN AGUIRRE RUIZ  
Ciudadela Universitaria "El Jaramillo Alzado",  
Sector La Argelia - Loja - Ecuador  
072-54 7234

## Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de Integración Curricular.



FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00173M.

Loja, 3 de octubre del 2024.

Doctor.  
Giraldo Viera Avinaz. Phd.  
**DOCENTE DE LAS CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**  
Ciudad.

De mi consideración.

**Asunto. Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia.**

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: **Juegos recreativos para incentivar la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular "Vicente Agustín Aguirre Ruiz", Loja, 2024.**, del aspirante señor. **Boris Jesús Macas Puglla**, alumno del Ciclo B, de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por lo antes expuesto, me permito solicitarle de la manera más comedida se digne *emitir el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del mismo*, pedido que lo formulo en basándome en el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Para lo cual transcribo. La presentación del proyecto de investigación se realizará por escrito, acompañado de una solicitud dirigida al Director de carrera o programa, quien designará un docente con conocimiento y/o experiencia sobre el tema, que podrá ser el que asesoró su elaboración, para que emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto. El informe será remitido al Director de Carrera o programa dentro de los ocho días laborables, contados a partir de la recepción del proyecto"

Por la favorable atención que se digne dar al presente, le antelo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima personal

Atentamente.



Mag. José Gregorio Picoña Quezada

**DIRECTOR DE LA CARRERAS. CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.**  
**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

Aut./P./Ed. Mty.  
C/c: **Emiliano. Boris Jesús Macas Puglla.**  
C/C-archivo.

### Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de Integración Curricular



unl

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Educación,  
el Arte y la Comunicación

Loja, 14 de octubre del 2024

Mg. Sc.

José Gregorio Picoita Quezada.

**DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

Ciudad.

De mi consideración:

En correspondencia con el artículo 225 del Reglamento de Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por la estudiante **Boris Jesús Macas Puglla**, para lo cual me permito informar lo siguiente.

Que en base al **Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2024- -00173M**. Donde se me solicita se emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del tema, **Juegos recreativos para incentivar la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular "Vicente Agustín Aguirre Ruiz", Loja, 2024.**, de autoría del estudiante; y en correspondencia con el artículo 225 del Reglamento de Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por el estudiante, **Boris Jesús Macas Puglla** para lo cual me permito informar lo siguiente.

Luego de haber analizado la estructura, coherencia y pertinencia de los elementos del mencionado proyecto y confirmado la incorporación de correcciones y sugerencias por parte del estudiante, me permito emitir el informe favorable y la rúbrica de revisión de proyecto de integración curricular con el tema denominado: **Juegos recreativos para incentivar la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular "Vicente Agustín Aguirre Ruiz", Loja, 2024.** A fin de que se continúe con el trámite respectivo.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente.



UNL-FEAC-C.CFD  
PAFD-2024- -00173M

PhD. Giraldo Viera Avinaz

**DOCENTE ASESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION  
CURRICULAR**

Ciudadela Universitaria "Dr. Gerardo Alarcón"  
Sector La Argelia - Loja - Ecuador  
072-947234

## Anexo 4. Oficio de aprobación y designación del director del Trabajo de Integración



FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2024-00219M.  
Loja, 22 de octubre del 2024

Doctor.

Giraldo Viera Avinaz

**DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

De mi consideración.

**Asunto. Designación de Director de Trabajo de Integración Curricular. C. PAFD.**

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, **en lo referente Art. 228**, que expresa: "El Director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma; y, en calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, me permito designarle a usted como **Director del Trabajo de Integración Curricular denominado: Juegos recreativos para incentivar la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo año paralelo A, de la unidad Educativa Particular "Vicente Agustin Aguirre Ruiz", Loja, 2024.**, de la autoría del señor. **Boris Jesús Macas Puglla**, estudiante del **Ciclo Octavo, Paralelo A**, correspondiente al período académico: **septiembre 2024 febrero 2025**.

Para lo cual le solicito brindar la orientación correspondiente al estudiante, se desarrolle el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido dando estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente:



*Mag. José Gregorio Picoita Quezada*

**DIRECTOR DE LA CARRERA.**

**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

*Se Adjunta Proyecto.*

*C/c. Estudiante.*

*Aut. IP/EB. Mty.*

*---*





**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**ENCUESTA**

Estimado estudiante, se está efectuando un estudio investigativo referente al “Diseño de un programa recreativo para promover la actividad física en los estudiantes de 7 año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”, de la ciudad de Loja, periodo 2024.

**Objetivo:** Determinar el nivel de actividad física de los estudiantes.

**Lea con atención las siguientes preguntas y elija la respuesta de su preferencia.**

**1. ¿Con que frecuencia realiza usted actividad física?**

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Casi nunca
- d) Nunca

**2. ¿Qué actividades físicas realiza en los tiempos libres?**

- a) Salir a correr
- b) Jugar fútbol
- c) Actividades recreativas
- d) Otro deporte

**3. ¿Por qué es importante la actividad física?**

- a) Desarrolla la competitividad de manera individual y colectiva
- b) Permite crear lazos de amistad entre sus pares, fomentando el compañerismo y la cooperación entre todos.
- c) Se practican en cualquier momento y cualquier lugar.

**4. ¿Seleccione cuáles de las siguientes actividades recreativas ha practicado?**

- a) Rayuela
- b) Baloncesto

- c) El gato y el ratón
- d) Tenis de mesa
- e) Los ensacados

**5. ¿Cuál es la distancia más larga que ha recorrido aproximadamente?**

- a) 1000 metros
- b) 1500 metros
- c) 2000 metros

**6. ¿Quién los motiva a realizar actividad física?**

- a) Los docentes
- b) Compañeros
- c) Familia
- d) Otros

**7. ¿Cuál es el lugar donde más realiza actividad física?**

- a) Casa
- b) Escuela
- c) Parque
- d) Eventos públicos

Gracias por su colaboración



## Validación del instrumento: encuesta

Universidad Nacional de Loja.  
Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación.  
Carrera Pedagogía de la Actividad Física

### FORMATO PARA LA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION POR CONSULTA A EXPERTOS

Fecha: 7 - 11 - 2024

Nombres y apellidos: Giraldo Viera Avianz

Documento de identidad.  cédula \_\_\_\_\_ pasaporte No. 1750404813

Con título de cuarto nivel en: Ph.D. Cultura Física

Por medio de la presente, certifico que he revisado el instrumento de investigación denominado: Encuesta, con el propósito de validarlo, a efectos de su aplicación en el Trabajo de Integración Curricular denominado:

Título: Juegos recreativos para incentivar la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo. uso paralelo A, de la Unidad Educativa Particular "Vicente Agustín Aguirre Ruiz", Loja, 2024.  
Cuyo autor es: Boris Jesus Marcos Poylla

Escala evaluativa, marcar con una (X):

INDICADORES	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	INSUFICIENTE
Redacción de los ítems.	X			
Relación con los métodos	X			
Relación con objetivos	✓			
Secuencia lógica	✓			
Consistencia de los contenidos	X			

-Escala: **aceptado** (debe tener mínimo todos los indicadores en bueno)  
**a revisión**: uno o más indicadores en regular  
**no válido**: uno o más indicadores en insuficiente

Nivel de validación:  aceptado \_\_\_\_\_ a revisión \_\_\_\_\_ no validado

Observaciones:

  
Firma de responsabilidad



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
**FICHA DE OBSERVACIÓN**

<b>Nombre de la Institución:</b>			<b>Nivel de cumplimiento del ítem que se observa</b>	
			1	Malo
<b>Fecha:</b>	<b>Hora Inicio:</b>	<b>Hora Finalización:</b>	2	Regular
			3	Bueno
<b>Tema:</b>			4	Muy Bueno
<b>Indicaciones:</b>	La presente guía de observación consta de (4) indicadores cada una tiene sus respectivas descripciones a observar en los expedientes relacionados.			

INDICADORES	VALORACIÓN				OBSERVACIONES
<b>1. ESTUDIANTES</b>					
	1	2	3	4	
1.1 Los estudiantes desarrollan correctamente las actividades planteadas					
1.2 Los estudiantes disfrutan de los juegos recreativos					
1.3 Los estudiantes muestran interés en las actividades realizadas					
1.4 Los alumnos asisten a clases					
1.5 Los alumnos se motivan al momento de realizar las actividades planteadas					
<b>2. INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA</b>					
2.1 Los ambientes donde se realizan las actividades físicas recreativas tienen las condiciones de infraestructura correctas para el cumplimiento de las actividades correspondientes.					
2.2 La institución cuenta con áreas deportivas que alberguen a todos los estudiantes					
2.3 El establecimiento educativo realiza mantenimiento y renovación de los espacios deportivos					
<b>3. IMPLEMENTOS DEPORTIVOS</b>					
3.1 El establecimiento educativo cuenta con implementos deportivos para el cumplimiento de las actividades (recreativas) de Educación física					
3.2 La falta de materiales ocasiona desinterés de los estudiantes en las actividades física recreativas					
3.3 Existe un inventario de los materiales de la asignatura de educación física					

## Validación del instrumento: ficha de observación

Universidad Nacional de Loja.  
Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación.  
Carrera Pedagogía de la Actividad Física

### FORMATO PARA LA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION POR CONSULTA A EXPERTOS

Fecha: 7-11-2024

Nombres y apellidos: Giraldo Vico Avanz

Documento de identidad.  cédula \_\_\_\_\_ pasaporte No. 1750404913

Con título de cuarto nivel en: Ph.D. Cultura Física

Por medio de la presente, certifico que he revisado el instrumento de investigación denominado: Ficha de Observación, con el propósito de validarlo, a efectos de su aplicación en el Trabajo de Integración Curricular denominado:

Título: Juegos recreativos para incentivar la práctica de actividades físicas en los estudiantes del 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular Vicente Agustín Aguirre Ruiz, Loja, 2024.  
Cuyo autor es: Rosio Jesús Marcos Piñalla

Escala evaluativa, marcar con una (X):

INDICADORES	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	INSUFICIENTE
Redacción de los ítems.	X			
Relación con los métodos	X			
Relación con objetivos	X			
Secuencia lógica	X			
Consistencia de los contenidos	X			

-Escala: **aceptado** (debe tener mínimo todos los indicadores en bueno)  
**a revisión**: uno o más indicadores en regular  
**no válido**: uno o más indicadores en insuficiente

Nivel de validación:  aceptado \_\_\_\_\_ a revisión \_\_\_\_\_ no validado

Observaciones:

  
Firma de responsabilidad

Anexo 6. Evidencias fotográficas







## Anexo 7. Propuesta pedagógica



unl | Universidad Nacional de Loja

### Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**Propuesta de intervención**

Propuesta de juegos recreativos para incentivar la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular "Vicente Agustín Aguirre Roa".

**Autor:**  
Boris Jesús Macas Puglla

**Docente tutor:**  
PhD. Giraldo Viera

2024



Educación para Transformar



### Link de la propuesta:

[https://drive.google.com/drive/folders/1\\_2j2Zpe6n7Xmj18Y9xljClRcZUybpFKb?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1_2j2Zpe6n7Xmj18Y9xljClRcZUybpFKb?usp=sharing)

## Anexo 8. Certificación de traducción del resumen o abstract



unl

Universidad  
Nacional  
de Loja

Mgtr. María Patricia Rodríguez Ludeña

**DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LOS IDIOMAS  
NACIONALES Y EXTRANJEROS DE LA UNL**

### **C E R T I F I C A:**

Que el documento aquí expuesto es fiel traducción del idioma español al idioma inglés del resumen del Trabajo de Integración Curricular: **Juegos recreativos para incentivar la práctica de actividades físicas en los estudiantes de 7mo año paralelo A, de la Unidad Educativa Particular “Vicente Agustín Aguirre Ruiz”, Loja, 2024.** , de autoría del Sr. **Boris Jesús Macas Puglla**, con cédula de ciudadanía **1150544664**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Loja.

Lo certifico y autorizo al interesado hacer uso del presente en lo que a sus intereses convenga.

Loja, 13 de enero de 2025



Mgtr. María Patricia Rodríguez Ludeña

**DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LOS IDIOMAS  
NACIONALES Y EXTRANJEROS DE LA UNL**