

RESUMEN.

El presente trabajo de titulación tiene como fin crear un Programa de ejercicios físicos, juegos recreativos y deportivos en la Unidad Educativa la Inmaculada de Quito, que involucre a los estudiantes a la práctica sistemática de actividades recreativas, además, constituye una herramienta para el desarrollo motriz, cognitivo, afectivo y social de los 50 estudiantes objeto de la investigación.. El objetivo general propuesto fue: Determinar el impacto de la recreación escolar mediante actividad física recreativa para reducir el nivel de sedentarismo de los estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa la Inmaculada en el año lectivo 2017-2018. Durante el proceso de investigación se utilizaron los métodos: científico, analítico, sintético y descriptivo; que están dentro del enfoque predominante mixto cuali – cuantitativo, el tipo de diseño fue cuasi-experimental al trabajar con un solo grupo y aplicar un pre test y un post-test. Las técnicas utilizadas fueron la encuesta y un test técnico de clasificación del sedentarismo. Los resultados de la investigación muestran que cumplieron los objetivos planteados, podemos decir que se aplicó como fase final el pos-test del Test de clasificación de sedentarismo (Pérez-Rojas-García). La aplicación del Programa de Ejercicios físicos, Juego recreativos y deportivos, permitió que los estudiantes transformaran su nivel de sedentarismo inicial que era: sedentarios severos (41) y sedentarios moderados (9), por activos (26) y muy activos (24). Esto demuestra la efectividad que tuvo el programa aplicado en la Unidad Educativa la Inmaculada.

PALABRA CLAVE

- **TEST DE CLASIFICACION SEDENTARISMO**
- **ACTIVIDADES RECREATIVAS**
- **SEDENTARIOS SEVEROS**
- **SEDENTARIOS MODERADOS**

SUMMARY

The present titling work has as purpose to create a Program of physical exercises; recreational and sports games in the Educational Unit la Inmaculada de Quito that involves the students to the systematic practice of recreational activities, besides, it constitutes a tool for the motor development, cognitive, affective and social of the 50 students under investigation. The general objective proposed was: To determine the impact of school recreation through recreational physical activity to reduce the sedentary level of the third year students of the Baccalaureate of the Unit Immaculate Educational in the 2017-2018 school year. During the research process, the methods were used: scientific, analytical, synthetic and descriptive; that are within the predominant mixed qualitative - quantitative approach, the type of design was quasi - experimental when working with a single group and applying a pre - test and a post - test. The techniques used were the survey and a technical test of classification of sedentary lifestyle. The results of the research show that they met the objectives set, we can say that the post-test of the sedentary classification test (Pérez-Rojas-Garcia) was applied as a final phase. The application of the physical exercise program, recreational and sports games, allowed the students to transform their initial sedentary level, which was: severe sedentary (41) and moderate sedentary (9), active (26) and very active (24). This shows the effectiveness of the program applied in the Immaculate Educational Unit.

KEYWORD

- **SEDENTARISM CLASSIFICATION TEST**
- **RECREATIONAL ACTIVITIES**
- **SEVERE SEDENTARIES**
- **MODERATE SEDENTARIES**