



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y

TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSTGRADOS

MAESTRIA EN RECREACION Y TIEMPO LIBRE

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCION DEL TITULO

DE MAGISTER RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

**TEMA: ACCIONES RECREATIVAS CON CONTENIDOS DEL
TAEKWONDO PARA MOTIVAR AL FUTURO TALENTO DEPORTIVO.**

ESTUDIO EN LA PROVINCIA DEL ORO

AUTOR: CUENCA ORELLANA, HÉCTOR ULISES

DIRECTOR: MSC. LOACHAMIN ALDAS, EDUARDO MARCELO

SANGOLQUÍ

2019



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSTGRADOS**

CERTIFICACION

Certifico que el trabajo de titulación **“ACCIONES RECREATIVAS CON CONTENIDOS DEL TAEKWONDO PARA MOTIVAR AL FUTURO TALENTO DEPORTIVO. ESTUDIO EN LA PROVINCIA DEL ORO**, fue realizado por el señor **HÉCTOR ULISES, CUENCA ORELLANA** el mismo que ha sido revisado en su totalidad, analizado por la herramienta de verificación de similitud de contenidos; por lo tanto, cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente

Sangolquí, 06 de Agosto del 2018.

MSC. LOACHAMIN EDUARDO
DIRECTOR
C.C.: 1712348901



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSTGRADOS**

AUTORIA DE RESPONSABILIDAD

Yo, **HÉCTOR ULISES CUENCA ORELLANA**, con cédula de ciudadanía Nro. **070498284-2**, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **“ACCIONES RECREATIVAS CON CONTENIDOS DEL TAEKWONDO PARA MOTIVAR AL FUTURO TALENTO DEPORTIVO. ESTUDIO EN LA PROVINCIA DEL ORO”**, es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Consecuentemente el contenido de la investigación mencionada es veraz.

Sangolquí, 06 Agosto del 2018.

HÉCTOR ULISES CUENCA ORELLANA
CI. 070498284-2



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSTGRADOS
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

AUTORIZACIÓN

Yo, **HÉCTOR ULISES CUENCA ORELLANA**, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación **“ACCIONES RECREATIVAS CON CONTENIDOS DEL TAEKWONDO PARA MOTIVAR AL FUTURO TALENTO DEPORTIVO. ESTUDIO EN LA PROVINCIA DEL ORO”**, en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad

Sangolquí, 06 Agosto del 2018.

HÉCTOR ULISES CUENCA ORELLANA

CI. 070498284-2

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a aquellas personas muy importantes en mi vida, que durante el proceso de mis estudios estuvieron brindándome su apoyo en todo momento.

En primer lugar, quiero agradecerle a Dios por permitirme culminar una meta más en mi vida.

A mis padres, Sgtop (r). Edgar Vicente Cuenca Collaguazo y Mgs. Milca Naara Orellana Ulloa, que han sido siempre mi guía y ejemplo de superación cultivando en mí el deseo por estudiar y aprender, impulsándome a ser cada día mejor. Han sido ellos quiénes me han inculcado además valores morales y espirituales convirtiéndome en la persona que soy ahora.

A mis abuelos Vicente Cuenca (+) y Manuel Orellana (+), quiénes han sido un ejemplo de sabiduría, reviendo los consejos y motivación para continuar con mis estudios.

A mi hermano, Edison Cuenca que me ha motivado con su ejemplo de superación a luchar por alcanzar mis metas y con quien he disfrutado compartir mi tiempo con él.

A mi futura esposa Lady Campoverde e hijo Liam Cuenca, que me han acompañado a lo largo de mi maestría y con comprensión y cariño han sabido darme el apoyo y motivación para seguir adelante y concluir esta etapa de estudios.

HÉCTOR ULISES CUENCA ORELLANA

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a todos mis maestros que a lo largo de mi vida han dejado una huella importante haciendo que tome lo mejor de ellos, por estar ahí y compartir su conocimiento y experiencia para hacer de mí una mejor persona.

HÉCTOR ULISES CUENCA ORELLANA

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACION	i
AUTORIA DE RESPONSABILIDAD	ii
AUTORIZACIÓN	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
INDICE DE CONTENIDOS	vi
INDICE DE TABLAS	ix
INDICE DE FIGURAS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
CAPITULO I	1
INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Título de la tesis o proyecto de grado.....	1
1.2. Introducción a la situación problémica.....	1
1.3. Descripción del problema	3
1.4. Pregunta de investigación	4
1.5. Objetivos	4
1.5.1. Objetivo General.....	4
1.5.2. Objetivos Específicos	4
1.6. Justificación e importancia	5
1.7. Utilidad Social.....	5
1.8. Trascendencia científica.....	5
1.9. Hipótesis.....	6
1.10. Variables de investigación.....	6
1.11. Operacionalización de las variables	6
CAPITULO II	9
MARCO TEORICO	9
2.1. La recreación física	12

2.1.1.	La recreación física y sus especificidades.....	18
2.1.2.	Funciones de la recreación	20
2.1.3.	Bases de las actividades físico-recreativas en niños.....	24
2.1.4.	Concepciones teóricas sobre el juego.....	26
2.1.5.	Tipos de juegos	30
2.1.6.	Los juegos recreativos.....	32
2.1.7.	Caracterización en niños entre 9 a 11 años de edad	38
2.1.8.	Características psicológicas y pedagógicas	41
2.2.	El taekwondo como deporte marcial y actividad física	42
CAPITULO III		46
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION		46
3.1.	Tipo de investigación.....	46
3.2.	Población y muestra.....	46
3.3.	Métodos de la investigación	46
3.4.	Recolección de la información.....	48
3.5.	Tratamiento y análisis estadístico de los datos	49
CAPITULO IV.....		50
PROPUESTA DE JUEGOS RECREATIVOS CON TAEKWONDO		50
4.1.	Juegos recreativos con elementos del taekwondo	50
4.2.	Objetivo general de la propuesta físico-recreativa	51
4.2.	Metodología para los juegos físico-recreativos	67
4.2.1.	Pasos metodológicos para la enseñanza de los juegos	68
CAPITULO V.....		70
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....		71
5.1.	Metodología aplicada	71
5.2.	Selección de los especialistas.....	71
5.3.	Implementación de las encuestas aplicadas a los especialistas	72
5.4.	Cuestionario aplicado a los especialistas. Resultados y análisis	73
5.5.	Diagnóstico preliminar del estado motivacional en los niños.....	76

5.6.	Resultados de la entrevista realizada a los especialistas estudiados	82
5.7.	Consideraciones generales sobre el diagnóstico realizado.....	83
5.8.	Análisis de los resultados en los índices de motivación.	84
5.9.	Cuestionario de auto-percepción sobre predilección de la actividad física.....	84
5.10.	Conclusiones.....	97
	BIBLIOGRAFÍA	100

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>La motivación por la participación en actividades físicas.....</i>	7
Tabla 2. <i>Los juegos recreativos con contenidos propios del taekwondo</i>	8
Tabla 3. <i>Aplicación del cuestionario CSAPPA.....</i>	85
Tabla 4. <i>Niveles de adecuación por las actividades recreativas tradicionales.....</i>	86
Tabla 5. <i>Niveles de predilección por las actividades recreativas tradicionales.....</i>	87
Tabla 6. <i>Niveles de disfrute por las actividades recreativas tradicionales</i>	88
Tabla 7. <i>Aplicación del cuestionario CSAPPA del taekwondo.....</i>	89
Tabla 8. <i>Niveles de adecuación por las nuevas actividades físico recreativas.....</i>	90
Tabla 9. <i>Niveles de predilección por las nuevas actividades físico-recreativas.....</i>	91
Tabla 10. <i>Niveles de disfrute por las nuevas actividades físico-recreativas.</i>	91
Tabla 11. <i>Correlación de los niveles de Adecuación antes y después</i>	92
Tabla 12. <i>Estadísticos de contraste(c)A</i>	93
Tabla 13. <i>Correlación de los niveles de Predilección.</i>	94
Tabla 14. <i>Estadísticos de contraste(c) B.....</i>	95
Tabla 15. <i>Correlación de los niveles de disfrute</i>	96
Tabla 16. <i>Estadísticos de contraste(c) C.....</i>	96

INDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> El juego como escenario infantil.....	24
<i>Figura 2.</i> Herbert Spencer 1820- 1903.....	26

RESUMEN

El contenido de diversos elementos deportivos en actividades de expresión recreativa es un tema recurrente en las ciencias de la actividad física, consolidando aspectos específicos de cada deporte, incluyendo el taekwondo, que suelen servir de base a futuras selecciones deportivas, al presentar los futuros atletas con sus características ya optimizadas para la preparación. En ese sentido, el objetivo de la investigación es diseñar un grupo de acciones recreativas con contenidos propios del taekwondo para incrementar la motivación en talentos deportivos entre los 9-12 años de edad de la provincia del Oro. Se estudia a una muestra representativa de 140 niños y niñas de la provincia del Oro (Ecuador), seleccionados a partir del muestreo simple aleatorio. Adicionalmente se encuestaron y entrevistaron a 30 especialistas sobre temas de relevancia relacionados con el campo de acción investigado. Se aplicará el Cuestionario de Auto-percepción sobre la Adecuación y Predilección de la Actividad Física en Niños (CSAPPA). La validación de los especialistas sobre los antiguos programas recreativos caracterizó varias necesidades a mejorar en los nuevos programas recreativos a implementar, sirviendo de base para establecer un nuevo programa recreativo, con contenidos específicos del taekwondo. La investigación demostró mejoras significativas o no en términos de auto-percepción de los alumnos estudiados con respecto a variables tales como la adecuación, la predilección y el disfrute mayor existente al implementar un nuevo programa recreativo con elementos propios del taekwondo.

PALABRAS CLAVES:

- **RECREACIÓN**
- **TAEKWONDO**
- **ADECUACIÓN**

ABSTRACT

The content of various sports elements in recreational expression activities is a recurring theme in the sciences of physical activity, consolidating specific aspects of each sport, including taekwondo, which usually serve as the basis for future sports selections when presenting future athletes features and optimized for the preparation. In this sense, the objective of the research is to design a group of recreational actions with taekwondo contents to increase the motivation of sports talents among 9-11 year olds in the province of Oro. A representative sample of 140 is studied. boys and girls from the province of Oro (Ecuador), selected from simple random sampling. In addition, 30 specialists were interviewed and interviewed on relevant topics related to the field of action investigated. The Self-perception Questionnaire on the Adaptation and Predilection of Physical Activity in Children (CSAPPA) will be applied. The validation of the specialists on the old recreational programs characterized several needs to be improved in the new recreational programs to be implemented, serving as a base to establish a new recreational program, with specific contents of taekwondo. The research showed significant improvements or not in terms of self-perception of the students studied with respect to variables such as adequacy, predilection and the greater enjoyment existing when implementing a new recreational program with elements of taekwondo.

KEYWORDS:

- **RECREATION**
- **TAEKWONDO**
- **ADEQUACY**

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Título de la tesis o proyecto de grado

ACCIONES RECREATIVAS CON CONTENIDOS DEL TAEKWONDO PARA MOTIVAR AL FUTURO TALENTO DEPORTIVO. ESTUDIO EN LA PROVINCIA DEL ORO

1.2. Introducción a la situación problémica

La recreación humana la conforma una o diversas actividades que pueden ser ejecutadas de manera individual o grupal, las mismas que permiten la diversión y relajación mediante el entretenimiento de los participantes.

Las actividades recreativas son numerosas, y resultan motivantes para un grupo social determinado (Marcos 2015). Una actividad recreativa responde a los intereses e inclinaciones de cada sujeto, lo que implica adicionalmente el desarrollo de programas recreativos que respondan a los intereses de estos grupos sociales. Es importante considerar que para el desarrollo de un programa recreativo se debe tener en cuenta el entorno socio-cultural donde se ejecutará dicho programa.

Las actividades físicas constituyen una estrategia integral, que influyen positivamente en diversos aspectos de la vida del ser humano, por ejemplo: la utilización del tiempo libre apropiadamente mediante la ejecución de un programa recreativo contribuye a la prevención de conductas inadecuadas en los estudiantes (Lino y Augusto 2015). Las actividades lúdicas constituyen una oportunidad para aprender a seguir instrucciones y el desarrollo de la autodisciplina. Además fortalecen las habilidades sociales y las relaciones interpersonales en el grupo clase.

Otra razón, por la que las actividades físicas contribuyen al desarrollo integral del ser humano, es que previenen la aparición de indicadores cardiovasculares como la obesidad, el sedentarismo, la hipertensión, arterosclerosis entre otros (Sallis, y otros 2012). Así mismo, incide en procesos de recuperación orgánica y la resistencia ósea en niños y adolescentes, entre otros. (Ballard-Barbash, y otros 2012). Por tales motivos, la actividad física contribuye a mantener una buena salud y al mejoramiento de la calidad de vida del individuo.

Por otra parte, la motivación por la práctica de actividades físicas establece que toda estrategia debe tener presente las particularidades del sujeto, aunque este como ser individual debe vincularse al grupo como expresión máxima de la recreación como ciencia. La *recreación* se evidencia a través de la generación de espacios en donde los sujetos pueden participar libremente de acuerdo a sus intereses y preferencias, por lo que un objetivo prioritario del profesional de la actividad física, es detectar los factores motivacionales que posee un individuo para que realice dicha actividad de forma habitual y sistemática. Según las necesidades detectadas se diseñará un programa de estrategias físicas que respondan a los intereses en forma individual y/o grupal.

Es así, que el taekwondo como deporte olímpico se caracteriza por un variado uso de técnicas específicas, sobre todo en el ejercitamiento de los miembros inferiores, convirtiéndose en un deporte de carácter popular entre la población joven del Ecuador. Se debe destacar que su práctica representa algunas ventajas para la salud tanto física como psicológica, pues reduce las probabilidades de padecer obesidad, desequilibrio y postura la drogadicción

Mejora además el rendimiento deportivo y físico de quién practica el deporte de taekwondo (Paucar, y otros 2017).

Las actividades físico-recreativas como estrategia para motivar al futuro alumnado practicante del taekwondo es un tema poco abordado en la literatura nacional e internacional, pues por ser una práctica deportiva que culturalmente difiere de la nuestra, debe poseer contenidos adecuados y estrategias específicas para lograr una buena motivación en el alumnado. La práctica del taekwondo podría convertirse en una estrategia de iniciación deportiva para la selección de talentos entre la población estudiantil que guste de esta actividad física.

1.3. Descripción del problema

En el Ecuador existe la necesidad de implementar estrategias físico-recreativas que potencien tanto las actividades lúdicas como el entrenamiento deportivo futuro, para el aprendizaje del taekwondo. Debido a que no existen investigaciones que incluyan estrategias de trabajo similares a las planteadas en la presente investigación, se ha realizado este trabajo, adaptando las distintas metodologías existentes al contexto del Ecuador de una forma general; y, a la provincia de El Oro de forma particular. La investigación se orientará de la práctica a la teoría, es decir que incluirá metodología de la educación física y los procesos recreacionales con nuevos contenidos adaptados al contexto del taekwondo. Por otra parte, los profesionales de la actividad física contarán con ejercicios prácticos que pueden generalizarse y adaptarse a contextos específicos en el Ecuador.

1.4. Pregunta de investigación

¿Cómo motivar al talento deportivo a participar en actividades recreativas con contenidos del taekwondo?

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

- Diseñar un grupo de acciones recreativas con contenidos propios del arte marcial olímpico taekwondo para incrementar la motivación de los talentos deportivos entre los 9-11 años de edad de la provincia del Oro.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Fundamentar desde el punto de vista teórico y metodológico a la recreación adaptada con contenidos específicos de deportes como el taekwondo.
- Diagnosticar el estado actual de la participación de alumnos en actividades físico-recreativas en la provincia del Oro
- Diseñar los supuestos fundamentales para establecer un plan con acciones recreativas que contengan contenidos del taekwondo.
- Validar a través de la teoría y la praxis, la aplicación de actividades físico-recreativas con contenidos específicos del deporte taekwondo.
- Demostrar las mejoras en términos de auto-percepción de los alumnos estudiados con respecto a variables tales como la adecuación, la predilección y el disfrute mayor existente al implementar un nuevo programa recreativo con elementos propios del taekwondo.

1.6. Justificación e importancia

1.7. Utilidad Social

El empleo de prácticas deportivas con carácter recreativo se ha extendido en los últimos años, el taekwondo el cual se conoce como un arte marcial de origen coreano cuyas raíces se remontan en el pasado de la humanidad y el mismo con otras artes marciales.

Según la historia el taekwondo surge en las comunidades primitivas debido a la necesidad de los hombres para defenderse de los ataques de animales salvajes y posteriormente de ataques de otras tribus, con la evolución éstas fueron pasando de generación en generación, y en la actualidad es considerado por los especialistas como arte marcial, deporte y ejercicio físico.

Este deporte es un método de enseñanza moderno y efectivo, su filosofía es apta para todas las edades, consiste en ir más allá del bienestar físico, en alcanzar la tranquilidad interior mediante la disciplina y el respeto propio. La manera de practicar este arte marcial les permite el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas, la adquisición de técnicas de defensa personal y valores humanos.

1.8. Trascendencia científica

Trabajos consultados en obras científicas señalan que la filosofía del taekwondo se basa en cinco principios: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable. Estos términos hacen que los practicantes desarrollen estas cualidades, y

a su vez estén fortaleciendo valores propios del ser humano, que deben estar presentes en cada momento de su quehacer diario, por la enseñanza que ejerce.

Aunque la práctica de este deporte está extendida en Ecuador y el mismo goza de aceptación entre niños y jóvenes, en la revisión bibliográfica no se localizan trabajos que vinculen la recreación comunitaria con los elementos que el deporte de taekwondo puede ofrecer a los niños en la actividad recreativa de la comunidad, tal y como se afirmó en el primer apartado del capítulo uno.

1.9. Hipótesis

El diseño de un grupo de acciones recreativas con contenidos propios del taekwondo motivará positivamente para la participación de niños entre los 9-11 años de edad de la provincia del Oro.

1.10. Variables de investigación

La presente investigación modelará dos variables relacionadas entre sí, estudiando la implicación que posee una sobre otra. Las variables estudiadas son:

La motivación por la participación en actividades físicas.

Los juegos recreativos con contenidos propios del taekwondo.

1.11. Operacionalización de las variables

Variable dependiente:**Tabla 1.***La motivación por la participación en actividades físicas.*

DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
Acción de motivar a sujetos por el movimiento corporal	Nivel de motivación por la práctica de actividad física	-Variables significativas a estudiar	Test diagnóstico inicial
	-Diseño de modelos motivacionales	Cantidad y adecuación en las estrategias motivacionales para la práctica de actividad física con énfasis en la recreación y con contenidos relacionados con el taekwondo	Consulta Bibliográfica
	-Conocimiento existentes sobre el diseño e implementación de modelos motivacionales relacionados con la actividad física adaptada	Nivel presentado	-Diagnóstico teórico.
	-Aplicación de una propuesta específica	-Cuánto ha participado	-Control de asistencia e implementación de la propuesta
	-Práctica	-Número de sesiones realizadas.	Banco de datos.
	-Local y materiales para la enseñanza	Inventario -Implementos deportivos	-Banco de datos.
-Índice de motivación por el diseño final aplicado	-Variables significativas a estudiar	Test diagnóstico final	

Variable independiente:**Tabla 2.***Los juegos recreativos con contenidos propios del taekwondo*

DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
Acción de recrearse con elementos propios del deporte taekwondo	-Características de la estrategia recreativa	Grado de diseño	Análisis de contenido
	-Diagnóstico pre y post-experimento	Indicadores de pre test obtenidos	Encuestas
	Local y recursos para el aprendizaje	Inventario	Banco de datos

CAPITULO II

MARCO TEORICO

El surgimiento y desarrollo de las diversas corrientes o tendencias pedagógicas que constituyen distintas maneras de entender y desarrollar la educación física, tales como: La psicomotricidad, la psicocinética, la expresión corporal, el deporte educativo, la recreación, los aeróbicos, las técnicas de relajación orientales, el Stretching, hasta el culturismo renovado, han favorecido a los profesionales de este sector.

El empleo de prácticas deportivas con carácter recreativo se ha extendido en los últimos años, el taekwondo el cual se conoce como un arte marcial de origen coreano cuyas raíces se remontan en el tiempo pasado de la humanidad y al igual que otras artes marciales -según la historia- surge en las comunidades primitivas ante la necesidad de los hombres de defenderse de los ataques de animales salvajes y posteriormente de ataques de otras tribus (Guirao 2013, Cho 1988). Con la evolución de la humanidad, esta práctica deportiva del taekwondo fue enseñándose de generación en generación. En la actualidad es considerado por los especialistas como un arte marcial, deporte y ejercicio físico.

El deporte mencionado es un método de enseñanza moderno y efectivo, su filosofía es apta para todas las edades, consiste en ir más allá del bienestar físico, en alcanzar la tranquilidad interior mediante la disciplina y el respeto propio y por los demás (Zhenlan 2001, Bridge, y otros 2014). La manera de practicar este arte marcial les permite el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas, la adquisición de técnicas de defensa personal y valores humanos.

Trabajos consultados en la literatura internacional señalan que la filosofía del taekwondo se basa en cinco principios: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable (Cho 1988), estos términos hacen que los practicantes desarrollen estas cualidades y a su vez estén fortaleciendo valores propios del ser humano, que deben estar presentes en cada momento de su quehacer diario, por la enseñanza que ejerce.

Aunque la práctica de este deporte está extendida en el Ecuador (Váldez-Badilla, Pérez-Gutiérrez y Herrera-Valenzuela 2017), y el mismo goza de aceptación entre niños y jóvenes, en la revisión bibliográfica no se localizan trabajos que vinculen la recreación con los elementos que el deporte de taekwondo puede ofrecer a los niños en la actividad recreativa.

Por otra parte, se constata que en los últimos años se han incrementado el número de proyectos recreativos que se desarrollan en las comunidades ecuatorianas, según consta en el análisis de contenido realizado a las fuentes primarias de investigación más actualizadas, en los cuales se insertan las actividades físico-recreativas para desarrollar bienestar social, psicológico e incluso para potenciar capacidades físicas en ciertos rangos.

No obstante, la observación empírica permitió constatar que en el lugar de estudio donde se pretende realizar la investigación existen las siguientes características de interés para realizar el presente estudio:

- Existe predominio de la población comprendida entre los 9 y 12 años de edad con tendencia a un inadecuado empleo del tiempo libre en particular durante los fines de semana y manifestaciones incorrectas de educación formal.

- En este grupo poblacional de la comunidad se manifiesta híper-actividad, preferencia hacia los deportes de combates, predomina el individualismo y además una conducta inestable.
- Existe poca participación de estos niños en las actividades recreativas-deportivas, poco interés y motivación hacia las actividades de recreación que se les ofertan.
- Se observa inestabilidad en el funcionamiento del grupo gestor para el trabajo comunitario y poco aprovechamiento de las potencialidades de los comunitarios para generar opciones de empleo adecuado del tiempo libre de sus pobladores.
- Independientemente al trabajo que se ha realizado con la recreación y la cultura física, se observa insuficiente participación de los niños en dichas actividades pues las acciones que se realizan no se corresponden con los gustos y preferencias de este grupo poblacional.
- Falta de creatividad por parte de los profesores de educación física que dirigen los programas recreativos en la comunidad, para ofrecer actividades distintas a las tradicionales como bailoterapia, gimnasia, etc., pues no toman en consideración las preferencias recreativas y deportivas del grupo poblacional con el que trabajan para brindar un programa con otras actividades físicas alternativas como el taekwondo, para el buen uso del tiempo libre.
- Entre los niños se manifiesta un empleo inadecuado del tiempo libre, asisten con regularidad a sitios peligrosos como la laguna y la zona periférica de la comunidad, buscan materiales de desechos en basureros para cambiar como

materia prima. Hay carencia de normas de educación formal y son comunes las riñas entre grupos.

- Aunque los niños muestran preferencia hacia los deportes de combates, en la comunidad referida la no existencia de instalaciones adecuadas impide su masificación como opción deportiva y tampoco son aprovechadas sus potencialidades para favorecer la incorporación a las actividades físico-recreativas comunitarias como una opción para el empleo adecuado del tiempo libre.

2.1. La recreación física

Generalidades

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quien la identifique de diferentes formas, sobre la base de esa multiplicidad en el mundo moderno muchas veces encontramos que una actividad para unos puede ser recreación mientras que para otros no; por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos la palabra tiene una connotación placentera, para otros, es sinónimo de diversión, entretenimiento y descanso.

Proviene de los conceptos etimológicos: Recreativo (latín), restablecimiento y recreación (francés). Es diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la

actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones (Cespedes 1987, Codina 1990). Tomando en consideración estos elementos la recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades, ya que por medio de ella el individuo se enriquece y profundiza su concepción del mundo.

En Argentina, durante una convención realizada en 1967, se dio a conocer una definición que asumía a la recreación como aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre, la cual le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza.

Para Joffre Dumazedier destacado sociólogo Francés (1988) dedicado a los estudios del tiempo libre, la recreación: “Es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su función o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.

Al respecto, expresa que el elemento socialización le imprime un sello particular a esta definición, que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo. Criterio con el cual coincide el autor de la presente investigación.

Otros autores coinciden con los criterios expresados en la anterior definición, en particular con el carácter libre y placentero de la recreación, entre los que podemos citar a:

El Dr. C. Desiderio Alberto Sosa Loy , en su Tesis Doctoral (1999) aborda la recreación como un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre expresada en la diversidad de intereses y otras motivaciones para la satisfacción de necesidades que contribuirán al descanso, la recuperación de las energías físicas y espirituales y diversión, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio natural hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador que constituya una vía permanente de educación y formación de la personalidad para el mejoramiento de la calidad de vida a partir del protagonismo del sujeto (Sherrill 1998).

Las definiciones de recreación antes mencionadas son de suma importancia y vigencia en la actualidad, así como su influencia en el desarrollo de las personas, cuando se refiere a la satisfacción de las necesidades, al perfeccionamiento de la salud a la integración en la sociedad, a la formación de la personalidad mejorando su calidad de vida a partir del protagonismo del propio sujeto. (Torres, y otros 2017)

Considerando el término desde la perspectiva pedagógica de nuestros días, tiene por cierto, un significado más amplio, se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo integral (Chávez y Sandoval 2016).

El proceso recreativo según, está compuesto por cuatro elementos constituyentes que lo caracterizan, definen y dan forma, estos son:

- El tiempo de la recreación, tiempo libre.
- Las actividades en función recreativa.
- Necesidades recreativas.
- El espacio para la recreación.

Basado en esta investigación se asume lo planteado por Aldo Pérez, en lo que se refiere al proceso recreativo. Para realizar una buena actividad recreativa es necesario tomar en cuenta las características que propone Pérez, pues ayudan a definir el espacio recreativo, el tiempo del que dispone el grupo o individuo para realizar la actividad recreativa (Guerrero 1998, Sánchez 2010); así como, el tipo de actividades a realizar en función de las necesidades recreativas que van a satisfacer.

El taekwondo , desde el punto de vista técnico – operativo, es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en la cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesionales, artístico – cultural, deportivo y social.

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas que le permiten volver al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al

encuentro de su propio yo, y que propenden en su última instancia, a su plenitud y a su felicidad”.

Por otra parte, es importante considerar los aportes de la investigadora Vera (2000) quién sostiene que la palabra recreación en su contenido se confunde con la de los juegos pasivos y descanso, aunque para muchos tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión y entretenimiento, ella gira en torno a la actividad humana, tanto de forma individual como colectiva, la misma está destinada a perfeccionar al hombre, con énfasis: en la actividad física especializada, en el perfeccionamiento técnico y en el rendimiento especializado en la iniciación deportiva.

Esta brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocasiones espontáneas u organizadas, que le permiten al hombre interactuar con la naturaleza e incorporarse al mundo creador de la cultura, estas sirven a su propio yo y pretenden en primera instancia lograr la satisfacción plena y su felicidad (Acuña y Mauriello 2013, Santo 2012).

El hecho de que el individuo obtenga satisfacción directa de ciertas actividades hace que gran parte de estas sean para él formas de recreación, debido a que muchas personas derivan experiencias satisfactoria del mismo tipo de actividad, estas han pasado a ser consideradas como diferentes manifestaciones de ella, aunque esencialmente es la actitud que caracteriza la participación lo que provoca satisfacción, alegría y desarrollo (Soep 2012).

Resumiendo este aspecto, se plantea que la generalidad de los estudiosos, profesores o promotores de la actividad recreativa coinciden en plantear que no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de

forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre; por lo tanto, está ligada con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

Tomando en consideración los elementos conceptuales anteriormente citados, en los que se establece a la recreación como una actividad placentera, cuya realización o práctica se convierte en la inversión del tiempo libre, y que además contribuye a la realización personal y colectiva del individuo. Por lo tanto, la *recreación* es el conjunto de actividades y relaciones que surgen en el proceso de utilización del tiempo libre, que se realizan individual o colectivamente, de forma voluntaria. Su objetivo es contribuir al desarrollo físico, social y psicológico, mejorando además la salud y calidad de vida del ser humano.

Entre las características socio-psicológicas de la recreación están las siguientes:

- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas, libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

Específicamente la socialización primaria es el “proceso por medio del cual el niño aprende a ser un miembro participante de la sociedad”.

Vale la pena apuntar el enfoque teórico aportado por Mead acerca de este proceso, según este autor el origen del yo propio es el mismo que el del descubrimiento de la sociedad, de modo que el niño descubre progresivamente quien es, al mismo tiempo que aprenda lo que es la sociedad.

Describe las siguientes fases de la socialización del niño:

- Los niños inicialmente solo imitan gestos y palabras específicas.
- Alrededor de los tres años ejercen el rol de personas específicas.
- En el primer año de estudios escolares, pueden organizar juegos de equipos donde pueden aprender el rol de cada posición.
- En el juego se manifiesta una función socio psicológica crucial, pues allí donde el niño adopta el papel de otro y aprende a desempeñarlo correctamente con lo cual va asumiendo, como con disfraces distintos, identidades que son otros tantos papeles sociales en cuya comprensión se incluye la del propio yo.

2.1.1. La recreación física y sus especificidades.

Existen cinco ideas básicas que definen la conceptualización teórica y metodológica en los contenidos propios de la disciplina recreativa, las cuales serían:

- Ser electivo y participativo, lo cual significa que sus propuestas se sustentan en la libertad de elección de los participantes, promoviendo la amplia intervención de todos, con independencia de edades, sexo condiciones físicas o nivel social.
- Promover una adecuada actitud recreativa como efecto renovador físico y mental en las personas, a partir de experiencias vivenciales positivas y enriquecedoras

de la personalidad y en ningún caso en el simple entretenimiento basado en la evasión y la superficialidad.

- Tener como soporte temporal el tiempo libre, durante el cual las personas disponen de todas sus posibilidades para dedicarse a placenteras actividades auto condicionadas como complemento de la obligación que deben cumplir en la sociedad.
- Tener como soporte material el medio ambiente donde se desenvuelve el colectivo humano apoyándose en el conjunto de las instituciones comunitarias que definen la estructura social de nuestro país.
- Contener un esencial objetivo ideológico como expresión de la necesidad de formar y desarrollar principios de valores humanos en las personas, entre ellas los sentimientos de pertenencia e identidad nacional y la responsabilidad social.

A partir de las ideas expuestas es necesario definir un concepto básico desde el enfoque teórico y metodológico:

Recreación Física. Constituye un campo de la recreación, como también lo son la recreación artístico-literaria, y la recreación turística, donde se combinan acciones de las demás basada en la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo, como uno de los componentes de la cultura física, junto a la educación física escolar, de adultos, y el deporte), para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

La **Recreación Física**: Es el conjunto de actividades físicas definidas por los motivos físico-recreativos que constituyen un subsistema de la recreación y forman

parte de la Cultura Física de la población con énfasis hacia el descanso activo, la salud, la creación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual creativo. Tal tipo de recreación está caracterizada por cierto nivel de motricidad, lo cual genera un alto nivel de protagonismo físico-recreativo.

Otros autores como Desiderio Sosa y Mendo Hernández (1999) llegan a un consenso y plantean que la recreación física es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a los que se dedica el hombre en el tiempo libre, con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad, y la selección de cuándo, cómo y dónde las realizará en función de sus necesidades. En esta definición se encuentran los cuatro elementos que caracterizan al fenómeno recreativo.

2.1.2. Funciones de la recreación

Al realizarse la recreación, en el tiempo libre sus funciones son inherentes a las posibilidades que brinda el tiempo destinado a la realización de las actividades recreativas.

La formación para el tiempo libre es la vía para enfrentar la complejidad de la vida contemporánea. Es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, propiciar un adecuado empleo del tiempo libre en función del crecimiento espiritual de los individuos, aunque influyen cinco factores esenciales: la escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas, y la oferta estatal (Tangeland, Aas y Odden 2013, Laidley 2013, Hammitt, Cole y Monz 2015).

Para llegar a la esencia del tiempo libre, habría que analizar las actividades de ese tiempo, el grado de obligatoriedad y la necesidad de ellas. La literatura refiere muchas

definiciones, sin embargo, se ha seleccionado una definición en relación al objeto de estudio en nuestro país. Se entiende por tiempo libre:

“Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad, y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas”.

Se distinguen dos elementos que constituyen las funciones de la recreación: La reproducción de las energías físicas, psíquicas consumidas en el proceso de producción y función del auto desarrollo, la cual cumple la recreación, a través del tiempo libre.

El Ocio, qué complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuestos por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tener con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

La reproducción de las energías físicas, psíquicas consumidas en el proceso de producción es la función primera que desempeña la recreación, pero al hablar de esta función no podemos referirnos solo a la producción física del hombre, sino también a su reproducción técnica, acorde con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas y su reproducción como elemento de la estructura económica-política de la sociedad, y a la reproducción de las relaciones de producción, esta función la cumple la superestructura y tiene un carácter de clase al estar determinado por la base, si las relaciones de producción, la clase dominante que ostenta el poder económico, muestra también el poder jurídico, político, ideológico y buscará reproducir las condiciones de producción capitalista, y otro tanto podemos decir para relaciones de producción socialista, esta

finalidad de reproducción general, la cumple la recreación por su contenido cultural y su ubicación en la superestructura.

La actividad más elevada relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad de estudio, participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales, es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y que esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no como su apéndice, sino como su organizador y director. A esta función superior que cumple la recreación, a través del tiempo libre se le denomina auto desarrollo, dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, la formación de hábitos responsables de participación en la vida social, a la vez que desarrolla la formación de habilidades para la recreación y el enfrentamiento de cualquier situación social.

La recreación en general tiene por objetivo contribuir al bienestar físico y mental del individuo; su valor preventivo consiste en ayudar al individuo a obtener una vida sana y feliz. La recreación contribuye a la *estabilidad emocional*, propiciando espacios para el descanso, la relajación y la liberación de la tensión en el ser humano.

El proceso de transformación de la conducta se expresa de una forma u otra en una disposición de las persona hacia la actividad que desarrollará, lo que significa que es el resultado de los procesos cognitivos y afectivos, puesto que cada uno adopta lo específico para dirigir la conducta humana” (Wolsko y Lindberg 2013).

La actividad recreativa en los niños, estimula el sistema neuromuscular y motor necesarios para un desarrollo y crecimiento sano (Morales, Lorenzo, & de la Rosa,

2016; Morales, Pillajo, Flores, Lorenzo, & Concepción, 2016 (Rajapakse y Kirton 2013, Pitcher, y otros 2012)). La contribución principal de la recreación al bienestar total de la persona se fundamenta en su valor para la prevención de enfermedades al permitir una vida saludable y feliz (Jessica, y otros 2017, Torkildsen 2012, Selhub y Logan 2012).

Las actividades recreativas fomentan las cualidades cívicas en los estudiantes, a través de los juegos en equipo, el teatro, los bailes folklóricos, la música, entre otras; que requieren lealtad, cooperación y compañerismo.

Puede convertirse en un agente para la prevención del crimen y la delincuencia, en el desarrollo de liderazgos, motiva y desarrolla las potencialidades del ser humano.

2.1.3. Bases de las actividades físico-recreativas en niños

Las actividades recreativas y el juego constituyen una acción o actividad voluntaria realizada dentro del espacio y tiempo fijo, según las reglas libremente consentidas por los participantes, pero fundamentales y necesarias para el desarrollo del juego que se realiza, acompañado de una situación de júbilo y de conciencia, fortaleciendo además las relaciones interpersonales.

Se indica que la función propia del juego recreación consiste en ejercitar actitudes sirviendo para enfrentar otras actividades del acontecer humano; por ello para el autor citado el juego debe ser:



Figura 1. El juego como escenario infantil

Placentero: Debe producir placer a quien lo practique y no suponer en ningún caso motivacional de frustración.

Natural y motivador: Una actividad motivadora y por lo cual el niño la efectúa de forma natural.

Voluntario: Es una actividad libre, nunca obligada desde el exterior.

Expresivo: Es un elemento favorecedor de la exteriorización de sentimientos y comportamientos que en situaciones normales mantenemos reprimidos.

Socializador: Probablemente es una de las principales características para estas edades escolares favoreciendo el desarrollo de hábitos de cooperación, convivencia y el trabajo en colectivo.

Fernández Ordóñez (2001) considera que las actividades físico-recreativas deben concebirse como un factor de desarrollo global cognoscitivo, afectivo, social, motriz y de autorrealización personal, supone una oportunidad para un equilibrado desarrollo de la personalidad, haciéndolos más felices y humanos. Puede proporcionar al niño una variedad de experiencias y estímulos, un bagaje de vivencias útiles y necesarias para su adecuado desarrollo, es una de las vías para desarrollar capacidades físicas, habilidades y destrezas básicas, permitiendo el conocimiento de las tradiciones culturales del entorno donde vive.

Las actividades físico - recreativas con niños tienen gran importancia, estas permiten una formación integral en su desarrollo, proporcionándole no solo conocimientos sino también mejorando sus capacidades físicas e intelectuales, sus relaciones humanas, sociales e interpersonales; incrementando además su rendimiento y capacidad de trabajo. Es una de las formas de desarrollo más completas en el niño, que le proporciona placer y felicidad.

La mayor parte de la población realiza actividades recreativas y constituyen una necesidad básica para el ser humano al igual que el trabajo. La recreación libera tensiones, renueva y humaniza, lo cual es muy importante en esta era moderna tecnológica y deshumanizadora.

La recreación comunitaria, consiste en un programa organizado y auspiciado por agencias gubernamentales o voluntarias, este programa debe estar diseñado hacia el logro de metas constructivas que beneficien al individuo o al grupo, denota aquellas actividades que provee la sociedad a través de diversas instituciones tales como el departamento recreativo municipal, la escuela, el hogar y la iglesia.

2.1.4. Concepciones teóricas sobre el juego



Figura 2. Herbert Spencer 1820- 1903

El juego es una actividad inherente al ser humano (González Moreno, Solovieva y Quintanar Rojas 2014). Permite que los individuos aprendan a relacionarse en los ámbitos familiar, material, social y cultural. Se trata de un concepto muy rico, amplio, versátil y ambivalente que implica una difícil categorización. Etimológicamente, los investigadores refieren que la palabra juego procede de dos vocablos en latín: "iocum y

ludus-ludere" ambos hacen referencia a broma, diversión, chiste, y se suelen usar indistintamente junto con la expresión actividad lúdica.

Se han enunciado diversas definiciones sobre el juego, así, el diccionario de la Real Academia lo contempla como un ejercicio recreativo sometido a reglas en el cual se gana o se pierde. Sin embargo, la propia polisemia de éste y la subjetividad de los diferentes autores implican que cualquier definición no sea más que un acercamiento parcial al fenómeno lúdico.

Se puede afirmar que el juego, como cualquier realidad sociocultural, es imposible de definir en términos absolutos, y por ello las definiciones describen algunas de sus características. Entre las conceptualizaciones más conocidas apuntamos las siguientes:

El juego es un derecho. Según la Declaración de los Derechos del Niño, adoptada en la Asamblea General de la ONU, el niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones los cuales deberán estar orientados hacia los fines perseguidos por la educación; la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de este derecho.

El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, contempla reglas que son libremente aceptadas por los participantes , que suelen experimentar emociones como la tensión y la alegría.

Según el juego "es una forma privilegiada de expresión infantil".

El juego constituye una acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, conforme a

determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión.

En su tesis de maestría sostiene que los autores citados con anterioridad, junto a otros entre los que se encuentran incluyen en sus definiciones una serie de características comunes a los juegos, que la autora sintetiza en los aspectos que se refieren a continuación:

El juego es una actividad libre, es un acontecimiento voluntario donde nadie está obligado a jugar.

Se localiza en unas limitaciones espaciales y en unos imperativos temporales establecidos de antemano o improvisados en el momento que se realiza.

Tiene un carácter incierto. Al ser una actividad creativa, espontánea y original, el resultado final fluctúa constantemente, lo que motiva la presencia de una agradable incertidumbre que cautiva a todos.

Es una manifestación que tiene finalidad en sí misma, es gratuita, desinteresada e intrascendente. Esta característica va a ser muy importante en el juego infantil ya que no posibilita ningún fracaso.

Se desarrolla en un mundo aparte, ficticio, es como una actividad narrada con acciones, alejado de la vida cotidiana, un continuo mensaje simbólico.

Es una actividad convencional, ya que es el resultado de un acuerdo social establecido por los jugadores, quienes lo diseñan determinan su orden interno, sus limitaciones y sus reglas.

Tiene carácter universal, es decir, que las personas de todas las culturas han jugado siempre, muchos de ellos se repiten en la mayoría de las sociedades y está presente en

la historia de la humanidad a pesar de las dificultades en algunas épocas para jugar, como en las primeras sociedades industriales.

Evoluciona según la edad de los jugadores y posee unas características diferentes en función de la cultura en que se estudie; es sinónimo de recreo, diversión, alborozo, esparcimiento, pero el niño también juega para descubrir, conocerse, conocer a los demás y a su entorno.

Preparan al hombre y a algunas especies animales para la vida adulta, algunos son importantes para la supervivencia de la especie, por lo que se pueden considerar de tipo educativo. Interviene en ellos la capacidad de hacer servir símbolos y signos para crear contextos, anticipar situaciones, planificar las acciones venideras o interpretar la realidad.

Es indispensable para el desarrollo psicomotor, intelectual, afectivo y social, ya que con él se aprende a respetar normas y a tener metas y objetivos.

Toda actividad recreativa y deportiva contribuye a la formación de una sociedad incluyente, pues la práctica hace posible la participación de niños y niñas de diferentes nacionalidades, condición social o física. Este mismo informe presentado por la UNICEF (2004), destaca que el deporte constituye una oportunidad para que niños y niñas con discapacidad, adquieran confianza en sí mismos y de las metas que pueden alcanzar.

Considerando estos aportes, el juego es una actividad necesaria para los seres humanos, destacando su importancia en la esfera social, puesto que permite ensayar ciertas conductas sociales; a su vez es herramienta útil para adquirir y desarrollar capacidades intelectuales, motoras, o afectivas y todo esto se debe realizar de forma

gustosa, sin sentir obligación de ningún tipo y como todas las actividades se requiere disponer de tiempo y espacio para poder realizarlo.

2.1.5. Tipos de juegos

Los griegos definieron cuatro tipos de juegos de los cuales salieron diversas variables a lo largo de la historia.

AGON: Son los juegos de competencia donde los antagonistas se encuentran en condiciones de relativa igualdad y cada cual busca demostrar su superioridad (deportes, juegos de salón, etc.)

ALEA. Juegos basados en una decisión que no depende del jugador. No se trata de vencer al adversario sino de imponerse al destino. La voluntad renuncia y se abandona al destino. (Juegos de azar)

MIMICRY: Todo juego supone la aceptación temporal, sino de una ilusión cuando menos de un universo cerrado, convencional y, en ciertos aspectos, ficticio. Aquí no predominan las reglas sino la simulación de una segunda realidad. El jugador escapa del mundo haciéndose otro. Estos juegos se complementan con la mímica y el disfraz.

ILINX: Juegos que se basan en buscar el vértigo, y consisten en un intento de destruir por un instante la estabilidad de la percepción y de infligir a la conciencia lúcida una especie de pánico voluptuoso. En cualquier caso, se trata de alcanzar una especie de espasmo, de trance o de aturdimiento que provoca la aniquilación de la realidad con una brusquedad soberana. El movimiento rápido de rotación o caída provoca un estado orgánico de confusión y de desconcierto.

De locomoción: Carreras, saltos y equilibrio.

De lanzamiento a distancia: A mano, con otros elementos propulsivos. De lanzamiento de precisión: Bolos, discos, monedas, entre otros.

De pelota y balón: Baloncesto y fútbol. De lucha: Lucha y esgrima.

De fuerza: De levantamiento, transporte, de tracción y empuje.

Náuticos y acuáticos: Pruebas de nado, vela y remo. Con animales: Luchas, caza...

De habilidad en el trabajo: Agrícolas. Diversos no clasificados.

Martín Nicolás, J.C. (2002), realiza una clasificación de los juegos y deportes populares de Castilla León, tomando como referencia los criterios utilizados por Moreno Palos, entre los que distingue:

Lanzamiento de precisión.

Lanzamiento a distancia.

Lucha.

Habilidad en el trabajo

Juegos de pelota.

Con independencia de las diferencias entre los criterios de clasificación cualquier juego puede ser empleado con fines recreativos, siempre que ellos se adecuen a las características del proceso recreativo. Se sostiene que el juego es un método práctico que contribuye a desarrollar la instrucción y la educación en dependencia del objeto de estudio a la cual éste se adhiera.

Normalmente se brinda una clasificación de juegos relacionados con la actividad física, que los ordena atendiendo a la forma de participar, la ubicación, por la intensidad de los movimientos, el tipo de actividad desarrollada y atendiendo a sus características.

Por la forma de participar: Individuales y colectivos. Por la ubicación: Interiores y exteriores.

Por la intensidad de los movimientos: Alta, media y baja

Por la actividad desarrollada: Sensoriales, motrices, dramatizados y de imitación

Por sus características: Pequeños, pre-deportivos, deportivos, recreativos y tradicionales.

Se asume este criterio de clasificación en particular el que agrupa a los juegos por sus características, entre los que incluye a los recreativos, no obstante, considera que los tradicionales también se convierten en una opción recreativa por estar ligados a las costumbres, gustos y preferencias de diversos sectores sociales y constituyen elementos esenciales a tener en cuenta en la planificación de las ofertas recreativas de una comunidad para los diferentes grupos etáreos.

2.1.6. Los juegos recreativos

Por lo general, implican un cierto grado de competencia. En este caso, el valor competitivo se minimiza (no resulta importante quién gana y quién pierde; lo esencial es el aspecto recreativo de la actividad). Por eso, no suponen productividad y nunca deben ser obligatorios para los participantes.

Su finalidad como opción recreativa es generar satisfacción a los jugadores y liberar las tensiones propias de la vida cotidiana. En ellos no debe esperarse un resultado final, sino que se concretan por el simple gusto de la actividad realizada.

Se pueden realizar al aire libre o bajo techo, en campo abierto o en sectores delimitados. Cada uno de ellos puede definirse según el objetivo que sus jugadores intenten alcanzar o por el conjunto de reglas que determinan qué pueden hacer estos jugadores en el marco de la recreación.

Se diferencian de los deportes en el afán competitivo de éstos últimos, donde el objetivo final es conseguir la victoria. Es generalizado el criterio de que el deporte es una competencia que siempre arroja un resultado, busca la competición, precisa de unas reglas concretas y en que está institucionalizado. El conjunto de situaciones motrices e intelectuales que se desarrollan en los deportes están dirigidas a la competencia.

El juego no solo es una forma de diversión sino también la mejor manera de aprendizaje, a través de él, los niños aprenden a afrontar situaciones diversas que deberán enfrentar a lo largo de su vida.

Es algo innato, permite organizar las acciones de un modo propio y específico, ayuda a conocer la realidad, permite al niño afirmarse, favorece el proceso socializador, cumple una función integradora y rehabilitadora; entonces como actividad puramente recreativa, deben efectuarse de forma libre, en un clima alegre y entusiasta.

Si se toma en consideración que la generalidad de los textos sobre recreación coincide en señalar como características del proceso recreativo que el mismo es libre, produce placer, implica actividad, se puede practicar durante toda la vida, entonces los juegos, siempre que no tengan carácter competitivo cumplen una función recreativa.

Se considera que el juego es: Una actividad recreativa donde intervienen uno o más participantes, se realiza de forma libre en un clima alegre y entusiasta, proporciona,

satisfacción, diversión y entretenimiento a los jugadores, lo libera de las tensiones propias de la vida cotidiana, favorece el proceso socializador, integrador y rehabilitador, ayuda al estímulo mental y físico, contribuye al desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas, es una forma de aprendizaje, puede cumplir con un rol educativo.

En la actualidad existe una clasificación de los diferentes deportes que se practican, según sus características y finalidad pueden ser:

Deportes Recreativos. - Son disciplinas deportivas, autóctonas o foráneas, que no forman parte del programa olímpico, pero que responden a gustos y preferencias de las personas para la ocupación del tiempo libre, generalmente organizándose en clubes, asociaciones o federaciones. Muchas disciplinas actualmente en el calendario olímpico comenzaron como deportes recreativos, por lo que esta es una vía adecuada para la difusión y masificación de toda novedosa propuesta deportiva.

Espectáculos Deportivos. - Entre este grupo está el fútbol, el baloncesto, el ecuaivoley, entre otros, entre esta clasificación encontramos a las artes marciales donde se incluye el taekwondo, por su alto nivel de aceptación y afición en la población. Este grupo de deporte popular se caracteriza por ser participativo o de alto rendimiento a la recreación comunitaria, mediante la ocupación del tiempo libre de miles de aficionados, que acuden como espectadores a estos eventos.

Así mismo, al analizar los juegos desde el punto de vista de su práctica social, de los sectores que los practican y su forma de transmisión generacional algunas fuentes diferencian los tradicionales de los populares:

- **Juegos populares:** Están muy ligados a las actividades de los diversos sectores populares, y a lo largo del tiempo su práctica ha sido enseñada y/o transmitida de padres a hijos, de la mayoría de ellos no se conoce el origen simplemente nacieron de la necesidad que tiene el hombre de jugar, es decir, se trata de actividades espontáneas, creativas y muy motivadoras.

Su reglamento es muy variable, y puede cambiar de una zona geográfica a otra con facilidad; incluso pueden ser conocidos con nombres diferentes según donde se practique; suelen tener pocas reglas y en ellos se utiliza todo tipo de materiales, sin que tengan que ser específicos del propio juego, tienen sus objetivos y un modo determinado de llevarlos a cabo: perseguir, lanzar un objeto a un sitio determinado, conquistar un territorio, conservar o ganar un objeto.

Su práctica no tiene una trascendencia más allá del propio juego, no está institucionalizado, y el gran objetivo del mismo es divertirse, con el tiempo algunos se han ido convirtiendo en un apoyo muy importante dentro de las clases de educación física, para desarrollar las distintas capacidades físicas y cualidades motrices, o servir como base de otros juegos y deportes. Pueden servir como herramienta educativa en el aula en diversas materias ya que en sus retahílas, canciones o letras se observa características de cada una de las épocas, esta tipología puede ser una

estrategia divertida en la que las personas que los realizan aprendan al mismo tiempo que se divierten.

- **Juegos tradicionales:** Son más solemnes lo que también han sido transmitidos de generación en generación, pero su origen se remonta a tiempos muy lejanos, no solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el tiempo; están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación.

Sus reglamentos son iguales, independientemente de donde se desarrollen, están muy ligados a la zona, a las costumbres e incluso a las clases de trabajo que se desarrollaban en el lugar, sus practicantes suelen estar organizados en clubes, asociaciones y federaciones, existen campeonatos oficiales y competiciones más o menos regladas; con el tiempo se convirtieron en deportes, denominados tradicionales, de modo que la popularidad que tienen entre los habitantes de un territorio o país compete con la popularidad de otros deportes convencionales. Ejemplos: La petanca, el chito, los bolos y la rana.

Entre estos, podríamos encontrar juegos que con el tiempo se han convertido en verdaderos deportes, muy ligados a una región, y que sólo se practican en ella, llegando a formar parte de las tradiciones culturales. El origen de los juegos y deportes tradicionales está ligado al propio origen de ese pueblo, por ello, los

denominan juegos o deportes autóctonos. Ejemplo: Lucha canaria, el silbo, el palo canario, la sogu tira, la pelota mano y el ecuavoley.

- **Juegos con tablero.-** Utilizan como herramienta central un tablero en donde se sigue el estado, los recursos y el progreso de los jugadores usando símbolos físicos; muchos también implican dados o naipes la mayoría de los juegos que simulan batallas son de tablero, y éste puede representar un mapa en el cual se mueven de forma simbólica los contendientes (Bañeres, Bishop y Cardona 2008, Ballesteros 2005, Niké Arts. 2000). Algunos juegos, como el ajedrez y el gozón, están basados en las estrategias. Los juegos infantiles se basan en gran parte en la suerte, como la Oca, en el que apenas se toman decisiones, mientras que el parchís (parqués en Colombia), es una mezcla de suerte y estrategia. El Trivial es aleatorio en tanto que depende de las preguntas que cada jugador consiga.
- **Videojuegos.** - En los finales del siglo XX el desarrollo de la Revolución en la informática y las comunicaciones ha generado, con la conexión a Internet la aparición de nuevos juegos; algunos necesitan un cliente mientras que otros requieren solamente un navegador. El juego de ordenador se ha distribuido por todos los sectores sociales, con acceso a la red de redes transformando la forma tradicional de jugar.

Los videojuegos son aquellos que controlan un ordenador o computadora, que pueden crear las herramientas virtuales que se utilizarán en un juego (Etxeberria

2008, Gómez del Castillo Segurado 2007), como naipes o dados o elaborados mundos que se pueden manipular.

Un videojuego utiliza unos o más dispositivos de entrada, bien una combinación de teclas y joystick, teclado, ratón, TrackBall o cualquier otro controlador. En los juegos soportados por ordenadores el desarrollo del juego depende de la evolución de las interfaces utilizadas.

- **Juegos didácticos**, en la actualidad los pedagogos lo consideran como una herramienta fundamental para el proceso de enseñanza aprendizaje, elevar el trabajo independiente de los estudiantes y resolver situaciones problemáticas en la actividad práctica; proporciona nuevas formas de explorar la realidad y estrategias diferentes para trabajar sobre la misma.

2.1.7. Caracterización en niños entre 9 a 11 años de edad

Varios autores se han referido a las características físicas y psicológicas de los niños de 9 y 11 años de edad entre los que se encuentran, entre otros. En sentido general estos autores coinciden en señalar que entre las particularidades de estas edades se encuentran las siguientes:

En ellos se desarrolla la capacidad de concentrarse, pero aún no se mantiene por mucho tiempo; gradualmente se incrementa el papel del segundo sistema de señales, - la palabra - aunque el primero conserva su papel. La capacidad de percepción y observación es imperfecta, perciben los objetos exteriores de manera imprecisa y no

separan los rasgos y las características principales, sino las causas de determinada realidad.

Las demostraciones deben tener un contenido sencillo. La concentración no es muy estable, no pueden trabajar de forma concentrada durante mucho tiempo, aunque es bueno destacar que su estabilidad mejora con la actividad.

Aún está insuficientemente desarrollada la fuerza, la coordinación y la precisión de los movimientos; los niños de estas edades no pueden realizar movimientos con rapidez y precisión a un mismo tiempo.

Los ejercicios con palmadas provocan una excitación emocional positiva, los huesos se deforman con facilidad, por eso están muy poco expuestos a fracturas, esto es fundamental para la dosificación de los juegos, que no deben ser de excesiva intensidad.

Las pulsaciones normales son mayores que las de los adultos, es frecuente encontrarlas entre 84-90 pulsaciones por minuto antes del trabajo; durante los juegos pueden variar bruscamente.

La capacidad de irradiación selectiva – que permite orientarse ante un estímulo- se desarrolla gradualmente, es por eso que a veces reaccionan incorrectamente a los estímulos externos, sobre todo cuando se precisan acciones de cambios bruscos de dirección, ante esto se sugiere que el profesor actúe de forma mesurada y diferenciada ante su grupo.

El juego es el principal tipo de actividad en los niños de estas edades, predominando la preferencia por los que llevan acciones con objetos, desarrollándose así su actividad motora, son importantes los de roles, donde los niños cumplen funciones en papeles determinados; por este medio se moldean los esfuerzos volitivos, la concentración de la atención, las relaciones colectivistas y otras características individuales.

El crecimiento promedio anual de la estatura es de 5 cm. y el peso anual aumenta entre 2 y 2.5 Kg. Los huesos del esqueleto, sobre todo de la columna, se distinguen por ser débiles.

Al arribar a los 11 años de edad ya la atención puede conservarse sin fatiga durante 40 minutos, el crecimiento de la caja torácica presenta un atraso, el desarrollo de los músculos se atrasa con relación a los huesos, se empeora la coordinación de los movimientos, los niños comienzan a dominar con rapidez hábitos motores relevantes, el crecimiento y la ganancia de peso son lentos pero uniformes, se trata de una etapa de preparación para el desarrollo y el crecimiento, (incremento del peso y la talla)

Formación de hábitos de estudios. Aparecen la diferenciación inicial de la actitud del escolar con respecto a los distintos tipos de trabajo, despertando el interés por conocer el contenido de la materia. El estudio se caracteriza no solamente por los motivos que lo estimulan sino también por los métodos con que realizan las tareas que se plantean al estudiante. Esta es la etapa de orientación inicial en la que se conoce por primera vez la operación de lo que hay que hacer, el juego pierde su significación como actividad principal, ocupando su lugar el estudio y el trabajo.

Desarrollo intelectual. Aparece un control independiente de los resultados del aprendizaje y después del propio proceso de fijación en la memoria; el paso al aprendizaje significa la transmisión a un nuevo tipo de conocimiento; formación de un sistema de conceptos; aprenden a razonar de una forma lógica con la ayuda del maestro, en los niños de estas edades aumenta el papel de la colectividad en la vida personal; por ello, les gustan sobre todo los juegos de movimientos con reglas, que en su mayoría son juegos colectivos en los cuales además de cualidades físicas se desarrollan rasgos de la voluntad (el dominio de sí mismo, la rapidez para orientarse), cualidades intelectuales, (la ingeniosidad, la capacidad de observar, la rapidez para orientarse) y cualidades morales, (supeditarse a los intereses del conjunto que juega, la ayuda mutua la disciplina, tiene mucha importancia la competencia entre distintos grupos (Los niños se agrupan en partidos).

2.1.8. Características psicológicas y pedagógicas

Es importante durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, crear un estado motivacional y psíquico favorable para el desarrollo de la actividad y esto se logra si el niño ha considerado por sí solo - después de haber observado una actividad recreativa- que es de su gusto y no han intervenido otras variables como la familia, los padres, amigos o por prescripción médicas. Muchas otras variables pudieran ser mencionadas, pero la más importante, “el niño ha considerado” es la que nos propicia un sujeto con una conducta consciente hacia la actividad que desarrolla.

No obstante, es incuestionable que cada situación o variable constituye, de hecho, un niño diferente, donde es necesario trabajar con estas individualidades, satisfacerlos a todos y lograr la integración grupal de ellos para poder alcanzar los objetivos propuestos a través del desarrollo de las actividades lúdicas.

El niño no viene a aprender. El niño viene a jugar.

El autor es del criterio que el éxito de la acción pedagógica depende en alto grado de:

La capacidad del docente de conocer al niño.

La capacidad de satisfacer las motivaciones e intereses de los niños a través de las actividades recreativas, de juegos.

La capacidad de planificar, organizar y controlar todo el proceso pedagógico en función del niño, como eslabón principal del sistema de actividades recreativas.

2.2. El taekwondo como deporte marcial y actividad física

En su manifestación más actualizada, el taekwondo se percibe de cuatro maneras básicas, como un excelente deporte olímpico, como un efectivo método de defensa personal, como un vehículo para mantenerse en forma y como una disciplina de desarrollo espiritual [autoconocimiento].

La filosofía del arte marcial coreano, se originó en un principio como tantos otros pueblos de la antigüedad el animismo, luego a través de los siglos por su geografía se vio influenciado por el taoísmo y el budismo.

Algunas antiguas culturas orientales desarrollaron diferentes sistemas de exploración interior, las llamadas técnicas de respiración, relajación y meditación y otras más dinámicas destinados a la concentración sobre el movimiento y la atención, el aquí y el ahora (Shaw 2012, Savoie 2010, Kil 2006).

Ciertas artes marciales unieron las llamadas técnicas de lucha y de defensa personal con algunas o varias filosofías y técnicas de desarrollo interior, como, por ejemplo, en los legendarios monasterios chinos siendo esta para ellos una real necesidad de auto preservación y de evolución mística. En Corea, las disciplinas militares tradicionales, en su búsqueda de la verdadera efectividad se enriquecieron enormemente al incorporar este espíritu a su entrenamiento diario, y así fueron conformándose unas vías de desarrollo interno que enseñaban a sus practicantes a sentir y a practicar las energías del cielo y de la tierra presentes en su ser a través del control de la respiración y del control de su mente, pues sólo cuando la mente está en calma y hay armonía en el movimiento, se manifiesta el orden del universo.

El extraordinario crecimiento que ha experimentado el taekwondo en la actualidad como su transformación en el tiempo y su asimilación en el deporte de combate, responden también a esa realidad eternamente cambiante.

El taekwondo surgió en Corea hace más de dos milenios, de la necesidad de una técnica efectiva en la defensa sin armas y para el ejercicio físico, originalmente se lo conoció con el nombre de Tae Kyó; el término taekwondo es de reciente creación, ya que fue adoptado durante una convención general de maestros historiadores en el año 1954 y que dio lugar a la unificación de escuelas.

Su historia comienza, como casi todas, con leyendas transmitidas de generación en generación como medio de glorificar a las artes marciales en general o a algún héroe en particular que, con el tiempo, llegó a convertirse en parte del folclore nacional. Como deporte es un sistema que sin utilizar armas enseña las técnicas de defensa y de ataque, distinguiéndose de las otras artes marciales por sus poderosas y diversas técnicas de pie y manos. Definiéndose para sus practicantes como: Arte marcial, Ejercicio físico, Educación, y Deporte moderno

Como arte marcial se desarrolla cuando el practicante se consagra en mente y cuerpo al refinamiento de la habilidad, moderando la búsqueda de un propósito práctico, convirtiéndose en el valor de la práctica.

Desde el punto de vista educativo forma al practicante en un verdadero ser humano, mejorando la salud mental y la condición física del hombre preparándolo para enfrentar los retos de la sociedad. Como deporte moderno tiene tres metas ideales: La fortaleza, la velocidad, y la exactitud.

Este deporte como ejercicio físico tiene gran influencia en el desarrollo del crecimiento de los niños en las condiciones de salud de los jóvenes y mayores,

constituyendo el tipo de educación que apunta a formar un hombre armonizado en inteligencia, emoción y voluntad, mediante acciones físicas. El taekwondo como instrumento de la educación establece el propósito de su práctica: hacer del practicante un verdadero ser humano, esto es, mejorar la salud mental y la condición física del hombre, debiendo comprender los de las técnicas orientadas a la paz y a mejorar la adaptabilidad a una vida humana más amplia a través de una disciplina constante.

Históricamente fue evolucionando en juego de competición, la competición es un atributo propio del hombre, a través de la historia, que basada en la fuerza ha sido la forma más común de tal actividad, el mismo ha tenido su desarrollo dentro de la categoría del esfuerzo humano para prepararse en una de fuerza y habilidad. Toda persona desea probar que es superior a su oponente en cuanto a fuerza y técnica cuando compite.

Ese deseo combinado con los valores resultantes del desarrollo de técnica y experiencias de lecciones útiles, junto a los otros factores del espíritu deportivo (moral, placer, honor) ha dado lugar paulatinamente al desarrollo de este arte marcial como deporte.

Las características expresadas con anterioridad permiten emplear las potencialidades educativas y algunos elementos de este deporte para incluirlos como acciones motrices mediante juegos en la oferta recreativa comunitaria.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo de investigación

El informe final de investigación, al modelar dos variables relacionadas establecerá una investigación de tipo inferencial – correlacional ya que analiza dos variables, adicionalmente presenta elementos de investigación descriptiva de las variables, así es de carácter comprensivo y de enfoque mixta: cuantitativo y cualitativa.

3.2. Población y muestra

La investigación estudia una muestra de 140 niños y niñas de la provincia del Oro, los cuales fueron seleccionados a partir del muestreo simple aleatorio, los cuales estudian en diferentes escuelas de la región en niveles escolares para las edades comprendidas entre los 9 a los 12 años de edad. El tamaño de la muestra es representativa de la población de estudiantes relacionados con deportes de combate para la provincia seleccionada (total 152 sujetos), según se establece con la fórmula del muestreo irrestricto aleatorio (A. Calero 2003).

Por otra parte, se consultaron a 30 especialistas sobre temas de relevancia relacionados con el campo de acción investigado.

3.3. Métodos de la investigación

La investigación empleará diversos métodos investigativos, destacándose aquellos de nivel teórico, tales como:

Análisis -Síntesis: Para realizar un estudio de la literatura consultada y sistematizar el conocimiento existente sobre la recreación física, los juegos recreativos y la motivación, asumir posiciones de partida en función de resolver el problema

científico enunciado, así como en la interpretación de los datos obtenidos con la aplicación de los métodos y técnicas empíricas aplicadas.

Análisis documental: Para profundizar en los antecedentes de la investigación y sus principales regularidades, consultando los documentos normativos que sirvan de base teórica de la investigación.

Inducción-deducción: Para la identificación de los presupuestos teóricos y las concepciones teóricas sobre la recreación física, los juegos y la motivación, su evolución y concepciones actuales, el análisis y determinación de los antecedentes y fundamentos teóricos – metodológicos en el diseño de los juegos recreativos en los niños de 9 a 12 años de edad en la provincia del Oro.

Por otra parte, los métodos de nivel empírico que fundamentalmente se emplearán son:

La observación: Para la determinación de la situación problemática y la constatación, la evaluación del estado que presenta la incorporación de los niños de 9 a 12 años de edad a las actividades recreativas.

Criterio de Especialistas: Para la validación teórica de la propuesta de juegos con elementos del taekwondo diseñado.

La Entrevista: Para conocer el criterio de los profesores y líderes comunitarios sobre los juegos recreativos que se ofertan a los niños de 9 a 12 años de edad en la provincia del Oro, República del Ecuador.

Encuesta: Para conocer los gustos y preferencias recreativas de los niños de 9 a 12 años de edad y el lugar que ocupa el taekwondo en las preferencias de este grupo poblacional.

Sobre los métodos estadísticos fundamentales a emplear se aplicarán:

Estadística descriptiva

Estadística inferencial

Por otra parte, el significado teórico y aporte práctico de la investigación es ofrecer una sistematización de los referentes teóricos, de la recreación física y de los juegos recreativos, aportando desde el punto de vista práctico una relación entre los juegos físico-recreativos con contenidos propios del taekwondo como factor motivacional, incluyendo las correspondientes sugerencias metodológicas. Se aplicará por demás el Cuestionario de Auto-percepción sobre la Adecuación y Predilección de la Actividad Física en Niños (CSAPPA), siendo este un instrumento que consta de 20 ítems y que evalúa a través de tres dimensiones la adecuación, predilección y disfrute de la actividad física en jóvenes.

Los ítems del test (CSAPPA) incluyen el siguiente baremo:

Adecuación: 6, 10, 11, 12, 13, 15, 18

Predilección: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 14, 16, 19,20

Disfrute: 2, 5, 17

Adicionalmente se aplicará la Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon comparando los valores antes y después de implementada la propuesta físico-recreativa con contenidos del taekwondo ($p \leq 0,05$).

3.4. Recolección de la información

La información recopilada tendrá como experto a un grupo de estudiantes de pregrado en ciencias de la actividad física, el deporte y la recreación (5 sujetos), los cuales en conjunto con el autor de la investigación registrarán, procesarán e interpretarán los datos pertinentes. Los estudiantes que participarán en el proceso de

recolección de datos fueron sometidos a un entrenamiento intensivo previo, evaluados con anterioridad al inicio de la investigación por parte del experto investigador.

3.5. Tratamiento y análisis estadístico de los datos

Para todos los casos los alumnos encargados del registro informativo tendrán que tener un índice de confiabilidad en su trabajo superior al 95%. Para la tabulación de los datos descriptivos básicos y las correlaciones pertinentes se empleará el SPSS v20. Por otra parte, para conformar los gráficos o figuras pertinentes se empleará el asistente presente en el Microsoft Office.

Para el caso de la aplicación del Cuestionario de Auto-percepción sobre la Adecuación y Predilección de la Actividad Física en Niños (CSAPPA) según Hay (1992) (**Hay 1992**) en su versión hispana detallado en Murcia, Galindo, Pérez, Coll, & Lucas (**Murcia, y otros 2011**), se medirá a través de tres dimensiones la adecuación, predilección y disfrute de la actividad física en jóvenes antes y después de implementar la propuesta físico-recreativa con contenidos del taekwondo.

CAPITULO IV

PROPUESTA DE JUEGOS RECREATIVOS CON TAEKWONDO

Propuesta de juegos recreativos con elementos del taekwondo para motivar al futuro talento deportivo

Sobre la base de los resultados de la encuesta, la observación a actividades físico-recreativas, métodos utilizados y fundamentos teóricos del objeto de estudio, fue posible analizar los datos necesarios que nos aportó la información recogida, y diseñar la propuesta de juegos recreativos con elementos del taekwondo, para incluir en la oferta de actividades físico-recreativas dirigida a los niños entre 9 y 11 años de la provincia del Oro, República del Ecuador, con el propósito de darle respuesta a las principales necesidades de la recreación física a partir de sus gustos y preferencias.

4.1. Juegos recreativos con elementos del taekwondo

La propuesta de juegos recreativos con elementos de taekwondo se sustenta en las concepciones teóricas de la recreación física ofrecidas por el Dr. C. Desiderio Alberto Sosa Loy (Desiderio 2000) y Aldo Pérez Sánchez (A. Pérez 2003), en la teoría de los juegos.

Tiene en cuenta además las características físicas y psicológicas de los niños de 9 a 12 años, de edad y los beneficios que reporta la recreación física a estos.

La propuesta de juegos garantiza su desarrollo sobre la base del modelo endógeno, con los recursos materiales y humanos de la propia comunidad, todo esto conlleva a que tenga un gran impacto social, prepara a los niños en las edades de 9 a 12 años de edad para asumir sus retos en la futura sociedad, los ayuda a formarse en hombres y mujeres útiles en su comunidad y sociedad en general.

Los juegos diseñados por el autor se conciben para que se inserten dentro del proyecto de actividades recreativas de los profesores de recreación que trabajan en la comunidad objeto de investigación según la planificación de estos, en particular en los programas a jugar, que se realizan semanalmente como parte del proyecto recreativo de la comunidad, los cuales pueden ser complementados con otras ofertas como las exhibiciones de taekwondo en los festivales deportivos recreativos y planes de la calle, ya que en el diagnóstico realizado el referido deporte ocupa la preferencia número uno entre las actividades deportivas de los niños de estas edades en la comunidad.

Para la selección de los juegos y la inclusión de los elementos de taekwondo se ha tenido en cuenta que los mismos contribuyan al desarrollo de capacidades y habilidades motrices propias de esta edad.

Desde el punto de vista pedagógico su función educativa, al desarrollar el nivel de aprendizaje de los niños, enriquece sus conocimientos favorecen al desarrollo de rasgos de la personalidad tales como, el colectivismo, compañerismo, la unidad, la ayuda mutua, la amistad, entre otros.

Viéndolo desde un plano psicológico: Juega un papel importante la motivación basada en sus gustos y preferencia, la perseverancia, el estímulo moral, activan el estado de ánimo de los niños.

4.2. Objetivo general de la propuesta físico-recreativa

Despertar la motivación en los niños de 9 a 11 años por medio de acciones recreativas con contenidos del taekwondo para obtener futuros talentos deportivos.

Elementos que lo componen: 18 juegos recreativos.

JUEGO No. 1

Nombre del juego: Juega y aprende con el taekwondo.

Materiales: Láminas de cartón, silbato, tiza o marcador.

Cantidad de participantes: 20 niños.

Organización: Hileras.

Desarrollo: Se realizan dos formaciones con las mismas cantidad de participantes, lo colocamos sentados detrás de una marca, al frente de cada formación, se realiza con tiza un círculo y esta sería la meta, el profesor tiene confeccionada diez preguntas que debe de hacerle a los competidores respecto al taekwondo, dentro del círculo están las respuestas de cada pregunta en una pancarta de cartón, los dos primeros niños al escuchar las preguntas se ponen de pie y salen corriendo hacia la meta dándole la vuelta a la formación al llegar a la misma buscan la respuesta que consideren correcta y se ponen de pie de frente a la formación mostrando la misma, el profesor la evalúa y lo manda a incorporarse a su puesto en la formación después de dar el veredicto final.

Preguntas a realizar:

Color del uniforme de taekwondo es: Blanco, rojo o negro.

El medio que se utiliza para la protección del tronco en el taekwondo se llama: Peto, Pechera o montura

Los petos de competencia del taekwondo son de color: Azul y rojo, azul y blanco o rojo y blanco.

Los cascos o cabeceras que se utilizan en las competencias de taekwondo son de color: Azul y rojo, azul y blanco, rojo y blanco

El traje de taekwondo se llama: Dobok, kimono o yudogui.

¿En cuál país de Asia surge el taekwondo? Corea, Japón o China.

Los colores para identificar las esquinas de los competidores de taekwondo son: Rojo y blanco, azul y rojo o azul y blanco.

Uno de los medios fundamentales que se utilizan en el taekwondo para patear se llama: Par chagui, mascota o guantereta

El practicante de taekwondo debe ser: Disciplinado, indisciplinado o irresponsable.

Para lograr éxito en esta actividad debemos de participar: Siempre, algunas veces o ninguna.

Cuando termina un combate y dan el ganador: ¿Qué es lo primero que debe hacer el competidor? Saludar al contrario, irse sin decir nada o darle la espalda.

Reglas.

Cada niño al pararse de la formación debe darle la vuelta completa a la misma

Cada respuesta correcta (las que están marcadas) dará un punto adicional para el equipo.

Ganará el equipo que al final acumule más puntos y realice correctamente el juego.

Aporte: Disciplina, organización, despertar el interés por aprender.

JUEGO No. 2

Nombre: Corre y pateo primero.

Cantidad de participantes: 20.

Materiales: Saco de aire y silbato.

Organización: Hileras.

Desarrollo: Se realizan dos formaciones con 10 niños cada una, lo colocamos detrás de una marca o línea de salida, a la señal del profesor los dos primeros de cada formación salen corriendo, al final de la meta frente a cada formación se coloca un saco de aire colgando, los niños al llegar al mismo deben darle dos patadas y regresar inmediatamente corriendo a la formación e incorporarse al final de la misma.

Reglas.

El competidor número dos saldrá cuando su compañero cruce por la línea de salida y así los demás hasta que compitan todos.

Los competidores deben patear el saco con los dos pies.

Ganará el equipo que termine primero y haya realizado correctamente el ejercicio.

JUEGO No. 3

Nombre: Corre y pateo alto.

Cantidad de participantes: 20.

Materiales: Par chagui y silbato.

Organización: Hileras.

Desarrollo: Se realizan dos formaciones con 10 niños cada una, lo colocamos detrás de una marca o línea de salida, a la señal del profesor los dos primeros de cada formación salen corriendo, al final de la meta frente a cada formación se coloca un niño sosteniendo una par chagui en la mano al lateral a la altura de su cabeza, los

niños al llegar al mismo deben darle dos patadas y regresar inmediatamente corriendo a la formación e incorporarse al final de la misma.

Reglas:

El competidor número dos saldrá cuando su compañero cruce por la línea de salida y choque su mano derecha con la de él, así los demás hasta que compitan todos.

Los competidores deben patear el medio con los dos pies y con una patada descendente.

Ganará el equipo que termine primero y realice correctamente el ejercicio.

JUEGO No. 4

Nombre: Carrera pateando continuo al frente.

Cantidad de participantes: 20 o 24

Materiales: Banderitas y silbato.

Organización: Hileras.

Desarrollo: Se realizan dos formaciones con 10 o 12 niños cada una, lo colocamos detrás de una marca o línea de salida, a la señal del profesor los dos primeros niños comienzan realizando el pateo continuo al frente, al final de la meta le dan la vuelta a una banderita que va a estar colocada y deben regresar corriendo a la formación e incorporarse al final de la misma.

Reglas.

Los competidores del dos en adelante saldrán inmediatamente de que el compañero pase por la línea de salida.

Es obligatorio darle la vuelta a la banderita que está ubicada al final de cada formación.

Ganará el equipo que termine primero y cumpla con las orientaciones del juego.

JUEGO No. 5

Nombre: Carrera en zigzag pateando al frente.

Cantidad de participantes: 24.

Materiales: Banderitas y silbato.

Organización: Hileras.

Desarrollo: Se realizan dos formaciones con 10 o 12 niños cada una, lo colocamos detrás de una marca o línea de salida, frente a cada formación colocamos cuatro banderitas separadas a 1.5 metros una de la otra a la señal del profesor los dos primeros niños comienzan realizando el pateo continuo al frente cruzando entre las banderitas, al final de la meta le dan la vuelta completa a la última banderita y deben regresar corriendo a la formación e incorporarse al final de la misma.

Reglas:

Los competidores del dos en adelante saldrán inmediatamente de que el compañero pase por la línea de salida.

Es obligatorio darle la vuelta completa a la última banderita.

Ganará el equipo que termine primero y cumpla con todos los requisitos del juego.

JUEGO No. 6

Nombre: Pateando la pelota colgante.

Cantidad de participantes: 24.

Materiales: Dos pelotas, dos pedazos de hilo y silbato.

Organización: Hileras.

Desarrollo: Se realizan dos formaciones, estas se subdividen en dos grupos de seis participantes cada uno, los primeros seis de cada formación se colocan detrás de la

línea de salida y los dos subgrupo se colocan detrás de la línea de meta frente a sus compañeros, los dos primeros niños de cada formación tendrán una pelota amarrada a un hilo de un metro de largo que sostendrán en su mano derecha extendida al frente, a la señal del profesor estos avanzarán pateando la pelota continuamente hasta llegar a la meta final, allí le entregan la pelota a su compañero y este saldrá inmediatamente realizando el mismo ejercicio, así hasta que participen todos.

Reglas:

Cada competidor al terminar debe colocarse al final de la formación donde termina.

Ganará el equipo que termine primero y realice bien el juego.

Aporte: La disciplina, la organización y la cooperación.

JUEGO No. 7

Nombre: Pateo de relevo.

Cantidad de participantes: 24.

Materiales: Par chagui y silbato.

Organización: Hileras.

Desarrollo: Se realizan dos formaciones de 12 competidores cada una se colocan detrás de una línea de salida, los primeros competidores, de cada formación se sitúan de frente a los segundos, portando en cada mano una par-chagui, a la señal del profesor el atleta dos avanza realizando pateo continuo a la par chagui de su compañero este a su vez retrocede hasta llegar a una línea que marca la meta, rápidamente le entrega el medio al compañero y este comienza a patearlo de la misma forma, al llegar a la formación le entregan el medio a los otros dos

competidores y estos inmediatamente comienzan el ejercicio repitiendo el mismo hasta que todos lo realicen.

Reglas:

El pateo debe realizarse continuado y con los dos pies.

El cambio debe realizarse después que el competidor que va pateando llegue a la línea de meta.

Gana el equipo que termine primero y realice correctamente el ejercicio.

JUEGO No. 8.

Nombre: Patea y corre.

Cantidad de participantes: 24.

Materiales: Par chagui, banderitas y silbato.

Organización: Hileras.

Desarrollo. Se realizan dos formaciones de 12 competidores cada una, se ubican detrás de una línea de salida, los primeros competidores se colocan de frente a los segundos, portando estos últimos en la mano una par- chagui, a la señal del profesor el atleta uno realiza dos patadas seguidas al medio, se vira e inmediatamente corre hacia la meta da una vuelta a una banderita que va a estar colocada allí, regresa corriendo a la formación ubicándose al final de la misma, cuando esto sucede el otro competidor que a su vez le había entregado el medio al compañero que le sigue en la formación comienza el ejercicio, termina cuando todos lo realicen.

Reglas:

A partir del segundo competidor para salir deben de esperar que su compañero cruce por la línea de salida.

Es obligatorio darle la vuelta a la banderita colocada al final de cada meta.

Gana el equipo que termine primero y realice correctamente el ejercicio.

JUEGO No.9

Nombre: Rápido y flexible.

Cantidad de participantes: 20 a 24.

Materiales: Tiza o marcador y silbato.

Organización: Hileras.

Desarrollo. Se realizan dos formaciones de 10 o 12 competidores cada una se colocan detrás de una línea de salida, al frente de cada formación se realiza una línea de meta y se realizará un cuadro, a la voz del profesor los dos primeros competidores correrán hacia la meta, al llegar a la misma se ubican dentro del cuadro dibujado y realizan tres ejercicios de flexibilidad, al terminar los mismos corren a incorporarse a la formación, al pasar por la línea de salida chocan la mano derecha de su compañero y este sale inmediatamente a competir, esto lo repiten todos los competidores de cada equipo.

Reglas:

Se realizarán dos ejercicios de flexibilidad de piernas y uno de tronco.

Estos ejercicios se deben realizar dentro del área marcada.

Por cada ejercicio bien hecho otorgará un punto adicional para su equipo.

Gana el equipo que acumule mayor cantidad de puntos y realice el ejercicio correctamente.

Aporte: La voluntad.

JUEGO No.10

Nombre: Fuerte y rápido.

Cantidad de participantes: 20 o 24.

Materiales: Banco, cajón sueco, tiza y silbato.

Organización: Hileras.

Desarrollo: Se realizan dos formaciones de 10 o 12 competidores cada una se colocan detrás de una línea de salida, al frente de cada formación se coloca un banco de 50cm de alto, y a 1.5m del banco se coloca un cajón sueco y finalmente la línea de meta en la que se realizará un círculo, los dos primeros competidores se colocan en la posición de cubito supino, a la voz del profesor realizan una flexión y extensión de los brazos se paran corren saltan el banco, pasan por debajo del cajón sueco llegan a la meta realizan dos técnicas de pierna dentro del círculo y regresan corriendo a la formación al pasar por la línea de salida comenzará su compañero, esto se repite hasta el último competidor.

Reglas:

Es obligatorio realizar los cuatro ejercicios indicados.

Las técnicas de pierna son opcionales y deben realizarse dentro del área marcada.

Ganará el equipo que termine primero y lo haga mejor.

JUEGO No.11

Nombre: Quien se viste primero.

Cantidad de participantes: 20

Materiales: Dos uniformes de taekwondo y silbato.

Organización: Hileras.

Desarrollo: Se realizan dos formaciones con la misma cantidad de participantes, frente a cada formación se realiza una marca y dentro de la misma se ponen dos Dobok (uniformes de taekwondo), a la señal los dos primeros niños de cada formación salen corriendo al llegar a la marca señalada deben vestirse lo más rápido posible, el primero que termine debe ponerse en firme (chariot) y pronunciar la palabra listo. El profesor lo manda a incorporarse a la formación, esto deben de hacerlo todos los integrantes de cada equipo.

Reglas:

Los niños deben vestirse dentro del área marcada.

Ganará el equipo que termine primero y se vista correctamente.

Aporte: La organización y la disciplina.

JUEGO No.12

Nombre: Corre y ponte el peto.

Cantidad de participantes: 24

Materiales: Dos petos de taekwondo y silbato.

Organización: Hileras y dúo.

Desarrollo: Se forman dos grupos con la misma cantidad de participantes, estos se subdividen en dos con las mismas características, la primer mitad se coloca en una marca que indica el inicio, la otra mitad se sitúa frente a su equipo a una distancia determinada, a un metro de la primera formación se coloca un peto, a la señal los competidores uno y dos corren hacia donde está el peto, el niño número dos debe ayudar a ponerle el peto al uno, este debe correr hacia la meta, al llegar el primer niño de la otra formación le ayuda a quitarse el peto y este a su vez le ayuda a

ponérselo, luego corre hasta la formación inicial, esto lo repiten hasta que lo realicen todos.

Reglas:

El peto deben ponérselo correctamente dentro de la marca señalada.

Ganará el equipo que termine primero y lo haga bien.

Aporte: La organización, la ayuda mutua, la colaboración y el colectivismo.

JUEGO No.13

Nombre: Preparar al competidor.

Cantidad de participantes: 24.

Materiales: Dos petos de taekwondo, dos juegos de espinillera, dos juegos de protectores de antebrazo, dos protectores inguinales, dos cascos o cabecera, dos uniformes de taekwondo y silbato.

Organización: Hileras.

Desarrollo: Se realizan dos formaciones similares, frente a las mismas se realiza una marca que es la meta dentro de esta se colocan todos los accesorios que debe llevar puesto un competidor de taekwondo, a la señal los dos primeros de cada formación deben de correr y buscar uno de esos medios, regresar y entregarlo o ponérselo al atleta designado para vestirse como un competidor de taekwondo, este debe de estar a 50cm de distancia al lado derecho del primer competidor de cada formación y así lo realizarán hasta que logren vestir con todos los medios al atleta.

Reglas:

Los medios deben de ser trasladado de uno en uno.

El atleta debe de ir preparándose según le van entregando los medios.

Ganará el equipo que termine primero y lo haga correctamente.

Aporte: Aquí se pone en práctica el trabajo en colectivo, la cooperación y la ayuda mutua.

JUEGO No.14

Nombre: El Burrito enojado.

Cantidad de participantes: 24

Materiales: Banderitas, saco de aire, silbato y tiza.

Organización: Hileras.

Desarrollo: Se realizan dos formaciones con la misma cantidad de participantes, lo colocamos detrás de una marca o línea de salida, frente a cada formación se colocan a una distancia de dos metros, cuatro banderitas, al final de la meta después de la última banderita, se pone un saco de aire colgando, el niño número dos de cada formación se agarra de la cintura del niño uno inclinando el tronco hacia delante, a la señal salen corriendo dándole una vuelta completa a cada banderita, después de darle la vuelta a la última banderita el niño que va detrás debe golpear con una patada de burro el saco (de espalda) y regresar corriendo a la formación, al pasar por la línea de meta salen los otros competidores.

Reglas:

Los competidores no deben de soltarse en ningún momento.

Debe golpear al saco el competidor que va detrás.

La patada debe ser de espalda al medio.

Ganará el equipo que termine primero y lo haga mejor.

Aporte: La ayuda mutua.

JUEGO No.15

Nombre: El canguro pateador.

Cantidad de participantes: 20

Materiales: Saco de aire, dos pelotas medicinales, silbato y tiza

Organización: Hileras.

Desarrollo: Se realizan dos formaciones con la misma cantidad de participantes, lo colocamos detrás de una marca o línea de salida, frente a cada formación a una distancia determinada se pone un saco de aire colgado (meta final), a cada formación se le entrega una pelota medicinal, los dos primeros niños la colocan entre las piernas, sujetándolas con estas, a la señal salen saltando como canguro, al llegar al final agarran la pelota en las manos y con un pequeño salto golpean el medio con una patada similar a la del canguro y regresan corriendo a la formación, le entregan la pelota al compañero de equipo y este inmediatamente continua con el juego, así hasta realizarlo todos.

Reglas:

Deben mantener la pelota entre las piernas durante todo el recorrido.

La patada tiene que ser en salto y con cualquier pierna.

Ganará el equipo que termine primero y lo realice correctamente.

JUEGO No.16

Nombre: La cola del dragón:

Cantidad de participantes: 24

Materiales: Banderitas, saco de aire y silbato.

Organización: Hileras.

Desarrollo: Se realizan dos formaciones con la misma cantidad de participantes, lo colocamos detrás de una marca o línea de salida, frente a cada formación a una distancia de dos metros se ponen cuatros banderitas, a un metro de distancia después de la última banderita se pone el medio, un banco o una caja de cartón, encima se coloca un pomo plástico parado, este debe tener un poquito de arena dentro para que el aire no lo tumbe, el primer niño de cada formación llevará en sus manos una lámina de cartón con un dragón pintado y en su cabeza un casco de taekwondo para definir el color de su equipo, los tres niños que continúan detrás en la formación, le ponen las manos por los hombros al que va delante, a la señal estos salen corriendo sin soltarse cruzan entre las banderitas, después de la última banderita el dragón bate la cola y golpea el medio con una patada semicircular para derribarlo y regresan corriendo sin soltarse a la formación, el próximo dragón debe salir después que pase el último competidor por la línea de salida, de esta manera hasta que participen todos.

Reglas:

Los niños deben mantenerse unidos durante todo el recorrido.

La patada la da el último niño de la formación.

Ganará el equipo que termine primero y realice bien el juego.

Aporte: La ayuda mutua y el colectivismo.

JUEGO No.17

Nombre: Explotando el globo:

Cantidad de participantes: 20

Materiales: Globos y silbato.

Organización: Hileras.

Organización: Filas.

Desarrollo: Se realizan dos formaciones con la misma cantidad de participantes se ponen una frente a la otra, a una distancia de tres metros aproximadamente, se realiza una marca en el centro entre las dos formaciones y se coloca un globo fijo por cada competidor, 10 de color azul y 10 de color rojo (equipo azul y rojo) a cada competidor se le asigna un número que no exceda la cantidad de participantes, o sea del (uno al diez). Cuando el profesor mencione un número los niños que se le asignó el mismo se corren al centro y golpean con la palma de la mano (Batan son chigui) al globo para explotarlo, luego regresan a la formación, el profesor llamará otro y así hasta que participen todos.

Reglas:

Los niños no pueden cambiarse de número después que se le asigne este.

Solamente ejecutará el ejercicio el niño que represente el número que allá dicho el profesor.

El globo se debe de explotar con un solo golpe y este debe ser con la palma de mano (Batan son chigui).

Cada globo que se explote otorgará un punto adicional para el equipo.

Ganará el equipo que al final acumule más puntos y realice correctamente el juego.

Variante: Este juego se puede realizar con la misma metodología, pero rompiendo el globo con los pies.

Aporte. La disciplina.

JUEGO No.18

Nombre: Globo en los pies.

Cantidad de participantes: 15

Materiales: Globos y silbato.

Organización: Círculo y disperso.

Desarrollo: A cada niño se le amarra un globo en el pie derecho al nivel del tobillo, a la señal cada jugador tratará de explotar el globo de su compañero con el pie izquierdo, y cuidará de que no exploten el suyo, el juego termina cuando quede un solo participante con el globo entero.

Reglas:

El globo solamente puede ser explotado con el pie, similar a una técnica de rompimiento del taekwondo.

Según exploten los globos estos deben salir del juego.

Los niños no pueden salirse del área marcada.

El niño que no permita que le exploten el globo será el vencedor.

Variante: Este juego puede realizarse con dos equipos.

Aporte: La disciplina.

4.2. Metodología para los juegos físico-recreativos

Se sugiere incluir el conjunto de juegos en las acciones del proyecto recreativo comunitario.

El profesor seleccionará los juegos a utilizar y su inclusión dependerá del balance que desee lograr respecto al resto de las acciones del proyecto, pudiendo emplearse

entre 3 o 4 juegos en los programas a Jugar que se realizan los fines de semana, o como parte de los festivales deportivos - recreativos y planes de la calle que se desarrollan en la comunidad.

Emplear como métodos pedagógicos de los juegos recreativos con elementos del taekwondo: La explicación, la demostración y el juego.

Cada profesor deberá tener una imagen clara del juego que enseñará a los alumnos y con ellos una representación exacta del contenido y objetivo que quiere lograr en su actividad, la estructura lógica de los juegos, los motivos e intereses de los participantes, las circunstancias en las cuales se ve obligado a participar; cada uno exige que el profesor utilice los pasos metodológicos para la enseñanza de los juegos recreativos y con ellos garantizará lo siguiente:

- El dominio por parte de los participantes.
- La relación armónica entre los niños.
- La participación activa de los niños.

4.2.1. Pasos metodológicos para la enseñanza de los juegos

Enunciado del juego: Dar a conocer el nombre del juego.

Motivación y explicación: Se realizará inmediatamente después del enunciado, consiste en la conversación o cuanto hace el profesor con el fin de interesar al practicante por la actividad, en ocasiones de una buena motivación dependerá el éxito del juego, por otra parte, la explicación debe ser comprensible, auxiliándose de los medios audiovisuales de los juegos, donde se expongan todas las acciones que se realicen durante la ejecución del mismo. Debe de ser clara y lo más sintético posible.

Organización: En este caso se incluyen lo concerniente a la distribución de los participantes, esto se realizará de la forma que el profesor lo tenga planificado teniendo en cuenta sus necesidades y el objetivo propuesto para el juego.

Entrega de los materiales. Consiste en reportar en ese momento los materiales necesarios para realizarlo.

Demostración: Se explicará el juego de forma práctica, por parte del profesor.

Práctica inicial del juego: Una vez que se halla demostrado se realizará una pequeña práctica por parte de los alumnos, esto puede ser con todo el grupo o solo con una parte de él, como lo disponga el profesor, esto ayudará a reafirmar el aprendizaje y a evacuar dudas que hayan quedado con la explicación y la demostración.

Explicación de las reglas: Esta se realizará durante la ejecución práctica del juego, se hace énfasis en el cumplimiento de ellos por parte de los participantes para lograr el éxito de la actividad.

Desarrollo: Consiste en la ejecución del juego hasta llegar a su resultado final, no se podrá comenzar hasta que todos los participantes hayan comprendido. Este es uno de los puntos más importantes.

Control- Aliento - Entusiasmo – Participación: Una vez comenzada la acción, debemos unir a nuestra labor de jueces, el aliento a los grupos participantes, o sea, animar con voces o palmadas de estímulo, dando muestras de entusiasmo, ya que ello contagia al grupo en su dinámica, siendo nuestra forma de participación un motivo directo en el ánimo general. La actitud contraria (que lamentablemente en muchas ocasiones se observa) deprime a los competidores y hace que estos pierdan todo interés en el juego.

Variantes: Después que haya concluido el juego el profesor puede realizar variantes o dejar que sea por parte de los participantes en dependencia de sus motivaciones y gustos.

Evaluación: Aquí se evaluarán los resultados obtenidos en el juego, partiendo de los objetivos trazados por el profesor al inicio de la actividad, "Premio a los ganadores". Todo ser humano posee ansias que la ciencia se ha ocupado de definir, y que le son necesarios, entre ellos, figura el ansia de reconocimiento. Siempre que realizamos un esfuerzo, de cualquier clase que fuese, por lograr algo, nos satisface, necesitamos, que alguien lo vea y lo apruebe. Por eso se hace necesario destacar el esfuerzo de los ganadores, brindándoles un pequeño aplauso, utilizando cualquier tipo de estimulación, pero resaltando siempre que lo más importante es la participación de todos.

Complementariamente: Recordamos que el éxito de las actividades recreativas que conduzcamos depende casi en su totalidad de nuestra capacidad de observación y organización, de la experiencia, de seleccionar, conducir y escoger los juegos, teniendo en cuenta los gustos, preferencias y las características de la población donde se realizarán los mismos, de nuestra técnica y habilidad para el desarrollo exitoso de la actividad. De lo contrario podríamos correr el riesgo de que los objetivos propuestos no se cumplan.

CAPITULO V

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

5.1. Metodología aplicada

La valoración se realizó en tres etapas:

En la primera se seleccionaron los especialistas de acuerdo con los criterios establecidos.

En la segunda etapa se elaboraron los criterios a evaluar por los especialistas

En la tercera etapa se procesaron los resultados de las valoraciones emitidas por los especialistas.

5.2. Selección de los especialistas

Para la selección de los especialistas se utilizó un muestreo no probabilístico; se empleó específicamente el muestreo intencional (llamado también “por conveniencia o factibilidad del investigador”), el cual, aunque no sigue los criterios de la equiprobabilidad y depende en gran medida del juicio personal del investigador que decide los criterios para conformar la muestra, se consideró el más apropiado en relación con los objetivos propuestos para esta etapa de la investigación.

Para garantizar la representatividad de la muestra se analizó la relación entre la muestra invitada y la muestra aceptante y productora de datos, y se consideró que una pérdida de un 25% no favorece la representatividad.

La selección de los especialistas se realizó atendiendo a los siguientes criterios:

Conocimientos sobre el diseño de juegos a implementarse en la recreación física en las comunidades.

Disposición para participar en la validación.

Capacidad de análisis y de pensamiento lógico.

Grado académico o científico alcanzado, experiencia investigativa en las Ciencias Pedagógicas, Ciencias de la Actividad Física, Recreación y Deporte.

Espíritu colectivista y autocrítico.

Finalmente, el grupo estuvo integrado por los siguientes especialistas:

Especialistas en Actividad Física, Recreación y Deporte: 10,

Másteres en Cultura Física, Entrenamiento Deportivo o Recreación y Tiempo Libre:

20

5.3. Implementación de las encuestas aplicadas a los especialistas

Una vez seleccionados los especialistas se elaboró el cuestionario con preguntas cerradas y abiertas. Cada especialista respondió de forma independiente el mismo, sin la colaboración de otros, para evitar la influencia de uno sobre otro y asegurar así que las opiniones y criterios fueran fruto de sus reflexiones personales.

Dentro de los aspectos fundamentales objeto de valoración por los especialistas se destacan los siguientes:

Actualidad: De la propuesta en cuanto al carácter novedoso de su contenido (pregunta 1).

Aplicación: Se refiere a la utilización de la propuesta en las actividades físico-recreativas comunitarias (pregunta 2).

Pasos Lógicos: Se enfoca hacia un diseño en los juegos con elementos del taekwondo atendiendo a una estructura lógica (pregunta 3).

Asequibilidad: Teniendo en cuenta su incorporación en las actividades físico - recreativas comunitarias. (Pregunta 4)

Flexibilidad: Hace referencia a la manera en que interacciona la propuesta de juegos y los niños. (Pregunta 5)

Adaptabilidad: Medida en que la propuesta puede adaptarse atendiendo al trabajo diferenciado con los niños. (Pregunta 6)

5.4. Cuestionario aplicado a los especialistas. Resultados y análisis

Las preguntas utilizadas y su metodología para conocer diversos aspectos del campo de acción investigado fueron:

Estimado (a) profesor (a):

A continuación, se le ofrecen las preguntas que se relacionan con los diferentes criterios a evaluar por usted en torno a la propuesta de juegos recreativos con elementos del taekwondo. Le recordamos que sus respuestas son altamente valiosas y por eso le agradecemos su empeño y sinceridad.

Muchas gracias.

Preguntas

¿Considera usted actualizada la propuesta de juegos recreativos con elementos del taekwondo?

Los especialistas han considerado que los juegos recreativos con elementos del taekwondo es una idea novedosa y actualizada. Aunque se pueden utilizar otras

variantes de juegos que también son motivadoras para el objetivo que se persigue con estos, considerando que estén entre las preferencias de los niños.

¿Considera usted que la propuesta de juegos recreativos con elementos del taekwondo, pudiera utilizarse en las actividades físico- recreativas comunitarias?

A grandes rasgos, los especialistas consultados consideraban que la propuesta de juegos recreativos con elementos del taekwondo, pueden ser utilizadas en las actividades físico- recreativas comunitarias. Pero se deben tener en cuentas los gustos y preferencias a la hora de seleccionar los mismos. Otros especialistas consideraron la propuesta, es factible utilizarla en las actividades físico- recreativas comunitarias. Pero se deben tener en cuentas que estas sean de la preferencia de todos o la mayoría de los pobladores de la comunidad. Otro especialista ha considerado Pienso que la propuesta, de juegos recreativos con elementos del taekwondo pueden ser empleados en las actividades físico-recreativas comunitarias. Aunque se deben tener en cuenta los gustos y preferencias de sus pobladores.

¿La propuesta de los juegos recreativos con elementos del taekwondo siguen una estructura lógica en cuanto a su diseño?

Los especialistas a grandes rasgos consideran que la propuesta se encuentra actualizada. La propuesta de juegos recreativos con elementos del taekwondo, sin embargo, los contenidos que abordan podrían estar enriquecidos con una estructura mucho más lógica. Sobre dichos aspectos evidenciaron algunas propuestas que el investigador toma como referencia e ideas valiosas a ser implementadas. Otros especialistas han considerado que los juegos recreativos con elementos del taekwondo

siguen una estructura lógica en cuanto a su diseño. Aunque estos se pueden enriquecer con otras variantes de juegos que pudieran ser incluidos en la propuesta. Otros especialistas han considerado que la propuesta de los juegos recreativos con elementos del taekwondo sigue una estructura lógica. Aunque se pueden utilizar otras que también se corresponden con los juegos diseñados.

¿Considera usted asequible la incorporación de los juegos diseñado en las actividades físico-recreativas comunitarias?

Todos los especialistas consideraron que los juegos diseñados son viables, pueden ser aplicados en las actividades de recreación física en la comunidad. Pero se debe tener presente los gustos y preferencia de la población para cual fueron confeccionados. Otros especialistas han considerado Los juegos diseñados son factibles de ser aplicados en las actividades de recreación física en la comunidad. Pero se debe tener presente los gustos y preferencia de la población para la cual fueron elaborados.

¿Cree usted que existe una adecuada interacción entre los juegos recreativos con elementos del taekwondo y los niños para los cuales están concebidos estos?

Los especialistas a grandes rasgos consideraron que los juegos recreativos con elementos del taekwondo se adaptan a los niños para los que fue diseñado. Sin embargo, creo que pueden ser ajustados a otras edades. Otros especialistas consideraron una adecuada interacción entre los juegos recreativos con elementos del taekwondo y los niños. Aunque pudiera valorarse la posible adecuación de estos juegos en otras edades. Otros especialistas consideraron que los juegos recreativos con

elementos del taekwondo, pueden ser adaptados atendiendo al trabajo diferenciado en los niños para los cuales fue diseñado. Sin embargo, se puede profundizar y extenderlos a otras edades.

¿Considera usted que los juegos recreativos con elementos del taekwondo, se adaptan atendiendo al trabajo diferenciado en los niños?

En este paso se tuvieron en cuenta las respuestas de los especialistas a cada una de las preguntas que aparecen en el cuestionario, así como la coincidencia o no de las mismas, resaltando aquellos criterios que pudieran enriquecer o mejorar la propuesta.

5.5. Diagnóstico preliminar del estado motivacional en los niños.

Población sometida a estudio en relación con las propuestas físico-recreativas existentes

En el primer cuatrimestre del curso 2016 (Enero-Abril), se realizaron por medio de la observación a las actividades recreativas existentes en diversas escuelas de la provincia del Oro, 50 visitas para valorar como se desarrollaban las mismas y la participación de los niños a estas.

La observación a las actividades físico-recreativas impartidas por los profesores arrojó los siguientes resultados:

Tipo de actividades que realizan: Festivales deportivos recreativos, planes familiares, planes escolares específicos, competiciones deportivas.

Frecuencia de realización de las actividades: El festival deportivo recreativo 2 veces al mes, planes familiares y escolares específicos en 4 meses que duró la observación, programas recreativos 4 veces al mes, festival de fútbol 2 veces en el mes, juegos de mesa 4 veces en la semana.

Horario en que se realizan: En las áreas permanentes las actividades se realizan diariamente en el horario de 9 am - 12 m y 3 - 5 pm y su oferta está integrada fundamentalmente por juegos de mesa; los fines de semanas en el horario de la mañana. (Festival físico-recreativos, y otras actividades familiares y escolares).

Lugar: La mayor parte de las actividades se realizan en la cancha deportiva, y las áreas verdes, que está ubicada en las escuelas, parques públicos y privados. Las condiciones de los lugares observados son aceptables.

Planificación de las actividades: En este punto se pudo comprobar que los profesores contaban con la planificación de las actividades, pero se pudo observar poca variedad en las mismas, se detectó que estas se elaboraban sin tener presente las preferencias de la mayoría de los niños.

Atención individual: Este es un punto importante, puesto que la atención a las individualidades le permite al profesor atender de forma correcta a todo el grupo, en este punto se presentó dificultades pues no se hizo ninguna acción a favor de los que no participaban y no mostraban interés en las actividades que se realizaban.

Comunicación niños – profesor: La comunicación entre los niños y el profesor se manifestaba de forma insuficiente, lo que indicaba que no era un hábito dentro de las actividades físico-recreativas, atentando contra un mejor desarrollo de las mismas.

Garantizan los medios en la actividad: El empleo de los medios para el desarrollo de las actividades era insuficiente, por lo que se considera que no cumplía con su cometido en función de la verdadera recreación.

Cumplimiento de los objetivos de la actividad: Los objetivos de las actividades se cumplían de forma parcial, pues afectaban e influían otros elementos que se han analizado en puntos anteriores. La verdadera necesidad de que se cumpla integralmente con cada punto que se ha analizado garantiza que se logre la saciedad de las necesidades recreativas y es algo que no se ha logrado con las actividades que se han planteado hasta el momento en esta comunidad.

Nivel de satisfacción dentro de las actividades: La satisfacción dentro de las actividades se pudo detectar que no era suficiente atendiendo a que deseaban otras actividades que no se les ofertaban en ese momento, y que para ellos era un signo vital para alcanzar los mejores resultados recreativos después de cada actividad.

Tiempo de duración de las actividades: Estas como deficiencia tenían que no duraban lo suficientes como para cumplir con las expectativas del grupo con que se

estaba trabajando, en otras ocasiones duraban lo necesario, pero con muchas dificultades los niños lograban lo que querían.

Variedad de las actividades: Se valora como pobre, atendiendo que se repetían muchos juegos, pues se podían utilizar variantes aumentar la variedad de juegos para que la participación de los niños fuera mayor.

Motivación en las actividades: Es variable, con tendencia a la pobreza, por la incidencia de un grupo de elementos que se han analizado en puntos anteriores de la guía de observación, como son: Falta de atención individual, poca comunicación niños-profesor, la variedad de los juegos no era la suficiente para mantenerlos motivados por la actividad que se estaba desarrollando, no se buscaban variantes para motivar a los niños, los juegos seleccionados no responden a los intereses de los niños, no se tenía en cuenta los gustos y preferencias de los niños para planificar las actividades.

Asistencia de los niños a las actividades: Se puede valorar de muy pobre si tenemos en cuenta que la provincia del Oro posee una población considerable en el rango de estudio investigado (9-12 años).

La aplicación de la encuesta incluye las siguientes preguntas:

Participación de los niños en actividades físico-recreativas en sus comunidades

La encuesta determinó un nivel bajo de participación de los niños sometidos a estudio, respondiendo el 70% de la muestra que no participaba en las actividades recreativas de la escuela o la comunidad (98 sujetos), mientras que el 13,57%

participaba en ciertas ocasiones o a veces (19 sujetos), y el 16,43% participaba asiduamente (23 sujetos). Se infiere, dado los resultados obtenidos, que los niños a estudiar pueden tener un tiempo libre poco saludable.

Gusto y motivación teórica de los niños para participar en las actividades recreativas existentes en sus centros estudiantiles y comunitarios en general.

El 57,86% (81 sujetos) de la muestra estudiada considere que las actividades recreativas que tradicionalmente existen en su comunidad no son de su interés, debido a diversos motivos. Por otra parte, el 22,14% (31 sujetos) considera en algunos aspectos las actividades recreativas existentes posee aspectos de interés, por lo cual en ocasiones muestran motivación por participar. Para el caso de los sujetos que consideran las actividades recreativas tradicionales como de alto interés, el estudio determinó que el 20% de la muestra (28 sujetos) poseían dicha afirmación.

Interés por la práctica del taekwondo en los niños sometidos a estudio.

El 13,57% (19 sujetos) de los encuestados consideraron no poseer interés por la práctica del taekwondo como elemento implícito en las clases físico-recreativas y como deporte en general. Por otra parte, el 33,57% (47 sujetos) consideraron algún interés o al menos curiosidad por conocer y practicar dicho deporte, al menos en sus elementos básicos, y el 52,86% (74 sujetos) consideraban tener alto interés por la práctica del deporte mencionado. A opinión del autor, este aspecto encuestado justifica la elección del deporte como modalidad que posee un nivel aceptable de motivación, pudiendo emplearse como aspecto de interés a incluir en los diseños de actividades físico-

recreativas, con énfasis en los contenidos básicos del deporte como juegos pre-deportivos.

Actividades realizadas por los niños en después de concluido el horario escolar.

Además, la encuesta permitió conocer las actividades realizadas por los niños después de concluido el horario escolar. Entre ellas se señalan de forma específica la caza de aves silvestres en los lugares cercanos a la comunidad, la pesca, acompañar a la familia en actividades del hogar como la búsqueda de alimentos para animales y mascotas, y para el consumo familiar. No obstante, las actividades más comunes suelen ser del tipo pasivas, incluyendo la televisión, los videojuegos en los celulares, los juegos de roles, entre otros. Solamente el 10% (14 sujetos) se consideró que realizaban actividades físicas activas con cierta frecuencia. Lo anterior, evidencia la necesidad de establecer acciones estratégicas que permitan mejorar la calidad de vida del niño estudiado, en términos de incorpórale a sus hábitos diarios actividades físicas acorde a su desarrollo cronológico y biológico.

Las preferencias de los niños en términos de actividades deportivas, lúdicas y recreativas.

Los niños seleccionaron diversos deportes de interés, donde el fútbol tuvo prioridad, incluyendo en el listado deportes como el baloncesto, el ecuavoley y el taekwondo como de interés medio. Otros juegos como los electrónicos fueron altamente seleccionados, aunque por ser de tipo pasivo (implica poca actividad física) fueron descartados al momento de diseñar las acciones recreativas.

5.6. Resultados de la entrevista realizada a los especialistas estudiados

Los resultados obtenidos con la entrevista realizada a los especialistas delimito las siguientes interrogantes:

Entre las principales actividades recreativas realizadas en la comunidad se encuentran diversas actividades en la comunidad en áreas específicas, tanto privadas como públicas, encontrándose las actividades en pequeños parques recreativos, grupos de animación para la práctica de actividad física especializada como los aeróbicos para adultos con alguna participación de los niños. Implementación de algunos juegos físico-recreativos como el Ecuavoley, el fútbol adaptado para la iniciación, entre otros.

El 79,29% (111 especialistas) de los especialistas encuestados coincidieron que, si bien existe una oferta recreativa en la comunidad, las mismas no necesariamente satisfacían los requerimientos de todos los sujetos, existiendo la necesidad de especificar otras actividades que cumplan con los principios de individualización, la didáctica y la pedagogía adaptada. En ese sentido, se considera que incluir dentro de las ofertas los elementos del taekwondo podría favorecer el aprendizaje temprano de técnicas básicas del deporte, potenciando la detección y selección ulterior de posibles talentos deportivos del Ecuador, con énfasis en la provincia del Oro.

Existe una coincidencia del 100% de los entrevistados de la necesidad de crear espacios de superación profesional para los profesionales de las ciencias de la

actividad física, el deporte y la recreación, que actualicen sus conocimientos sobre la materia estudiada, lo cual podría mejorar el proceso de forma notable.

Se reconoce que las acciones recreativas más motivantes para el rango etario estudiado se realizan muy pocas veces al año, donde se incluye las competencias colectivas, en donde los niños pueden socializar, compartir y cooperar positivamente entre ellos.

Otros aspectos en que coinciden plenamente los especialistas, es en la existencia de conductas negativas en la comunidad, como lo es el consumo de drogas, malos hábitos de salud, alcohol, abusos familiares entre otros, aspecto que puede ser combatido con la actividad física, tal y como se especifica en Guillen, y otros, (2017).

5.7. Consideraciones generales sobre el diagnóstico realizado

En sentido general los resultados del diagnóstico permitieron conocer que la participación de los niños en las actividades de recreación física es deficitaria, que sus necesidades recreativas no son saciadas a partir de las actividades de recreación física que reciben en la comunidad por el profesor de recreación. Los profesores no tienen en cuenta los gustos y preferencias, e intereses de los niños para elaborar los juegos que van a utilizar en las actividades que se planifican, no aprovechan el interés de los niños hacia deportes específicos que están dentro de sus preferencias. Ellos están interesados en otras actividades que los motiva y que se sienten bien al practicarlas como los deportes de combates, específicamente el taekwondo que tiene excelente

aceptación en este grupo poblacional en especial y en el Ecuador en general, pero que no están incluidas en las ofertas que reciben comúnmente.

Aunque la muestra estudiada hace un empleo incorrecto del tiempo libre con el desarrollo de actividades que no se ajustan a su edad y manifiestan una tendencia a asumir conductas inadecuadas, no se han implementado acciones que permitan aprovechar las potencialidades de la recreación física para motivarlos a participar en actividades que al ser organizadas y realizadas con fines pedagógicos puedan contribuir a su educación a partir de sus propios gustos y preferencias.

5.8. Análisis de los resultados en los índices de motivación.

Dado que la muestra estudiada comprende un rango etario de difícil nivel para conocer sus niveles de motivación hacia la práctica de actividad física, se ha diseñado un test que implique tres posibles respuestas a un grupo de preguntas relacionadas con el campo de acción investigado. A continuación, se exponen las preguntas:

5.9. Cuestionario de auto-percepción sobre predilección de la actividad física

Según el cuestionario de auto-percepción sobre la adecuación y predilección de la actividad física en niños (CSAPPA) diseñado por Hay, J. A. (Hay 1992). Modificado para el campo hispano parlante por Murcia, Galindo, Pérez, Coll, & Lucas (Murcia, y otros 2011) fue aplicado en dos momentos, antes de implementada la propuesta físico-recreativa y después de implementando. El test mencionado permitirá evaluar tres dimensiones la adecuación, predilección y disfrute de la actividad física.

Antes de implementar las actividades físico-recreativas con contenidos del taekwondo.

Tabla 3.
Aplicación del cuestionario CSAPPA

	No identificado	Algo identificado	Bastante Identificado	Totalmente Identificado	Totales
Preguntas	1	2	3	4	
1 Cuando terminan las clases estoy deseando salir a jugar		3	68	69	140
2 Me divierto mucho en las clases de Educación Física	29	37	44	30	140
3 Me gustan los juegos en los que hay que moverse o correr		5	69	66	140
4 Me divierto haciendo deporte	6	18	68	48	140
5 Pienso que la clase de Educación Física es la mejor de todas	29	33	69	9	140
6 Soy bueno/a en los juegos en los que hay que moverse o correr	11	21	67	41	140
7 Me gustan los deportes	2	14	68	56	140
8 Me hago daño siempre que practico algún deporte	48	89	2	1	140
9 Me gusta salir a practicar juegos en los que hay que moverse o correr	28	36	40	36	140
10 Se me da bien la mayoría de los deportes	10	22	69	39	140
11 Aprendo fácilmente los juegos en los que hay que moverse o correr	9	20	74	37	140
12 Creo que soy de los/as mejores en los deportes	1	3	49	87	140
13 Los juegos que practico en Educación Física son difíciles	89	39	10	2	140
14 Prefiero ver jugar a mis compañeros/as	96	24	11	9	140
15 Soy de los/as últimos/as en ser elegido/a para jugar	58	71	5	6	140
16 Me gusta tomarme con calma los recreos	7	16	77	40	140
17 Me lo paso bien en las clases de Educación Física		8	90	42	140
18 Soy suficientemente bueno/a en los deportes de equipo	11	25	82	22	140
19 Me gustan los juegos tranquilos	19	57	61	3	140
20 Me gusta salir a jugar los fines de semana a juegos en los que hay que moverse o correr	1	29	66	44	140

Baremo:

1. Adecuación: 6, 10, 11, 12, 13, 15, 18 (en amarillo)
2. Predilección: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 14, 16, 19,20 (en rojo)
3. Disfrute: 2, 5, 17 (en blanco)

La tabla 3 evidencia los resultados al recolectar los datos, midiendo las variables adecuación de los contenidos impartidos a los alumnos en materia de actividad física, la predilección por el programa tradicional implementado y el disfrute que dicho programa evidenciar. La tabla 2 incluye los porcentajes para un mejor análisis de los datos.

Tabla 4.

Niveles de adecuación por las actividades recreativas tradicionales

Adecuación	1	2	3	4	
Items					
6	11	21	67	41	
10	10	22	69	39	
11	9	20	74	37	
12	1	3	49	87	
13	89	39	10	2	
15	58	71	5	6	
18	11	25	82	22	
Total	189	201	356	234	1120
Porcentaje	16,88%	17,95%	31,79%	20,89%	

La tabla 4 evidencia los porcentajes de los rangos en donde se mueve la variable adecuación según el test implementado en su versión hispana, existiendo un mayor porcentaje en el nivel 3 (Bastante identificado: 31,79%) y el nivel 4 (Totalmente identificado: 20,89%). No obstante, la sumatoria de los niveles 1 y 2 a consideración del autor es muy alta (Nivel 1: 16,88% y Nivel 2: 17,95%; Total: 34,83%), un nivel demasiado alto que implica una baja adecuación de los contenidos físico-recreativos

tradicionales al nivel de motivación necesario para que los alumnos puedan asistir asiduamente a la práctica de actividad física especializada.

Tabla 5.

Niveles de predilección por las actividades recreativas tradicionales

Predilección	1	2	3	4	
Items					
1		3	68	69	
3		5	69	66	
4	6	18	68	48	
7	2	14	68	56	
8	48	89	2	1	
9	28	36	40	36	
14	96	24	11	9	
16	7	16	77	40	
19	19	57	61	3	
20	1	29	66	44	
Total	180	189	326	285	1540
Porcentaje	11,69%	12,27%	21,17%	18,51%	

Los niveles de predilección evidenciados en la tabla 5 presentaron los mejores porcentajes en los niveles 3 (Bastante Identificado: 21,17%) y 4 respectivamente (Totalmente Identificado: 18,51%). El porcentaje negativo evidenciado en los niveles 1 y 2 sumaron en sus puntos porcentuales un 23,96%, un nivel negativo aceptable en términos de predilección.

Tabla 6.
Niveles de disfrute por las actividades recreativas tradicionales

Disfrute	1	2	3	4	
Items					
2	29	37	44	30	
5	29	33	69	9	
17		8	90	42	
Total	58	78	203	81	420
Porcentaje	13,81%	18,57%	48,33%	19,29%	

La tabla 6 evidencia los niveles porcentuales del disfrute que experimentan los sujetos estudiados con las actividades tradicionales antes de implementar la nueva estrategia físico-recreativa con contenidos del taekwondo. Los niveles de mayor porcentaje se evidenciaron en los niveles 3 y 4 respectivamente (48,33% y 19,29%). La sumatoria de los niveles de peor desempeño en el test aplicado fueron de 32,28% (Nivel 1 y 2), oscilando en No Identificado u Algo Identificado, un porcentaje que a opinión del autor evidencia un porcentaje significativo de alumnos que no le agradan las actividades físico-recreativas tradicionales, debido a diversos motivos.

Después de implementar las actividades físico-recreativas con contenidos del taekwondo.

Tabla 7.

Aplicación del cuestionario CSAPPA del taekwondo.

	No identificado	Algo identificado	Bastante Identificado	Totalmente Identificado	Totales
Preguntas	1	2	3	4	
1 Cuando terminan las clases estoy deseando salir a jugar			59	81	140
2 Me divierto mucho en las clases de Educación Física	3	6	55	76	140
3 Me gustan los juegos en los que hay que moverse o correr			65	75	140
4 Me divierto haciendo deporte		2	70	68	140
5 Pienso que la clase de Educación Física es la mejor de todas	2	4	79	55	140
6 Soy bueno/a en los juegos en los que hay que moverse o correr	2	9	59	70	140
7 Me gustan los deportes		4	70	66	140
8 Me hago daño siempre que practico algún deporte	19	53	38	30	140
9 Me gusta salir a practicar juegos en los que hay que moverse o correr	2	6	45	87	140
10 Se me da bien la mayoría de los deportes	2	10	77	51	140
11 Aprendo fácilmente los juegos en los que hay que moverse o correr	4	13	75	48	140
12 Creo que soy de los/as mejores en los deportes			30	110	140
13 Los juegos que practico en Educación Física son difíciles	114	26			140
14 Prefiero ver jugar a mis compañeros/as	51	23	40	26	140
15 Soy de los/as últimos/as en ser elegido/a para jugar	79	46	15		140
16 Me gusta tomarme con calma los recreos	5	8	75	52	140
17 Me lo paso bien en las clases de Educación Física		2	79	59	140
18 Soy suficientemente bueno/a en los deportes de equipo	7	12	65	56	140
19 Me gustan los juegos tranquilos	12	62	63	3	140
20 Me gusta salir a jugar los fines de semana a juegos en los que hay que moverse o correr		1	70	69	140

Baremo:

1. Adecuación: 6, 10, 11, 12, 13, 15, 18 (en amarillo)
2. Predilección: 1, 3, 4, 7, 8, 9, 14, 16, 19,20 (en rojo)
3. Disfrute: 2, 5, 17 (en blanco)

Tabla 8.

Niveles de adecuación por las nuevas actividades físico recreativas.

Adecuación	1	2	3	4	
Items					
6	2	9	59	70	
10	2	10	77	51	
11	4	13	75	48	
12			30	110	
13	114	26			
15	79	46	15		
18	7	12	65	56	
Total	208	116	321	335	1120
Porcentaje	18,57%	10,36%	28,66%	29,91%	

La tabla 8 evidencia los porcentajes logrados en cada nivel teniendo en cuenta la variable “adecuación” de los nuevos contenidos físico-recreativos diseñados con elementos del taekwondo, siendo los mayores porcentajes los niveles 3 (28,66%) y 4 (29,91%) respectivamente, lo que en su sumatoria se ubican dichos porcentajes en 58,57%, estableciendo una diferencia porcentual con lo obtenido en la tabla 2 de +5,89 puntos porcentuales (PP), evidenciándose un incremento del nivel adecuación a las nuevas necesidades físico-recreativas del alumnado estudiado a partir de la implementación de las nuevas acciones recreativas con contenidos del taekwondo para motivar por la futura práctica deportiva al futuro talento deportivo del deporte mencionado en la provincia del Oro.

Tabla 9.*Niveles de predilección por las nuevas actividades físico-recreativas*

Predilección	1	2	3	4	
Items					
1			59	81	
3			65	75	
4		2	70	68	
7		4	70	66	
8	19	53	38	30	
9	2	6	45	87	
14	51	23	40	26	
16	5	8	75	52	
19	12	62	63	3	
20		1	70	69	
Total	72	88	387	433	1540
Porcentaje	4,68%	5,71%	25,13%	28,12%	

La tabla 9 evidencia el nivel de predilección existente por la muestra estudiada hacia las nuevas actividades recreativas con contenidos del taekwondo, determinándose que los niveles 3 y 4 fueron los más altos en términos de elección (Nivel 3: 25,13% y Nivel 4: 28,12%), siendo en su sumatoria un 53,25%, aumentando el índice de predilección al comparar dicho porcentaje con el obtenido en la tabla 3 (39,67%), un incremento de 13,58PP, y por ende un aumento del nivel de predilección por la nuevas actividades.

Tabla 10.*Niveles de disfrute por las nuevas actividades físico-recreativas.*

Disfrute Items	1	2	3	4	
2	3	6	55	76	
5	2	4	79	55	
17		2	79	59	
Total	5	12	213	190	
Porcentaje	1,19%	2,86%	50,71%	45,24%	

La tabla 10 evidencia los datos obtenidos con la versión del test de Hay (1992) para determinar el nivel de disfrute de la muestra sometida a estudios, estableciéndose los

mejores porcentajes en los niveles 3 y 4 respectivamente (Nivel 3: 50,71% y Nivel 4: 45,24%), niveles que sumaron en su conjunto un 95,95%, incrementándose dicho indicador al compararlo con los datos de la tabla 4 (67,62%) en un 28,33PP, lo cual evidencia una mejora del disfrute de los niños estudiados por las nuevas actividades físico-recreativas con contenidos del taekwondo. **Análisis de correlación antes y después de implementada la propuesta recreativa con contenidos del taekwondo.**

Tabla 11.
Correlación de los niveles de Adecuación antes y después
Rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Nivel1_AdecuaciónPos test -	Rangos negativos	4(a)	2,50	10,00
	Rangos positivos	2(b)	5,50	11,00
Nivel1_AdecuaciónPrest est	Empates	0(c)		
	Total	6		
Nivel2_AdecuaciónPos test -	Rangos negativos	6(d)	3,50	21,00
	Rangos positivos	0(e)	,00	,00
Nivel2_AdecuaciónPrest est	Empates	0(f)		
	Total	6		
Nivel3_AdecuaciónPos test -	Rangos negativos	3(g)	4,50	13,50
	Rangos positivos	3(h)	2,50	7,50
Nivel3_AdecuaciónPrest est	Empates	0(i)		
	Total	6		
Nivel4_AdecuaciónPos test -	Rangos negativos	0(j)	,00	,00
	Rangos positivos	5(k)	3,00	15,00
Nivel4_AdecuaciónPrest est	Empates	0(l)		
	Total	5		

a Nivel1_AdecuaciónPostest < Nivel1_AdecuaciónPretest

b Nivel1_AdecuaciónPostest > Nivel1_AdecuaciónPretest

c Nivel1_AdecuaciónPostest = Nivel1_AdecuaciónPretest

d Nivel2_AdecuaciónPostest < Nivel2_AdecuaciónPretest

e Nivel2_AdecuaciónPostest > Nivel2_AdecuaciónPretest

f Nivel2_AdecuaciónPostest = Nivel2_AdecuaciónPretest

g Nivel3_AdecuaciónPostest < Nivel3_AdecuaciónPretest

h Nivel3_AdecuaciónPostest > Nivel3_AdecuaciónPretest

i Nivel3_AdecuaciónPostest = Nivel3_AdecuaciónPretest

j Nivel4_AdecuaciónPostest < Nivel4_AdecuaciónPretest

k Nivel4_AdecuaciónPostest > Nivel4_AdecuaciónPretest

l Nivel4_AdecuaciónPostest = Nivel4_AdecuaciónPretest

Tabla 12.
Estadísticos de contraste(c)A

	Nivel1_AdecuaciónPostest - Nivel1_AdecuaciónPretest	Nivel2_AdecuaciónPostest - Nivel2_AdecuaciónPretest	Nivel3_AdecuaciónPostest - Nivel3_AdecuaciónPretest	Nivel4_AdecuaciónPostest - Nivel4_AdecuaciónPretest
Z	-,105(a)	-2,214(b)	-,631(b)	-2,023(a)
Sig. asintót. (bilateral)	,917	,027	,528	,043

a Basado en los rangos negativos.

b Basado en los rangos positivos.

c Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

La Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon al comparar los diferentes niveles antes y después de implementada la propuesta recreativa con contenidos del taekwondo evidenció varias correlaciones de interés. Para el caso del Nivel 1, los rangos evidenciaron una disminución al comparar el pretest (5,50) y el posttest (2,50), indicando que el nivel negativo mencionado fue mejorado como parte del segundo momento de aplicado el test de CSAPPA, aunque entre ambos niveles no se evidenció una diferencia significativa ($p=0,917$) según la prueba no paramétrica de Wilcoxon. La comparación del nivel 2 presentó una disminución como parte del pretest según los rangos de Wilcoxon (Nivel 2 Pretest: 0,0; Nivel 2 Posttest: 3,50), siendo dicha comparación significativamente diferente ($p=0,027$), indicando una mejora notable al disminuir un nivel negativo del nivel de adecuación presentado por los programas recreativos evaluados, a favor de las acciones que conformaron el nuevo programa recreativo con elementos propios del taekwondo.

Para el caso de los niveles positivos (Nivel 3: Bastante Identificado y Nivel 4: Totalmente Identificado), la comparación del nivel 3 como parte del pretest y el posttest evidenció unos rangos a favor de la última prueba (Nivel 3 Pretest: 2,50; Nivel 3:

Postest: 4,50), no existiendo diferencias significativas ($p=0,528$), pero evidenciado para el caso de postest una mejora del nivel, significando una mejora mayor del indicador “Adecuación” en el nuevo programa implementado. En el caso de la Nivel 4, nivel más alto que indica una alta adecuación, el postest evidenció un mejor rango promedio como parte del postest (3,00) en comparación al pretest (0,00), siendo dicha comparación significativamente diferente ($p=0,043$) a favor de la última prueba, demostrando una mejora notable del nivel de aceptación para el cuarto nivel, según se determinó con el test de CSAPPA.

Tabla 13.
Correlación de los niveles de Predilección.
Rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Nivel1_PredilecciónPostest -	Rangos negativos	5(a)	3,00	15,00
	Rangos positivos	0(b)	,00	,00
Nivel1_PredilecciónPretest	Empates	0(c)		
	Total	5		
Nivel2_PredilecciónPostest -	Rangos negativos	7(d)	4,86	34,00
	Rangos positivos	1(e)	2,00	2,00
Nivel2_PredilecciónPretest	Empates	0(f)		
	Total	8		
Nivel3_PredilecciónPostest -	Rangos negativos	3(g)	5,33	16,00
	Rangos positivos	7(h)	5,57	39,00
Nivel3_PredilecciónPretest	Empates	0(i)		
	Total	10		
Nivel4_PredilecciónPostest -	Rangos negativos	0(j)	,00	,00
	Rangos positivos	9(k)	5,00	45,00
Nivel4_PredilecciónPretest	Empates	1(l)		
	Total	10		

a Nivel1_PredilecciónPostest < Nivel1_PredilecciónPretest

b Nivel1_PredilecciónPostest > Nivel1_PredilecciónPretest

c Nivel1_PredilecciónPostest = Nivel1_PredilecciónPretest

d Nivel2_PredilecciónPostest < Nivel2_PredilecciónPretest

e Nivel2_PredilecciónPostest > Nivel2_PredilecciónPretest

f Nivel2_PredilecciónPostest = Nivel2_PredilecciónPretest

g Nivel3_PredilecciónPostest < Nivel3_PredilecciónPretest

h Nivel3_PredilecciónPostest > Nivel3_PredilecciónPretest

i Nivel3_PredilecciónPostest = Nivel3_PredilecciónPretest

j Nivel4_PredilecciónPostest < Nivel4_PredilecciónPretest

k Nivel4_PredilecciónPostest > Nivel4_PredilecciónPretest

l Nivel4_PredilecciónPostest = Nivel4_PredilecciónPretest

Tabla 14.
Estadísticos de contraste(c) B

	Nivel1_Pre dilecciónPo stest - Nivel1_Pre dilecciónPr etest	Nivel2_Pre dilecciónPo stest - Nivel2_Pre dilecciónPr etest	Nivel3_Pre dilecciónPo stest - Nivel3_Pre dilecciónPr etest	Nivel4_Pre dilecciónPo stest - Nivel4_Pre dilecciónPr etest
Z	-2,023(a)	-2,240(a)	-1,181(b)	-2,668(b)
Sig. asintót. (bilateral)	,043	,025	,238	,008

a Basado en los rangos positivos.

b Basado en los rangos negativos.

c Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

El estudio del nivel de predilección como variable de interés en el test de CSAPPA evidenció varias correlaciones que indican diferencias al comparar los ítems respondidos por los alumnos sometidos a estudio antes y después de implementada la nueva propuesta recreativa. Para el caso del Nivel 1 (No Identificado), la comparación antes y después evidenció un menor valor en el rango promedio del Postes (3,00) con respecto al pretest (0,00), siendo dicha comparación significativamente diferente ($p=0,043$) según la prueba no paramétrica de Wilcoxon, por lo cual el nivel más bajo de predilección fue mejorado como parte del postest. Para el caso del nivel 2 de predilección (Algo Identificado), los rangos promedios fueron menores en el pretest (2,00) que en el postest (4,86), siendo dicha comparación significativamente diferente ($p=0,025$).

Por otra parte, la comparación de los niveles 3 y 4 entre el postest y el pretest evidenciaron para ambos casos una disminución del postest (Postest Nivel 3: 5,33 y Nivel 4: 0,00) con respecto al pretest (Pretest Nivel 3: 5,57 y Nivel 4: 5,00), sin poseer dicha comparación una diferencia significativa para el caso del Nivel 3 ($p=0,238$), y una diferencia significativa para el Nivel 4 ($p=0,008$) lo cual indica para siguiente ítems una

mejoría notable en los niveles de predilección por las nuevas actividades recreativas en comparación con las actividades recreativas tradicionales o anteriores.

Tabla 15.
Correlación de los niveles de disfrute
Rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Nivel1_DisfrutePostest - Nivel1_DisfrutePretest	Rangos negativos	2(a)	1,50	3,00
	Rangos positivos	0(b)	,00	,00
	Empates	0(c)		
	Total	2		
Nivel2_DisfrutePostest - Nivel2_DisfrutePretest	Rangos negativos	3(d)	2,00	6,00
	Rangos positivos	0(e)	,00	,00
	Empates	0(f)		
	Total	3		
Nivel3_DisfrutePostest - Nivel3_DisfrutePretest	Rangos negativos	1(g)	2,50	2,50
	Rangos positivos	2(h)	1,75	3,50
	Empates	0(i)		
	Total	3		
Nivel4_DisfrutePostest - Nivel4_DisfrutePretest	Rangos negativos	0(j)	,00	,00
	Rangos positivos	3(k)	2,00	6,00
	Empates	0(l)		
	Total	3		

a Nivel1_DisfrutePostest < Nivel1_DisfrutePretest

b Nivel1_DisfrutePostest > Nivel1_DisfrutePretest

c Nivel1_DisfrutePostest = Nivel1_DisfrutePretest

d Nivel2_DisfrutePostest < Nivel2_DisfrutePretest

e Nivel2_DisfrutePostest > Nivel2_DisfrutePretest

f Nivel2_DisfrutePostest = Nivel2_DisfrutePretest

g Nivel3_DisfrutePostest < Nivel3_DisfrutePretest

h Nivel3_DisfrutePostest > Nivel3_DisfrutePretest

i Nivel3_DisfrutePostest = Nivel3_DisfrutePretest

j Nivel4_DisfrutePostest < Nivel4_DisfrutePretest

k Nivel4_DisfrutePostest > Nivel4_DisfrutePretest

l Nivel4_DisfrutePostest = Nivel4_DisfrutePretest

Tabla 16.
Estadísticos de contraste(c) C

	Nivel1_Disfrute Postest - Nivel1_Disfrute Pretest	Nivel2_Disfrute Postest - Nivel2_Disfrute Pretest	Nivel3_Disfrute Postest - Nivel3_Disfrute Pretest	Nivel4_Disfrute Postest - Nivel4_Disfrute Pretest
Z	-1,342(a)	-1,604(a)	-,272(b)	-1,633(b)
Sig. asintót. (bilateral)	,180	,109	,785	,102

a Basado en los rangos positivos.

b Basado en los rangos negativos.

c Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Al comparar los datos obtenidos en los diferentes niveles del test de CSAPPA para los diferentes niveles de la variable "Disfrute", Wilcoxon no evidenció diferencias significativas para ningún caso presentado, que a opinión del autor se deben a los pocos ítems comparados. No obstante, los rangos promedios de Wilcoxon evidenciaron mejoras en los niveles del disfrute al comparar los efectos del nuevo programa físico-recreativo con contenidos del taekwondo, aspecto reforzado al comparar los porcentajes de las tablas anteriores. Ello indica que el nivel de disfrute en los niños fue mejor que los presentados antes de implementar la nueva propuesta recreativa.

5.10. Conclusiones

- Este trabajo demuestra que la inclusión de elementos propios de diferentes deportes en actividades recreativas es parte de la formación integral del ser humano y tiene incidencia en aspectos como la motivación, la calidad de vida y la salud...una tendencia que está presente a nivel mundial.
- La participación de alumnos de la provincia del El Oro presenta varias dificultades como problemas de coordinación motora que no le permiten realizar las actividades durante la clase y su mayor fortaleza es la predisposición para integrarse a la clase, esto se debe tener en cuenta para el diseño e implementación de un nuevo programa físico-recreativo.
- El trabajo propone un programa recreativo con contenidos específicos de taekwondo que favorece a mediano plazo la formación de una base deportiva en la provincia de El Oro que incidirá en los resultados deportivos que alcance la

provincia contará con deportistas de taekwondo que podrían en el futuro integrar la selección nacional.

- La validación de los especialistas sobre los antiguos programas recreativos caracterizó varias necesidades a mejorar como el personal capacitado en el área recreativa, el espacio en donde se va a desarrollar el programa, esto se debe tener en cuenta en los nuevos programas recreativos a implementar.
- La investigación demostró mejoras significativas en términos de auto-percepción de los alumnos estudiados con respecto a variables tales como la adecuación, la predilección y el disfrute mayor existente al implementar un nuevo programa recreativo con elementos propios del taekwondo.
- Los juegos recreativos propuestos con elementos de taekwondo se fundamentan en la concepción teórica de la recreación física propuesta por el Dr. C. Desiderio Alberto Sosa Loy y la teoría de los juegos que propone Aldo Pérez Sánchez. Además, se ha considerado las características físicas y psicológicas de los niños entre 9 y 12 años, con la finalidad de estimular su desarrollo integral, utilizando para ello recursos materiales y humanos de la comunidad a la que pertenecen.

5.11. Recomendaciones

- Mejorar las acciones recreativas implementando juegos y elementos propios del taekwondo, tales como juegos con diversos desplazamientos y técnicas.
- Realizar una divulgación efectiva de los resultados de la investigación, mediante la realización de campañas deportivas en las que se distribuya de forma impresa (revistas, trípticos, etc.) los ejercicios y actividades que constan en el programa

recreativo propuesto para fomentar la práctica deportiva del taekwondo, con la finalidad de que toda la comunidad orense se beneficie.

- Elaborar un programa de capacitación dirigido a los entrenadores y profesores de Taekwondo de la provincia del El Oro, respecto a la metodología, estrategias y actividades recreativas que favorecerán la enseñanza de este deporte en sus clases.
- Gestionar la participación de diferentes comunidades barriales en jornadas de sensibilización dirigidos a los padres de familia, con la finalidad de dar a conocer que el juego es una herramienta que favorece el desarrollo físico, psicológico y social en el niño, por lo tanto, debe motivarse desde la casa la participación de sus hijos en actividades recreativas. Destacando además la importancia de la responsabilidad y función que cumplen los padres cuando se involucran en las actividades que realizan sus hijos, brindándoles su atención y apoyo.
- Velar por los niños, por una buena alimentación e hidratación durante el periodo de aplicación de las acciones recreativas.

BIBLIOGRAFÍA

- Árias, H, y R C Sánchez . «*Grupo de juegos predeportivos para elevar la motivación para las clases de Educación Física.*» *Lecturas: educación física y deportes* 17, nº 169 (Junio 2012): 1-6.
- Bridge, C A, J F da Silva Santos, H Chaabene, W Pieter, y E Franchini. «*Physical and physiological profiles of taekwondo athletes.*» *Sports Medicine* 44, nº 6 (2014): 713-733.
- en situación de abandono familiar en Barrio Carrizal, Barranquilla, Colombia.» *Lecturas: educación física y deportes* 20, nº 213 (Febrero 2016): 156-164.
- Charro, B A, Á A Sailema, M Sailema, J C Cerón, y E G Coral. «*Juegos predeportivos y perfeccionamiento técnico en conducción del balón. Educación Física y fútbol.*» *Lecturas: educación física y deportes* 21, nº 225 (Febrero 2017): 1-7.
- Dörnyei, Z, y E Ushioda. *Teaching and researching: Motivation*. Routledge, 2013.
- Enríquez, L C, S Morales, I E Castro, y R Alcívar. «*Estudio metódico del rendimiento psicológico de balonmanistas profesionales sobre la base del test de Loehr.*» *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas* 36, nº 2 (2017): 29-40.
- Etxeberria, F. «*Videojuegos, consumo y educación. Teoría de la Educación.*» *Educación y Cultura en la Sociedad de la Información* 9, nº 3 (2008).
- Guirao, J E. *Una etnografía de las artes marciales: procesos de cambio y adaptación cultural en el taekwondo*. Editorial Club Universitario, 2013.
- Gut, J, C Heckmann, C S Meyer, M Schmid, y A Grob. «*Language skills, mathematical thinking, and achievement motivation in children with ADHD, disruptive behavior disorders, and normal*
- Jessica, A L, J C León, R R Santillán, H R Santillán, G A Obregón, y S C Morales. «*Influence of multiple intelligences theory in physical education: Cases study.*» *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas* 36, nº 3 (2017): 0-0.
- Kil, y S. *Competitive taekwondo*. . Human Kinetics., 2006.
- Kirk, D. *Physical Education and Curriculum Study (Routledge Revivals): A Critical Introduction*.

- León, X P, N A Ortiz, J J Lara, J C Marcillo, y H I Guerrero. «Estrategia para potenciar la fuerza explosiva en el taekwondo escolar masculino.» *Lecturas: educación física y deportes* 22, n° 232 (Septiembre 2017): 1-8.
- Marcos, G. «Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos.» *Revista Cubana de Salud Pública* 41, n° 1 (2015): 0-0.
- Munné, F. «Psicosociología del tiempo libre.» *Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA* 5, n° 9 (2017): 0-0.
- Murcia, J A, M C Galindo, L M Pérez, M V Coll, y J M Lucas. «Validation of the Spanish version of the children s self-perceptions of adequacy in and predilection for physical activity (CSAPPA) questionnaire.» *Psychology, Society & Education* 3, n° 2 (2011): 113-132.
- Prieto, C. *Trabajo, cuidados, tiempo libre y relaciones de género en la sociedad española*. Madrid: Cinca, 2015.
- Rajapakse, T, y A Kirton. «Non-invasive brain stimulation in children: applications and future directions.» *Translational neuroscience* 4, n° 2 (2013): 217-233.
- Recalde, A V, S Triviño, G D Pizarro, D F Vargas, J M Zeballos, y M L Sandoval. «Diagnóstico sobre la demanda de actividad física para la salud en el adulto mayor guayaquileño.» *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas* 36, n° 3 (2017): 0-0.
- Reyes Gómez, U, S C Patricia, H Patricia, y S O Elizabeth. «El juego y el desarrollo del niño.» *Pediatría de México* 4, n° 13 (2001): 25-30.
- Rodríguez, Á F, R E Páez, E J Altamirano, F W Paguay, J C Rodríguez, y S Calero. «Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud.» *Educación Médica Superior* 31, n° 4 (2017): 1-13.
- Romero , B. «Juegos pre-deportivos. Una alternativa de ejercitación del voleibol para la Educación Primaria.» *Lecturas: educación física y deportes* 18, n° 183 (Agosto 2013): 1-10.
- Romero, D M, y A Urbina. «Actividad física en el tiempo libre y autopercepción del estado de salud en Colombia.» *Apunts. Medicina de l'Esport* 48, n° 177 (2013): 3-9.
- Rosa, S M. *Actividad física y salud*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, 2013.

- Ruiz, A. *Teoría y metodología de la Educación Física y el deporte escolar*. La Habana: Deportes, 2012.
- Ryan, R M. *The Oxford handbook of human motivation*. OUP USA., 2012.
- Sailema, Á A, M Sailema, P Amores, L E Navas, V A Mallqui, y E Romero. «*Juegos tradicionales como estimulador motriz en niños con síndrome de down.*» *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas* 36, nº 2 (2017): 1-11.
- Sallis, J F, M F Floyd, D A Rodríguez, y B E Saelens. «*Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease.*» *Circulation* (125) 5 (2012): 729-737.
- Sánchez, A P. *Recreación fundamentos teórico-metodológicos*. . Instituto Politécnico Nacional, 2010.
- Selhub, E M, y A C Logan. *Your brain on nature: The science of nature's influence on your health, happiness and vitality*. John Wiley & Sons, 2012.
- Shaw, S. *Advanced Taekwondo*. Tuttle Publishing., 2012.
- Sherrill, C. *Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan*. Dubuque, IA: WCB/McGraw Hill, 1998.
- Soep, E. «*Generación y recreación de contenidos digitales por los jóvenes: implicaciones para la alfabetización mediática.*» *Comunicar* 19, nº 38 (2012).
- Sparkes, A. *Research In Physical Educ. & Sp*. Routledge, 2012.
- Tangeland, T, O Aas, y A Odden. «*The socio-demographic influence on participation in outdoor recreation activities—Implications for the norwegian domestic market for nature-based tourism.*» *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism* 13, nº 3 (2013): 190-207.
- Tappe, K A, K Glanz , J F Sallis, C Zhou, y B E Saelens. «*Children's physical activity and parents' perception of the neighborhood environment: neighborhood impact on kids study.*» *International journal of behavioral nutrition and physical activity* 10, nº 1 (2013): 1.
- Torkildsen, G. *Leisure and recreation management*. 4. Routledge, 2012.
- Torres, Á F, J E Munive, W V Alberca, M G Díaz, J R Ángulo, y S C Morales. «*Adaptaciones curriculares en la enseñanza para alumnos con problemas respiratorios.*» *Revista Cubana de Medicina General Integral* 36, nº 4 (2017): 1-19.

- Trulson, M E. «*Martial arts training: A novel “cure” for juvenile delinquency.*» *Human Relations* 39, nº 12 (1986): 1131-1140.
- Vaca, M R, R V Gómez, F D Cosme, F M Mena, S V Yandún, y Z E Realpe. «*Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: rango etario vs actividad física.*» *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas* 36, nº 1 (2017): 0-0.
- Valarezo, E V, A G Bayas, W G Aguilar, L R Paredes, E N Paucar, y E Romero. «*Programa de actividades físico-recreativas para desarrollar habilidades motrices en personas con discapacidad intelectual.*» *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas* 36, nº 1 (2017): 0-0.
- Váldes-Badilla, P, M Pérez-Gutiérrez, y T Herrera-Valenzuela. «*Análisis bibliométrico de la producción científica Iberoamericana relativa al taekwondo.*» *Revista Horizonte: Ciencias de la actividad física* 5, nº 2 (2017): 78-88.
- Van Holle, V, y otros. «*Relationship between the physical environment and different domains of physical activity in European adults: a systematic review.*» *BMC public health* 12, nº 1 (2012): 1.
- Wolsko, C, y K Lindberg. «*Experiencing connection with nature: The matrix of psychological well-being, mindfulness, and outdoor recreation.*» *Ecopsychology* 5, nº 2 (2013): 80-91.
- Zhen-lan, Y A. «*Discussion on Main Characteristics of Taekwondo Scientific Training in Chinese National Team [J].*» *Journal of Beijing University of Physical Education* 4 (2001): 043.