



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

Actividades físico-recreativas como alternativa para promover el buen uso del tiempo libre en niños de 9-10 años Loja, 2023

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

AUTORA:

Evelyn Romina Morocho Vicente

DIRECTOR:

Mgr. Luis Rafael Valverde Jumbo

Loja – Ecuador

2023

Certificación

Loja, 28 de Agosto de 2023

Lic. Luis Rafael Valverde Jumbo. Mg. Sc. RTL
DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

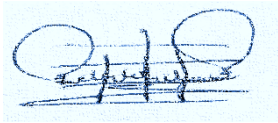
Que he revisado y orientado todo proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Actividades físico-recreativas como alternativa para promover el buen uso del tiempo libre en niños de 9-10 años Loja, 2023**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de autoría de la estudiante **Evelyn Romina Morocho Vicente**, con **cédula de identidad Nro. 1900696582**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja, para el efecto, autorizo la presentación para su respectiva sustentación y defensa.

Lic. Luis Rafael Valverde Jumbo. Mg. Sc.
DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Evelyn Romina Morocho Vicente**, declaro ser autora del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y 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:1900696582

Fecha: 27 de octubre de 2023

Correo electrónico: evelyn.r.morocho@unl.edu.ec

Teléfono: 0989989686

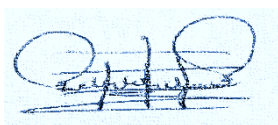
Carta de autorización por parte de la autora, para la consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica de texto completo del Trabajo de Integración Curricular.

Yo **Evelyn Romina Morocho Vicente** declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Actividades físico-recreativas como alternativa para promover el buen uso del tiempo libre en niños de 9-10 años Loja, 2023**, como requisito para optar el título de **Licenciada 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 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 del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de 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, a los veintisiete días del mes de octubre del dos mil veintitrés.

Firma:



Autora: Evelyn Romina Morocho Vicente

Cédula de identidad: 1900696582

Dirección: Loja, Argelia, Anton Philips y Teodoro Wolf

Correo electrónico: evelyn.r.morocho@unl.edu.ec

Teléfono: 0989989686

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director del Trabajo de Integración Curricular:

Lic. Luis Rafael Valverde Jumbo. Mg. Sc.

Dedicatoria

El presente Trabajo de Integración Curricular está dedicado con todo mi cariño y agradecimiento en primer lugar:

A mi Amado Creador,

Con humildad y gratitud, dedico estas palabras a Ti, fuente de vida y amor infinito. En cada paso de mi existencia, he sentido tu presencia guiándome y sosteniéndome con tu misericordia inagotable.

Todas mis realizaciones son un reflejo de tu amor y gracia. Cada alegría que experimento y cada obstáculo que supero son un testimonio de tu cuidado constante.

A mis queridos padres, María y Lorgio,

Mamá, tu cariño infinito y tu fuerza indomable han sido un faro en mi camino. Tu ternura y paciencia han sido un refugio en cada tormenta, y tu sabiduría siempre ha iluminado mis decisiones. Cada logro que alcanzo es un testimonio de tu amor y guía.

Papá, tu ejemplo de trabajo arduo y perseverancia ha sido mi motivación constante. Tu apoyo inquebrantable y tus palabras alentadoras han sido mi fortaleza en cada desafío. Tu amor y dedicación han dejado una huella imborrable en mi corazón.

A mis queridos hermanos, Fernando, Yofre y Dayana,

Esta dedicatoria es un homenaje a los lazos indestructibles que compartimos como hermanos ya las innumerables formas en que han enriquecido mi vida. A través de los años, hemos construido recuerdos invaluable, compartido risas y lágrimas, y hemos demostrado que la familia es un tesoro invaluable.

A mi amado hijo Matthias (+),

Aunque ya no estés físicamente a nuestro lado, tu luz sigue brillando en cada rincón de nuestro corazón. A través de ti, aprendimos el verdadero significado de la resiliencia y el amor incondicional.

Evelyn Romina Morocho Vicente

Agradecimiento

En el proceso de culminación de este Trabajo de Integración Curricular, deseo expresar mi sincero agradecimiento a todas las personas e instituciones:

En primer lugar, quiero agradecer a la Universidad Nacional de Loja por brindarme la oportunidad de formarme académicamente y por brindarme los recursos y el entorno propicio para llevar a cabo esta carrera. Mi experiencia en esta institución ha sido enriquecedora y formativa, y estoy profundamente agradecido por ello.

Mi gratitud se extiende a los docentes de la universidad, quienes, con su compromiso y dedicación, han impartido conocimientos fundamentales que han influido positivamente en mi desarrollo académico. Especialmente, deseo agradecer al Magíster Ramiro Correa y al Docente Luis Valverde por su valiosa orientación y asesoramiento a lo largo de este trabajo. Sus conocimientos, sugerencias y comentarios fueron esenciales para dar forma y enriquecer este Trabajo de Integración Curricular.

Finalmente, mi más profundo agradecimiento va dirigido a mi familia, quienes han sido mi pilar inquebrantable. Sus palabras de aliento, paciencia y amor incondicional me impulsaron a perseverar y a superar obstáculos.

Evelyn Romina Morocho Vicente

Índice de contenido

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Índice de anexos	x
1. Título	1
2. Resumen	2
Abstrac.....	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico	7
4.1. Concepto de recreación	7
4.1.1. Evolución del concepto a partir de diferentes autores	7
4.1.2. Actividades físico-recreativas más comunes en la sociedad	10
4.1.3. Principios de la recreación	13
4.1.4. Características y beneficios de la recreación	15
4.2. El tiempo libre en la sociedad	17
4.2.1. Concepto de tiempo libre	17
4.2.2. Uso del tiempo libre	19
4.2.3. Beneficios del buen uso del tiempo libre	20
4.3. El ocio y su conceptualización	22
4.3.1. Concepto de ocio según autores	22
4.3.2. Educación del ocio	24
5. Metodología	28
5.1. Área de estudio	28
5.2. Enfoque de investigación	29
5.3. Tipo de investigación	29
5.4. Diseño de investigación	30
5.5. Métodos	30
5.6. Línea de investigación	31

5.7 Técnicas para la recolección de información	31
5.8. Instrumentos utilizados para la recolección de información	31
5.9. Población y muestra	32
5.9.1. Muestra	32
5.10. Procesamiento de los datos obtenidos	33
5.11. Proceso para el desarrollo de la propuesta alternativa.....	34
6. Resultados	36
7. Discusión	55
8. Conclusiones	58
9. Recomendaciones	59
10. Bibliografía	60
11. Anexos	63

Índice de tablas:

Tabla 1. Tabla representativa de la población y muestra	33
Tabla 2. Muestra de la investigación	33
Tabla 3. Proceso de la propuesta	34
Tabla 4. Género de la muestra investigada	36
Tabla 5. Resultados obtenidos de la pregunta uno de la encuesta	37
Tabla 6. Resultados obtenidos de la pregunta dos de la encuesta	38
Tabla 7. Resultados obtenidos de la pregunta tres de la encuesta	40
Tabla 8. Resultados obtenidos de la pregunta cuatro de la encuesta	41
Tabla 9. Resultados obtenidos de la pregunta cinco de la encuesta	42
Tabla 10. Resultados obtenidos de la pregunta seis de la encuesta	43
Tabla 11. Resultados obtenidos de la pregunta siete de la encuesta	44
Tabla 12. Resultados obtenidos de la pregunta ocho de la encuesta	45
Tabla 13. Resultados obtenidos de la pregunta nueve de la encuesta	47
Tabla 14. Resultados obtenidos de la pregunta diez de la encuesta	48
Tabla 15. Escala de valoración	49
Tabla 16. Resultados del primer aspecto general	50
Tabla 17. Resultados del segundo aspecto general	50
Tabla 18. Resultados del tercer aspecto general	51
Tabla 19. Resultados del cuarto aspecto general	52
Tabla 20. Resultados del quinto aspecto general	53
Tabla 21. Resultados del sexto aspecto general	53

Índice de figuras:

Figura 1. Croquis de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz	29
Figura 2. Muestra investigada	36
Figura 3. Primera pregunta de la encuesta	37
Figura 4. Segunda pregunta de la encuesta	39
Figura 5. Tercera pregunta de la encuesta	40
Figura 6. Cuarta pregunta de la encuesta	41
Figura 7. Quinta pregunta de la encuesta	42
Figura 8. Sexta pregunta de la encuesta	44
Figura 9. Séptima pregunta de la encuesta.....	45
Figura 10. Octava pregunta de la encuesta	46
Figura 11. Novena pregunta de la encuesta	47
Figura 12. Decima pregunta de la encuesta	48

Índice de anexos:

Anexo 1. Oficio para la apertura en la institución	63
Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia.....	64
Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia	65
Anexo 4. Solicitud para designación de director	66
Anexo 5. Oficio de Aprobación y designación de director	67
Anexo 6. Encuesta dirigida a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”	68
Anexo 7. Guía de observación aplicada a los estudiantes.....	70
Anexo 8. Registro fotográfico	72
Anexo 9. Propuesta alternativa	74
Anexo 10. Certificado de traducción del resumen.....	75

1. Título

Actividades físico-recreativas como alternativa para promover el buen uso del tiempo libre en niños de 9-10 años Loja, 2023

2. Resumen

El presente Trabajo de Integración Curricular tiene como objetivo evaluar la influencia de las actividades físicas-recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de niños de 9 a 10 años en la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz durante el periodo 2023. Para lograrlo, se llevó a cabo un estudio mixto que combinó elementos cuantitativos y cualitativos, empleando un enfoque correlacional y descriptivo, con un diseño cuasiexperimental. La investigación se inició aplicando una encuesta inicial a los estudiantes para conocer sus preferencias en cuanto a las diferentes actividades físico-recreativas, los resultados revelaron que el 92% de los participantes preferían que se llevaran a cabo actividades físico-recreativas mediante un programa que promoviera el buen uso del tiempo libre, mientras que el 8% restante no estaba de acuerdo con esta propuesta. Con base a estos resultados, se implementó una propuesta pedagógica de actividades físico-recreativas para el buen uso del tiempo libre, esta consistió en diez planificaciones de actividades físico-recreativas que tenían como objetivo brindar pautas sobre cómo utilizar el tiempo libre a través de diferentes actividades físicas, recreativas y turísticas de manera segura y educativa. Una vez implementada la propuesta, se procedió a aplicar una ficha de observación a la muestra de 37 estudiantes, los resultados obtenidos mostraron un significativo progreso en el empleo del tiempo libre, así como una mayor adquisición de conocimiento sobre los tipos de actividades físico-recreativas disponibles. En conclusión, la implementación de un programa educativo enfocado en estas actividades permitió que los estudiantes aprovecharan de manera más significativa su tiempo libre, el mismo que fomentó su desarrollo físico, recreativo y turístico. Estos resultados resaltan la importancia de seguir promoviendo este tipo de iniciativas para mejorar la calidad de vida de los niños y fomentar una educación integral que abarque todos los aspectos relevantes en su crecimiento y formación.

Palabras claves: *actividades físicas, actividades recreativas, tiempo libre, desarrollo, educación integral.*

Abstract

The present work of curricular integration aims to evaluate the influence of physical-recreational activities in the use of free time of children from 9 to 10 years old in the Calasanz Fiscomisional High School during the period 2023. To achieve this, a mixed study was carried out combining quantitative and qualitative elements, using a correlational and descriptive approach, with a quasi-experimental design. The research began by applying an initial survey to the students to find out their preferences regarding the different physical-recreational activities, the results revealed that 92% of the participants preferred physical-recreational activities to be carried out through a program that promoted the good use of free time, while the remaining 8% disagreed with this proposal. Based on these results, a pedagogical proposal of physical-recreational activities for the good use of free time was implemented, which consisted of ten physical-recreational activity plans aimed at providing guidelines on how to use free time through different physical, recreational and tourist activities in a safe and educational manner. Once the proposal was implemented, an observation form was applied to the sample of 37 students, the results obtained showed significant progress in the use of free time, as well as a greater acquisition of knowledge about the types of physical-recreational activities available. In conclusion, the implementation of an educational program focused on these activities allowed the students to take advantage of their free time in a more meaningful way, which fostered their physical, recreational and tourism development. These results highlight the importance of continuing to promote this type of initiatives to improve the quality of life of children and to promote a comprehensive education that covers all relevant aspects of their growth and formation.

***Key words:** physical activities, recreational activities, free time, development, integral education.*

3. Introducción

Las actividades físico-recreativas son aquellas que se realizan con el objetivo de disfrutar, entretenerse y mantenerse activo físicamente al mismo tiempo. Estas actividades se llevan a cabo durante el tiempo libre, es decir, aquel periodo en el que las personas no están ocupadas con obligaciones laborales, académicas o familiares.

La relación entre las actividades físico-recreativas y el buen uso del tiempo libre es significativa y positiva. El tiempo libre es un recurso invaluable en la vida de las personas y cómo se emplea puede tener un impacto significativo en su bienestar general. Al participar en actividades físico-recreativas durante el tiempo libre, se pueden experimentar diversos beneficios.

La investigación sobre las actividades físico-recreativas como alternativa para promover el buen uso del tiempo libre en niños de 9 a 10 años en Loja, 2023, reviste una importancia significativa tanto a nivel individual como social. En primer lugar, es fundamental abordar esta temática debido al creciente aumento de la sedentarización y el uso excesivo de dispositivos electrónicos, lo que ha llevado a una disminución en la participación de actividades físicas y recreativas entre los niños.

Por lo cual, es importante desarrollar este tipo de investigaciones según Carlos Gonzales, (2010):

Junto con el sistema educativo, a la familia se le considera una institución básica para la promoción de los hábitos deportivos perdurables. Ya que los hábitos se generan desde edades tempranas, los individuos las aprenden gracias al lecho familiar hasta los 16 años, primordialmente, debido a que es la etapa en la que se inculcan y refuerzan los valores, y por ende los padres representan un ejemplo a seguir para sus hijos.

(p. 210)

El período de la niñez es crucial para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los individuos, y el tiempo libre en esta etapa juega un papel esencial en su formación. Mediante la investigación, se busca comprender cuáles son las preferencias y necesidades de los niños de 9 a 10 años en Loja, lo que permitirá diseñar programas y actividades adecuadas y atractivas que fomenten su participación activa en estas actividades físico recreativas.

Además, a nivel social promover el buen uso del tiempo libre mediante actividades físico-recreativas puede tener un impacto significativo en la prevención de problemas de salud asociados con el sedentarismo en la infancia. Un enfoque proactivo en este sentido podría contribuir a reducir la incidencia de enfermedades relacionadas con el estilo de vida, como la obesidad y la diabetes, y así aliviar la carga sobre el sistema de salud.

Así mismo, la investigación podría servir como base para desarrollar políticas públicas que impulsen la creación de espacios recreativos seguros y accesibles para los niños en la comunidad de Loja. La promoción de un entorno amigable para las actividades físicas y recreativas podría fomentar hábitos saludables desde temprana edad y sentar las bases para una vida adulta activa y equilibrada.

Al igual que la tecnología y las nuevas formas de entretenimiento han llevado a un aumento del sedentarismo en la población infantil, lo que se traduce en una disminución de la participación en actividades físicas y recreativas. Esta problemática se agrava debido a la pandemia del COVID-19, que ha limitado las oportunidades de socialización y la práctica de deportes en espacios públicos.

Por lo tanto, A partir de lo expuesto previamente, ha sido preciso plantear la siguiente pregunta:

¿Determinar de qué manera influye un programa de actividades físico-recreativas para promover el buen uso del tiempo libre en niños de 9 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz en el periodo 2023? esta sirvió para plantear el tema de investigación titulado: **Actividades físico-recreativas como alternativa para promover el buen uso del tiempo libre en niños de 9-10 años Loja, 2023.**

Este estudio es un valioso aporte en el campo de la educación y el desarrollo infantil. Este estudio menciona la promoción del buen uso del tiempo libre en niños a través de actividades físico recreativas, por lo cual podemos relacionarlo con otros estudios y enfoques para respaldar su importancia como:

Arriagada y Vilugron, (2023) manifiestan que: «Determinar la calidad del uso del tiempo libre de los estudiantes en beneficio del ocio, recreación y actividad física en la educación formal de centros educativos de enseñanza básica de la comuna de Padre las Casas» (p. 190).

La presente investigación tiene como objetivo general: Evaluar la influencia de las actividades físicas-recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los niños de 9 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz en el periodo 2023, y como objetivos específicos: Fundamentar teórica y metodológicamente la influencia de las actividades físicas-recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los niños de 9 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz en el periodo 2023, el primer objetivo específico se enfoca en establecer una base teórica sólida y una metodología adecuada para abordar la investigación. Al fundamentar teóricamente, se revisarán estudios previos y literatura especializada que respalden la relación entre las actividades físico-

recreativas y el uso efectivo del tiempo libre en niños de esta edad.; Diseñar un plan actividades físico-recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los niños de 9 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz en el periodo 2023, este segundo objetivo específico tiene un enfoque práctico y se centra en la creación de un plan concreto de actividades físico-recreativas. Este plan estará diseñado específicamente para los niños de 9 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz y tendrá en cuenta sus intereses, capacidades y necesidades recreativas. El objetivo es proporcionar a la institución educativa una propuesta práctica y viable que pueda ser implementada para fomentar el buen uso del tiempo libre a través de estas actividades; Aplicar el plan de actividades físicas-recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los en niños de 9 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz en el periodo 2023, el tercer objetivo específico se enfoca en llevar a cabo la implementación del plan diseñado en el objetivo anterior. Esto implica poner en marcha las actividades físico-recreativas propuestas en la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz durante el periodo 2023. A través de la aplicación del plan, se espera medir y evaluar directamente la influencia de las actividades recreativas en el uso del tiempo libre de los niños, observando los cambios en su participación en actividades físicas y su bienestar general.

Los resultados obtenidos serán esenciales para determinar la efectividad del plan y proporcionar información valiosa para futuras intervenciones educativas y políticas relacionadas con el tiempo libre y la actividad física en esta población.

Los alcances de este estudio incluyen la identificación de los efectos beneficiosos de las actividades físico-recreativas en la salud física, emocional y social de los niños, lo que puede respaldar la implementación de programas educativos y políticas enfocadas en promover estilos de vida activos y saludables desde edades tempranas. Además, se espera que los resultados proporcionen una base sólida para el diseño de estrategias recreativas personalizadas y adaptadas a las necesidades de los niños de la región.

Sin embargo, este estudio se considera un paso importante para abordar una problemática relevante y proporcionar información valiosa para el desarrollo de políticas y programas destinados a mejorar el bienestar de los niños a través de actividades físico-recreativas en Loja, en el año 2023.

4. Marco teórico.

4.1. Concepto de recreación

4.1.1. Evolución del concepto a partir de diferentes autores

La recreación ha sido abordada por diversos autores desde distintas perspectivas. La recreación tiene diferentes enfoques, consecuentemente está relacionado con el tipo de ciudad, etnia, costumbres y tradiciones de los diferentes pueblos y nacionalidades del mundo. En correspondencia la recreación es un término muy extenso que ha ido evolucionando con el pasar de los tiempos, cada pueblo y nacionalidad tiene su propio concepto y manera de desarrollarla, asumiendo así la recreación diferentes formas para poder manifestarse.

La recreación se refiere a la actividad o conjunto de actividades que se realizan con el propósito de divertirse, entretenerse y descansar, tanto de las responsabilidades diarias como del trabajo. Estas actividades suelen ser voluntarias y se llevan a cabo durante el tiempo libre

Geovanny (2015) expresa que:

La recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y, por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras. (p. 24)

Según esto la recreación es una actividad voluntaria, lo que significa que cada persona tiene la libertad de elegir cómo y cuándo participar en actividades recreativas. Esto refleja la individualidad de las personas y su capacidad para decidir qué les brinda satisfacción y bienestar en su tiempo libre.

Además, se menciona que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Esto pone de relieve la amplia gama de opciones disponibles para recrearse, ya que cada persona puede tener diferentes preferencias y pasatiempos. Esto significa que la recreación no se limita a un conjunto específico de actividades, sino que abarca diversas áreas de interés.

Por lo tanto, (Acuña y Mauriello, 2023) menciona que:

La recreación es el conjunto de actividades planificadas de manera espontánea, sistemática y formativa que trabajan juntas en el proceso de enseñanza y aprendizaje por medio del cual el educando aprende haciendo, de forma vivencial y en contacto directo con el medio ambiente, en un clima de alegría y cordialidad. (p. 221)

Estas actividades se llevan a cabo en el contexto del proceso de enseñanza y aprendizaje, y se enfocan en el aprendizaje práctico y vivencial. Se resalta la importancia de que el educando aprenda haciendo y experimentando directamente con el entorno.

En general, puede ser utilizada como una herramienta efectiva, permitiendo que los estudiantes aprendan de manera experiencial y directa. Al combinar la diversión y el aprendizaje, la recreación puede ser una forma efectiva de promover el desarrollo integral de los individuos, ofreciendo un ambiente propicio para el aprendizaje y el crecimiento personal.

Maritza Acuña (2013) expresa que: «La importancia de la recreación se refleja como una de las necesidades fundamentales del individuo, lo recreativo garantiza la salud física y mental, contribuyendo a su desarrollo integral y colectivo» (p. 3).

El término "desarrollo integral" mencionado implica que la recreación no solo se limita al aspecto físico, sino que también tiene beneficios para el bienestar mental y emocional. En términos de salud física, la recreación puede involucrar actividades deportivas, ejercicios al aire libre o simplemente moverse y mantenerse activo.

Estas actividades promueven la condición física, fortalecen los músculos y mejoran la resistencia cardiovascular. Además, la recreación puede ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo, como la obesidad o enfermedades cardiovasculares.

Según, Velazco (2020):

La recreación a través del juego abre ventanas para el cultivo de emociones fundamentales en el aprendizaje de la convivencia a favor de la confianza y la aceptación del otro en su legitimidad; ofrece múltiples oportunidades para aprender a compartir, proceder de acuerdo con las normas, valorar el hecho de participar, disfrutar los triunfos y aprender las lecciones que encierran las derrotas, tanto como el deporte. (p. 1)

La recreación a través del juego ofrece la oportunidad de aprender a convivir con los demás de manera positiva. Al participar en actividades recreativas, las personas interactúan y colaboran con otros, lo que les permite desarrollar habilidades sociales, como la comunicación, la empatía y la cooperación. A través del juego, se pueden establecer relaciones más sólidas, basadas en la confianza y la aceptación mutua.

Jugar permite a los individuos explorar y expresar sus emociones de una manera segura y controlada. A través de actividades recreativas, las personas pueden aprender a identificar, manejar y regular sus emociones, lo que contribuye al desarrollo de habilidades socioemocionales.

Mauriello y Acuña (2013) expresa que: «las actividades recreativas promueven la pertenencia y el desarrollo de la identidad, tanto individual como colectiva. Al jugar las personas se comprometen, toma una posición activa, imaginan, inventan, crean, conocen y actúan explorando con todos sus sentidos» (p. 3).

Estas promueven tanto la pertenencia como el desarrollo de la identidad, tanto a nivel individual como colectivo, las personas se unen en torno a un objetivo común, compartiendo intereses y experiencias, tienen la oportunidad de explorar diferentes roles, expresar su creatividad y experimentar con su propia personalidad.

Geovanny (2015) expresa que:

La organización de espacios de recreación para una determinada comunidad es una tarea importante que atañe a los gobiernos ya que a través de ella los individuos pueden establecer lazos de contacto y de pertenencia mucho más sólidos, así como también pueden bajar los niveles sociales de stress, violencia e individualismo. (p. 1)

Al proporcionar espacios de recreación, los gobiernos están facilitando la interacción y el contacto entre las personas dentro de una comunidad. Estos espacios recreativos, como parques, áreas de juegos, centros comunitarios o instalaciones deportivas, ofrecen un ambiente propicio para que las personas se reúnan, socialicen y establezcan relaciones más cercanas. Esto promueve un sentido de comunidad y solidaridad, fortaleciendo los lazos sociales y fomentando un mayor sentido de pertenencia.

La recreación social en las escuelas es una actividad muy importante para fomentar el desarrollo social y emocional de los estudiantes. La recreación social en la escuela se refiere a actividades que se llevan a cabo durante los momentos de recreo y descanso, en los que los estudiantes pueden interactuar y socializar con sus compañeros.

Es importante que las escuelas presten atención a la recreación social y la incluyan en su plan de estudios. Algunas formas de hacerlo son organizando eventos y actividades recreativas durante los descansos, asignando espacios específicos para la recreación social y fomentando la participación de los estudiantes en la planificación y organización de estas actividades.

En fin, la recreación es una iniciativa positiva a desarrollar dentro de los diferentes grupos sociales de la cual se obtiene varios beneficios y permite la integración de diferentes culturas y de la misma manera la adquisición de nuevos conocimientos y aprendizajes de un nuevo entorno consintiendo este una convivencia armónica y una vida activa y saludable.

4.1.2. Actividades físico-recreativas más comunes en la sociedad

Estas actividades varían según los intereses y preferencias individuales, pero hay algunas actividades recreativas que son comunes en la sociedad.

La mayoría de las personas dedican una parte significativa de su tiempo a actividades laborales o profesionales para ganarse la vida y contribuir a la sociedad. Las actividades recreativas se consideran por tener una finalidad específica como la diversión y creatividad de los individuos que la desenvuelven, permitiendo durante el proceso mejorar las relaciones entre individuos de iguales o diferentes grupos sociales, estas actividades contraen consigo aprendizajes culturales, cognitivos y morales significativas para la vida de cada individuo.

Las actividades recreativas son populares en la sociedad, incluyendo deportes, juegos, actividades al aire libre, como senderismo o ciclismo, y actividades culturales, como visitar museos, asistir a conciertos o ver películas.

Riva Ponce (2011) citado por David, (2015) expresa que: «Las actividades físico recreativas las podemos catalogar en diferentes conjuntos para ejecutar, en esta indagación presentaremos estas tres.

- a. actividades recreativas
- b. actividades deportivas
- c. actividades lúdicas (p.5)

Estas categorías ofrecen opciones diversas para que las personas encuentren formas de disfrutar, mantenerse activas y enriquecer su tiempo de ocio de acuerdo con sus intereses y preferencias. Estos conjuntos representan diferentes enfoques y características de las actividades físicas que se realizan con fines recreativos.

Las actividades recreativas se refieren a aquellas que se llevan a cabo con el objetivo principal de descansar, divertirse y relajarse. Estas actividades pueden incluir caminatas, paseos en bicicleta, excursiones, picnic en el parque, entre otras. El enfoque principal de estas actividades es disfrutar del tiempo libre y buscar placer y entretenimiento.

Por otro lado, las actividades deportivas se centran en la práctica de deportes y actividades físicas más estructuradas y competitivas. Esto puede incluir disciplinas como el fútbol, baloncesto, tenis, natación, atletismo, entre otros. Las actividades deportivas se caracterizan por seguir reglas y tener un enfoque más orientado al rendimiento físico y la competencia.

Por último, las actividades lúdicas se refieren a aquellas que se realizan con un enfoque más lúdico y de juego. Estas actividades pueden incluir juegos de mesa, juegos al

aire libre, juegos de roles, juegos de preguntas y respuestas, entre otros. El enfoque principal de estas actividades es divertirse, fomentar la creatividad y promover la interacción social.

La diversidad de actividades recreativas es una facilidad para llevar una vida activa y saludable, cada actividad tiene un propósito u objetivo claro que para poder efectuarse requiere de un ambiente adecuado para su desarrollo, permitiendo esto la adquisición de diferentes tipos de aprendizajes y experiencias que ayuden en el desenvolvimiento del ser humano en diferentes ámbitos de la vida.

Según Tamames (2023)

Las actividades recreativas es toda actividad realizada por una persona natural o jurídica que tenga como fin congregarse al público en general, con objeto principal de implicarle a participar en ella o de ofrecerle servicios con finalidad de ocio, entretenimiento y diversión, aislada o simultáneamente con otras actividades. (p. 1)

Describe las actividades recreativas como aquellas que son realizadas por individuos o entidades con el propósito de reunir al público en general y ofrecerles servicios orientados al ocio, entretenimiento y diversión. Estas actividades pueden llevarse a cabo de manera independiente o simultáneamente con otras actividades.

La cita resalta que las actividades recreativas tienen como objetivo principal atraer y comprometer a la participación del público, brindándoles experiencias y servicios que les permitan disfrutar de su tiempo libre de manera placentera. Esto implica que estas actividades están diseñadas para ofrecer opciones de entretenimiento y diversión que satisfagan las necesidades y preferencias de las personas.

Las actividades recreativas pueden variar ampliamente en su naturaleza y alcance, abarcando una amplia gama de áreas como eventos culturales, festivales, conciertos, parques temáticos, parques de diversiones, actividades al aire libre, espectáculos, exposiciones, entre otros. Estas actividades suelen ser planificadas y organizadas por individuos, empresas o instituciones que buscan proporcionar experiencias gratificantes y momentos de disfrute para el público.

Varela (2019): «Las actividades deportivas son el básquetbol, Tae Kwon Do, Voleibol, Fútbol, Tenis. Son aquellas que suponen la práctica de una de estas disciplinas. Como parte de un deporte, estas actividades deben enmarcarse en un cierto reglamento» (p. 1).

Es importante destacar que las actividades deportivas se caracterizan por ser prácticas físicas que involucran el desarrollo de habilidades específicas. Cada disciplina deportiva tiene reglas y normas específicas que rigen su práctica. Estas reglas y normas tienen la finalidad de

mantener la equidad, promover la seguridad de los participantes y establecer un marco de referencia común para la práctica deportiva.

Además, se enfatiza que las actividades deportivas deben enmarcarse dentro de un reglamento. Esto significa que el desarrollo de estas actividades se basa en normas establecidas que regulan aspectos como el juego limpio, la seguridad de los participantes y la igualdad de oportunidades. El reglamento proporciona un marco de juego justo y equitativo para todos los involucrados y garantiza que se sigan principios éticos y deportivos.

Es importante destacar que las actividades deportivas no se limitan solo a las disciplinas mencionadas, ya que existen numerosos deportes y modalidades deportivas que pueden practicarse.

Cada actividad deportiva tiene sus propias características y requisitos específicos, y la participación en ellas puede brindar beneficios físicos, emocionales y sociales, como la mejora de la condición física, el trabajo en equipo, el desarrollo de habilidades técnicas y el espíritu competitivo.

La actividad lúdica es concebida como la forma natural de incorporar a los estudiantes en el medio que los rodea, de aprender, relacionarse con los otros, entender las normas y el funcionamiento de la sociedad a la cual pertenecen. Del mismo modo, la lúdica es parte fundamental de este proceso de socialización y se debe partir de los principios que rigen la educación como son: la integralidad, participación y la lúdica, esto enfocado al desarrollo de las dimensiones cognitiva, comunicativa, socio afectiva, corporal, estética, ética y espiritual. (Borja, 2020, p. 95)

A través de juegos y actividades recreativas, los estudiantes pueden explorar, experimentar y comprender su entorno social, cultural y natural de una manera más significativa. Las actividades lúdicas les brindan la oportunidad de aprender a través de la experiencia directa y de forma más amena, lo que facilita la asimilación de conocimientos y la internalización de las normas y valores sociales.

Además, el enfoque lúdico permite a los estudiantes desarrollar habilidades sociales, como la comunicación, la cooperación y el respeto mutuo, al interactuar con sus pares.

Esto implica que las actividades lúdicas deben abordar y promover el desarrollo de diversas dimensiones del estudiante, incluyendo lo cognitivo, lo comunicativo, lo socioafectivo, lo corporal, lo estético, lo ético y lo espiritual. La lúdica no se limita solo a la diversión, sino que se convierte en una herramienta educativa integral que potencia el crecimiento y desarrollo holístico de los estudiantes.

Al incorporar la lúdica en el proceso educativo, se promueve un enfoque integral que va más allá de la adquisición de conocimientos académicos. Se busca desarrollar habilidades cognitivas, fomentar la comunicación efectiva, cultivar relaciones sociales saludables, promover el bienestar físico y emocional, apreciar la belleza estética, reflexionar sobre la ética y nutrir el espíritu.

La actividad lúdica proporciona un espacio propicio para que los estudiantes exploren, experimenten, imaginen, creen y descubran el mundo que les rodea de una manera divertida y participativa. A través del juego y las actividades lúdicas, los estudiantes pueden desarrollar su creatividad, resolución de problemas, pensamiento crítico, colaboración y autoexpresión.

4.1.3. Principios de la Recreación

Para garantizar una experiencia recreativa satisfactoria, es importante tener en cuenta ciertos principios que guían su práctica. Estos principios se basan en la comprensión de las necesidades humanas, el equilibrio entre el cuerpo y la mente, y la promoción de la participación activa y la inclusión.

Estos principios se basan en la comprensión de los beneficios y objetivos de la recreación, y buscan asegurar experiencias recreativas positivas y enriquecedoras para los participantes.

Estos principios de la recreación sirven como guía para planificar y diseñar experiencias recreativas que sean inclusivas, significativas y beneficiosas para las personas y las comunidades. Al aplicar estos principios, se busca garantizar que la recreación cumpla su propósito de proporcionar diversión, desarrollo personal, salud y bienestar, socialización y conexión con el entorno natural y cultural.

Además, el principio de accesibilidad y equidad es fundamental en la recreación. Se busca que las actividades recreativas estén disponibles y sean accesibles para todas las personas, sin importar su edad, género, capacidad física o nivel socioeconómico. Esto implica eliminar barreras y brindar igualdad de oportunidades para que todos puedan disfrutar de las actividades recreativas.

Todo niño necesita descubrir qué actividades le brindan satisfacción personal. Debe ser ayudado a que adquiera habilidades esenciales en ella. Toda persona necesita poseer ciertas formas de recreo que ocupen poco espacio y puedan cumplirse en pequeñas fracciones de tiempo. Toda persona necesita conocer bien cierto número de juegos de interior y de aire libre, que le resulten tan agradables que nunca haya un momento en que no sepa qué hacer. Toda persona debe ser ayudada a adquirir el hábito de hallar placer en la lectura. Toda persona necesita conocer bien algunas canciones de buena música, para poder cantar cuando así lo

deseare. Toda persona debería aprender algo bello con las líneas, los colores, los sonidos y el uso armonioso de su propio cuerpo; y si no fuera capaz por sí mismo de satisfacerse con tales formas de actividad, debería encontrar placer en la pintura, el tallado, la escultura, la fotografía, la danza, etc., que otros ejecutan. Toda persona debe aprender a tener costumbres activas; a respirar a todo pulmón, al aire libre y al sol. Toda persona debe ser animada a tener uno o más hobbies. Toda persona debe ser educada en el ritmo, ya que, sin éste, el hombre es incompleto. El descanso, el reposo, la reflexión y la contemplación son por sí mismos formas de recreación y nunca deben ser reemplazados por formas activas. Casi una hora de cada diez, se utiliza para comer, por ello debe ser un acontecimiento social y en el hogar, algo así como una verdadera ceremonia cordial e íntima. (Mavv, 2019, p. 1)

Estos principios se basan en la comprensión de las necesidades y deseos de las personas, así como en los beneficios que se pueden obtener a través de la participación en actividades recreativas. Al aplicar estos principios, se busca crear experiencias recreativas enriquecedoras y significativas para los individuos y las comunidades.

En conjunto, estos principios guían la planificación, implementación y evaluación de las actividades recreativas, asegurando que sean inclusivas, enriquecedoras, seguras y sostenibles. Al comprender y aplicar estos principios, se puede promover una recreación de calidad que beneficie a individuos y comunidades, contribuyendo al bienestar y la calidad de vida de las personas.

Estos principios son fundamentales para crear programas recreativos enriquecedores y satisfactorios, que contribuyan al desarrollo personal, social y emocional de los participantes.

Según COPYRIGHT (2023) los principios de la recreación:

Desarrollan la personalidad del niño, las actividades lúdicas de la infancia son una preparación para la vida adulta. El juego es la forma mediante la cual la naturaleza da formas prácticas, que son necesarias en momentos posteriores en la vida del niño. (p.1)

En este sentido, las actividades lúdicas no son solo una forma de entretenimiento, sino que desempeñan un papel educativo y formativo en el proceso de crecimiento y desarrollo del niño. A través del juego, los niños tienen la oportunidad de explorar, experimentar, aprender y desarrollar una variedad de habilidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales.

Estas experiencias lúdicas les permiten desarrollar su imaginación, su capacidad de comunicación, su autonomía y su autoestima. A través del juego, los niños también aprenden a seguir reglas, a respetar turnos, a colaborar ya resolver conflictos de manera constructiva.

La referencia a la preparación para la vida adulta sugiere que las experiencias lúdicas en la infancia sientan las bases para las habilidades y competencias necesarias en la vida

adulta. El juego proporciona oportunidades para adquirir habilidades de resolución de problemas, creatividad, trabajo en equipo, comunicación y toma de decisiones, entre otras. Estas habilidades son transferibles y se pueden aplicar en diferentes contextos a lo largo de la vida.

A través del juego, los niños aprenden a interactuar con su entorno, a resolver problemas, a trabajar en equipo, a tomar decisiones ya expresar su creatividad. Estas habilidades y experiencias adquiridas durante la infancia sientan las bases para su desarrollo personal y les proporcionarán herramientas que serán útiles en su vida adulta.

4.1.4. Características y beneficios de la recreación

La recreación también ofrece una serie de beneficios significativos para nuestra salud y bienestar. A nivel físico, nos permite mantenernos activos y en forma, mejorando nuestra condición cardiovascular, fortaleciendo nuestros músculos y aumentando nuestra energía.

La recreación se caracteriza por ser una actividad voluntaria, libre de obligaciones y realizada por elección personal. Se trata de participar en actividades que nos resulten placenteras y nos permitan desconectar de las responsabilidades diarias. Estas actividades pueden abarcar una amplia gama de opciones.

Una de estas características es la variedad de opciones que ofrece. La recreación abarca una amplia gama de actividades, desde deportes y juegos al aire libre hasta actividades artísticas y culturales. Esta diversidad permite a las personas elegir las actividades que más les interesen y se ajusten a sus preferencias individuales.

Otra característica importante de la recreación es su enfoque en el disfrute y la diversión. A diferencia de las obligaciones diarias y las responsabilidades laborales, la recreación se centra en proporcionar momentos de alegría, relajación y entretenimiento. Permite a las personas liberarse del estrés y las preocupaciones, estimulando emociones positivas y promoviendo una sensación de bienestar general.

La CLINICALASCONDES (2020) detalla los beneficios de la recreación: La recreación es especialmente importante en el desarrollo integral de los niños y adolescentes, ya que mejora su calidad de vida y les proporciona importantes beneficios psicoemocionales, cognitivos, físicos y sociales.

Una de las características principales de la recreación es su capacidad para proporcionar un descanso y una pausa en nuestra rutina diaria. Nos permite desconectar del trabajo, los estudios y las responsabilidades cotidianas, brindándonos un espacio para relajarnos y rejuvenecer tanto física como mentalmente.

Además de los beneficios individuales, la recreación también tiene un impacto positivo en la sociedad en su conjunto. Fomenta la cohesión social, fortalece los lazos comunitarios y promueve la inclusión. A través de actividades recreativas, se crean espacios de encuentro y se fomenta el respeto, la tolerancia y la diversidad.

CLINICALASCONDE (2020) los clasifica en:

Beneficios psicoemocionales: La recreación aumenta la confianza en sí mismo de los niños y adolescentes, ya que en ese contexto se deben vencer desafíos e imprevistos del entorno que estimulan a dar lo mejor de sí mismo, a enfrentar y resolver nuevas dificultades aprendiendo de las diferentes experiencias. Cuando la recreación se realiza en plazas o parques, se suma la necesidad de interactuar con pares, desarrollando su capacidad de relacionarse, empatizar y resolver conflictos adecuadamente.

Beneficios cognitivos: El relacionarse en forma libre con su entorno, debiendo resolver autónomamente los diferentes retos o desafíos que este le pone, favorece el desarrollo de la imaginación, creatividad y memoria, junto con la concentración y atención. Además, en esta relación con el entorno, a través de su propia experiencia, se refuerzan nociones básicas como color, tamaño, forma, espacialidad y cantidad. Así también contribuye a fortalecer la noción de sana competencia y la tolerancia a la frustración.

Beneficios sociales: Entre los beneficios sociales de las actividades recreativas están el potenciar la consolidación de la propia identidad y sentido de pertenencia (a la familia, al grupo, a la sociedad), favoreciendo la inclusión social, la empatía, y la participación en comunidad, además de prevenir comportamientos antisociales, violentos y disruptivos.

Beneficios físicos: La recreación favorece el desarrollo de diferentes destrezas motoras. El interactuar con el entorno y jugar activamente, tanto en forma individual como grupal, mejora la percepción corporal, el control de los propios movimientos, desarrolla la coordinación y el equilibrio y mejora su ubicación en tiempo y espacio.
(p.1)

En cuanto a los beneficios psicoemocionales, se destaca que la recreación brinda a los niños y adolescentes la oportunidad de superar desafíos y obstáculos, lo que fortalece su confianza en sí mismos.

En términos de beneficios cognitivos, se resalta que la recreación fomenta el desarrollo de la imaginación, la creatividad y la memoria. Al enfrentar desafíos y retos en su

entorno, los niños y adolescentes fortalecen su capacidad de concentración, atención y resolución de problemas.

En relación a los beneficios sociales, se menciona que la recreación contribuye a la formación de la identidad y el sentido de pertenencia. Los niños y adolescentes se sienten parte de su familia, grupo y sociedad, lo que favorece la inclusión social y la participación comunitaria.

En términos de beneficios físicos, se destaca que la recreación favorece el desarrollo de habilidades motoras. A través de la interacción con el entorno y la participación activa en juegos y actividades recreativas, los niños y adolescentes mejoran su percepción corporal, el control de sus movimientos, la coordinación y el equilibrio. También desarrollan una mayor conciencia espacial y temporal.

Además, la recreación promueve la socialización y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

4.2. El tiempo libre en la sociedad

4.2.1. Concepto de tiempo libre

El tiempo libre se refiere al período de tiempo en el que una persona no está ocupada con obligaciones laborales, escolares o familiares. Es un tiempo en el que uno tiene libertad para elegir cómo utilizarlo y disfrutarlo de acuerdo con sus propios intereses y preferencias.

El tiempo libre también puede influir en la economía y la sociedad en general. La industria del turismo y el entretenimiento se basa en gran medida en el tiempo libre de las personas, generando empleo y contribuyendo al crecimiento económico. Además, el tiempo libre puede ser un momento propicio para la participación en actividades culturales, educativas y de voluntariado, lo que contribuye al enriquecimiento de la sociedad en términos de conocimiento, diversidad y cohesión social.

En la sociedad actual, el tiempo libre adquiere una relevancia especial, ya que no solo se trata de un momento de descanso o de ocio, sino que también se considera como una herramienta para el desarrollo personal, la salud y el bienestar. Durante el tiempo libre, las personas tienen la oportunidad de dedicarse a actividades que les brindan satisfacción, alegría y la posibilidad de expresarse de manera creativa.

El tiempo libre está dirigida a lograr el disfrute de los descansos del trabajo y la recreación placentera; lo cual consecuentemente es beneficioso para la salud y puede repercutir en el mejor desempeño de las labores diarias logrando una mayor productividad. (Tovar, 2013, p. 37)

cuando se aprovecha de manera adecuada y placentera, tiene beneficios significativos para la salud, el bienestar emocional y el rendimiento laboral. Nos invita a valorar y priorizar el tiempo dedicado al descanso y la recreación como una parte esencial de nuestra vida, reconociendo su influencia positiva en nuestra calidad de vida y logro de metas.

Es importante encontrar un equilibrio entre las obligaciones y el tiempo libre, ya que ambos son fundamentales para el bienestar general. El tiempo libre nos permite recargar energías, fomentar la creatividad, fortalecer las relaciones sociales y mejorar nuestra calidad de vida en general.

El tiempo libre es esencial para el bienestar y el equilibrio en la vida de una persona. Permite descansar, relajarse y recuperarse del estrés cotidiano. También brinda la oportunidad de dedicarse a actividades recreativas, sociales o personales que logran satisfacción, entretenimiento y crecimiento personal.

Según Ramos (2013) El tiempo libre es: «El tiempo dedicado a actividades recreativas y que está exento de obligaciones. Es necesario para un desarrollo óptimo de la salud, para distender las tensiones y entablar relaciones sociales» (p. 1).

Este período de descanso y relajación contribuye a reducir el estrés y las tensiones acumuladas, brindando la oportunidad de renovar energías y restaurar el equilibrio físico y mental. Al tomar tiempo para cuidar nuestra salud a través de actividades recreativas, promovemos nuestro bienestar general.

Al estar exentos de obligaciones laborales o académicas, podemos dedicar tiempo a compartir con amigos, familiares o participar en actividades grupales. Estas interacciones sociales fortalecen los lazos afectivos, fomentan el apoyo emocional y promueven un sentido de pertenencia y conexión con los demás. Así, el tiempo libre no solo contribuye al bienestar individual, sino también a la construcción y mantenimiento de relaciones saludables y enriquecedoras.

Se enfatiza su importancia para el desarrollo óptimo de la salud, al proporcionar la oportunidad de distender tensiones y revitalizarse. Además, el tiempo libre fomenta el establecimiento de relaciones sociales, lo que contribuye a la construcción de vínculos sociales y el bienestar emocional.

Cómo se utiliza el tiempo libre varía de una persona a otra, ya que cada individuo tiene diferentes intereses y preferencias. Algunas personas pueden optar por actividades físicas, como practicar deportes, ir al gimnasio, hacer senderismo o bailar. Otras pueden disfrutar de actividades más tranquilas y relajantes, como leer, ver películas o series, escuchar música, meditar o disfrutar del aire libre.

El tiempo libre es una oportunidad para cuidar de nuestro bienestar emocional, físico y mental, y disfrutar de la vida más allá de nuestras obligaciones diarias.

4.2.2. Uso del tiempo libre

En nuestra sociedad moderna, el tiempo libre ha adquirido una importancia creciente debido al ritmo acelerado de vida ya las múltiples responsabilidades que enfrentamos diariamente. Este período de tiempo en el que no estamos obligados a trabajar, estudiar o cumplir con otras tareas es invaluable, ya que nos brinda la oportunidad de descansar, relajarnos y dedicarnos a actividades que nos proporcionen placer y satisfacción personal.

En primer lugar, la sociedad actual se caracteriza por un mayor acceso a la tecnología y el entretenimiento digital. Esto ha llevado a un aumento en el tiempo dedicado a actividades como navegar por internet, usar redes sociales, ver series y películas en línea, entre otros. Si bien estas actividades pueden proporcionar momentos de entretenimiento y relajación, también es importante encontrar un equilibrio y evitar caer en un uso excesivo o adictivo de la tecnología, que puede limitar otras oportunidades de disfrute y desarrollo personal.

Además, el ritmo acelerado de vida y las demandas laborales intensas han llevado a que muchas personas experimenten altos niveles de estrés y agotamiento. En este contexto, el tiempo libre se convierte en una oportunidad para desconectar del trabajo y dedicarse a actividades que promuevan el bienestar y la satisfacción personal. Esto puede incluir practicar ejercicio físico, disfrutar de la naturaleza, leer, participar en hobbies o dedicar tiempo a la familia y amigos.

Hoy en día, no obstante, parece escaso en muchas oportunidades, circunstancia que puede conducir a situaciones de agotamiento mental en personas muy ocupadas. Es por ello que se recomienda evitar el exceso de responsabilidades como una forma de dejar un tiempo orientado al ocio de forma habitual, hecho que sin lugar a dudas contribuirá a una mejor salud. (Gonzalo, 2013, p. 1)

Muchas personas buscan aprovechar su tiempo libre para actividades que promuevan la salud y el equilibrio emocional, como practicar mindfulness, meditación, yoga o participar en terapias alternativas.

Asimismo, la sociedad actual ha visto un aumento en la conciencia sobre la importancia de la responsabilidad social y el compromiso con causas sociales y ambientales. El tiempo libre se utiliza cada vez más para participar en actividades voluntarias, contribuir a proyectos comunitarios o apoyar organizaciones sin fines de lucro. Estas acciones no solo brindan satisfacción personal, sino que también promueven un sentido de propósito y contribución a la sociedad.

La sustentabilidad de que el tiempo libre parece escaso en muchas ocasiones en la sociedad actual es ampliamente aceptada. Vivimos en un mundo en el que estamos constantemente actualizados, sometidos a múltiples responsabilidades y demandas tanto en el ámbito laboral como en el personal.

El exceso de responsabilidades y la falta de tiempo para el descanso y la recreación pueden dificultar nuestra capacidad para relajarnos, desconectar y rejuvenecer. Además, puede afectar nuestra productividad y rendimiento en las tareas diarias, lo que a su vez puede generar un círculo vicioso de más estrés y menos tiempo libre.

Milosavljevic (2016):

Este puede ser un espacio para la interacción con la familia y las amistades o un espacio para estar solo, así como un espacio para desarrollar habilidades físicas, intelectuales, creativas y “blandas”. Por lo tanto, el buen uso de este tiempo contribuye directamente al bienestar actual y futuro de las y los adolescentes. (p.4)

El uso del tiempo libre brinda la oportunidad de fortalecer lazos afectivos, compartir experiencias y desarrollar habilidades sociales, como la comunicación, la empatía y la resolución de conflictos.

Además, el buen uso del tiempo libre también puede ser utilizado como un espacio para estar solo. Es en estos momentos de soledad que los adolescentes pueden reflexionar, explorar sus intereses personales y desarrollar una mayor autonomía. La capacidad de disfrutar y aprovechar el tiempo en solitario les permite cultivar una buena relación consigo mismos, fortalecer su autoestima y fomentar su crecimiento personal.

En cuanto al desarrollo de habilidades, el buen uso del tiempo ofrece un escenario propicio para el desarrollo físico, intelectual y creativo de los adolescentes. Puede ser utilizado para practicar deportes, participar en actividades artísticas, leer, explorar nuevos intereses y desafiar su intelecto. Estas experiencias enriquecedoras contribuyen al desarrollo integral de los adolescentes, fortaleciendo su salud física, estimulando su mente y fomentando su creatividad.

La recreación puede ser una herramienta de apoyo para salir de diferentes tipos de problemas, que se han hecho presente en la sociedad actual, como las adicciones, enfermedades y falta de valores, enfocando al individuo a desarrollar sus conocimientos, habilidades deportivas, intelectuales y creativas durante el uso sano de su tiempo.

4.2.3. Beneficios del buen uso del tiempo libre

El uso adecuado del tiempo libre tiene una serie de beneficios significativos para nuestra salud física, mental y emocional. En un mundo cada vez más ocupado y acelerado,

encontrar tiempo para el ocio y la recreación se ha vuelto crucial para mantener un equilibrio en nuestras vidas.

Existe una diversidad de beneficios en relación a cada actividad realizada en el tiempo libre como estimular la creatividad y la autenticidad el tiempo libre es el espacio ideal para explorar nuestra creatividad y expresar nuestra autenticidad. Al tener la libertad de elegir cómo ocupar nuestro tiempo, podemos descubrir nuevos talentos, desarrollar habilidades artísticas, escribir, pintar o participar en proyectos personales. La creatividad nos permite conectar con nuestra esencia y nutrir nuestro ser interior, aportando una sensación de plenitud y satisfacción.

El buen uso del tiempo libre es fundamental para nuestro bienestar y desarrollo personal. En un mundo cada vez más ocupado y estresante, dedicar tiempo a actividades que nos brinden placer y satisfacción es esencial para mantener un equilibrio saludable en nuestras vidas.

Dinamic (2023) detalla los beneficios de el tiempo libre

Nos permite salir de la rutina, cargarnos de energía, favorece la realización personal, fortalece los vínculos, las relaciones interpersonales y la sensación de pertenencia a un grupo, contribuye al crecimiento integral de la persona. También disminuye el estrés y la angustia. (p. 1)

Al aprovechar nuestro tiempo libre de manera efectiva, podemos experimentar una serie de beneficios positivos. En primer lugar, el tiempo libre nos ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Al dedicar tiempo a actividades que nos gustan y nos relajan, podemos liberar la tensión acumulada y rejuvenecer nuestra mente y nuestro cuerpo. Esto a su vez tiene un impacto positivo en nuestra salud mental, mejorando nuestro estado de ánimo, nuestra claridad mental y nuestra capacidad para afrontar los desafíos diarios.

Además, el tiempo libre nos permite cuidar de nuestra salud física. Al realizar actividades físicas durante nuestro tiempo libre, como hacer ejercicio, practicar deportes o simplemente estar activos al aire libre, mejoramos nuestra condición física, fortalecemos nuestros músculos y promovemos un estilo de vida saludable.

Disfrutar del tiempo libre es importante para nuestra salud mental. Nos proporciona momentos de introspección que pueden impactar en la claridad en la toma de decisiones. Además, actúa como un desintoxicante de todo aquello que nos carga como las actividades laborales, académicas y del hogar. (Vinasco, 2021, p. 1)

Además, el tiempo libre nos proporciona momentos de introspección y autorreflexión. Cuando nos alejamos de las demandas externas, podemos tomar distancia y evaluar nuestra

vida y prioridades. Esto nos ayuda a tener una visión más clara y una perspectiva renovada, lo que puede influir en la toma de decisiones más informadas y acertadas. La introspección también nos permite explorar nuestras emociones, necesidades y metas personales, fomentando así un mayor autoconocimiento y crecimiento personal.

El buen uso del tiempo libre también tiene beneficios actuando como un desintoxicante emocional y mental. Las actividades laborales, académicas y del hogar pueden generar estrés acumulado y tensión en nuestras mentes. Al permitirnos un tiempo de descanso y ocio, podemos liberar esas cargas y recargar nuestra energía mental. Esto nos ayuda a enfrentar los desafíos cotidianos con una mentalidad más fresca y renovada.

4.3.El ocio y su conceptualización

4.3.1. Concepto de ocio según autores

La conceptualización del ocio ha evolucionado a lo largo del tiempo, y en la actualidad se considera un aspecto fundamental en nuestras vidas. El ocio no se limita simplemente al tiempo libre, sino que implica una actitud y una forma de disfrutar y darle sentido a nuestras actividades fuera de nuestras responsabilidades diarias.

El ocio se define como un tiempo autónomo, voluntario y libre de obligaciones en el que podemos elegir y participar en actividades que nos brindarán placer, satisfacción y enriquecimiento personal. Va más allá de la ausencia de trabajo o tareas, ya que involucra una experiencia gratificante y significativa.

Gomes (2014) expresa que: «el ocio es comprendido como una necesidad humana y como una dimensión de la cultura caracterizada por la vivencia lúdica de manifestaciones culturales en el tiempo/ espacio social.

El ocio se entiende como una dimensión de la cultura, ya que está relacionado con las prácticas y expresiones culturales de una sociedad. Las actividades de ocio incluyen la participación en eventos artísticos, deportivos, recreativos y sociales que reflejan las tradiciones, valores y formas de vida de una comunidad. Estas manifestaciones culturales se viven y experimentan en un tiempo y espacio social específico, lo que las hace únicas y significativas para las personas que las disfrutan.

El ocio implica un enfoque lúdico, es decir, una actitud de juego, diversión y disfrute. Durante el tiempo de ocio, las personas se liberan de las obligaciones y responsabilidades cotidianas y se entregan a actividades que les brindan alegría, entretenimiento y satisfacción. La vivencia lúdica nos permite escapar de la rutina, explorar nuestra creatividad, expresarnos libremente y experimentar emociones positivas.

Goncalves et al., (2021) afirma que: «el ocio comprende varias manifestaciones de la cultura expresada en actividades diversas entendidas como ocio, deportes, o hasta mismo el “hacer nada”, o sea, las manifestaciones del ocio cambian o se califican por las interacciones culturales» (p. 60).

Esta forma de ocio se reconoce como un momento de desconexión y relajación, en el cual las personas tienen la libertad de hacer lo que desean, sin ningún propósito o expectativa específica. Es una oportunidad para disfrutar del tiempo sin restricciones y permitir que la mente y el cuerpo se descansen.

Implica una actitud activa y una elección consciente de participar en actividades gratificantes y significativas que nos permitan descansar, recrearnos y enriquecernos personalmente. Es un componente esencial para lograr un equilibrio en nuestras vidas y disfrutar de una existencia plena y satisfactoria.

Las manifestaciones del ocio cambian o se califican por las interacciones culturales. Esto significa que las actividades de ocio no son estáticas, sino que están influenciadas y moldeadas por las interacciones y el intercambio cultural. Las personas pueden adoptar nuevas formas de ocio, incorporar elementos de otras culturas en sus actividades recreativas y adaptar el ocio a sus propias preferencias y necesidades. Estas interacciones culturales enriquecen y diversifican las manifestaciones del ocio, necesitarán una mayor variedad de opciones y experiencias para las personas.

El ocio proporciona satisfacción y bienestar. Al participar en actividades de ocio que nos gustan y nos brindan placer, experimentamos emociones positivas y una sensación de satisfacción personal. El ocio nos permite disfrutar de momentos de alegría, relajación y diversión, lo que contribuye significativamente a nuestro bienestar general.

Por lo tanto, el ocio es de suma importancia dentro de la sociedad.

«El ocio tiene gran valor para todas las personas, pues proporciona satisfacción y bienestar, estimula áreas de capacidad (físicas, cognitivas y emocionales) y permite la promoción de la independencia y de la autonomía» (Lázaro et al., 2019, p.374).

Además, el ocio estimula áreas de capacidad física, cognitiva y emocional. Durante el tiempo de ocio, participamos en actividades que requieren el uso de nuestras habilidades físicas, como practicar deportes, hacer ejercicio o participar en juegos activos. Esto favorece el desarrollo y el mantenimiento de una condición física, fortalece nuestros músculos y mejora nuestra salud en general.

En términos cognitivos, el ocio puede desafiar y estimular nuestra mente. Participar en actividades intelectualmente estimulantes, como leer, resolver acertijos, aprender nuevas

habilidades o involucrarse en juegos de estrategia, nos ayuda a mantener nuestra mente activa y desarrollar nuestras capacidades cognitivas, como la memoria, la concentración y el pensamiento crítico.

En cuanto a las áreas emocionales, el ocio nos brinda la oportunidad de expresarnos, explorar nuestras emociones y encontrar una salida para el estrés y las tensiones acumuladas. Participar en actividades creativas, como el arte, la música o la escritura, puede ser terapéutico y permitirnos canalizar nuestras emociones de manera saludable. Además, el ocio nos ofrece momentos de relajación y descanso, lo que contribuye a nuestra salud emocional ya un equilibrio emocional en nuestras vidas.

Por último, el ocio promueve la independencia y la autonomía. Al participar en actividades de ocio, tenemos la libertad de elegir qué hacer y cómo hacerlo. Esto nos permite desarrollar habilidades de toma de decisiones, gestionar nuestro tiempo de manera eficiente y desarrollar nuestra capacidad para ser independientes y autónomos en la organización de nuestras actividades de ocio.

4.3.2. Educación del ocio

La educación del ocio es un enfoque pedagógico que busca promover el desarrollo integral de las personas a través de la participación activa y consciente en actividades de ocio. Se basa en la idea de que el ocio no solo es un tiempo libre para el entretenimiento, sino también una oportunidad para el aprendizaje, la creatividad y el enriquecimiento personal.

La educación del ocio se centra en brindar a las personas las herramientas, habilidades y conocimientos necesarios para aprovechar al máximo su tiempo libre y convertirlo en una experiencia significativa y enriquecedora. Busca fomentar la autonomía, la autodeterminación y la capacidad de elección de las personas, para que puedan tomar decisiones informadas y participar de forma activa en actividades que les brinden satisfacción y bienestar.

La educación del ocio se basa en la idea de que el tiempo libre no es simplemente un período de ocio pasivo o de entretenimiento superficial, sino una oportunidad valiosa para el desarrollo humano. A través de actividades recreativas, culturales, deportivas o artísticas, se busca estimular el pensamiento creativo, la resolución de problemas, la colaboración, la comunicación y el disfrute estético.

El "ocio pasivo" se refiere a una forma de utilizar el tiempo libre que implica actividades de entretenimiento o descanso en las cuales el individuo se involucra de manera receptiva y sin una participación activa o creativa. En contraste con el ocio activo, donde las personas participan en actividades que implican esfuerzo físico, mental o social, el ocio pasivo se caracteriza por una actitud más receptiva y de consumo.

Al interpretar el concepto de "ocio pasivo", es importante considerar que no todas las formas de ocio pasivo son necesariamente negativas o poco saludables. Algunas actividades de ocio pasivo, como ver una película, leer un libro o escuchar música, pueden ser relajantes y proporcionar momentos de disfrute y desconexión.

La interpretación del ocio pasivo también puede plantear preguntas sobre la elección consciente de cómo utilizamos nuestro tiempo libre y cómo esto afecta nuestra calidad de vida. ¿Estamos utilizando el ocio pasivo como una forma de descanso y relajación equilibrada, o estamos cayendo en hábitos de consumo excesivo y pasividad que nos alejan de actividades más enriquecedoras y significativas?

Es importante encontrar un equilibrio entre el ocio pasivo y el ocio activo, y tomar decisiones conscientes sobre cómo utilizamos nuestro tiempo libre para asegurarnos de que nuestras actividades sean enriquecedoras y nos permitan crecer y disfrutar plenamente de nuestras experiencias.

La educación del ocio surge como una respuesta a la necesidad de aprovechar el potencial educativo y formativo del tiempo libre y las actividades de ocio, incluido el deporte. A través de la educación del ocio, se busca brindar a las personas las herramientas, los conocimientos y las habilidades necesarias para disfrutar y aprovechar de manera consciente y plena sus actividades de ocio. Esto implica no solo la adquisición de habilidades específicas relacionadas con el deporte, sino también la promoción de valores, actitudes positivas y el desarrollo de competencias transversales que se pueden aplicar en diferentes contextos de la vida.

Lázaro & Lazcano (2019) exponen que:

La educación del ocio es una necesidad que surge de entender el ocio como ámbito de desarrollo humano, siendo el deporte un campo de actividades sociales que forma parte de las actividades de ocio y tiempo libre de las sociedades industriales y urbanas. (p. 170)

El ocio es un componente esencial en la vida de las personas y desempeña un papel crucial en su desarrollo integral. El ocio no solo implica la ausencia de obligaciones laborales o académicas, sino que también se refiere a la utilización creativa y consciente del tiempo para actividades significativas y placenteras.

La educación del ocio también tiene como objetivo fomentar la apreciación y el respeto por la diversidad cultural, promoviendo la participación en manifestaciones culturales y en la creación de espacios de convivencia y diálogo intercultural. Además, se busca desarrollar habilidades de liderazgo, trabajo en equipo, resolución de problemas y toma de

decisiones, que son fundamentales tanto en el ámbito del ocio como en otros aspectos de la vida.

Al entender el ocio como un ámbito de desarrollo humano, se reconoce que las actividades de ocio pueden contribuir al crecimiento personal, la adquisición de habilidades, la socialización y el bienestar emocional. A través del ocio, las personas tienen la oportunidad de explorar sus intereses, expresar su creatividad, establecer relaciones sociales y desarrollar competencias físicas, cognitivas y emocionales.

La educación del ocio fomenta el trabajo en equipo, el respeto mutuo, la empatía y la solidaridad. Brinda espacios para la participación activa en la sociedad, la valoración de la diversidad cultural y la promoción de la inclusión social.

El deporte es una forma popular de ocio que involucra la participación activa en actividades físicas y competitivas. Además de los beneficios físicos, el deporte también ofrece oportunidades para el desarrollo de habilidades sociales, el trabajo en equipo, la superación personal y la adquisición de valores como la disciplina, la perseverancia y el respeto.

Martínez y Caballo (2023):

La educación del ocio tiene el potencial de transformar el tiempo libre en una experiencia de ocio al contribuir al desarrollo de la autonomía y la libertad de la persona, así como al desarrollo de una escala de valores que le impulse a vivir experiencias que escapen de lo meramente utilitario y superficial. (p. 160)

Uno de los principales aspectos resaltados por los autores es el desarrollo de la autonomía y la libertad de la persona a través de la educación del ocio. Al brindar oportunidades de elección, creatividad y autodirección, se fomenta la capacidad de tomar decisiones informadas y de disfrutar plenamente del tiempo libre de acuerdo con los intereses y preferencias individuales.

Además, la educación del ocio también se presenta como un medio para desarrollar una escala de valores que va más allá de lo meramente utilitario y superficial. Es decir, promueve la valoración de experiencias y actividades que van más allá de la mera satisfacción material o la búsqueda de gratificaciones inmediatas. Esta perspectiva invita a explorar nuevas formas de disfrutar el tiempo libre, basadas en la apreciación de la belleza, el aprendizaje, la conexión emocional y el enriquecimiento personal.

En el contexto de una sociedad cada vez más orientada hacia la eficiencia, la productividad y el consumismo, la educación del ocio propone un contrapeso importante. Nos invita a reflexionar sobre la calidad de nuestras experiencias de tiempo libre y a cuestionar el valor de lo superficial y lo meramente utilitario. En lugar de buscar únicamente la distracción

o el entretenimiento pasivo, se nos insta a aprovechar el tiempo libre de manera más consciente y significativa, buscando experiencias que nos enriquezcan como individuos y que nos conecten con nuestros valores más profundos.

Esto les permite ejercer un mayor control sobre su tiempo libre y participar de manera consciente en actividades que les brinden satisfacción y bienestar. Al promover la autonomía y la libertad, la educación del ocio empodera a las personas para que se conviertan en agentes activos de su propia vida y puedan aprovechar al máximo sus experiencias de ocio.

El desarrollo de una escala de valores que impulsa a vivir experiencias que escapan de lo meramente utilitario y superficial. La educación del ocio busca fomentar valores y actitudes que promuevan una visión más amplia y enriquecedora del tiempo libre. Se centra en la valoración de actividades que van más allá de la mera productividad y el consumo pasivo, promoviendo la exploración de intereses personales, la participación en actividades creativas, el disfrute de la naturaleza, el cultivo de relaciones significativas, entre otros aspectos.

Al desarrollar una escala de valores orientada hacia experiencias enriquecedoras y significativas, la educación del ocio promueve una visión más profunda y satisfactoria del tiempo libre.

5. Metodología

Este estudio fue realizado con 37 estudiantes de quinto grado paralelo “A” de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz.

Posteriormente, se aplicó una propuesta pedagógica con planes de clases de educación física direccionados a actividades físico-recreativas, asumiendo como objetivo principal fomentar el buen uso del tiempo libre a través de estas actividades en los estudiantes.

Las clases de educación física suelen formar parte del currículo escolar y en base a esto se crearon propuestas pedagógicas. Una vez seleccionada la muestra se aplicó los planes de clases que tenían como objetivo estimular e incentivar a los estudiantes a realizar actividades físico-recreativas dentro y fuera de la institución educativa permitiendo un buen uso del tiempo libre.

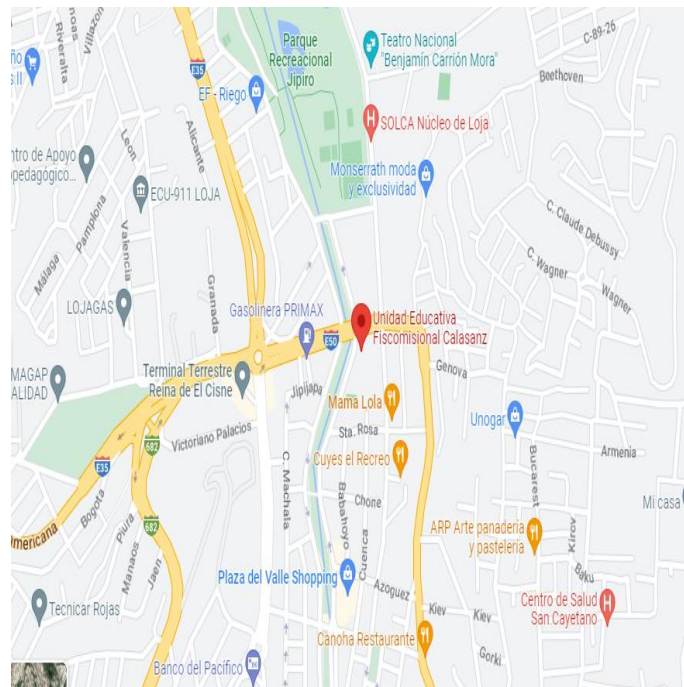
Además, al inicio de cada clase se realizaba una breve explicación del tipo de actividad físico-recreativa que se realizaría y de cómo se puede recrear en tiempos libres, esto con la finalidad de despertar en los estudiantes la necesidad de conocer las diferentes maneras de realizar actividades físico-recreativas con relación a las preferencias del estudiante.

Sin embargo, tanto las clases de educación física como las actividades físico-recreativas comparten varios objetivos comunes, como promover la salud y el bienestar, mejorar la condición física, desarrollar habilidades motrices, fomentar el trabajo en equipo y la cooperación, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida en general. Además, ambas pueden ser complementarias, ya que las habilidades y conocimientos adquiridos en las clases de educación física pueden ser aplicados y disfrutados en las actividades físico-recreativas fuera del entorno escolar, por esto la importancia de desarrollar esta investigación dentro de una institución educativa.

5.1. Área de estudio

La presente investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz, ubicada en las calles Av. Orillas del Zamora de la parroquia El Valle de la ciudad de Loja, institución que presta sus servicios educativos en dos jornadas matutina y vespertina en los niveles de Educación General Básica y Bachillerato General Unificado brindando una educación de calidad.

Figura 1. Croquis de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz



Nota: La imagen muestra la ubicación de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz.

Fuente: <https://n9.cl/t49f5>

5.2. Enfoque de la investigación

En el presente Trabajo de Integración Curricular se basó y fundamentó en el enfoque mixto, combinando los elementos cuantitativos y cualitativos para abordar una pregunta de investigación de manera más completa y holística. Este enfoque permite obtener una comprensión más profunda y rica del fenómeno que se está investigando al combinar datos numéricos y narrativos obtenidos en la aplicación de los instrumentos, como guía de observación, la encuesta a los estudiantes y la lista de cotejo, logrando de tal manera identificar los diferentes aspectos metodológicos que utiliza el docente y de cómo los estudiantes se desenvuelven en cada clase y actividades de tal manera de cómo influye en el buen uso del tiempo libre de los estudiantes de quinto grado de EGB paralelo “A”.

5.3. Tipo de investigación

Para el desarrollo de la investigación se utilizó el tipo de estudio correlacional y descriptivo ya que el primero permitió relacionar las actividades físico-recreativas con el tiempo libre y de cómo estas influyen en el buen uso del tiempo libre de los estudiantes y consecutivamente el estudio descriptivo permitió especificar las características concretas de los estudiantes de quinto grado de EGB del paralelo “A” en su proceso de aprendizaje con la metodología de enseñanza.

Además, la investigación fue de corte transversal, debido a que se realizó en un período de tiempo del año 2023.

5.4. Diseño de la investigación

En el diseño de la investigación se aplicó el diseño cuasi experimental, este diseño se enfoca en identificar la forma en la que se relaciona una variable independiente sobre la variable dependiente y qué es lo que esto produce. Ya que en esta investigación utilizó la técnica de pre y post aplicación. De esta forma, el diseño propuesto se encontró estructurado por las siguientes características: un diseño de un solo grupo de estudiantes con medición previa (antes) y posterior (después) de la variable dependiente.

De tal manera, después de la aplicación de la guía de observación y encuesta a los estudiantes (pre aplicación) se logró evidenciar los bajos niveles que le dedican a las actividades físico-recreativas dentro y fuera de la institución también se demostró que las clases de educación física carecían de actividades recreativas que despertaran el interés del estudiante por ello se aplicó una propuesta de planes de clases de actividades físico-recreativas para el buen uso del tiempo libre y posteriormente la ejecución de la lista de cotejo (post aplicación).

5.5. Métodos

De igual manera esta investigación fue sustentada en base a los siguientes métodos investigativos:

El primer método que se utilizó en la investigación fue el **método deductivo** ya que se lo utilizó para realizar un análisis de manera específica, minuciosa y meticulosa sobre la importancia que tienen las actividades físico-recreativas como influencia para el buen uso del tiempo libre y por ende permitió determinar las características del objeto estudio.

El **método inductivo**, se usó para la recolección de información sobre la importancia y los beneficios que tienen las actividades físico-recreativas para el buen uso del tiempo libre y de tal manera facilitó el diseño de la propuesta alternativa de los planes de clases de educación física direccionados con actividades físico-recreativas el cual, fue fundamental para el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular.

De igual forma se utilizó el **método analítico- sintético** para la descomposición y comprensión de las diferentes problemáticas del objeto de estudio en este caso cómo incide las actividades físico-recreativas para el buen uso del tiempo libre para posteriormente analizarlas detalladamente y ordenar la información la cual, cabe recalcar que fue de gran importancia para estructurar el diseño de la propuesta alternativa utilizando diferentes actividades físico-recreativas, la cual busca potenciar el aprendizaje y buen estilo de vida de los estudiantes.

Por último, el método empleado fue el **método estadístico** ya que sirvió para analizar y comprender de manera detallada los datos estadísticos o numéricos para posteriormente realizar un análisis objetivo, para finalmente realizar la comparación de los resultados obtenidos en la pre y post aplicación de los instrumentos y con ello demostrar la incidencia y efectividad que tiene el uso de actividades físico-recreativas para el buen uso del tiempo libre en los estudiantes.

5.6.Línea de investigación

De acuerdo a la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte el presente trabajo se encuentra justificado en la **línea uno, denominada: El deporte y la recreación**; lo cual, aborda el estudio de los diferentes aspectos relacionados con la práctica deportiva y las actividades recreativas. Esta línea de investigación busca comprender los beneficios, efectos y desafíos que surgen de la participación en el deporte y la recreación, tanto a nivel individual como colectivo.

Este estudio contribuye al desarrollo de políticas, programas y prácticas que promueven un estilo de vida saludable, el desarrollo humano integral y el enriquecimiento social a través del deporte y la recreación.

5.7.Técnicas para la recolección de información

Para el presente trabajo de integración curricular se utilizó las siguientes técnicas:

La primera técnica aplicada fue la **observación**, donde el profesor puede realizar un seguimiento del progreso individual de los estudiantes en diferentes habilidades y actividades físicas. Esto permite identificar el avance y la evolución de cada estudiante a lo largo del tiempo, lo que ayuda a adaptar y ajustar las estrategias de enseñanza según las necesidades individuales.

Así mismo se usó la **encuesta** la cual fue dirigida a los estudiantes de quinto grado paralelo "A" de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz, para determinar cuáles son sus preferencias respecto a las actividades físico recreativas y de cómo ellos hacen buen uso de su tiempo libre y de tal manera evidenciar si se realizan actividades físico-recreativas en las clases de educación física.

5.8.Instrumentos utilizados para la recolección de información

En el presente trabajo de integración curricular se usó los siguientes instrumentos:

El primer instrumento aplicado fue la guía de observación el cual permitió observar ciertos fenómenos, comportamientos o acciones de los estudiantes, esta guía fue estructurada de acuerdo a lo que se deseaba observar con criterio e indicadores que se encontraban

organizados de forma coherente para obtener los datos necesarios para seguir con la investigación.

A sí mismo, se utilizó el cuestionario, este permitió recolectar información a través de preguntas dirigidas a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”, además las preguntas se encontraban diseñadas para recolectar los datos necesarios para alcanzar los objetivos propuestos del Trabajo de Integración Curricular de investigación.

5.9. Población y muestra

En el presente Trabajo de Integración Curricular la población con la que se desarrolló son estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz de la ciudad de Loja por su diversidad en el ámbito cultural.

5.9.1. Muestra

La muestra de simple al azar es una técnica utilizada en la investigación y estadística para seleccionar una muestra representativa de una población en la que cada elemento tiene la misma probabilidad de ser seleccionado. La muestra de simple al azar es importante porque garantiza la imparcialidad en la selección de la muestra. Al asignar igual probabilidad a cada elemento de la población, se obtiene una representación más precisa de las características y variabilidad de la población.

Criterios de inclusión:

- ✓ Predisposición de los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional
- ✓ “Calasanz” de la ciudad de Loja.
- ✓ Compromiso por parte de los participantes del Trabajo de Integración Curricular para terminar la investigación.
- ✓ Permiso por parte de los encargados de la Unidad Educativa Fiscomisional
- ✓ “Calasanz” de la ciudad de Loja, para realizar las diferentes actividades.

Criterios de exclusión

- ✓ Estudiantes que no formen parte del paralelo
- ✓ Estudiantes que se encuentren mal de salud y no tengan permitido realizar actividades físicas bajo recomendación académica.

Tabla 1. Tabla representativa de la población y muestra

POBLACIÓN	Estudiantes de 9-10 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz
MUESTRA	Estudiantes del 5to grado de EGB paralelo "A" de 37 estudiantes.

Nota: Representación de institución y estudiantes que participaran del Trabajo de Integración Curricular

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Tabla 2. Muestra de la investigación

Muestra 37 estudiantes.	
Femenino	16
Masculino	21
Total:	37

Nota: Número de estudiantes de quinto grado paralelo "A"

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

5.10. Procesamiento de los datos obtenidos

El proceso de desarrollo se llevó a cabo en varias etapas interconectadas para garantizar su eficacia.

En primer lugar, se inició con la elaboración de una guía de observación que pudo analizar detalladamente las aptitudes en clases y las actividades físico-recreativas existentes en la institución. Esta guía fue diseñada para obtener una visión panorámica de las prácticas actuales y evaluar su alcance e impacto en los estudiantes.

Posteriormente, se aplicó una encuesta a los estudiantes de 5to grado de EGB paralelo "A" de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz. Esta encuesta tuvo como objetivo recopilar opiniones, preferencias y percepciones de los estudiantes con respecto a las actividades físico-recreativas para el buen uso del tiempo libre. Los resultados de esta encuesta proporcionan información crucial sobre las expectativas y necesidades de los estudiantes en relación con el uso de su tiempo libre.

Con los datos recopilados a través de la guía de observación y la encuesta, se procedió a analizar y sintetizar la información. Estos resultados sirvieron como base para el diseño de la propuesta pedagógica. Se desarrollaron un total de 11 planes de clase, cada uno enfocado en actividades físico-recreativas específicas que se alinearon con las preferencias y necesidades identificadas previamente.

La etapa final consistió en la aplicación de la propuesta alternativa a los estudiantes. Los 11 planes de clase fueron implementados con el propósito de fomentar la participación

activa de los estudiantes en actividades físico-recreativas estructuradas y significativas. Durante esta fase, se monitoreó de cerca la participación y la respuesta de los estudiantes, así como su involucramiento y actitud hacia las actividades.

Una vez completada la intervención, se recopilaron y analizaron los resultados de la aplicación de la propuesta. Se evaluaron los beneficios obtenidos por los estudiantes en términos de su participación en actividades físico-recreativas y el uso positivo de su tiempo libre. Estos beneficios fueron identificados a través de la observación directa, la retroalimentación de los estudiantes y los registros recopilados durante el proceso.

5.11. Proceso para el desarrollo de la propuesta alternativa

Tabla 3. Proceso de la propuesta

Clase 1: Actividades físico-recreativas (artística y manual).
Tema: Realizar pelotas con material reciclable. Objetivo: Colaborar en entre todos para mejorar la relación entre compañeros y fortalecer el trabajo en equipo. Valor: Cooperación y relación social.
Clase 2: Actividades físico-recreativas (lúdicas).
Tema: El juego del elástico. Objetivo: Desarrollar la coordinación y trabajar la cooperación en cada participación. Valor: Físico, actitud participativa.
Clase 3: Actividades físico-recreativas (Actividades lúdicas).
Tema: Tres en raya Objetivo: Utilizar el carácter lúdico de los juegos populares y tradicionales para fomentar las relaciones interpersonales en un ambiente de cordialidad. Perfeccionar habilidades y destrezas básicas: desplazamientos, velocidad, reflejos. Valor: velocidad de reacción
Clase 4: Actividades físico-recreativas (Actividades lúdicas).
Tema: Rayuela de pies y manos Objetivo: Desarrollar la coordinación de mano-pie Cruzar el circuito colocando de forma correcta los pies y manos en el lugar indicado. Valor: coordinación
Clase 5: Actividades físico-recreativas (Actividades lúdicas).
Tema: El juego del pañuelo Objetivo: Colaborar en entre todos para mejorar la agilidad de respuesta oportunidad y el compañerismo Valor: rapidez
Clase 6: Actividades físico-recreativas (Actividades lúdicas).
Tema: Circuito Objetivo: Desarrollar la coordinación ojo-pie. Valor: concentración
Clase 7: Actividades físico recreativas (deportivas-recreativas)
Tema: circuito divertido Objetivo: Fomentar la coordinación, la agilidad y la diversión a través de una carrera de obstáculos diseñados de manera creativa. Valor: Agilidad
Clase 8: actividades físico recreativas (Asistencia a espectáculos)
Tema: Pijamada calasancia Objetivo: Fomentar el respeto y valoración de los derechos de los niños y niñas afirmando su identidad sociocultural.

Valor: Valorar su identidad

Clase 9: Actividades físico-recreativas (Actividades lúdicas).

Tema: encostalados

Objetivo: Promover la diversión, la competencia amigable y el trabajo en equipo a través de la clásica carrera de sacos o encostalados

Valor: Resistencia

Clase 10: Actividades físico-recreativas (Actividades lúdicas).

Tema: Juego de la sogá

Objetivo: Fomentar la actividad física, la colaboración

Valor: colaboración

Nota: Proceso de la propuesta

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

6. Resultados

Para este proceso se recopiló información con la aplicación de instrumentos para proseguir a procesarlos y plasmar los datos en barras porcentuales.

Tabla 4. Género de la muestra investigada

Género	Número de estudiantes	Porcentaje
Femenino	16	43%
Masculino	21	57%
Total	37	100%

Nota: Número de estudiantes que participaron en la investigación.

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Figura 2. Muestra de la investigación

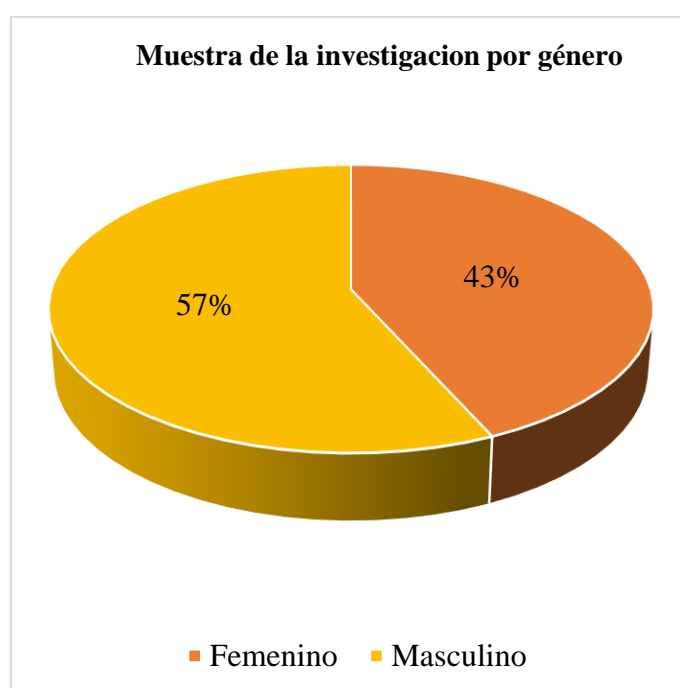


Figura 2: Resultados de la muestra de la investigación
Elaborado por: Morocho E, (2023).

Análisis e interpretación

En relación a la presente figura se evidencia que el 57% de la muestra corresponde al género masculino y el 43% pertenece al género femenino dando como resultado mayor participación de estudiantes hombres dentro del Trabajo de Integración Curricular de investigación.

Análisis e interpretación de la encuesta

Objetivo: Valorar la influencia de las actividades físicas-recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los niños de 9 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz en el periodo 2023.

Para llevar a cabo esta valoración, se realizaron encuestas a los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz, con el fin de recopilar datos relevantes sobre sus hábitos y preferencias en relación con las actividades físico-recreativas durante su tiempo libre.

Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.

1. ¿Cuántas horas libres posee de tiempo libre u ocio?

Tabla 5. Resultados obtenidos de la pregunta uno de la encuesta

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
2 horas	12	32%
4 horas	11	30%
5 horas	5	14%
Más horas	9	24%
Total	37	100%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo "A"

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Figura 3. Primera pregunta de la encuesta

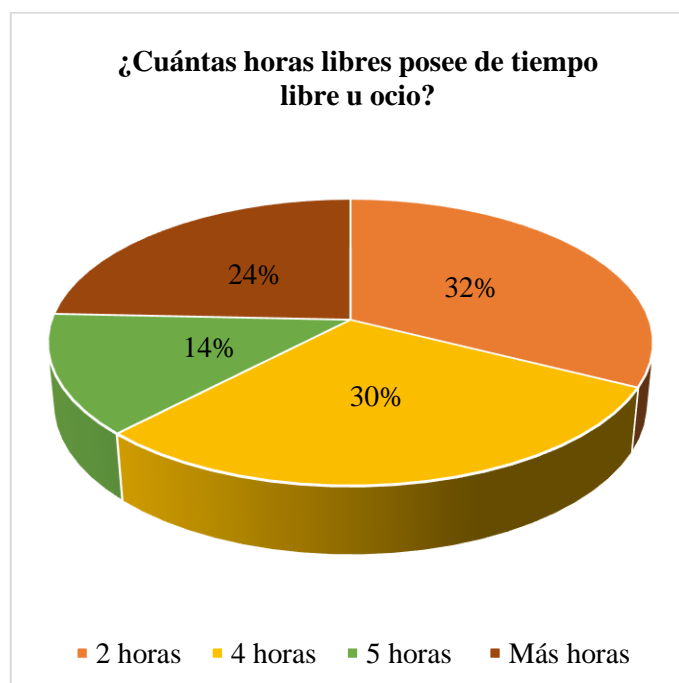


Figura 3: Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo "A"

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Análisis e interpretación

Como se evidencia en la figura referente a la primera pregunta el 32% cuenta con 2 horas de tiempo libre u ocio, seguidamente el 30% con 4 horas, asimismo el 14% de estudiantes cuenta con 5 horas y por otra parte el 24% posee más horas de tiempo libre u ocio, estos resultados revelan una variedad de distribuciones en cuanto al tiempo libre de los estudiantes, lo que puede influir en sus actividades y en cómo aprovechan ese tiempo disponible.

La figura presenta una distribución interesante del tiempo libre u ocio entre los estudiantes encuestados. Estos datos demuestran que una parte significativa de los estudiantes tiene varias horas de tiempo libre a su disposición. Esta situación brinda una oportunidad propicia para involucrarse en actividades físico recreativas.

La utilización adecuada del tiempo libre se muestra como una necesidad social en la cual ha de tomar parte la escuela, la familia y la comunidad, por ello dentro de una perspectiva constructivista, de educar para la vida, el fomentar hábitos de vida sanos a través de la buena utilización del tiempo libre favorece el proceso de socialización en la vida de los niños. (MSc. Olga Carballosa et al.,2017, p. 36)

La práctica de actividades físicas y recreativas durante el tiempo libre no solo promueve la salud física, sino que también tiene beneficios en el bienestar mental y emocional. Estas actividades ofrecen una forma de liberar el estrés, mejorar la concentración y el estado de ánimo, así como fomentar la interacción social y la creatividad.

2. ¿Que prefiere hacer en su tiempo libre?

Tabla 6. Resultados obtenidos de la pregunta dos de la encuesta

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Leer un libro	0	0%
Pintar	10	27%
Navegar en internet	27	73%
Otras actividades	0	0%
Total	37	100%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Figura 4. Segunda pregunta de la encuesta

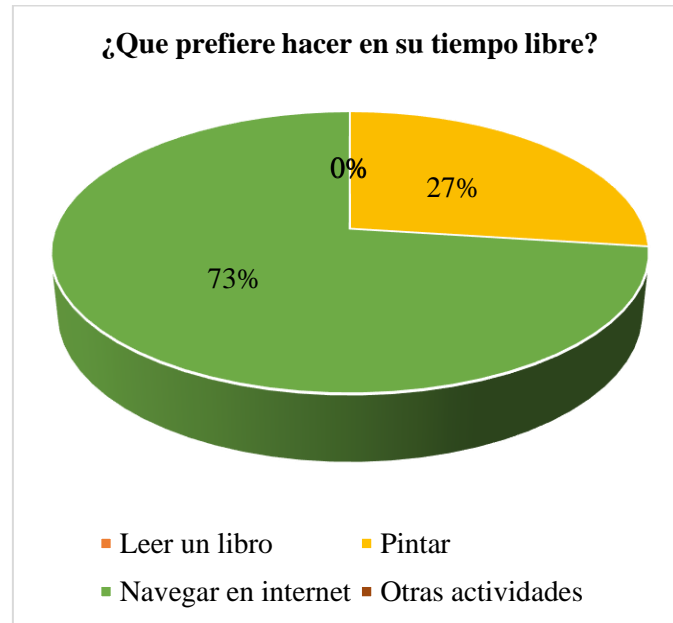


Figura 4: Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”
Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Análisis e interpretación

Según los datos obtenidos revelan una clara preferencia entre los estudiantes encuestados por pasar su tiempo libre navegando en internet, con un alto porcentaje del 73%. Esto indica que la actividad en línea es la elección dominante cuando se trata de ocupar su tiempo de ocio. Por otro lado, las opciones de pintar obtuvieron un 27%, leer un libro y otras actividades no obtuvieron ningún porcentaje de preferencia, lo que sugiere que son actividades menos populares entre este grupo de estudiantes.

Estos resultados reflejan la influencia de la tecnología y la conectividad en la vida cotidiana de los estudiantes, donde la navegación en internet brinda una amplia gama de opciones de entretenimiento, información y comunicación. La facilidad de acceso a recursos en línea, como redes sociales, juegos, streaming de contenido y páginas web, puede explicar el alto porcentaje de estudiantes que eligen esta actividad durante su tiempo libre.

Sin embargo, es importante destacar que la ausencia de preferencia hacia otras actividades como pintar o leer un libro podría indicar una disminución en la participación en actividades creativas y en el fomento de la lectura entre los estudiantes encuestados. Estos resultados pueden servir como base para reflexionar sobre el equilibrio entre el uso de la tecnología y otras formas de enriquecimiento personal y creativo en el tiempo libre de los estudiantes.

3. ¿Qué actividades prefieres?

Tabla 7. Resultados obtenidos de la pregunta tres de la encuesta

Alternativas	Total	Porcentaje
En equipo	30	81%
Individuales	7	19%
Total	37	100%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Figura 5. Tercera pregunta de la encuesta

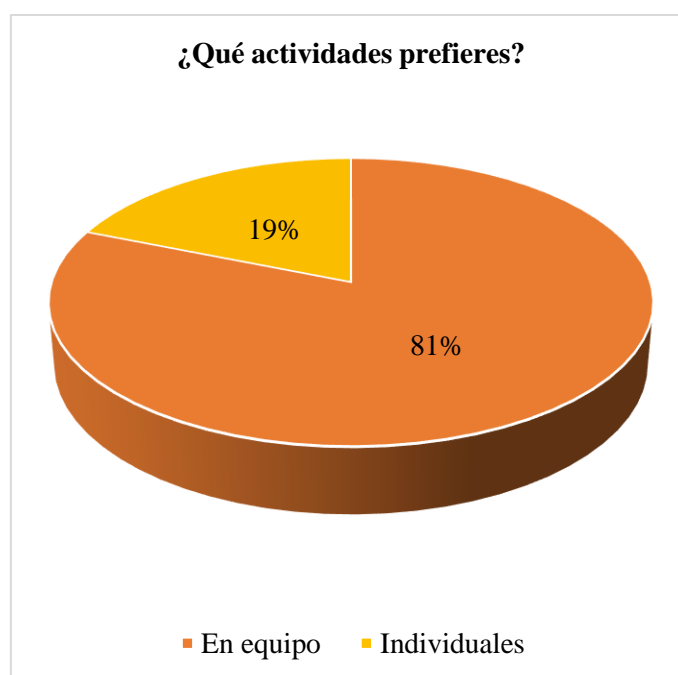


Figura 5: Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Análisis e interpretación

Los datos muestran preferencia por las actividades en equipo entre los estudiantes encuestados, con un alto porcentaje del 81% por otro lado, el 19% de los estudiantes opta por actividades individuales.

El trabajo colaborativo es un proceso en el que un individuo aprende más de lo que aprendería por sí solo, fruto de la interacción de los integrantes de un equipo, quienes saben diferenciar y contrastar sus puntos de vista, de tal manera, que llegan a generar un proceso de construcción de conocimiento. (Revelo-Sánchez et al., 2017, p. 117)

Ambas opciones tienen sus propias ventajas y beneficios, y es importante que los estudiantes tengan la oportunidad de participar en ambas formas de actividades para desarrollar habilidades sociales y personales de manera equilibrada.

4. ¿Qué tipo de actividades físico-recreativas le gustaría desarrollar?

Tabla 8. Resultados obtenidos de la pregunta cuatro de la encuesta

Alternativas	Total	Porcentaje
Sociales	0	0%
Culturales	5	14%
Artísticas	19	51%
Lúdica	13	35%
Total	37	100%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Figura 6. Cuarta pregunta de la encuesta

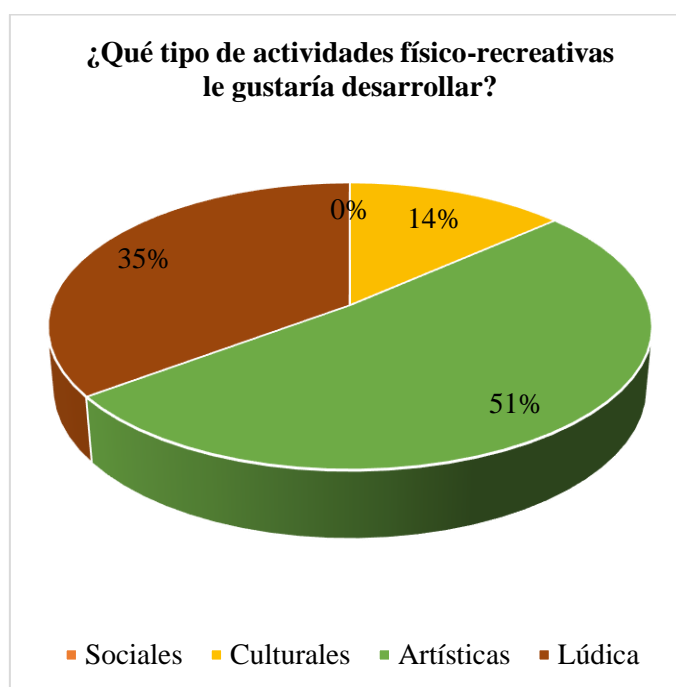


Figura 6: Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Análisis e interpretación

Los datos revelan en primer lugar, el 51% de los encuestados muestra una clara inclinación hacia las actividades artísticas, lo que indica un interés y valoración por la expresión creativa, el arte y la participación en actividades relacionadas con la música, la pintura, el teatro u otras formas artísticas. En segundo lugar, el 35% de los encuestados opta por actividades lúdicas, lo que implica un interés por el entretenimiento, la diversión y el disfrute en actividades recreativas y de juego. Estas actividades pueden incluir deportes, juegos de mesa, actividades al aire libre o cualquier otra forma de diversión recreativa. Además, el 14% de los encuestados elige actividades culturales, lo que sugiere un interés por explorar y aprender sobre aspectos culturales, como visitar museos, exposiciones, asistir a

eventos culturales o participar en actividades que promuevan el conocimiento y la apreciación de la diversidad cultural.

Sin embargo, es importante señalar que las actividades sociales no recibieron ningún porcentaje de favoritismo entre los encuestados.

5. ¿Ha participado de programas recreativos, artísticos o culturales en su localidad?

Tabla 9. Resultados obtenidos de la pregunta cinco de la encuesta

Alternativas	Total	Porcentaje
Sí	14	38%
No	23	62%
Total	37	100%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Figura 7. Quinta pregunta de la encuesta

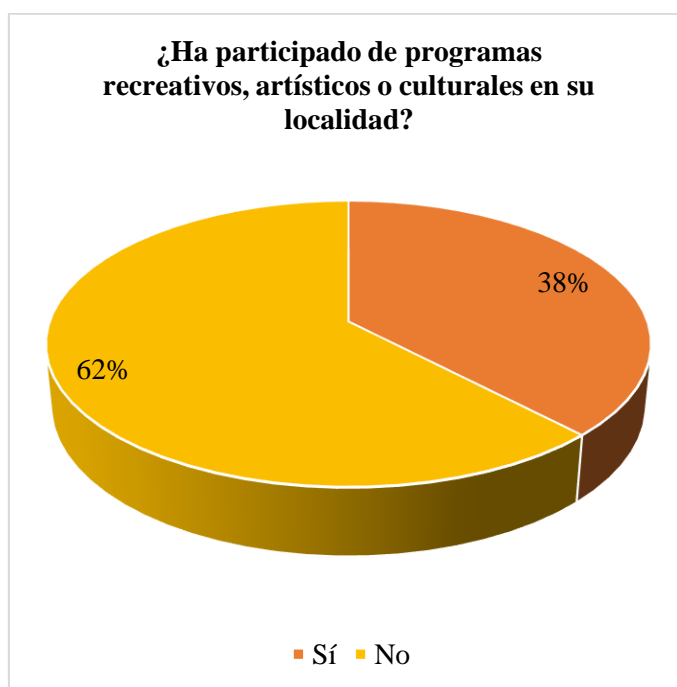


Figura 7: Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Análisis e interpretación

Los datos revelan que la gran mayoría de estudiantes, es decir, el 62% de los encuestados, no ha participado en programas recreativos, artísticos y culturales en su localidad. Esto indica una falta de participación y acceso a este tipo de actividades en la comunidad estudiada. Por otro lado, el 38% restante de los estudiantes sí ha participado en estas actividades. Esto muestra que existe un grupo significativo de estudiantes que han tenido la oportunidad de involucrarse en programas recreativos, artísticos y culturales.

La recreación se relaciona con factores intelectuales y educativos, de tal manera que es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas,23,24 por ello el recrearse proporciona una forma de aprendizaje a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el entorno, realizada en forma voluntaria, en la que se incluyen actividades físicas, mentales, sociales y emocionales, tales como: deportes, juegos, artesanías, artes escénicas, música, drama, viajes, pasatiempos y actividades sociales y culturales. (Félix Baquero, 2017, p. 23)

Los datos resaltan la necesidad de promover y facilitar el acceso a programas recreativos, artísticos y culturales para todos los estudiantes, especialmente para aquellos que aún no han tenido la oportunidad de participar. Esto puede requerir acciones por parte de las autoridades locales, instituciones educativas y organizaciones comunitarias para ampliar la oferta de actividades y garantizar la inclusión y participación de todos los estudiantes en su localidad.

6. ¿Le gustaría que sus maestros le impartan clases en áreas verdes?

Tabla 10. Resultados obtenidos de la pregunta seis de la encuesta

Alternativas	Total	Porcentaje
Sí	36	97%
No	1	3%
Total	37	100%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Figura 8. Sexta pregunta de la encuesta

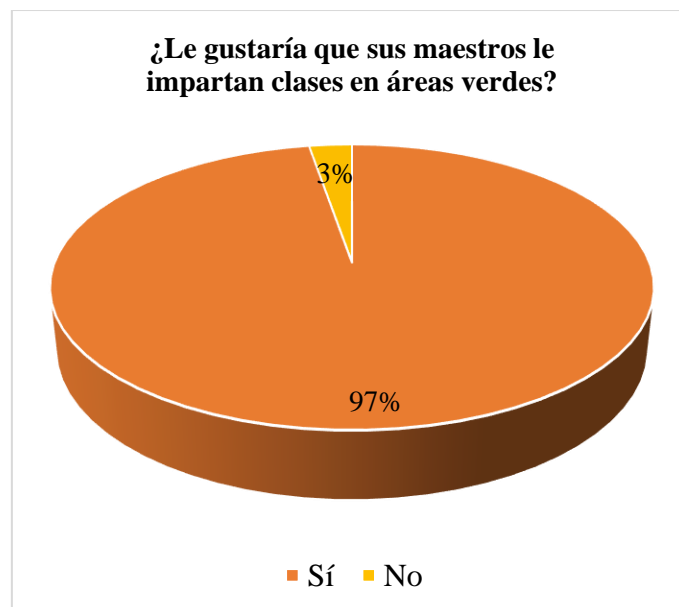


Figura 8: Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Análisis e interpretación

Según los datos expuestos revelan una fuerte aspiración del 97% por parte de los estudiantes de que los docentes impartan clases en áreas verdes. Esto destaca la importancia y el impacto positivo que perciben los estudiantes al tener la oportunidad de aprender y estudiar en entornos naturales. Es importante destacar que solo un 3% de los estudiantes no muestra preferencia por las clases en áreas verdes. Esto puede ser resultado de diferentes razones, como preferencias personales o condiciones específicas del entorno. Sin embargo, es relevante considerar las opiniones y necesidades de este grupo minoritario al diseñar estrategias educativas, buscando un equilibrio entre las preferencias de los estudiantes y las condiciones de enseñanza existentes.

7. ¿Le gustaría que existan juegos físico-recreativos en su escuela?

Tabla 11. Resultados obtenidos de la pregunta siete de la encuesta

Alternativas	Total	Porcentaje
Sí	37	100%
No	0	0%
Total	37	100%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Figura 9. Séptima pregunta de la encuesta

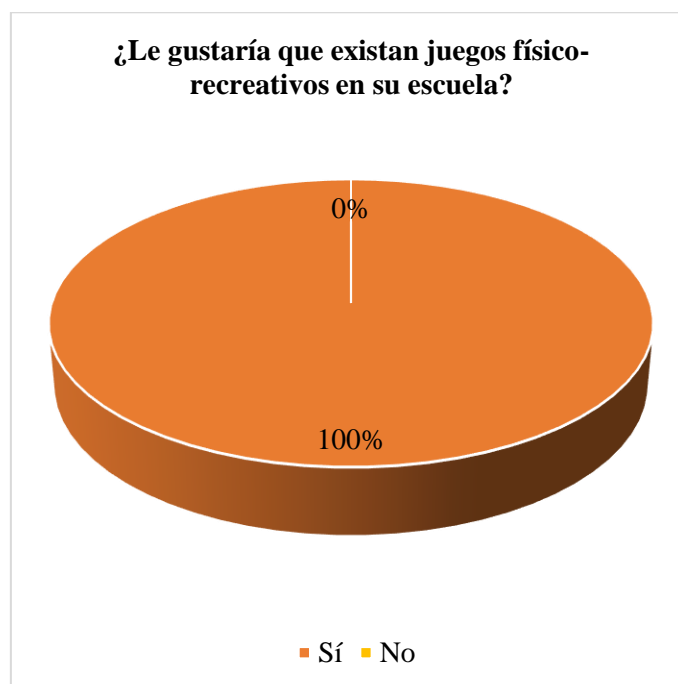


Figura 9: Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Análisis e interpretación

En la figura se evidencia que el 100% de los estudiantes encuestados mencionan que les gustaría que existan juegos físico-recreativos en su escuela.

«Los juegos condicionan la relación entre la Educación física y la Recreación. Desde el punto de vista pedagógico, estos son muy importantes, por el condicionamiento sano que generan en dependencia de los objetivos previstos por el docente» (Vélez, 2014, p. 1).

De acuerdo al resultado obtenido es evidente la importancia que los estudiantes otorgan a la incorporación de juegos físico-recreativos en su entorno escolar. Ya que, los juegos físicos-recreativos no solo ofrecen diversión y entretenimiento, sino que también promueven la actividad física, el desarrollo motor, la socialización y el bienestar general de los estudiantes, por eso, es importante proporcionar espacios y recursos adecuados para el juego y la recreación para mejorar la calidad de vida escolar, fomentar la participación activa de los estudiantes, fortalecer los lazos sociales y promover estilos de vida saludables.

Es importante que las instituciones educativas consideren y respondan a esta preferencia de los estudiantes, incorporando juegos físico-recreativos en el diseño y planificación del currículo escolar. Esto puede implicar la creación de áreas de juego adecuadas, la inclusión de equipos y materiales recreativos, así como la promoción de actividades y eventos que fomenten la participación de los estudiantes en juegos físicos.

8. ¿Ha participado de programas recreativos, artísticos o culturales en su institución?

Tabla 12. Resultados obtenidos de la pregunta ocho de la encuesta

Alternativas	Total	Porcentaje
Sí	18	49%
No	19	51%
Total	37	100%

Fuente: Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Figura 10. Octava pregunta de la encuesta

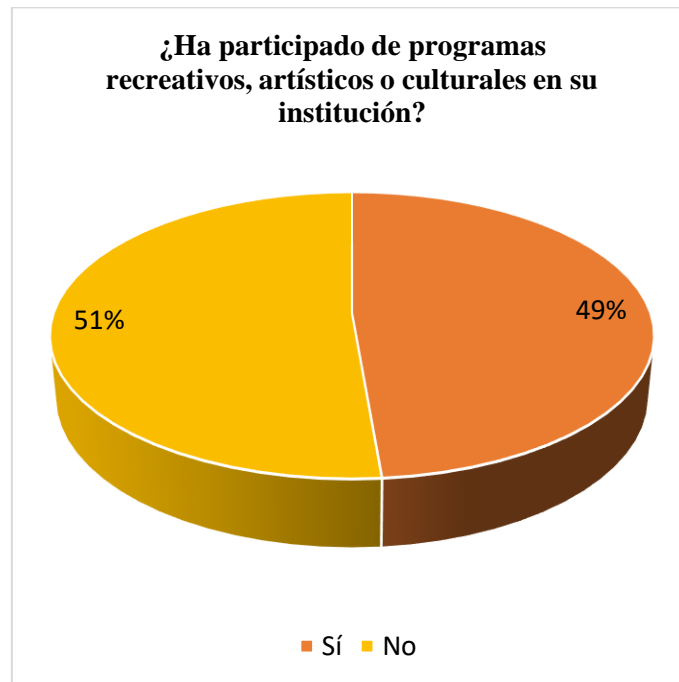


Figura 10: Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”
Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Análisis e interpretación

De acuerdo a la figura el 51% de los estudiantes encuestados no han participado en programas recreativos, artísticos y culturales en su institución, mientras que, el 49% afirman a ver participado en estos programas.

Según el resultado obtenido se sugiere mejorar y promover la participación de los estudiantes en actividades recreativas, artísticas y culturales dentro de la institución educativa. Pues, participar en estos programas se obtiene beneficios significativos para el desarrollo integral de los estudiantes. Estas actividades no solo brindan oportunidades de aprendizaje más allá del aula, sino que también fomentan la creatividad, el pensamiento crítico, la expresión personal, la colaboración y la apreciación de diferentes formas de arte y cultura.

La falta de participación de más de la mitad de los estudiantes puede tener diversas razones, como la falta de información, la falta de recursos o la falta de interés por parte de los estudiantes. Es fundamental que las instituciones educativas trabajen en la creación de entornos inclusivos y enriquecedores que fomenten la participación activa de todos los estudiantes en programas recreativos, artísticos y culturales.

9. ¿Le gustaría que se celebraran las actividades físico-recreativas mediante un programa que fomente el buen uso del tiempo libre?

Tabla 13. Resultados obtenidos de la pregunta nueve de la encuesta

Alternativas	Total	Porcentaje
Sí	34	92%
No	3	8%
Total	37	100%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo "A"

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Figura 11. Novena pregunta de la encuesta

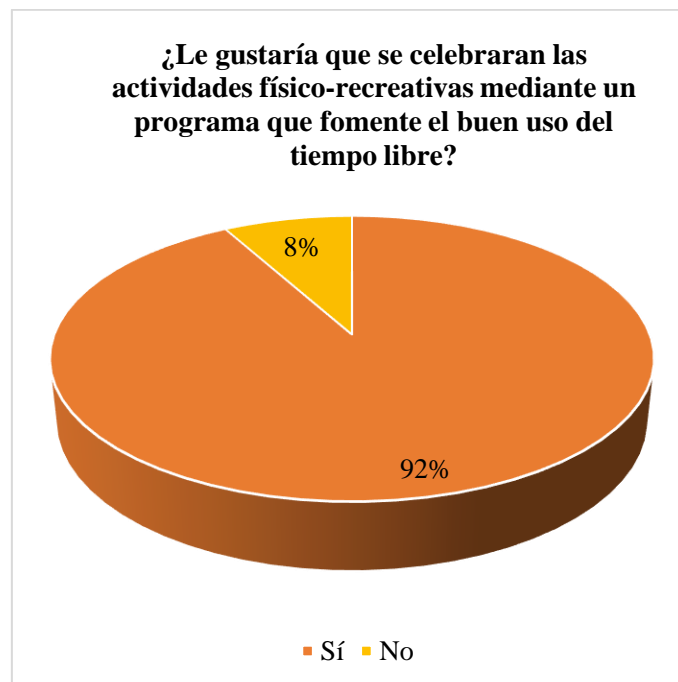


Figura 11: Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo "A"

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Análisis e interpretación

El análisis de estos datos revela que existe una fuerte pretensión por parte de los estudiantes de celebrar actividades físico-recreativas dentro de la institución educativa. Según los datos, el 92% de los estudiantes encuestados expresaron su interés en que se realicen este tipo de celebraciones, mientras que solo el 8% indicó que no desea que se lleven a cabo.

En la actualidad el programa recreativo constituye un medio eficaz para ejercer una influencia positiva en todas las personas sin distinción de edad, sexo o grupos sociales, a través de este se puede contribuir no solo al empleo sano del tiempo libre y la satisfacción de intereses y necesidades recreativas, sino a la elevación del nivel cultural, equilibrio emocional y participación social. (Sánchez, 2018, p. 39)

La celebración de actividades físico-recreativas dentro de la institución educativa puede tener numerosos beneficios para los estudiantes. Estas actividades no solo brindan un descanso del trabajo académico, sino que también promueven la salud física y mental, estimulan la creatividad, fomentan la colaboración y el trabajo en equipo, y fortalecen el sentido de comunidad y pertenencia.

10. ¿Cómo te gustaria que se celebrarn las actividades fisico-recreativas dentro de la institucion?

Tabla 14. Resultados obtenidos de la pregunta diez de la encuesta

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Concursos	21	57%
Estaciones de libre elección	4	11%
Realizar espectáculos, (baile, teatro, excursión, gimnasia)	12	32%
Total	37	100%

Nota: Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Figura 12. Décima pregunta de la encuesta



Figura 12: Resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Análisis e interpretación

El análisis de estos datos revela las preferencias de los estudiantes en cuanto a las formas de celebrar las actividades físico-recreativas. Según los datos, el 57% de los estudiantes encuestados prefieren realizar concursos como parte de estas celebraciones. Esto

sugiere que los estudiantes disfrutan de la competencia y el desafío en un entorno lúdico y recreativo.

Por otro lado, el 32% de los estudiantes opta por realizar espectáculos, como bailes, teatro, excursiones o gimnasia, como parte de las actividades físico-recreativas. Esto indica un interés por la expresión artística y la participación en eventos culturales y deportivos.

Un pequeño porcentaje, el 11%, eligió estaciones de libre elección para las actividades físico-recreativas. Esto implica que estos estudiantes prefieren tener la libertad de elegir entre diferentes opciones de actividades en lugar de participar en un formato específico.

Estos resultados demuestran la diversidad de intereses y preferencias entre los estudiantes en cuanto a las formas de celebrar las actividades físico-recreativas. La variedad de opciones proporciona oportunidades para que los estudiantes se involucren de acuerdo con sus intereses individuales y fortalezcan diferentes aspectos de su desarrollo

Resultados de la guía de observación aplicada

Objetivo: Aplicar el plan de actividades físicas-recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los niños de 9 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz en el periodo 2023.

Para dar a conocer la aceptación de este plan de actividades físicas-recreativas se hizo uso de la guía de observación que permite recopilar información detallada sobre la participación de los estudiantes en estas actividades. Los resultados obtenidos a través de la guía de observación pueden proporcionar información valiosa sobre la efectividad del plan de actividades físicas-recreativas y su impacto en el aprovechamiento del tiempo libre de los niños de 9 a 10 años. Valorando cada uno de sus aspectos generales con la siguiente escala:

Tabla 15. Escala de valoración

ESCALA DE VALORACION		
Bajo	Promedio	Alto
1	2	3

Nota: Escala de valoración de la guía de observación aplicada

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

1. Interacción y colaboración (IC)

Tabla 16. Resultados del primer aspecto general

Inicial		Final	
Aspectos a valorar	Valoración	Aspectos a valorar	Valoración
El estudiante interactúa de manera positiva con sus compañeros	2	El estudiante interactúa de manera positiva con sus compañeros	3
Colabora y comparte ideas durante las actividades	1	Colabora y comparte ideas durante las actividades	3
Se integra activamente en los juegos y ejercicios en grupo	1	Se integra activamente en los juegos y ejercicios en grupo	3

Nota: Resultados de la guía de observación aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo "A"

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Análisis e interpretación

Estos resultados indican que los estudiantes tienen un nivel de interacción y colaboración alto durante las actividades físicas-recreativas. Es importante tener en cuenta que una puntuación de 3 indica un desempeño valioso, lo que implica que el estudiante participa en las actividades y se relaciona con sus compañeros, que puede mejorar y fomentar una mayor interacción y colaboración positiva.

El trabajo colaborativo, en un contexto educativo, constituye un modelo de aprendizaje interactivo, que invita a los estudiantes a construir juntos, lo cual demanda conjugar esfuerzos, talentos y competencias, mediante una serie de transacciones que les permitan lograr las metas establecidas consensuadamente. (Oscar Revelo-Sánchez, 2017, p. 5)

El enfoque colaborativo también implica la necesidad de establecer metas de manera consensuada. Esto significa que los estudiantes deben participar activamente en la definición de los objetivos y comprometerse a trabajar en conjunto para alcanzarlos. Este proceso de establecimiento de metas compartidas fomenta la responsabilidad individual y colectiva, así como el sentido de pertenencia al grupo.

2. Actitud y entusiasmo (AE)

Tabla 17. Resultados del segundo aspecto general

Inicial		Final	
Aspectos a valorar	Valoración	Aspectos a valorar	Valoración
El estudiante muestra una actitud positiva hacia las actividades físico-recreativas	2	El estudiante muestra una actitud positiva hacia las actividades físico-recreativas	3
Demuestra entusiasmo y energía durante las actividades	1	Demuestra entusiasmo y energía durante las actividades	3
Se muestra motivado y participa de manera activa	1	Se muestra motivado y participa de manera activa	3

Nota: Resultados de la guía de observación aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo "A"

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Análisis e interpretación

Estos resultados apuntan que los estudiantes tienen una actitud positiva hacia las actividades físico-recreativas y muestra motivación para participar activamente. Sin embargo, puede haber margen para mejorar el nivel de entusiasmo y energía durante las actividades.

Es importante considerar que el entusiasmo y la energía son aspectos que pueden variar dependiendo de diferentes factores, como los intereses individuales, el nivel de energía natural de cada estudiante, entre otros.

3. Nivel de participación (NP)

Tabla 18. Resultados del tercer aspecto general

Inicial		Final	
Aspectos a valorar	Valoración	Aspectos a valorar	Valoración
El estudiante participa activamente en todas las actividades propuestas	2	El estudiante participa activamente en todas las actividades propuestas	3
Se involucra en los juegos y ejercicios de manera constante	1	Se involucra en los juegos y ejercicios de manera constante	2
Contribuye de manera significativa al desarrollo de las actividades	2	Contribuye de manera significativa al desarrollo de las actividades	3

Nota: Resultados de la guía de observación aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Análisis e interpretación

Estos resultados sugieren que los estudiantes muestran un nivel moderado de participación activa en las actividades propuestas. Aunque se involucra constantemente en los juegos y ejercicios, hay margen para mejorar su participación general en todas las actividades. Sin embargo, es positivo que el estudiante contribuya de manera significativa al desarrollo de las actividades, lo que indica un nivel de compromiso y aporte valioso. Es importante considerar que la participación activa puede variar dependiendo de diferentes factores, como el grado de interés en las actividades, la capacidad física, entre otros.

4. Cumplimiento de las instrucciones (CI)

Tabla 19. Resultados del cuarto aspecto general

Inicial		Final	
Aspectos a valorar	Valoración	Aspectos a valorar	Valoración
El estudiante sigue las instrucciones dadas por el docente o el coordinador	2	El estudiante sigue las instrucciones dadas por el docente o el coordinador	3
Comprende y ejecuta correctamente las indicaciones	1	Comprende y ejecuta correctamente las indicaciones	3
Sigue las reglas establecidas para cada juego o ejercicio	1	Sigue las reglas establecidas para cada juego o ejercicio	3

Nota: Resultados de la guía de observación aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Análisis e interpretación

Estos resultados revelan que los estudiantes demuestran un buen cumplimiento de las instrucciones, tanto en términos de seguir las indicaciones dadas como de comprender y ejecutar correctamente las tareas asignadas. También muestra un buen cumplimiento de las reglas establecidas para cada juego o ejercicio.

Estos resultados son positivos, ya que indican que el estudiante tiene una actitud responsable y respetuosa hacia las instrucciones y reglas establecidas. El cumplimiento de las instrucciones es esencial para el desarrollo adecuado de las actividades físico-recreativas y para mantener un entorno seguro y ordenado.

El uso de la comunicación para impartir instrucciones, no solo implica la acción verbal por parte del docente sino también acciones corporales como gestos, movimientos y escritura; por esta razón para lograr instrucciones claras y precisas debemos ser coherentes en el lenguaje verbal y gestual que utilicemos en el aula. (Chávez, 2017, p. 19)

Por lo tanto, explicar y demostrar las actividades en educación física es esencial para proporcionar claridad, seguridad, corrección técnica, motivación y aprendizaje práctico. Estas acciones permiten a los estudiantes comprender y participar de manera efectiva en las actividades físicas, promoviendo así un proceso de enseñanza-aprendizaje exitoso en esta área.

5. Uso adecuado del tiempo (UT)

Tabla 20. Resultados del quinto aspecto general

Inicial		Final	
Aspectos a valorar	Valoración	Aspectos a valorar	Valoración
El estudiante utiliza el tiempo asignado de manera efectiva	2	El estudiante utiliza el tiempo asignado de manera efectiva	3
Evita distracciones y aprovecha el tiempo en las actividades propuestas	1	Evita distracciones y aprovecha el tiempo en las actividades propuestas	2
Administra correctamente el tiempo en cada juego o ejercicio	1	Administra correctamente el tiempo en cada juego o ejercicio	3

Nota: Resultados de la guía de observación aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo "A"

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Análisis e interpretación

Estos resultados indican que los estudiantes tienen habilidades para utilizar el tiempo asignado de manera efectiva, lo cual implica que puede cumplir con las actividades dentro de los plazos establecidos. Sin embargo, puede haber margen para mejorar en cuanto a evitar distracciones y aprovechar al máximo el tiempo en las actividades propuestas.

La capacidad de evitar distracciones y aprovechar el tiempo de manera eficiente es importante para garantizar un buen aprovechamiento de las actividades físico-recreativas. Es posible que el estudiante pueda beneficiarse de estrategias adicionales para minimizar las distracciones y mantener el enfoque durante las actividades.

6. Respeto hacia los demás (RD)

Tabla 21. Resultados del sexto aspecto general

Inicial		Final	
Aspectos a valorar	Valoración	Aspectos a valorar	Valoración
El estudiante muestra respeto hacia sus compañeros y el personal encargado	2	El estudiante muestra respeto hacia sus compañeros y el personal encargado	3
Se comporta de manera considerada y cortés durante las actividades	1	Se comporta de manera considerada y cortés durante las actividades	2
Respeto las reglas y normas establecidas para mantener un ambiente armonioso	1	Respeto las reglas y normas establecidas para mantener un ambiente armonioso	3

Nota: Resultados de la guía de observación aplicada a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”

Elaborado por: Morocho, E. (2023)

Análisis e interpretación

Estos resultados indican que los estudiantes tienen una actitud respetuosa hacia sus compañeros y el personal encargado, lo cual es fundamental para fomentar un ambiente positivo y colaborativo durante las actividades físico-recreativas. Sin embargo, puede haber margen para mejorar en términos de comportarse de manera considerada y cortés durante las actividades.

Es importante tener en cuenta que el respeto hacia los demás es esencial para garantizar una convivencia armoniosa y promover un ambiente de aprendizaje favorable. Los estudiantes deben ser conscientes de la importancia de respetar a sus compañeros, el personal encargado y las reglas establecidas.

7. Discusión

El presente Trabajo de Integración Curricular denominado Actividades físico-recreativas como alternativa para promover el buen uso del tiempo libre en niños de 9-10 años Loja, 2023 este Trabajo de Integración Curricular se llevó a cabo en la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz con una población de estudiantes de 9-10 años de edad y una muestra de 37 estudiantes de quinto grado de EGB “A”, que cuenta con 16 mujeres y 21 hombres.

Con los que se llegó a obtener información y realizar la discusión de los resultados de acuerdo a cada objetivo específico.

Para dar cumplimiento con el primer objetivo específico que es: Fundamentar teórica y metodológicamente la influencia de las actividades físicas-recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los niños de 9 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz en el periodo 2023 en primer lugar, fue necesario llevar a cabo una revisión exhaustiva de la literatura existente sobre el tema, analizando investigaciones, estudios y teorías relevantes que respaldan la importancia de las actividades físico-recreativas para el desarrollo integral de los niños en su tiempo libre. Esto implica explorar los beneficios físicos, psicológicos y sociales que estas actividades pueden brindar, así como las teorías educativas que sustentan su relevancia en el contexto de la educación infantil.

Además, se debe diseñar una metodología adecuada para la realización del estudio. Esto implica definir variables de investigación, seleccionar una muestra representativa de niños de 9 a 10 años de edad en la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz, y utilizar métodos y herramientas de recolección de datos apropiados, como cuestionarios, observaciones y entrevistas. Esta metodología debe ser rigurosa y permitir la recopilación de información válida y confiable sobre la influencia de las actividades físicas-recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los niños.

Respecto al segundo objetivo específico que trata de Diseñar un plan actividades físicas-recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los niños de 9 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz en el periodo 2023 en primer lugar, fue necesario realizar un diagnóstico de las necesidades e intereses de los niños en relación con las actividades físico-recreativas. Esto implica recopilar información a través de encuestas, entrevistas y observaciones, para comprender sus preferencias, habilidades y áreas de desarrollo que se pueden fortalecer a través de estas actividades por ello se diseñó una encuesta para los estudiantes, encuesta que proporcione información relevante para el diseño del programa.

Una vez recopilada esta información, se procedió al diseño del plan de actividades físico-recreativas. Este plan fue integral y equilibrado, abarcando diferentes áreas como deportes, juegos, actividades al aire libre, arte y creatividad. Además, se consideró diferentes niveles de dificultad y adaptación de las actividades a las capacidades y necesidades individuales de los niños.

El plan también incluyó una estructura de tiempo adecuada, proporcionando la duración y frecuencia de las actividades, así como la distribución a lo largo del año escolar. Además, es importante considerar la disponibilidad de recursos y espacios apropiados para llevar a cabo estas actividades de manera segura y efectiva.

Por último, el tercer objetivo específico se enfocó en: Aplicar el plan de actividades físicas-recreativas para contribuir al aprovechamiento del tiempo libre de los niños de 9 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz en el periodo 2023. Una vez que se generó el interés y la participación de los niños, se puede proceder a la puesta en marcha del plan de actividades físico-recreativas. Esto implica asignar espacios adecuados y recursos necesarios para llevar a cabo las actividades planificadas. Además, se deben asignar responsabilidades claras a los estudiantes y docente encargada de guiar y supervisar a los niños durante la realización de las actividades.

Durante la aplicación del plan, es importante brindar un ambiente seguro y motivador, donde los niños se sientan cómodos y confiados para participar activamente. Se deben proporcionar las instrucciones necesarias y el apoyo adecuado para que los niños puedan realizar las actividades de manera adecuada, fomentando la autonomía y la toma de decisiones responsables.

Asimismo, es fundamental llevar a cabo un seguimiento y evaluación del plan de actividades físico-recreativas. Esto implica realizar observaciones, registros y análisis periódicos para medir el progreso y el impacto de las actividades en los niños. Estos datos pueden ser utilizados para identificar áreas de mejora, realizar ajustes y retroalimentar el plan en tiempo real, asegurando así su eficacia y su adecuación a las necesidades y preferencias de los niños.

El diseño del plan ha tenido en cuenta las características y necesidades específicas de este grupo de edad, requiere una variedad de actividades que fomentan la participación activa, el aprendizaje y la diversión. Se han establecido objetivos claros para cada actividad, y se ha promovido un equilibrio entre el tiempo dedicado a las físicas y el tiempo para el descanso y la recreación libre.

Durante la aplicación del plan, se ha brindado un ambiente seguro, motivador y de apoyo, donde los niños han tenido la oportunidad de desarrollar habilidades físicas, cognitivas y socioemocionales. La participación activa de docentes, padres de familia y personal de la Unidad Educativa ha sido crucial para el éxito del plan, asegurando una adecuada supervisión y orientación.

8. Conclusiones

- En base a la fundamentación teórica y metodológica se ha distinguido que las actividades físico-recreativas son una alternativa efectiva y enriquecedora para el uso del tiempo libre de los niños de 9 a 10 años, estas actividades les permiten disfrutar, explorar y aprender de manera lúdica, fomentando su creatividad, imaginación y autonomía. Además, brindan la oportunidad de participar en actividades grupales, fortaleciendo sus habilidades sociales, trabajo en equipo y respeto mutuo.
- El diseño del plan de actividades físico-recreativas ha tenido en cuenta aspectos importantes como la seguridad, la accesibilidad y la inclusión de todos los niños. Se han considerado diferentes opciones de actividades que se adaptan a las necesidades individuales, habilidades y preferencias de los niños, brindando oportunidades de participación equitativas y promoviendo la inclusión de todos los estudiantes y contribuyendo así a un enriquecimiento integral de su tiempo libre.
- Se concluye que la aplicación del plan de actividades físico-recreativas ha logrado contribuir de manera efectiva al aprovechamiento del tiempo libre de los niños de 9 a 10 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Calasanz, esta aplicación ha promovido su participación activa, desarrollo físico y social, así como un uso saludable y constructivo de su tiempo libre. Los resultados obtenidos respaldan la importancia de implementar este tipo de actividades en el contexto educativo, ya que brindan beneficios significativos para el crecimiento integral de los niños.

9. Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes continuar promoviendo y fomentando la implementación de actividades físico-recreativas como parte integral del currículo escolar. Estas actividades deben ser consideradas como una parte esencial de la educación de los niños de 9 a 10 años, ya que contribuyen de manera significativa a su desarrollo físico, social y emocional.
- Se recomienda continuar con la implementación regular y sostenida del plan de actividades físico-recreativas manteniendo la consistencia en la realización de estas actividades ya que garantizará que los niños sigan disfrutando de su tiempo libre y de los beneficios a largo plazo, tanto físicos como sociales
- Se recomienda utilizar este trabajo investigativo como referente teórico para el diseño e implementación de actividades físico-recreativas en contextos educativos y recreativos. Este estudio proporciona información relevante sobre la importancia y los beneficios de las actividades físico-recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los niños de 9 a 10 años.

10. Bibliografía

- Antonieta Mauriello, M. A. (2013). Recreación y Educación Ambiental: algo más que volver a crear. *SCIELO*, 01-03.
- Arriagada, C. y Vilugron, G. (2023). La calidad del uso del tiempo libre de los estudiantes en beneficio del ocio, recreación y actividad física en centros educativos de enseñanza básica de la comuna de Padre las Casas, IX región, Chile The quality of students' use of free time for leisure, recreation and physical activity in elementary schools in the commune of Padre las Casas, IX region, Chile. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, (48), 190-196. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8768773.pdf>
- Borja, Y. M. (2020). Actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los. *SCIELO*, 95.
- Carlos Gonzales, G. S. (2010). Uso del tiempo libre en actividades deportivas como factor protector frente al consumo de drogas entre escolares peruanos de educación secundaria. *Revista Peruana de Epidemiología*, 210-215.
- Chávez, N. J. (2017). INSTRUCCIONES EN EL AULA . *Informatica, Educacion y Pedagogia*, 19.
- CLINICALASCONDE. (2020). La Importancia De La Recreación En El Aprendizaje Y Desarrollo De Los Niños. *BLOG*, 1.
- CLINICALASCONDES. (2020). HOMEBLOGPediatríaLa Importancia De La Recreación En El Aprendizaje Y Desarrollo De Los Niños. *BLOG*, 1.
- COPYRIGHT. (2023). *ELTIEMPO*. LOS PRINCIPIOS DE LA RECREACIÓN: <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-862259#:~:text=%2D%20Toda%20persona%20debe%20ser%20animada,ser%20reemplazados%20por%20formas%20activas>.
- David, L. B. (2015). *REPOSITORIO*. RESPOSITORIO: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/5090/1/05%20FECYT%202656%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Dinamic. (2023). ¿Por qué es tan importante aprovechar el tiempo libre? *ESdinamic*, 1.
- Elizalde, C. L. (2013). Horizontes latinoamericanos del ocio. *Polis Revista Latinoamericana*, 01.
- Félix Baquero, E. C. (2017). Nivel de sedentarismo y propuesta de intervención físico-recreativa en servidores públicos de Santa Rosa. *SCIELO*, 23-24.

- Geovanny, G. G. (2015). *Repositorio*. Repositorio: https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/12369/1/Tesis%20371%20LA%20RECREACI%C3%92N%20INFANTIL%20G%C3%B3mez_Guayta_William_Geovanny.pdf
- Geovanny, G. G. (2015). *Repositorio.uta.edu.ec*. Repositorio.uta.edu.ec: https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/12369/1/Tesis%20371%20LA%20RECREACI%C3%92N%20INFANTIL%20G%C3%B3mez_Guayta_William_Geovanny.pdf
- Gomes, C. (2014). El ocio y la recreación en las sociedades latinoamericanas actuales . *Polis Revista Latinoamericana*, 02.
- Goncalves Queiroz, L. (2021). UNA MIRADA AL CONCEPTO LATINOAMERICANO DE OCIO DESDE LA PERSPECTIVA DE LA CIENCIA DE LA OCUPACIÓN TRADICIONAL. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer.*, 13.
- Gonzalo, R. (mayo de 2013). *ENCICLOPEDIA*. TIMPO LIBRE: <https://enciclopedia.net/tiempo-libre/>
- INSTRUCCIONES EN EL AULA. (2017). *Informatica, Educacion y Pedagogia*, 19.
- Lázaro, Y., y Lazcano, J. D. (2019). LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA EDUCACIÓN DEL OCIO COMO HERRAMIENTA PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO. *REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES -REEFD*, 370.
- Lázaro, Y., y Lazcano, J. D. (2019). LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA EDUCACIÓN DEL OCIO COMO HERRAMIENTA PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO. *REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES -REEFD*, 374.
- Maritza Acuña, A. M. (2013). Recreación y Educación Ambiental: algo más que volver a crear. *REVISTA SCIELO*, 3-12.
- Maritza Acuña, A. M. (2023). Recreación y Educación Ambiental: algo más que volver a crear. *Revista de Investigación*, 221.
- Mauriello, M. A. (2013). Recreación y Educación Ambiental: algo más que volver a crear. *SCIELO*, 3-5.
- Mavv. (2019). *Docsity*. Principios de la recreación, Apuntes de Educación Física y Aprendizaje Motor: <https://www.docsity.com/es/principios-de-la-recreacion/4695606/>
- Milosavljevic, H. U. (2016). El derecho al tiempo libre en la infancia y adolescencia. *CEPAL*, 4.

- MSc. Olga Carballosa, L. L. (2017). PROYECTO DE ACTIVIDADES PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN NIÑOS DE 10-12 AÑOS. *Revista Científica de la Universidad Cienfuegos*, 36.
- Oscar Revelo-Sánchez, C. A. (2017). El trabajo colaborativo como estrategia didáctica para la enseñanza/aprendizaje de la programación: una revisión sistemática de literatura. *TecnoLógicas*, 117.
- Ramos, G. (mayo de 2013). *Enciclopedia*. Definición del tiempo libre: <https://enciclopedia.net/tiempo-libre/>
- Rubén Martínez García, M. B. (2023). Educar el ocio en la sociedad apresurada: El Ocio Valioso como horizonte. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 160.
- Sánchez, D. C. (2018). EL PROGRAMA RECREATIVO Y SU PROYECCIÓN FORMATIVA. *Deportiva*, 39.
- Tamames, E. (2023). *Consumoteca*. Que es una actividad recreativa: <https://www.consumoteca.com/consumo/actividad-recreativa/>
- Tovar, L. S. (2013). ¿QUÉ SIGNIFICADO TIENE EL OCIO, EL TIEMPO LIBRE Y LA SALUD? *SCIELO*, 37.
- Varela, A. (2019). *Parquesalegres*. Actividades deportivas: <https://parquesalegres.org/biblioteca/blog/actividades-deportivas/>
- Velazco, O. L. (2020). Recreación física y calidad de vida en estudiantes atletas desde una perspectiva de extensión universitaria. *SCIELO*, 23.
- Vélez, R. L. (2014). Los juegos recreativos en las clases de . *EFDeportes* , 1.
- Vinasco, A. S. (25 de mayo de 2021). *MUYSALUD*. Por que es importante es uso del tiempo libre: <https://muysalud.com/salud/por-que-es-importante-tener-tiempo-libre/>

11. Anexos

Anexo 1. Oficio para la apertura en la institución



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 21 de marzo de 2023

P. Asdrúbal Fabricio Muñoz Chávez, Sch. P.
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "CALASANZ" DE LA CIUDAD DE LOJA.
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.

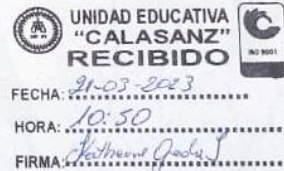
Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice a la Srta. Estudiante **Evelyn Romina Morocho Vicente** con CI; 1900696582, que actualmente cursa el 8° ciclo de la **Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la **Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación en la Unidad Educativa Fiscomisional "Calasanz" de la ciudad de Loja 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 o de titulación.

De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con los docentes y niños de manera presencial en dicha institución.



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 PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.
DOCENTE DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



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

		Universidad Nacional de Loja	Carrera de Cultura Física y Deportes
---	---	------------------------------	--------------------------------------

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-000142M.
Loja, 5 de abril del 2023

Magister.
Luis Valverde Jumbo.
DOCENTE DE LAS CARRERAS. CULTURA FÍSICA Y DEPORTES y PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.
Ciudad.

De mi consideración.

Asunto. Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia.

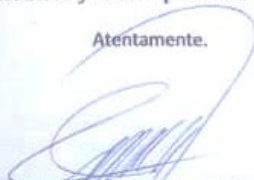
Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: Actividades físico-recreativa como alternativa para promover el buen uso del tiempo libre en niños de 9/10 años. Loja, 2023, de la aspirante **Srta. Evelyn Romina Morocho Vicente**, alumna 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 Picoita Quezada
DIRECTOR DE LA CARRERAS. CULTURA FISICA Y DEPORTES.
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

Aut.JP./Elb. Mcy.
C/C.-Archivo.
C/c. Estudiante. Evelyn Romina Morocho Vicente

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
072-54-5997
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa",
Casilla letra "S", Sector La Argelia - Loja - Ecuador

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, 19 de abril de 2023

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 el estudiante **EVELYN ROMINA MOROCHO VICENTE**, bajo el tema:

Actividades físico-recreativas como alternativa para promover el buen uso del tiempo libre en niños de 9-10 años Loja, 2023

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 a fin de que se continúe con el trámite respectivo.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente.

Lic. Luis Rafael Valverde Jumbo. Mg Sc.

DOCENTE ASESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Anexo 4. Solicitud para designación de director del Trabajo de Integración Curricular



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 02 de mayo de 2023

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:

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.

Yo, MOROCHO VICENTE EVELYN ROMINA, con CI; 1900696582, estudiante de la carrera de **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la **Universidad Nacional de Loja**; me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se designe un docente director del trabajo de integración curricular y así mismo se autorice la ejecución del proyecto de investigación denominado: **Actividades físico-recreativas como alternativa para promover el buen uso del tiempo libre en niños de 9-10 años Loja, 2023.**



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.

Evelyn Romina Morocho Vicente

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

Anexo 5. Oficio de Aprobación y designación de director del Trabajo de Integración Curricular

		Universidad Nacional de Loja	Carrera de Cultura Física y Deportes
---	---	------------------------------------	--

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-000168M.
Loja, 11 de mayo del 2023

Magister.
Luis Rafael Valverde Jumbo.
DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE – FEAC UNL.
Ciudad.
De mi consideración.

Asunto. Designación como Director del Trabajo de Integración Curricular. CPAFD.


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

En calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte y de conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, **en lo referente Art. 225**, que expresa: "Si el informe fuera favorable, el/la aspirante presentará el proyecto de investigación al Coordinador de la Carrera, quién designará al Director del Trabajo de Integración Curricular o de titulación y autorizará su ejecución." y el **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.


Luego de recibir el informe favorablemente presentado por usted en calidad de Docente designado para analizar la estructura y coherencia del proyecto de investigación denominado: **Actividades físico-recreativas como alternativa para promover el buen uso del tiempo libre en niños de 9-10 años Loja, 2023.**, de la autoría de la Señorita. **Evelyn Romina Morocho Vicente**, estudiante del **Ciclo Octavo** y aspirante a Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; y, de conformidad al cuerpo legal referido, me permito designarle **DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR**, del mencionado proyecto investigativo que se describe y se adjunta. 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 CARRERAS. CULTURA FISICA Y DEPORTES.
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE.



Aut. JP /Elb. Mcy.
C/c. Estudiante. **Evelyn Romina Morocho Vicente**
C/C.-Archivo.

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
072 -54 5997
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa",
Casilla letra "S". Sector La Argelia - Loja - Ecuador

Anexo 6: Encuesta dirigida a los estudiantes de quinto grado paralelo “A”

Universidad Nacional de Loja
Facultad de la educación el arte y la comunicación
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Encuesta.

Datos personales:

Edad.....

Localidad: Urbana...Rural.....

Sexo: M...F....

1. ¿Cuántas horas al día posee de tiempo libre u ocio?
 - 2 horas
 - 4 horas
 - 5 horas
 - Más horas
2. ¿Qué prefiere hacer en su tiempo libre?
 - Leer un libro
 - Pintar
 - Navegar en internet
 - Otras actividades
3. ¿Qué actividades prefieres?
 - En equipo
 - Individuales
4. ¿Qué tipo de actividades físico recreativas le gustaría desarrollar?
 - Sociales
 - Culturales
 - Artísticas
 - Lúdicas
5. ¿Ha participado de programas recreativos artísticos o culturales en su localidad?
 - Sí
 - No
6. ¿Le gustaría que sus maestros impartan clases en áreas verdes en vez de en el aula?
 - Sí
 - No
7. ¿Le gustaría que existan juegos recreativos en su escuela?
 - Sí
 - No

8. ¿Ha participado de programas recreativos artísticos o culturales en su institución?

Sí

No

9. ¿Le gustaría le gustaría que se celebrarán las actividades físico recreativas mediante un programa que fomenta el buen uso del tiempo libre?

Sí

No

10. ¿Cómo te gustaría que se celebrará las actividades físico recreativas dentro de la institución?

Concursos

Estaciones de libre elección

Realizar espectáculos (baile, teatro, excursión o gimnasia)

Anexo 7: Guía de observación aplicada a los estudiantes

GUIA DE OBSERVACIÓN

ESCALA DE VALORACION		
Bajo	Promedio	Alto
1	2	3

Aspectos Generales	Aspectos a valorar	Escala de valoración			Observaciones
Interacción y colaboración (IC)	El estudiante interactúa de manera positiva con sus compañeros				
	Colabora y comparte ideas durante las actividades				
	Se integra activamente en los juegos y ejercicios en grupo				
Actitud y entusiasmo (AE)	El estudiante muestra una actitud positiva hacia las actividades físico-recreativas				
	Demuestra entusiasmo y energía durante las actividades				
	Se muestra motivado y participa de manera activa				
Nivel de participación (NP)	El estudiante participa activamente en todas las actividades propuestas				
	Se involucra en los juegos y ejercicios de manera constante				
	Contribuye de manera significativa al desarrollo de las actividades				
Cumplimiento de las instrucciones (CI)	El estudiante sigue las instrucciones dadas por el docente o el coordinador				
	Comprende y ejecuta correctamente las indicaciones				
	Sigue las reglas establecidas para cada juego o ejercicio				

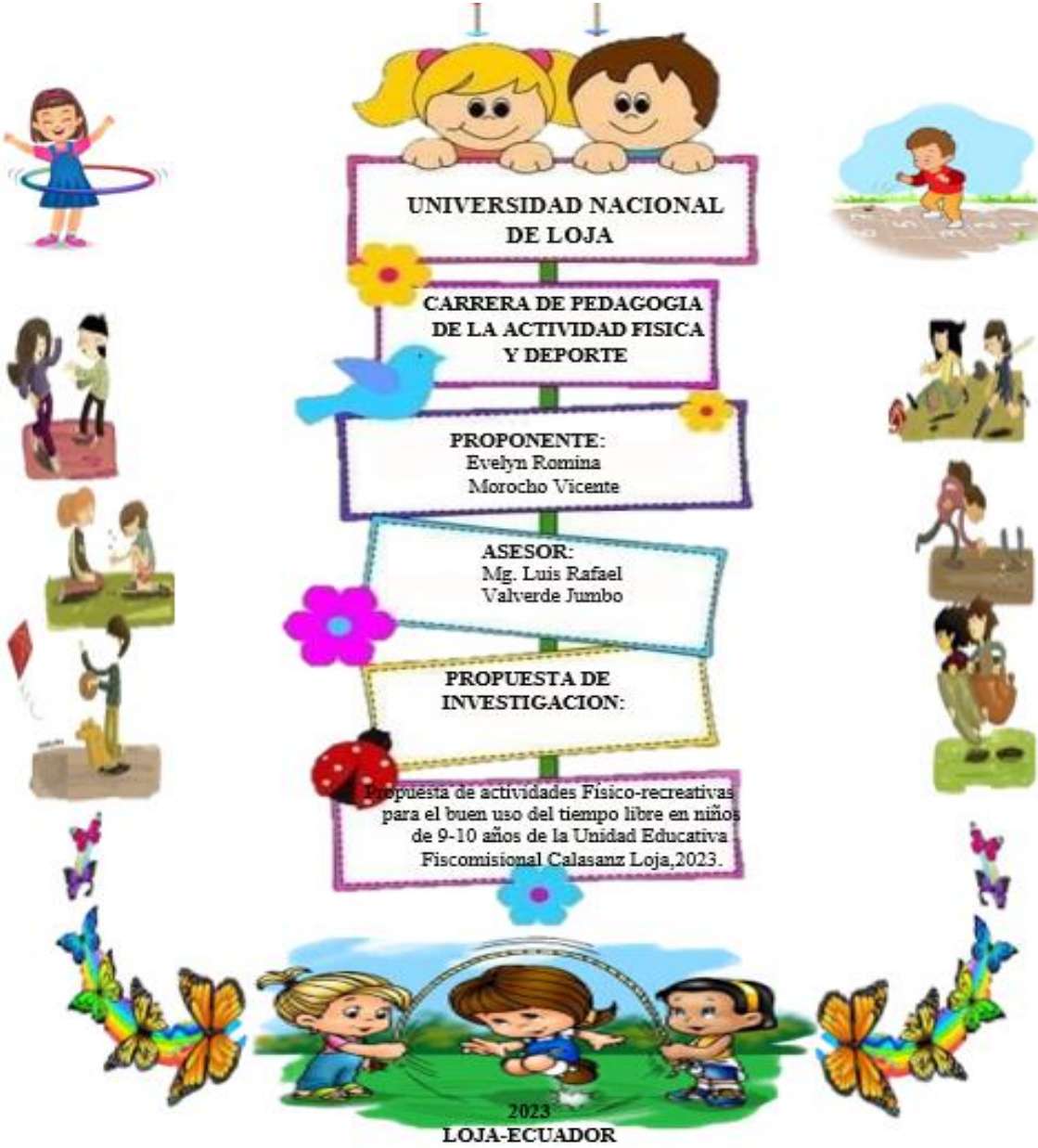
Uso adecuado del tiempo (UT)	El estudiante utiliza el tiempo asignado de manera efectiva				
	Evita distracciones y aprovecha el tiempo en las actividades propuestas				
	Administra correctamente el tiempo en cada juego o ejercicio				
Respeto hacia los demás (RD)	El estudiante muestra respeto hacia sus compañeros y el personal encargado				
	Se comporta de manera considerada y cortés durante las actividades				
	Respeto las reglas y normas establecidas para mantener un ambiente armonioso				

Anexo 8. Registro fotográfico





Anexo 9. Propuesta alternativa



https://drive.google.com/file/d/10qjk0Pn9VLMhx-L5113IthXpaXIt5IIV/view?usp=drive_link

Anexo 10. Certificación de traducción del resumen

CERTF.Nº.1.2-2023
Loja, 2 de agosto del 2023

El suscrito Franco Guillermo Abrigo Guarnizo.
Lcdo. En Ciencias de la Educación Mención Idioma Inglés

A petición de la parte interesada y en forma legal.

CERTIFICA:

Que la Señorita **Evelyn Romina Morocho Vicente** con cédula de identidad número **1900696582**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, completó satisfactoriamente la presente traducción de español a inglés del resumen del Trabajo de Integración Curricular denominado **“Actividades físico-recreativas como alternativa para promover el buen uso del tiempo libre en niños de 9-10 años Loja, 2023”**

Traducción que fue guiada y revisada minuciosamente por mi persona. En consecuencia, se da validez a la presentación de la misma. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo la interesada hacer uso del presente documento en lo que estimare conveniente.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**FRANCO GUILLERMO
ABRIGO GUARNIZO**

.....
Franco Guillermo Abrigo Guarnizo
Lcdo. En Ciencias de la Educación Mención Idioma Inglés
Número de Registro Senescyt: 1008-2021-2368808

email: franco.abrigo@hotmail.com

celular:0990447198