



“La incidencia de la recreación escolar como herramienta para desarrollar las capacidades físicas condicionales (fuerza, velocidad y resistencia) en los adolescentes de 12 años de la unidad educativa “San José de Guaytacama””.

Tenorio Quishpe, Cristian Eduardo

Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Maestría en Recreación y Tiempo Libre

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Magíster en Recreación y Tiempo Libre

Msc. Cabezas Mejía, Edison Damian

26 de junio del 2020

Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS FINAL CRISTIAN TENORIO 12 NOVIEMBRE.docx
(D58728197)
Submitted: 12/11/2019 13:12:00
Submitted By: edcabezas@espe.edu.ec
Significance: 6 %

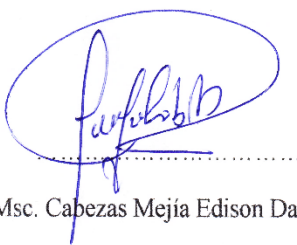
Sources included in the report:

JORGE ALEJANDRO CONSTANTE CASTILLO.pdf (D48512748)
ESQUEMA URKUND.docx (D26335907)
LIBRO RECREACION PERSPECTIVA DOCUMENTAL.docx (D56828874)
TESIS LISTA. (1).docx (D52239534)
CORRECCIONES EMPASTADO 17-02-2016.docx (D18043593)
Tesis maria vera espinoza.docx (D48357333)
<https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/15424/1/Introduccion%20a%20la%20Metodologia%20de%20la%20investigacion%20cientifica.pdf>
<https://docplayer.es/amp/142720738-Universidad-tecnica-de-ambato-facultad-de-ciencias-humanas-y-de-la-educacion-carrera-de-cultura-fisica-modalidad-presencial.html>
<https://docplayer.es/11757017-Universidad-tecnologica-equinoccial-sistema-de-educacion-a-distancia-carrera-de-educacion-inicial.html>

Instances where selected sources appear:

30

Firma:

A handwritten signature in blue ink, enclosed within a blue oval. The signature is stylized and appears to read "Edison Damián".

Msc. Cabezas Mejía Edison Damián

Director

C.C.: 1709435851



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA**

CENTRO DE POSGRADOS

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, **“La incidencia de la recreación escolar como herramienta para desarrollar las capacidades físicas condicionales (fuerza, velocidad y resistencia) en los adolescentes de 12 años de la unidad educativa “San José de Guaytacama””**, fue realizado por el señor **Tenorio Quishpe Cristian Eduardo**, el mismo que ha sido revisado y analizado en su totalidad, por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 26 de junio del 2020.

Firma:

Msc. Cabezas Mejía Edison Damían

Director

C.C.: 1709435851



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA

CENTRO DE POSGRADOS

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Yo **Tenorio Quishpe Cristian Eduardo**, con cédula de ciudadanía n° 0503191926, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **“La incidencia de la recreación escolar como herramienta para desarrollar las capacidades físicas condicionales (fuerza, velocidad y resistencia) en los adolescentes de 12 años de la unidad educativa “San José de Guaytacama”**”, es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 26 de junio del 2020.

Firma

Tenorio Quishpe Cristian Eduardo

C.C.: 0503191926



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE
TECNOLOGÍA**

CENTRO DE POSGRADOS

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Yo **Tenorio Quishpe Cristian Eduardo**, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **“La incidencia de la recreación escolar como herramienta para desarrollar las capacidades físicas condicionales (fuerza, velocidad y resistencia) en los adolescentes de 12 años de la unidad educativa “San José de Guaytacama”**”, en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi/nuestra responsabilidad.

Sangolquí, 26 de junio del 2020

Firma

Tenorio Quishpe Cristian Eduardo

C.C.: 0503191926

DEDICATORIA

Para llegar a obtener un objetivo siempre es necesario poner empeño, esfuerzo y así poder superarnos y alcanzar una mejor forma de vida, sin olvidarnos de la sencillez y la humildad que uno debe llevar durante toda su vida. Es por esto que dedico este trabajo:

A Dios por mostrarme día a día que con humildad, paciencia y sabiduría que todo es posible.

A mis padres y hermana quienes con su amor, apoyo y comprensión incondicional estuvieron siempre a lo largo de mi vida estudiantil y a mis allegados que siempre tuvieron una palabra de aliento en los momentos difíciles y que han sido incentivo en mi vida.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios quien me dio la vida y la ha llenado de bendiciones en todo este tiempo, a él que con su infinito amor me ha dado la sabiduría suficiente para culminar mi carrera universitaria.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento, reconocimiento y cariño a mis padres por todo el esfuerzo que hicieron para darme una profesión y hacer de mí una persona de bien, gracias por los sacrificios y la paciencia que demostraron todos estos años; gracias a ustedes he llegado a donde estoy.

Gracias a todas aquellas personas que de una u otra forma me ayudaron a crecer como persona y como profesional.

Agradezco también de manera especial a la ESPE y a mi director de tesis y a los profesores quién con sus conocimientos y apoyo supieron guiar el desarrollo de la presente tesis desde el inicio hasta su culminación.

“Ahora puedo decir que todo lo que soy es gracias a todos ustedes”.

Índice de contenidos

Reporte de plagio	2
Certificación.....	3
Responsabilidad de autoría.....	4
Autorización de publicación	5
Dedicatoria	6
Agradecimiento.....	7
índice de contenidos	8
índice de tablas	16
índice de figuras	19
Resumen	24
Abstract.....	25
Capítulo I	26
Introducción a la investigación.....	26
Planteamiento del problema	26
Formulación del problema.....	29

	9
Delimitación del problema.....	29
Delimitación espacial.....	29
Delimitación temporal.....	29
Delimitación del área de atención.....	29
De campo	30
Objetivos.....	30
Objetivo general	30
Objetivos específicos	30
Justificación e importancia	31
Hipótesis.....	32
Variable de investigación	32
Operacionalización de las variables	33
Capítulo II	36
Marco teórico.....	36
Antecedentes de estudio.....	36
Recreación	40

	10
Definición de la recreación.....	40
Importancia de la recreación.....	44
Características de la recreación	46
Beneficios de la recreación.....	49
Beneficios generales.....	49
Beneficios individuales.....	49
Estrategias recreativas.....	52
Clasificación de estrategias recreativas	52
Recreación escolar.....	53
Definiciones de recreación escolar.....	53
Beneficios de la recreación escolar	56
Áreas de desarrollo de la recreación escolar	57
Físico-motora (beneficio)	57
Cognitiva (beneficio).....	58
Social-afectiva (beneficio).....	58
Psicológica - emocional (beneficio)	59

	11
Ámbitos de la recreación escolar.....	62
Recreación física.....	62
Recreación al aire libre.....	63
Recreación lúdica.....	64
Capacidades físicas.....	66
Definición de capacidades físicas.....	66
Capacidades físicas básicas.....	67
Generalidades.....	67
Clasificación.....	67
Fuerza.....	67
Resistencia.....	70
Velocidad.....	72
Factores para el desarrollo.....	73
Fuerza.....	73
Resistencia.....	76
Velocidad.....	78

	12
Programa recreativo.....	79
Características del programa recreativo.....	80
Enfoques del programa recreativo.....	81
Principios del programa recreativo	82
Fundamentación legal.....	85
Constitución de la república del ecuador.....	85
Ley del deporte.....	87
Capítulo III	90
Marco metodológico	90
Tipo de investigación.....	90
Investigación cuasiexperimental	92
Métodos de investigación.....	93
Técnica de recolección de información	97
Test físicos	97
Encuesta.....	100
Observación	100

	13
Población y muestra.....	101
Población.....	101
Muestra.....	101
Recursos.....	102
Económicos.....	102
Capítulo IV.....	106
Programa recreativo.....	106
Introducción.....	106
Problema.....	107
Justificación.....	108
Objetivo general.....	112
Objetivo general.....	112
Objetivos específicos.....	112
Desarrollo del proyecto.....	113
Descripción de las actividades recreativas.....	114
Actividades de fuerza.....	114

	14
Actividades de resistencia.....	121
Actividades de velocidad.....	125
Beneficiario del programa	131
Resultados esperados.....	131
Capítulo V.....	133
Análisis de los resultados obtenidos.....	133
Resultado del pre test grupo experimental.....	134
Test de burpee	134
Test de flexiones de brazos	135
Test de abdominales.....	136
Test de 50 metros	137
Resultado del pre test grupo observable	138
Test de burpee	138
Test de flexiones de brazos	139
Test de abdominales.....	140
Test de 50 metros	141

	15
Resultado del postest grupo experimental	143
Test de burpee	143
Test de flexiones de brazos	144
Test de abdominales	145
Test de 50 metros	146
Resultado del post test grupo observable	147
Test de burpee	147
Test de flexiones de brazos	148
Test de abdominales	149
Test de 50 metros	151
Verificacion de la hipótesis.....	152
Región de aceptación y rechazo.....	152
Chi cuadrado pre y post test	154
Cálculo del estadístico del pre test grupo experimental.....	154
Cálculo del estadístico post test grupo experimental	155
Nivel de significación.....	156

	16
Decisión.....	156
Análisis de confiabilidad cronbach.....	156
Cálculo del alfa de cronbach.....	157
Encuesta a los estudiantes	159
Encuesta a docentes.....	167
Discusión	176
Capítulo VI.....	179
Conclusiones.....	179
Recomendaciones.....	181
Anexos.....	182
Bibliografía.....	183

Índice de tablas

Tabla 1 Operacionalización de la variable: Capacidades Físicas Condicionales	33
Tabla 2 Operacionalización de la variable de Recreación Escolar	34
Tabla 3 Estrategias recreativas	52
Tabla 4 Evolución de la fuerza	68

	17
Tabla 5 Edades aconsejables para el desarrollo de la fuerza.....	69
Tabla 6 Evolución de la Resistencia	70
Tabla 7 Edades para el desarrollo de la resistencia.....	71
Tabla 8 Test físicos.....	97
Tabla 9 Recursos económicos.	102
Tabla 10 Cronograma.....	104
Tabla 11 Actividades recreativas escolares.....	113
Tabla 12 Test de Burpee	134
Tabla 13 Test de flexiones brazos.....	135
Tabla 14 Test de abdominales	136
Tabla 15 Test de 50 metros.....	137
Tabla 16 Test de Burpee	138
Tabla 17 Test de flexiones de brazos	139
Tabla 18 Test de abdominales	140
Tabla 19 Test de 50 metros.....	142
Tabla 20 Test de Burpee	143

	18
Tabla 21 Test de flexiones brazos.....	144
Tabla 22 Test de abdominales	145
Tabla 23 Test de 50 metros.....	146
Tabla 24 Test de Burpee	147
Tabla 25 Test de flexiones brazos.....	148
Tabla 26 Test de abdominales	150
Tabla 27 Test de 50 metros.....	151
Tabla 28 Grados de libertad	153
Tabla 29 Cálculo del Chi-Cuadrado pre test	154
Tabla 30 Cálculo del Chi-Cuadrado post test	155
Tabla 31 Datos.....	157
Tabla 32 Alfa de Cronbach	158
Tabla 33 Cálculo de alfa de Cronbach	158
Tabla 34 Criterios de interpretación del coeficiente Alfa de Cronbach	159
Tabla 35 Utilización del material adecuado	160
Tabla 36 Las actividades están organizadas	161

	19
Tabla 37 El profesor anima al grupo	161
Tabla 38 Las actividades cubren las expectativas.....	162
Tabla 39 Las actividades son amenas	163
Tabla 40 Las actividades son variadas	164
Tabla 41 Las actividades son divertidas	165
Tabla 42 Las actividades fomentan la amistad	166
Tabla 43 La Recreación Escolar	168
Tabla 44 Las actividades desarrollan las capacidades físicas	169
Tabla 45 Las actividades ayudan a la interacción	170
Tabla 46 Las actividades son placenteras	171
Tabla 47 Las actividades son planificadas.....	172
Tabla 48 Las actividades cubren las expectativas.....	173
Tabla 49 Las actividades son adaptadas a las necesidades.....	174
Tabla 50 La Recreación Escolar puede contribuir con la Educación Física	175

Índice de figuras

Figura 1 Recreación física	62
----------------------------------	----

	20
Figura 2 Recreación al aire libre.....	63
Figura 3 Recreación lúdica.....	64
Figura 4 Ciclismo de montaña.....	115
Figura 5 Ensacados.....	115
Figura 6 Carretilla.....	116
Figura 7 Tira y afloja.....	117
Figura 8 Releva al compañero.....	118
Figura 9 Piedra, papel o tijeras.....	119
Figura 10 El cangrejo.....	119
Figura 11 La oruga.....	120
Figura 12 Caminatas.....	121
Figura 13 Ciclo paseos.....	122
Figura 14 Bailo terapia.....	123
Figura 15 Carrera de orientación.....	124
Figura 16 Saltos con cuerda.....	124
Figura 17 Velocidad por equipos.....	125

	21
Figura 18 Velocidad y atención	126
Figura 19 Cazador de animales	128
Figura 20 Relevos de velocidad	129
Figura 21 Tres en raya	129
Figura 22 Paso de los aros.....	130
Figura 23 Test de Burpee	134
Figura 24 Test de flexiones brazos	135
Figura 25 Test de abdominales	136
Figura 26 Test de 50 metros	137
Figura 27 Test de Burpee.....	139
Figura 28 Test de flexión de brazos	140
Figura 29 Test de abdominales	141
Figura 30 Test de 50 metros	142
Figura 31 Test de Burpee.....	143
Figura 32 Test de flexiones brazos	144
Figura 33 Test de abdominales	145

	22
Figura 34 Test de 50 metros	147
Figura 35 Test de Burpee	148
Figura 36 Test de flexiones brazos	149
Figura 37 Test de abdominales	150
Figura 38 Test de 50 metros	151
Figura 39 Formula Chi-cuadrado.....	152
Figura 40 Formula del Alfa de Cronbach	157
Figura 41 Utilización del material adecuado	160
Figura 42 Las actividades están organizadas.....	161
Figura 43 El profesor anima al grupo.....	162
Figura 44 Las actividades cubren las expectativas	163
Figura 45 Las actividades son amenas.....	164
Figura 46 Las actividades son variadas	165
Figura 47 Las actividades son divertidas	166
Figura 48 Las actividades fomentan la amistad.....	167
Figura 49 La Recreación Escolar	168

	23
Figura 50 Las actividades desarrollan las capacidades físicas	169
Figura 51 Las actividades ayudan a la interacción	170
Figura 52 Las actividades son placenteras	171
Figura 53 Las actividades son planificadas	172
Figura 54 Las actividades cubren las expectativas	173
Figura 55 Las actividades son adaptadas a las necesidades	174
Figura 56 La Recreación Escolar puede contribuir con la Educación Física	175

Resumen

El presente trabajo de investigación es para establecer un programa de actividades recreativas que nos ayude como una herramienta para desarrollar las capacidades físicas de (fuerza, resistencia y velocidad), en los estudiantes de 12 años de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”, que involucre a autoridades, docentes del área de Educación Física y a los estudiantes, planteando que el programa no solo ayude a los alumnos a desarrollarse físicamente si no también cognitivamente puesto que la recreación ayuda al desarrollo integral de la persona. El objetivo general de la investigación fue: Establecer la incidencia de la recreación escolar en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en adolescentes de 12 años de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”, en el proceso investigativo se utilizó la recreación física, la recreación al aire libre y la recreación lúdica para desarrollar el programa recreativo escolar y como método de investigación se manejó la investigación: científica, empírica, inductiva, deductiva, teórica y la observación, con un diseño documental, de campo y cuasiexperimental; el enfoque investigativo fue el mixto, para esta investigación se utilizó dos grupos uno de control y un grupo experimental a los cuales se les aplicó un pre test y un post test para verificar los resultados, las técnicas para la recolección de la información fueron, la observación, la encuesta y la aplicación de test físicos. En los resultados de la investigación se aprecia que los objetivos planteados en la investigación se cumplieron y la aplicación del programa de recreación escolar para el desarrollo de las capacidades físicas ayudó a los estudiantes al mejoramiento de las mismas.

Palabras claves:

- **RECREACIÓN ESCOLAR.**
- **CAPACIDADES FÍSICAS.**
- **ACTIVIDADES RECREATIVAS.**

Abstract

The present research work is to establish a program of recreational activities that will help us as a tool to develop the physical abilities of (strength, endurance and speed), in the 12-year-old students of the “San José de Guaytacama” Educational Unit, that involves authorities, teachers in the area of Physical Education and students, stating that the program not only helps students to develop physically but also cognitively since recreation helps the integral development of the person. The general objective of the investigation was: Establish the incidence of school recreation in the development of conditional physical abilities in 12-year-old adolescents of the “San José de Guaytacama” Educational Unit, physical recreation, outdoor recreation and recreational recreation were used in the research process To develop the school recreational program and as a research method, research was conducted: scientific, empirical, inductive, deductive, theoretical and observation, with a quasi-experimental design and a mixed approach, for this research we used two control groups and one Experimental group to which a pre test and a post test were applied to verify the results, the techniques for the collection of the information were, the observation, the survey and the application of physical tests. The results of the research show that the objectives set in the research were met and the application of the school recreation program for the development of physical abilities helped students to improve them.

Key words:

- **SCHOOL RECREATION**
- **PHYSICAL ABILITIES.**
- **RECREATIONAL ACTIVITIES.**

Capítulo I

Introducción a la investigación

Planteamiento del problema

La (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2017) afirma que: “al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud”; y relacionado con el tema “el 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física” (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2017). Estas realidades son alarmantes; porcentajes que arroja la OMS, se puede observar que más de la mitad de la población mundial ha entrado en un status de sedentarismo; observando que ya se evidencia complicaciones leves hasta dificultades más graves de salud en el ser humano. Algunas enfermedades crónicas como la obesidad, enfermedades coronarias, colesterol alto, diabetes, osteoporosis causadas por la atrofia de huesos y músculos. Esta falta de actividad física en el ser humano puede estar creando tendencias a establecer hábitos de vida poco saludables.

En relación (Devís, 2009) “la actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Se puede definir como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía” (p.13). Sin duda el mal llamado ocio al sedentario, ha reemplazado a la actividad física en la actualidad, convirtiéndose en el responsable de que los niños y adolescentes no realicen actividad física, dejando a un lado lo esencial que es, para el desarrollo de las capacidades físicas básicas (resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad) y también para la prevención de múltiples enfermedades crónicas

degenerativas, así como otros beneficios: mejora de autoestima, su conciencia social, capacidad de concentración y rendimiento escolar.

Como consecuencia de este problema, en el texto; el gran enemigo de la actividad física es; de hecho, el sedentarismo según datos de la Encuesta Nacional de Salud en España (2017). El 73% de la población infantil (1-14 años) pasa a diario una hora o más de su tiempo libre entre semana frente a una pantalla, incluyendo ordenador, Tablet, TV, videos, videojuegos o la pantalla de teléfono móvil. Más de uno de cada dos pequeños de 1 a 4 pasa más de una hora. Se observa cifras muy preocupantes que ponen en evidencia el gran problema que está afectado a la humanidad, es por ello situar que a través de la ejecución de la recreación se puede mejorar la calidad de vida de los niños objeto de estudio de la investigación.

Fundamentado en (Lipens, 2010) quien afirma que “La recreación activa favorece el pleno desarrollo físico, emocional e intelectual de la niñez, a través de actividades que estimulan y fortalecen las capacidades motrices, que ofrecen retos y problemas interesantes en un ambiente compartido de aventura, descubrimiento y compañerismo”. (p.11) En concordancia la recreación y las capacidades físicas condicionantes de los estudiantes escolares son elementos que pueden estar relacionados el uno del otro, creando espacios en donde la recreación pueda ejercer su efecto, pretendiendo una participación plena con actividades que produzcan un impacto saludable para el cuerpo, el corazón y la mente; en un ambiente sano y agradable, a través de la ejecución de actividades que le permitan desarrollar las capacidades físicas condicionales como son la velocidad, resistencia y fuerza, dejando a un lado la flexibilidad tema de otra investigación.

Por otra parte, el diario (La Hora, 2013) en una entrevista con el Dr. Enrique Chávez “informa que el sedentarismo en el país está en el 89% y que la idea es estabilizarlo con tendencia a la baja en los próximos cuatro años. Asimismo, el 45% de la población infantil está en el rango de sobrepeso y obesidad y el 50% de las mujeres en edad fértil están afectadas”. Tomando en cuenta que la población infantil debe ser a la que se debe inculcar hábitos de saludables se evidencia que en el país la cifra de obesidad es alarmante que aunque no supera el 50% se debe tomar muy en cuenta esta cifra ya que tiene una tendencia a subir más, debido que los niños de hoy en día se dedican más a actividades infructuosas como ver la televisión, el internet o les facilitan a muy tempranas edades artefactos tecnológicos que les van quitando la motivación por realizar actividad física, esto es una causa fundamental para que los niños a edades tempranas sufran enfermedades que imposibilitan el desarrollo de sus capacidades físicas.

En relación a lo afirmado esta investigación está fundamentada en el estudio de la recreación escolar como una herramienta de desarrollo de las capacidades físicas básicas en adolescentes de 12 años. Es de conocimiento que la recreación aporta y fortalece el desarrollo humano y es un fenómeno que constituye a todos los integrantes de la familia, pero él investigador considera que a través de actividades recreativas se puede mejorar las Capacidades Físicas Condicionales en adolescentes de 12 años de edad, aplicando plan actividades recreativas previamente planificadas.

Gracias a la experiencia de trabajo en diferentes centros de estudio, se ha observado en forma empírica una falta de desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes de diferentes edades, existen muchos factores para que se suscite esta problemática entre los cuales pueden ser la falta de motivación de los estudiantes, la

monotonía de los docentes, la falta de materiales que son necesarios para la práctica deportiva, también se evidencia que mediante la recreación escolar es posible desarrollar las capacidades físicas básicas de una manera divertida y placentera en la que el estudiante no se cansa de realizar la práctica deportiva y está motivado porque esta con la expectativa de lo que puede venir en la próxima clase, esto ha demostrado que la recreación escolar es una herramienta muy pedagógica para el docente de Educación Física.

Formulación del problema

¿De qué manera incide la recreación escolar como herramienta para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en los adolescentes de 12 años, de la Unidad Educativa San José de Guaytacama?.

Delimitación del problema

Para el desarrollo de la presente investigación se delimito en el sentido espacial, temporal y de campo; se tomó en cuenta la realidad de la institución objeto de estudio.

Delimitación Espacial

El proceso de investigación tendrá lugar en la unidad educativa “San José de Guaytacama, del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi.

Delimitación temporal

La investigación se desarrollará el periodo febrero - agosto del 2019.

Delimitación del área de atención

Ocio.

De campo

La recreación en la actualidad tiene un rol importante en todo tipo de ambiente social, físico y mental de los estudiantes que participan en el proceso de investigación, donde aparece una patología que es el deficiente proceso de enseñanza – aprendizaje de la Educación Física.

Objetivos

Objetivo General

Establecer la incidencia de la recreación escolar en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en adolescentes de 12 años de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”.

Objetivos Específicos

- ✓ Identificar el constructo teórico de la recreación escolar y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en adolescentes de 12 años.
- ✓ Diagnosticar el estado actual de las capacidades físicas condicionales en los adolescentes de 12 años de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”.
- ✓ Diseñar un programa de recreación escolar para mejorar las capacidades físicas condicionales, para adolescentes de 12 años de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”.
- ✓ Ejecutar el programa de recreación escolar para mejorar las capacidades físicas condicionales.

- ✓ Evaluar el programa de recreación escolar para mejorar las capacidades físicas condicionales.

Justificación e importancia

La presente investigación tiene su **relevancia social**; pues intentará resolver un problema real de la sociedad; en este sentido será un instrumento que permita detectar los factores que inciden en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en los adolescentes de 12 años, y a través de la recreación escolar aportar como un medio para transformar la realidad detectada con participación activa y decidida de todos los involucrados. El trabajo será notable porque mediante esta investigación aportaremos a la sociedad seres humanos con formación bio-psico-social estable para adaptarse a las condiciones del medio donde habita.

Tendrá una **utilidad teórica** porque servirá de línea base, para impulsar otras investigaciones futuras relacionadas con las variables propuestas en el documento, y se convierta en el punto de partida desde nuestra realidad; así se promueve el desarrollo del conocimiento científico de una manera más profunda en esta línea de investigación de las ciencias de la salud. Además, se propondrá nuevas metodologías, ejercicios y programas recreativos, para mejorar las capacidades físicas condicionales desde la perspectiva de la recreación y el ocio.

Este trabajo será de **utilidad práctica** para la sociedad porque ayudará a resolver un problema detectado; limitadas capacidades físicas básicas en los adolescentes; además de generar estilos y hábitos saludables que serán de gran ayuda para los adolescentes de la unidad educativa, en este sentido esta investigación estará fundamentada en los

avances científicos y tecnológicos que así lo exige la sociedad del conocimiento, en busca de diferentes respuestas a las situaciones que debemos desafiar para lograr una verdadera transformación de la sociedad; estas transformaciones se lograrán con el aporte de la recreación.

Hipótesis

Hi: La recreación escolar incide en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en adolescentes de 12 años de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”.

Ho: La recreación escolar no incide en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en adolescentes de 12 años de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”.

Variable de investigación

Variable Dependiente: Capacidades físicas condicionales.

Variable Independiente: Recreación escolar.

Operacionalización de las variables

Del problema encontrado “La Incidencia de la Recreación Escolar como herramienta para desarrollar las capacidades físicas condicionales (Fuerza, Velocidad y Resistencia) en los adolescentes de 12 años, de la Unidad Educativa “San José De Guaytacama” Se plantea la operacionalización para cada una de las variables como una forma de seguimiento que se realizará en su estudio determinado. Así:

Tabla 1

Operacionalización de la variable: Capacidades Físicas Condicionales

Variables	Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Capacidades físicas condicionales.	Las capacidades condicionales son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza	Fuerza	Test de flexiones de brazos Test de fuerza abdominal	Test físicos

de manera consciente y	Resistencia	Test de Burpee
contribuyen al buen		
desempeño físico,		
determinantes para el	Velocidad	Test de 50 m
aprendizaje y la ejecución de		
movimientos.		

Nota: Esta tabla indica la operacionalización de la variable dependiente.

Tabla 2*Operacionalización de la variable de Recreación Escolar*

Variables	Definición	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Recreación escolar	Definimos a la recreación escolar, a todas las actividades que se realizan libre y voluntariamente para el disfrute y deleite de las personas dentro de un entorno educativo.	Actividades físico deportivas. Actividades lúdicas. Actividades al aire libre.	(Antonio, 2001) “El origen de este trabajo se sitúa en la necesidad de crear una herramienta que permita evaluar, principalmente, las campañas de ocio institucional, especialmente las implementadas a través de campamentos para niños y adolescentes”. (p.68)	Encuesta Cuestionario para valoración de actividades de ocio y tiempo libre

Nota: Esta tabla indica la operacionalización de la variable independiente.

Capítulo II

Marco teórico

Antecedentes de estudio

Realizando un recorrido por diferentes motores de búsqueda y repositorios de diferentes universidades dentro y fuera del país, se evidencia que existen investigaciones relacionadas con las variables de estudio propuestas en la presente investigación, a continuación, detallo:

Ignatov Cevallos, Antón Alekseyevich “Aplicación del programa de recreación escolar para disminuir la grasa corporal de los niños escolares con exceso de peso”. El objetivo Aplicación del programa de recreación escolar para disminuir la grasa corporal de los niños escolares con exceso de peso; la metodología utilizada por el investigador fue la lúdica, actividades predeportivas y dancísticas las cuales generan un gasto calórico, con este programa busca que a más de que el niño se divierta y se entrene adquiera hábitos que favorezcan a la salud integral, con esta investigación el autor logro generar conciencia de la problemática y desarrollar hábitos saludables, también afirma que las causas para que se dé el problema del exceso de grasa corporal son inactividad física, sedentarismo, malos hábitos alimenticios, uso desmedido de aparatos electrónicos, asimismo hace esta relación a “mayor ingesta calórica y menor gasto energético, converge en acumulación excesiva de grasa corporal”, cabe destacar que el programa de recreación escolar para disminuir la grasa corporal tuvo una acogida favorable puesto que en las 21 secciones tuvo una media de asistencia del 95.7%.

Seijas Albir, Guillermo “Trabajo de las capacidades físicas básica a través del juego”, propone crear un programa para desarrollar las capacidades físicas básicas a través del juego para contribuir al cambio y la mejora de los hábitos deportivos de los alumnos y reducir el abandono de la actividad deportiva, así mismo propone alternativas al entrenamiento tradicional de las capacidades físicas, para fomentar hábitos de ocio activo y autónomo que permanezcan a lo largo de la vida del individuo y brindar a los estudiantes un amplio repertorio de actividades físicas lúdicas que desarrollen sus capacidades físicas básicas y su estado de salud, todos estos elementos son un incentivo para la práctica de la actividad física de una manera autónoma, las actividades que plantea este autor está diseñada para niños de 11 y 12 años y se las puede realizar en una diversidad de ambientes, para esto utilizo el método expositivo que sirve para explicar cada una de las actividades a realizarse antes de su ejecución y la lúdica que es en sí la práctica deportiva.

González Gómez, Álvaro “Desarrollo de las capacidades físicas básicas en niños de 11 - 12 años”. Esta investigación afirma que el desarrollo de las capacidades físicas, son una combinación de habilidades motrices básicas, la coordinación, el equilibrio, la lateralidad, la percepción del espacio y el tiempo, entre otras, y que las capacidades físicas evolucionan hasta la edad adulta excepto la capacidad de flexibilidad la cual es idónea para desarrollar en la edad escolar, con el desarrollo de las capacidades físicas se puede conseguir buena postura corporal, mejoramiento de la salud y mayor amplitud de movimientos, el objetivo de esta investigación es fomentar por medio de la educación física el desarrollo de las capacidades físicas básicas de forma lúdica y motivante para el alumnado y remarcar la importancia que tiene para su vida cotidiana y para su salud.

García Caicedo, Vilma Viviana “Actividades físico recreativas para el desarrollo motriz en niños de 8-10 años de la escuela rural “Ciudad de Riobamba”, Recinto Santa Lucía, Parroquia Camarones del Cantón Esmeraldas Ecuador”. El objetivo general de esta investigación es diseñar un grupo de actividades para el desarrollo motriz tomando en cuenta los gustos y preferencias de los niños que están en este rango de edad, toma como metodología la lúdica y se basa en la libertad de participación y en la diversión, la investigación realizada es descriptiva-correlacional por lo cual se puede deducir que la investigación es verídica, la investigadora llega a la conclusión que mediante los juegos impartidos pudo mejorar las capacidades motrices por lo cual demostró la hipótesis planteada.

Vivas Páez, Walter Fernando “La recreación escolar y su incidencia en el sedentarismo del tercer año de bachillerato”. En la investigación se plantea como objetivo determinar el impacto de la recreación escolar mediante actividad física recreativa para reducir el nivel de sedentarismo de los estudiantes, la metodología que utiliza es la lúdica, para lo cual propone actividades relacionadas con el juego, luego de haber realizado la investigación el autor llega a la siguiente conclusión; no existe un programa recreativo organizado por la institución que facilite la práctica sistemática de los estudiantes, se refleja que: el 90% no practica ninguna actividad física, el 70 % manifiesta que no tiene tiempo para realizar actividades recreativas, el 86% expreso que utiliza de 3 a 5 horas sentados utilizando los equipos electrónicos, e internet, por ende aprueba la hipótesis planteada.

Los primeros años de vida en el ser humano son fundamentales para el desarrollo futuro de las habilidades requeridas, es por eso que la etapa infantil debe y requiere ser estimulada en todos los sentidos, creando y generando aprendizajes que en la vida

futura que serán básicos para la vida. Educación Inicial y la actividad física es y debe ser la educación que el niño reciba en sus primeros años de vida (Ortiz Nuñez, 2015). Estas evidencias dan cuenta que la edad escolar es la más indicada para incitar a los niños para que practique algún tipo de actividad física, puesto que cuando estén en la etapa de la adolescencia será posible desarrollar en ellos las capacidades físicas básicas.

La implementación de un Programa de Actividades Recreativas tiene como objetivo mejorar el desarrollo motor de los niños por medio de un programa innovador de actividades físicas y recreativas para favorecer la recreación y la adquisición de habilidades motoras y cognoscitivas.(Orozco Loor, 2012). Por medio de la recreación escolar podemos planificar de una forma lúdica las mismas que nos ayudaran a desarrollar en los adolescentes las capacidades físicas básicas de una forma diferente haciendo las clases amenas y diversas.

La recreación incide de manera directa en las actividades físicas en los niños de octavo año de la Educación General Básica, pues implica el desarrollo motriz de los mismos y la práctica de actividades que mejoren su condición física (Iza & Hugo, 2018). La recreación juega un papel fundamental en el desarrollo de las capacidades físicas porque propondremos actividades en las cuales los estudiantes estarán en constante movimiento y esto ayudara a mejorar el estado de los mismos.

La implementación de un programa de actividades recreativas como complemento a la labor del sistema de atención y prevención social, es un elemento que permitirá efectuar un trabajo preventivo dirigido a erradicar los problemas conductuales y su tratamiento en centros especializados (Cordova Sanchez, 2013). La implementación de

un programa recreativo en la unidad educativo será una herramienta fundamental para mejorar las capacidades físicas básicas y de una u otra manera ayudaremos también a mejorar el comportamiento y el ánimo de los estudiantes.

Recreación

Definición de la recreación

(Gray, 1986) define recreación como “El resultado de la participación en una actividad, una emoción que proviene de un sentimiento de bienestar y satisfacción”.

Pág. 38

Según (Awad, 2006) “La recreación puede contribuir primero en la formación motora, dando posibilidades para que el niño pueda, a través de ella, expresar sus sentimientos libres, espontáneos, y naturales, desarrollando así, no solamente aspectos motores como también cognitivo y emocional”.

Lo anteriormente expuesto por los autores en sus definiciones de recreación proponen que son actividades que ayudan al niño a desarrollar las capacidades motoras, también ayudan a estimular los sentimientos de bienestar y satisfacción los cuales son libres, espontáneos y naturales, Gray también expresa la recreación ayuda a mejorar el desarrollo cognitivo del niño. La recreación no solo pretende contribuir a una mejora física si no, también al progreso cognitivo y emocional, con ello se puede desarrollar a la persona de una forma integral satisfaciendo sus necesidades y llevándolo a un estado placentero.

Así (Puig Y Trilla, 1985) “entiende al ocio como tiempo libre más literal, personal” y las actividades requieren como apunta (Miranda, 1988) “libre elección y libres relaciones, disfrutar en el transcurso de la acción y satisfacer necesidades personales aunque la acción tenga finalidades colectivas”. De este argumento podemos decir que el ocio es el tiempo libre de cada persona y las actividades que se realice en ese momento de libertad son escogidas y elegidas por la persona voluntariamente para el disfrute y placer personal.

(RealAcademiaEspañola, 2019). Define a la recreación como “acción, efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretenimiento”. Según esta definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual y colectivamente destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear el tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas que sirven a la integración comunitaria y el encuentro de su propio yo.(A. Ramos Rodríguez, Romero Mesa, León Bravo, Herrera López, & Aguilar Rodríguez, 2001, 2001). Los autores dejan de ver a la recreación de una manera individual, la miran como un nivel colectivo, en donde las actividades son libres, voluntarias y placenteras y buscan formar al ser humano de una

manera integral las cuales ayudaran a las personas a estar en un ambiente social satisfactorio.

La recreación son todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento. Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento. (Perez, 2009)

(Del Toro, 2004) en su manual metodológico, Programa Nacional de Recreación Física se refiere a la Recreación Física, la define como “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 y de adultos, y el Deporte), para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre”. Pérez definen a la recreación como actividades que llevan al ser humano a la diversión, relajación y entretenimiento con un sin número de actividades que existen hoy en día, contrastando con lo anterior Del Toro plantea a la recreación como actividades lúdico-recreativas las cuales cooperan siendo un componente de la Cultura Física, y se evidencia lo importante que es la recreación en el ámbito de la educación en virtud que las actividades ayudan a aprovechar el tiempo libre de una forma satisfactoria.

Las orientaciones metodológicas para la recreación en Cuba, en su escrito refiere que la Recreación Física “es la realización de actividades de diversos tipos, que, ejecutada en un tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, el campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la propia naturaleza para

brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento. Representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo”.

(Waichman, 1993) desde la visión pedagógica no didáctica y desde el sistema educativo no desde el punto de vista individual o personal, podemos definir la recreación como educación en y del (o para) el tiempo libre.

En términos generales, podemos considerar la recreación como un concepto en construcción que recoge el tiempo libre, el ocio y la lúdica pero utilizados de forma diversa (Ortegón, 1998. 59).

(Dumazedier, 2002) "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales ". (p.4)

Waichaman, Ortegón y Dumazedier coinciden de alguna manera en que la recreación es un tipo de educación no formal para el tiempo libre lo cual nos da a pensar que mediante la recreación ayudamos al ser humano para que tenga una instrucción de actividades complementarias las cuales pueden realizar en su momento de ocio de forma diversa después de haberse liberado de todas sus responsabilidades sociales.

"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 vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

La Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. (Rodriguez & Gonzalez, 2019)

La recreación es un fenómeno social, ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, sino que además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico, y es un fenómeno cultural, ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales. (Moreira Barahona, 2007)

Comparando las definiciones anteriores entendemos que la recreación es un fenómeno que surge cuando aprovechamos el tiempo libre realizando diferentes tipos de actividades que nos ayuden a interactuar en una sociedad, estas actividades pueden provocar satisfacción, alegría y esto ayuda a la persona a desarrollarse de mejor manera en su entorno social, buscando un equilibrio bio-psico-social.

Importancia de la recreación

La Recreación ha adquirido un reconocimiento y una importancia actual en la vida del hombre del siglo XXI, que es bueno ensayar un camino para llegar a los mejores resultados en la tarea de hacer llegar sus beneficios a todos los seres humanos, independientemente de sus antecedentes: históricos, sociales, económicos, educativos, artísticos y tecnológicos (Ramos Rodríguez, Ojeda Suárez, Báez Fernández, Martínez García, & Núñez Verona, 2011).

La recreación favorece procesos del desarrollo humano y debe ser utilizada como un proceso que fortalezca la existencia humana, desde la familia, la calle, el barrio, la escuela, el centro de trabajo y la comunidad (Ramos Rodríguez et al., 2011).

Asimismo, la recreación contribuye a regular el proceso de forma positiva dado que, entre otros aspectos, incrementa la percepción de competencia y de relación con el medio, ostentando un efecto motivacional tal que conlleva a impactar positivamente en la calidad de vida (Colina, 2011).

Podemos afirmar que la recreación ha tomado una relevancia significativa en la vida del ser humano, puesto que se involucra en todos los aspectos de la existencia ya que cuenta con antecedentes sociales, culturales, históricos, educativos, artísticos y tecnológicos; los cuales se inmiscuyen en todas las actividades de las personas y ayudan al desarrollo integral del ser humano por medio de la recreación las personas pueden mejorar su salud, las relaciones interpersonales y mejorar cognitivamente, todo esto ayudará a mejorar la calidad de vida, también como está dentro de la sociedad las futuras generaciones podrán replicar muchos aspectos importantes a las futuras generaciones.

Características de la recreación

Espontaneidad

- ✓ Estas actividades se realizan de forma voluntaria y natural. Al desarrollarlas no siguen ningún tipo de esquema o patrón.
- ✓ No surgen como producto de comportamientos compulsivos, ya que fomentan la libertad y el libre albedrío (Lopategui Corsino, 2003).

Sentido universal

- ✓ Las actividades recreativas son interpretadas de igual forma en todo el mundo. Su objetivo principal es la estimulación emocional y actitudinal del individuo.
- ✓ Todos tienen el derecho a acceder a la recreación, por lo que su privación no debe ser permitida bajo ningún concepto o pretexto.

Uso del tiempo libre

- ✓ Generalmente se desarrolla durante los tiempos de ocio. Estos se emplean para el cultivo de habilidades estimulantes para el individuo, las cuales le proveen felicidad y diversión.
- ✓ Durante la práctica de la recreación, todas las obligaciones y responsabilidades del trabajo se hacen a un lado para la libre ejecución de la actividad escogida.

Creación y expresión

- ✓ Durante este tiempo, el individuo tiene la posibilidad de expresarse de diferentes formas, cultivando talentos que complementan su estilo de vida.
- ✓ Es una oportunidad ideal para dejar volar la imaginación y desarrollar cualquier tipo de creación original (Lopategui Corsino, 2003).

Concentración y dedicación

- ✓ A pesar de ser libre y espontánea, para que los resultados sean efectivos y positivos, es necesario que el individuo invierta una dosis importante de disciplina.
- ✓ Estar concentrado y enfocado durante el desarrollo de la actividad, aumenta la posibilidad de éxito.

Carácter benéfico

- ✓ Su inclusión en la rutina de las personas representa un gran aporte para su bienestar emocional.
- ✓ Estudios demuestran su impacto positivo en la salud mental y su gran importancia para el desarrollo cognitivo y creativo.
- ✓ Desde cualquier punto de vista que se analice la recreación, posee elementos constructivos desde el punto de vista psicológico.

Beneficios financieros

- ✓ El desarrollo de habilidades durante el tiempo libre, le da la posibilidad al individuo de cultivar talentos alternos de los que puede obtener beneficios económicos de forma alterna.

Placer y satisfacción

- ✓ A través del disfrute, la persona experimenta la adquisición de valores que se traducen como una satisfacción personal.
- ✓ El sentido de recompensa es inmediato, ya que el individuo puede experimentar en tiempo real los beneficios de la participación en actividades recreativas.

Integración

- ✓ Generalmente se pueden practicar en grupo, lo que incentiva la integración social del individuo con su entorno (Lopategui Corsino, 2003).
- ✓ Estas se pueden practicar tanto en sitios cerrados como al aire libre, permitiendo la conexión con el entorno natural y su ambiente.

La recreación tiene diversas características las cuales ayudan a las personas de diferentes maneras, podemos decir que la recreación comprende actividades que son libres y voluntarias en las cuales para su ejecución no se necesita de reglas ni esquemas, las cuales son dilucidadas en todo el mundo con el objetivo de estimular actitudinal y sentimentalmente a las personas quienes tienen como un derecho la recreación y no se puede permitir su privación por ningún motivo, generalmente se las realiza en el tiempo libre luego de haber cumplido con las obligaciones sean de trabajo, estudios o negocios, en la educación se puede utilizar la recreación como una herramienta para llegar al educando de una mejor manera y lograr que el alumno asimile los conocimientos de una forma diferente, divertida y placentera, estas

acciones pueden fomentar la creatividad y contribuir con el proceso de enseñanza aprendizaje, teniendo en cuenta que son actividades libres para poder cumplir con las expectativas se necesita disciplina, concentración y positivismo para llegar a tener buenos resultados, si esto se llega a conseguir la recreación se convierte de gran ayuda para la salud porque genera bienestar emocional, cognitivo y creativo, la recreación por ser integral se la puede efectuar en conjunto en cualquier espacio abierto, cerrado, al aire libre, entre otras.

Beneficios de la recreación

Beneficios Generales

La participación en la recreación es valorada en términos de su contribución a la calidad de vida ya que provee los medios para que el individuo alcance la felicidad, tiene un valor preventivo al ayudar al individuo a obtener una vida sana y feliz, desarrolla principios democráticos (no reconoce posición social, posición económica, raza, credo, nacionalidad, educación o cultural, contribuye eficazmente a la solidaridad comunal (Gregorio, 2008).

Beneficios Individuales

Beneficios Físicos: La participación en actividades recreativas contribuye a:

- ✓ Adquirir una mejor condición física.
- ✓ Mejorar del esquema corporal.
- ✓ Potenciar el sentido kinestésico.
- ✓ Incrementare la fuerza muscular.

- ✓ Aprender a utilizar una adecuada respiración.
- ✓ Mejorar la coordinación general.
- ✓ Fortalecer ligamentos y tendones.
- ✓ Mejorar el equilibrio estático y dinámico.
- ✓ Adquirir mayor agilidad y flexibilidad.
- ✓ Mejorar la postura (alineación muscular, marcha y tono muscular).
- ✓ Otorgar una mejor calidad a los movimientos.
- ✓ Perfeccionar las técnicas necesarias para mejores y mayores desplazamientos.

Beneficios Cognitivos: La participación en actividades recreativas contribuye a:

- ✓ Incrementar las habilidades.
- ✓ Mejorar procesos básicos (memoria, atención, concentración).
- ✓ Adquirir nuevos aprendizajes.
- ✓ Integrar mente- cuerpo-espíritu, incrementando los escenarios de participación desde el fomento y desarrollo del pensamiento.
- ✓ Una mayor integración sensorial.
- ✓ Mejorar las habilidades preceptuales.

Beneficios Sociales y Afectivos: La participación en actividades recreativas contribuye

a:

- ✓ Obtener una mayor socialización.
- ✓ Permite mayores oportunidades de participación.
- ✓ Una mayor integración social y aceptación.

- ✓ Mejorar las técnicas de comunicación.
- ✓ Adquirir habilidades individuales para asumir cambios en su vida de una forma positiva.
- ✓ Motivar para cambio de estilo de vida.

Beneficios Psicológicos: La participación en actividades recreativas contribuye a:

- ✓ Fomentar la autoestima, a través de la mejora del autoconcepto y la autoimagen.
- ✓ Genera sentimientos de bienestar.
- ✓ La afirmación de la identidad.
- ✓ La percepción de libertad.
- ✓ Reducción del estrés.
- ✓ Incrementa el sentido de superación y de competencia con uno mismo.
- ✓ Aprende técnicas para disminuir los comportamientos disfuncionales.
- ✓ Aprender los beneficios de la salud.

La recreación por poseer varios tipos de actividades puede brindar a las personas varios beneficios entre los cuales tenemos físicos, porque mediante el movimiento se puede lograr mejorar posturas, la respiración, la coordinación, el equilibrio y fortalecer músculos, tendones lo que permitirá perfeccionar movimientos y técnicas. También tenemos beneficios cognitivos los cuales nos ayudan a incrementar habilidades, mejorar procesos de memoria, atención y percepción permitiendo obtener nuevos aprendizajes, fomentando el pensamiento y las habilidades perceptuales. Así mismo con los beneficios sociales lograremos integrarnos fácil y rápidamente en un grupo, también nos puede ayudar a mejorar nuestro estilo de vida porque vamos adquirir habilidades que nos permitirán aceptar los cambios de una forma positiva. Los

beneficios psicológicos nos ayudaran a reducir el estrés, fomentar la autoestima, incrementar el sentido de superación y competencia de uno mismo, mejorar el comportamiento con lo cual llegaremos a un estado de bienestar.

Estrategias recreativas

Clasificación de estrategias recreativas

Tabla 3

Estrategias recreativas

Estrategias	Actividades
Deportivas-recreativas	Prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte
Al aire libre	En pleno contacto con la naturaleza: en tierra, en el medio acuático y en el aire.
Lúdicas	Todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador
Creación artística y manual	Individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.
Culturales participativas	Culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.
Espectáculos	Asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos
Visitas	Realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo

Socio-familiares	Asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad
Audio-visuales	Escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos
Lectura	Lectura de libros, revistas, periódicos
Pasatiempos, aficiones o hobbies	Individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica
Relajación	Meditación, auto relajación, masaje, auto masaje

Nota: (Sánchez, 2014)

Recreación escolar

Definiciones de recreación escolar

Por recreación escolar. Como práctica sociocultural corresponde a las diversas manifestaciones lúdicas y creativas de las sociedades y como práctica educativa (Butler, 1966) Tiene como base la intencionalidad de enseñar y comunicar las tradiciones lúdicas y de propiciar el uso creativo y transformador de las mismas para influir en los cambios internos y externos y en los procesos de internalización y externalización en tanto mediación semiótico.

(Lema, 2003) expone que “La recreación educativa supone una intervención en los procesos culturales que le dan sentido a la vida cotidiana”

(Artazcoz & Ossa, 2002) Se refiere al conjunto de acciones internacionalizadas de la recreación. Es decir, la recreación que se reflexiona, discute, programa, diseña, gestiona, hace parte de aquello que podemos denominar como recreación intencionada, pedagógica, dirigida, orientada entre otras posibilidades, pero que en general tiene que ver con la labor profesional de la recreación en cualquiera de sus niveles de educación formal.

(Waichman, 1988) La Recreación Educativa, vincula el ámbito de la educación como la transformación de los individuos en todas sus dimensiones. Intelectual, física, social, cultural, afectiva. Por medio de un modelo pedagógico o didáctico que pretenda la reflexión, la creatividad, la concepción de valores y el compromiso en diferentes ámbitos de la vida. Es por esta razón que la recreación entra a crear un vínculo con la educación en contextos no formales brindando libertad de expresión en el ser humano por medio del juego, de la lúdica.

(Gonzalez, 2008). El centro educativo constituye un espacio idóneo para la promoción y desarrollo de la práctica de actividades físicas y deportivas debido a su carácter formativo, ya que, si se promociona el deporte escolar en los centros educativos, se favorecerá la conexión y complementación de estas actividades con las intenciones del periodo lectivo, la educación de los jóvenes para que adquieran los valores sociales inherentes a la práctica deportiva, hábitos y actitudes saludables en la ocupación de su tiempo de ocio, la disminución de posibles problemas de salud y la continuidad de la actividad física y deporte durante su vida.

(Camerino, 2008) Cuando se propone una educación de tiempo libre orientada a los alumnos, no queremos que prevalezca la idea de la diversión sin esfuerzo como compensación de la rutina. Muchas veces, la recreación tiende a confundirse con el entretenimiento, entendido como el placer que no comprende un compromiso ni participación creadora. Esta modalidad de ocio, se denomina recreación espontánea, y acentúa exclusivamente la evasión y el divertimento sin requerir demasiado esfuerzo personal, por ejemplo, ir a un parque de atracciones o temático.

(Llull, 1999) Las metodologías que identifican un programa de recreación incluyen los procesos significativos, experienciales, activos y participativos. En el marco de la propuesta presentada se establecen dichas metodologías desde una perspectiva sociocultural que permita, bajo premisas humanistas, la construcción de sentidos y conocimientos críticos sobre el contexto político y cultural de la sociedad actual. p138.

(Mesa, 2004) Es posible distinguir la recreación a nivel profesional, ya que ocupa un ámbito y unos motivos diferentes a los del trabajo y la educación escolar, y se apropia de elementos particulares de estudio y reflexión (la fiesta, los juegos, los juguetes, el lenguaje lúdico, etc.).

“Como un hecho de carácter social que vincula la realización de actividades creativas, gratificantes y que promueven el desarrollo personal a través del ocio”
(Bolaño, 2004).

De todos estos autores deducimos que la recreación escolar se basa en enseñar tradiciones lúdicas mediante la creatividad, transformación e influir en los cambios, este tipo de recreación es intencionada, dirigida y pedagógica puesto que está dentro de una educación formal en este caso la escuela, una característica de la recreación escolar es que debe tener una intencionalidad educativa, estar inmiscuida en los procesos de enseñanza aprendizaje, ser impartida en los centros de educación formal los mismos que cuentan con un currículo académico y estar dentro de un sistema educativo, la recreación escolar puede estar relacionada con algunas materias como educación física, educación estética, música, proyectos escolares entre otras. Al ser nuestro caso el de relacionar la recreación escolar con la educación física, pretendemos mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje, dar otro matiz a las clases y desarrollar las capacidades físicas de una forma diferente, al mismo tiempo podemos fomentar la actividad física, el deporte y disminuir problemas de salud, para conseguir estas metas las actividades recreativas deben ser significativas, experienciales, activas y participativas.

Beneficios de la recreación escolar

Un programa de recreación y juegos especializados desarrolla de habilidades, destrezas y al crecimiento sano, buscando así cambios positivos en la en la educación a través de un potencial humano especializado en funciones recreativas y una tecnología avanzada como lo es los juegos; por lo tanto estos juegos estimulan en los niños a muy temprana edad el buen desarrollo físico y mental, y en general propiciar un ambiente de ocio para que los estudiantes desarrolle unas destrezas motriz y además sirvan como para herramienta para el desarrollo en el campo de educación (Forero, 2012).

La importancia de realizar actividades recreativas, radica en los beneficios que brinda para el desarrollo psicológico, cognitivo, físico y social, contribuye al desarrollo humano y la construcción de identidades sociales y personales (Pérez, 2017).

De los dos autores concluimos que la recreación escolar puede contribuir con el desarrollo de habilidades, y destrezas físicas, cognitivas y sociales, también busca crear cambios positivos en la educación mediante actividades lúdicas las cuales si se aplican desde edades tempranas pueden favorecer al desarrollo físico y mental de los niños, cabe recalcar que la recreación escolar es importante porque ayuda a las personas en el desarrollo cognitivo, psicológico, físico y social el cual ayuda con la construcción de identidades sociales y personales.

Áreas de desarrollo de la recreación escolar

Físico-Motora (Beneficio)

En términos generales, la altura del niño en este período aumentará en 5 o 6% por año, y el peso se incrementará en aproximadamente un 10% por año. Muchas niñas comienzan a desarrollar entre los 9 y 10 años las características sexuales secundarias, aun cuando no están en la adolescencia. Las actividades escolares y los juegos les demandan grandes cantidades de energía. Por otro lado, los niños de esta edad se vuelven más fuertes, más rápidos, hay un continuo perfeccionamiento de su coordinación: muestran placer en ejercitar su cuerpo, en probar y aprender nuevas destrezas. Su motricidad, fina y gruesa, en esta edad muestra todas las habilidades posibles, aun cuando algunas de ellas aún sean ejecutadas con torpeza (Gregorio, 2008).

Cognitiva (Beneficio)

El niño se encuentra en la etapa que (Piaget, 2007) ha denominado Operaciones Concretas - la sitúa entre los 7 y 12 años-. En la misma señala un gran avance en cuanto a socialización y objetivación del pensamiento. El niño ya no se queda limitado a su propio punto de vista, sino que es capaz de considerar otros puntos de vista, coordinarlos y sacar las consecuencias. Las operaciones del pensamiento son concretas en el sentido de que sólo alcanzan la realidad susceptible de ser manipulada, aun no puede razonar fundándose en hipótesis. A partir de los 7 años el pensamiento se vuelve más flexible y más complejo. Pueden evaluar las relaciones de causa y efecto (Gregorio, 2008).

Procesan mentalmente las transformaciones físicas. Invierten su pensamiento. Utilizan la inferencia lógica, es decir, la conclusión a la cual llegan a través de la evidencia no vista. Los niños empiezan a formular teorías respecto al mundo, aunque se limita a los objetos concretos y a las relaciones sociales que el niño puede ver y probar. Uno de los principales hitos del desarrollo intelectual mencionado en la Teoría de Piaget, es que el niño alcanza en este período del desarrollo, “la noción de”, es decir, la toma de conciencia de que dos estímulos, que son iguales en longitud, peso o cantidad, permanecen iguales ante la alteración perceptual, siempre y cuando no se haya agregado ni quitado nada (Gregorio, 2008).

Social-Afectiva (Beneficio)

El infante humano, a diferencia de otras especies se caracteriza porque en su desarrollo realiza simultáneamente su inserción en la cultura y su constitución subjetiva.

Estas dimensiones del desarrollo se denominan Socialización y Singularización que están estrechamente interrelacionadas, es decir el infante estructura su psiquismo, se constituye como objeto singular y a la vez se integra a la cultura que pertenece. Se entiende por Socialización al proceso por el cual se apropian los valores, ideales, normas y creencias del entorno cultural.

La misma se distingue, según los autores (Berger, Luckmann, Zuleta, 1968), en socialización primaria y socialización secundaria.- La Socialización primaria es la primera que atraviesa el niño y se da en el contexto familiar, en ella el niño construye su primer mundo personal y al mismo tiempo se convierte en miembro de la sociedad.- Lo más importante de internalizar en este período es el lenguaje.- La Socialización secundaria es la que se produce mediante la distribución del conocimiento lo cual conduce al niño a nuevos sectores del mundo objetivo de su sociedad e implica el acceso a submundos institucionales como la escuela por ejemplo.

Psicológica - Emocional (Beneficio)

La etapa escolar, se caracteriza en lo afectivo, por ser un período de cierta calma. La mayor parte de la energía del niño está volcada hacia el mejoramiento de sí mismo y a la conquista del mundo. Hay una búsqueda constante de nuevos conocimientos y destrezas que le permitan moverse en el futuro en el mundo de los adultos.

De acuerdo a la teoría de (Erikson, 1980) la crisis o conflicto de esta etapa de latencia, implica el logro del sentimiento de la competencia. Durante el período de latencia el niño sublima los impulsos que lo han hecho fantasear y aprende a ganar reconocimiento produciendo cosas. En este momento la sociedad global llega a ser

significativa para el niño, enseñándole los roles que lo preparan para la realidad de la producción, del hacer, del ser. Lo que está en juego es la posibilidad de que los niños desarrollen y conserven una identificación positiva con aquellos que saben cosas y saben cómo hacer cosas. El tema central es el dominio de las tareas que se enfrentan, el esfuerzo debe estar dirigido hacia la productividad y, por lo tanto, se debe clarificar si se puede realizar este tipo de trabajo. El niño debe desarrollar sus cualidades corporales, musculares y perceptivas, debe alcanzar progresivamente un mayor conocimiento del mundo al que pertenece y en la medida en que aprende a manejar los instrumentos y símbolos de su cultura, va desplegando el sentimiento de competencia y reforzando su idea de ser capaz de enfrentar y resolver los problemas que se le presentan. El mayor riesgo en esta etapa es que el niño se perciba como incapaz o que experimente el fracaso en forma sistemática, ya que esto va dando lugar a la aparición de sentimientos de inferioridad, los cuales van consolidándose como eje central de su personalidad. Los hitos centrales de esta etapa, son el desarrollo del autoconcepto y la autoestima del niño.

En esta etapa al niño adquiere habilidades básicas con tecnologías simples, utiliza instrumentos para anticipar y observar resultados. (Erikson, 1980) habla del sentimiento de laboriosidad, y hace referencia a la clara influencia que durante estos años tiene el contacto con diferentes opciones ocupacionales. Se siente entretenido haciendo con y como los adultos a quienes toma como referentes; de ahí que resulte tan importante la presencia de adultos que ofrezcan modelos de actividades saludables con las cuales los niños puedan identificarse. Durante este período aprende a ganar reconocimiento en lo que hace, y en cómo lo hace; se compara y mide diferentes alcances porque también aquí surgen sentimientos de competencia, necesarios de canalizar por ejemplo

promoviendo actitudes competentes respecto de sí mismo para mejorar sus condiciones existentes y complementar grupalmente las competencias de sus compañeros.

Favorecer los juegos grupales y no individuales es una estrategia adecuada para ello.

También en esta etapa se incorporan con mayor firmeza la restricción de ciertos impulsos y se incorporan normas; se habla del sentido del deber. La mayor organización de las tareas no tiene que limitar el normal desarrollo de su capacidad imaginativa y creativa para que lo cotidiano no se transforme en una carga pesada y rutinaria (Gregorio, 2008).

La recreación escolar se desarrolla en diversas áreas cada una con características peculiares, en el área físico motora las actividades demandan un gran gasto de energía, lo cual hace al niño más fuerte, rápido, se evidencia un perfeccionamiento coordinativo y revelan un estado placentero al momento de ejercitar su cuerpo. En el área cognitiva el niño se encuentra en una etapa de socialización y objetivación del pensamiento, es capaz de considerar varios criterios, asociarlos y sacar conclusiones, puede hacer relaciones de causa efecto. En el área afectiva encontramos como característica la inserción en una cultura y la constitución subjetiva a las cuales se designan como socialización y singularización, aquí el niño se establece como un objeto singular, adquiere valores, normas, ideas y creencias del medio, se distingue dos socializaciones, la primaria que se desarrolla en un ambiente familiar en la cual se busca internalizar el lenguaje, la secundaria se produce dentro de una sociedad en la que se involucra a submundos como la escuela. El área emocional es una etapa en la cual el niño busca el mejoramiento de sí mismo, nuevos conocimientos y destrezas que le ayuden a moverse dentro de una sociedad, se aspira que el niño enfoque su esfuerzo y lo convierta en una productividad, uno de los riesgos en esta etapa es que el niño se vea como incapaz o

experimente fracasos sistemáticos lo que podría ocasionar sentimientos de inferioridad, las metas en esta etapa es que el niño forme su autoestima y su autoconcepto para lo cual el adulto debe ser un modelo positivo que realice actividades saludables y el niño pueda identificarse con las mismas, una estrategia para contribuir con el desarrollo emocional es realizar actividades grupales.

Ámbitos de la recreación escolar

Recreación física

Figura 1

Recreación física



Nota: (Escolonia Blog, 2016)

https://sites.google.com/a/escolonia.org/escolonia_colegio/curso-2013-2014/3o-primaria/educacion-fisica

Actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo tal como lavarse los dientes, trasladarse de un lugar a otro para satisfacer sus necesidades, limpiar la casa, lavar el carro, hasta realizar un deporte de alto rendimiento y muchas otras más que realiza el ser humano diariamente.

(Stensaasen, 1983) la comprende como una gran variedad de acciones que va desde casi una completa relajación hasta llegar a la ejecución de destrezas de compleja estructuración.

La actividad física dependerá de la etapa de la vida en la que está la persona, en sus inicios es el juego, en la juventud es el deporte y en la adultez se combinan estas experiencias en deferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental.

Actividad física, ejercicio físico, dos conceptos que se usan como sinónimos, todo ejercicio físico que se realiza es actividad física pero no toda actividad física es ejercicio físico.

El ejercicio físico es toda aquella práctica regular y sistemática de actividad física que da como resultado el mejoramiento de la aptitud física y motriz.

Recreación al aire libre

Figura 2

Recreación al aire libre



Nota: (Guadatel, 2017) (Guadatel, 2017)

<https://www.guadatel.com/nueva-app-aire-libre-cnig-desarrollada-por-guadatel?language=en>

La práctica al aire libre es la acción directa y primordial de este movimiento es la promoción de servicios que faciliten el ejercicio de este tipo de ocio, lo que genera una amplia y persistente acción a favor de la recreación en parques y terrenos de juego (Munné & Codina, 1996).

El recreacionismo responde a una sociedad tecnificada e interesada en que las personas se distraigan y ocupen un modo socialmente satisfactorio su tiempo excedente, para regenerarse sin degenerarse (Buchinger & Giomis, 1996).

(Association, Lee, & others, 1925) padre del movimiento recreacionista al aire libre, señalaba el valor terapéutico del ocio al decir que éste, además de permitir el goce de la belleza, reestablece el equilibrio físico y fomenta la participación en grupo (Munné & Codina, 1996).

Recreación lúdica

Figura 3

Recreación lúdica



Nota: (Ciudadrodrigo, 2017) (Ciudadrodrigo, 2017)

<https://www.ciudadrodrigo.net/2017/10/10/cruz-roja-realiza-actividades-ludicas-en-la-glorieta/>

Es la dimensión del desarrollo humano que forma parte de la integralidad del ser que potencia la creatividad, el goce, el placer y la expresión de emociones, y se materializa en el juego, la recreación, el deporte, la representación teatral, la danza, la música, entre otros (Restrepo Gómez & Echeverri Acosta, 2009).

Entre la recreación encontramos muchos términos que la rodean como la lúdica, el tiempo libre y el juego, un error es el de confundir lúdica con juego, pese a que son tan parecidos, las personas tratan estas expresiones casi como si fueran lo mismo, pero son términos y expresiones totalmente diferentes.

La Lúdica es tan compleja que no se puede definir en una sola frase La mayoría de los juegos son lúdicos; pero la lúdica no solo se reduce al práctico del juego. Esto es lo que algunos autores han determinado.

Esta es la forma del cuerpo de expresar sentimientos y emociones es la corporeidad y es la forma de comunicarnos con los demás fomentando el desarrollo sicosocial del individuo, es la conformación de las diversas personalidades es aportar vivencias y

valores, esta es también una ayuda en la formación educativa como método de aprendizaje más rápido y preciso (Correa & Correa, 2010).

Capacidades físicas

Definición de capacidades físicas

(Gonzalez & Sebastiani, 2000) define como cualidades físicas a la fuerza, velocidad, resistencia y la flexibilidad.

(Haramboure & Ayala, 2006) manifiesta que las capacidades físicas condicionales simples son la rapidez, fuerza máxima y resistencia aeróbica y como capacidades físicas condicionales complejas a la fuerza rápida, resistencia de la fuerza y resistencia de la rapidez.

Las formas de sollicitación motriz o cualidades que determinan la condición física que se derivan de procesos energéticos: la resistencia general la fuerza y la velocidad y las que se derivan de procesos de regulación y control: la movilidad y la destreza (Gutiérrez, 2011).

(Hohmann, Lames, & Letzelter, 2005) definen como capacidades condicionales energéticas a la resistencia, la fuerza y la velocidad y como capacidades coordinativas informacionales a la velocidad, la flexibilidad y otras capacidades coordinativas en un sentido más estricto.

La potencialidad por ejemplo en fuerza, rapidez o resistencia, ritmo, equilibrio, acoplamiento, etc., con la que un deportista podría realizar, si fuera el caso, una

determinada acción motora. Las capacidades físicas se miden, utilizando para ello métodos y unidades de medida (Chavez, 2006).

Capacidades físicas básicas

Generalidades

Las cualidades físicas básicas de una persona son un conjunto de aptitudes que hacen posible la realización de una actividad física y son los principales componentes de la condición física. Son primordiales para un adecuado rendimiento motriz y deportivo (Delgado, Garzón, & Fernández, 2007). Estas cualidades dependen de un correcto funcionamiento del sistema nervioso que va a ser quien emita las órdenes necesarias para que se produzcan las diferentes acciones implicadas en cada una de las cualidades físicas.

Clasificación

Fuerza

En cuanto al desarrollo de esta capacidad, cabe destacar que la musculatura sufre una hipertrofia (Aumento del volumen muscular), algo que hace disminuir la resistencia y la velocidad, aunque gracias al principio de adaptación, posteriormente, la velocidad y la resistencia irán en aumento a medida que aumente la capacidad del músculo. Siempre y cuando las cargas y los descansos sean adecuados, se dará una mejora en el desarrollo de la fuerza y de cualquier otra capacidad (Rivera, 2009).

Evolución de la Fuerza

Tabla 4*Evolución de la fuerza*

Edad	Progreso
6-10 años	Es lento y se mantiene paralelo entre el hombre y la mujer -
11 años	Aumenta el desarrollo de la fuerza, siendo el del chico mucho más rápido que el de la chica
12-14 años	No hay incremento sustancial de fuerza, sólo el ocasionado por el crecimiento en longitud y grosor de los huesos y músculos
14-16 años	Tiene lugar un incremento acentuado del volumen corporal, primero en longitud y luego en grosor, lo que supone un alto incremento de la fuerza muscular, hasta casi un 85% de la fuerza total.
17-19 años	Se completa el crecimiento muscular hasta el 44% de la masa corporal de un individuo adulto.
20-25 años	Se mantiene el nivel de fuerza
30 en adelante	Sufre un descenso paulatino, frenado únicamente con trabajos físicos adecuados de mantenimiento

Nota: (Rivera, 2009)

Métodos para el desarrollo de la fuerza

- ✓ Métodos para la fuerza estática
 - Métodos de contraste (alternando con y sin carga).
 - Métodos isométricos.

- Métodos combinados (isométrico + Ejercicios concéntricos / pliométricos).
- Métodos de autocarga.
- ✓ Métodos para la fuerza dinámica
 - Métodos de esfuerzos dinámicos (Ej: Arrastres por pareja).
 - Métodos de repeticiones.
 - Métodos combinados (excéntricos + Ejercicios concéntricos / pliométricos).
 - Métodos Pliométricos (saltos).
 - Métodos de contraste (alternando con y sin carga).
 - Método de resistencia a la fuerza.

Edades aconsejables para su desarrollo

Tabla 5

Edades aconsejables para el desarrollo de la fuerza

Edad	Acciones
6-8 años	Trepar, reptar, a gatas, de arrastre empujar, traccionar, siempre de forma jugada y con precaución.
8-10 años	Juegos y ejercicios algo más complejos y empezaremos a incluir pequeños trabajos de tonificación muscular en los calentamientos.
10-12 años	Trabajaremos mediante saltos (tren inferior) y lanzamientos (tren superior), también se desarrollará la Fuerza Resistencia a través de actividades lúdicas como mantener el equilibrio, pelea de gallos,

Nota: (Rivera, 2009)

Resistencia

El trabajo de la resistencia requiere la realización reiterada de tareas y ejercicios. En la educación física escolar es dificultoso, ya que la sesión se hace demasiado monótona y poco motivante para los alumnos. Para ello, el profesor debe recurrir a diferentes estrategias y métodos que amenicen y motiven la sesión de trabajo. Es un hecho constatado que la resistencia aumenta, de forma más o menos constante, a lo largo de la infancia y la adolescencia, y que representa un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud (Rivera, 2009).

Evolución de la Resistencia

Tabla 6

Evolución de la Resistencia

Edad	Progreso
8-9 años	Se produce un aumento significativo en el rendimiento del niño/a.
11 años	Relativo estancamiento
13 años	Los chicos experimentan un gran aumento, mientras que las chicas no solo no la aumentan, sino que en muchos casos se estancan.
15 a los 17	Resistencia aumenta considerablemente, alcanzándose niveles máximos de resistencia aláctica.
20 años	El individuo esté preparado para realizar esfuerzos intensivos, que supongan la mejora de la resistencia anaeróbica láctica, ya que el

	organismo estará más preparado para tolerar la acumulación de lactato.
20 y 30 años	Tenemos la fase de mayor capacidad, tanto para esfuerzos aeróbicos como anaeróbicos.
30 años en adelante	Comienza a decaer, aunque más lenta que la fuerza y la velocidad. En estas edades, con un trabajo adecuado se puede mantener a niveles muy altos.

Nota: (Rivera, 2009).

Métodos para el desarrollo de la resistencia

- ✓ Métodos Continuos
 - Carrera continua uniforme.
 - Carrera continua variable.
 - Farlec sueco.
- ✓ Métodos Fraccionados
 - Interval training.
 - Circuit Training.
 - Método de repeticiones.

Edades aconsejables para su desarrollo

Tabla 7

Edades para el desarrollo de la resistencia

Edad	Acciones
6-8 años	<p>Actividades lúdicas y motivantes para mantener la actividad física en el tiempo, mejorando así la resistencia en nuestros alumnos.</p> <p>Por ello, proponemos que se trabaje en esta etapa mediante circuitos, ya que facilitan la ejecución, presentan variedad en sus ejercicios y recuperaciones completas.</p>
8-12 años	<p>Actividades lúdicas y, además, trabajaremos en torno a los 10-11 años la carrera continua (20-30min) y la carrera fraccionada (4-6min), siempre controlando la frecuencia cardiaca en nuestros alumnos.</p>

Nota: (Rivera, 2009).

Velocidad

La velocidad es definida como la capacidad que tiene el individuo de ejecutar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Es definida también, como la capacidad que tiene el sujeto de realizar una actividad en el mínimo tiempo; o bien, la capacidad para recorrer una distancia, más o menos grande, por unidad de tiempo (Del Villar, 2003).

A la velocidad se la considera una capacidad física básica importante para las múltiples acciones motrices del hombre, ya que la mayoría de ellas debe ejecutarla con movimientos veloces.

Entre algunos conceptos emitidos por (Acero, 2000) tenemos los siguientes:

Velocidad cíclica: propia de una sucesión de acciones (correr, andar).

Velocidad acíclica: propia de una acción aislada (lanzar).

Algunos conceptos de (Padial. Hann y otros) Distinguimos entre otros:

Velocidad de reacción: capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (salida al oír el disparo en una carrera de 100m.).

Velocidad gestual: velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada V. de ejecución (lanzar la pelota en béisbol).

Velocidad de desplazamiento: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (correr, andar). El trabajo de la resistencia requiere la realización reiterada de tareas y ejercicios. En la educación física escolar es dificultoso, ya que la sesión se hace demasiado monótona y poco motivante para los alumnos. Para ello, el profesor debe recurrir a diferentes estrategias y métodos que amenicen y motiven la sesión de trabajo.

Factores para el desarrollo

Fuerza

Sección transversal.

La Fisiología neuromuscular ha demostrado la relación existente entre el nivel de fuerza y el volumen muscular. Se conoce que los niveles de fuerza van a depender de la magnitud de su corte transversal (Del Villar, 2003).

Longitud del Músculo.

A mayor longitud, mayor fuerza, es decir, cuanto más longitud muscular más se puede contraer el músculo, lo que corresponderá un trabajo mayor.

Posición inicial del músculo, mientras más acortado menor fuerza. Por el contrario, si está excesivamente estirado, perderá más fuerza (Del Villar, 2003).

Parece ser que la posición inicial más favorable para conseguir mayor rendimiento es un 12% de su estiramiento. Pero hay que dejar claro que el entrenamiento apenas modifica la longitud; lo que sí modifica es su mayor o menor capacidad de elongación, si bien el exceso de masa muscular puede ocasionar una disminución de su recorrido de contracción, originando, en consecuencia, una menor capacidad de fuerza rápida.

La Temperatura del Músculo.

Es otro factor que conduce a una mejor utilización de la fuerza efectiva. En este sentido, se hace muy conveniente un calentamiento previo a la práctica del ejercicio. Como afirma Tuttle, “el calentamiento aumenta la actividad muscular en por lo menos un 19%” (Del Villar, 2003).

La cadena Cinética.

En relación a la eficiencia mecánica todo el conjunto de músculos y articulaciones que de forma coordinada intervienen en el movimiento son los responsables del resultado final. A este proceso se le denomina cadena cinética.

Cuanto mayor sea la participación de grupos musculares, siempre que logremos que sea coordinada, es decir, cuanto mayor sea la cadena cinética, más posibilidad de fuerza tendremos.

El Momento de Inercia.

Afecta también al aumento de fuerza necesaria para mover una carga. Por ejemplo, se ha de aplicar más fuerza para poner en movimiento un cuerpo parado que uno que ya está en movimiento. Por eso, en aquellos deportes en que las acciones se suceden de forma continua es preferible estar en movimiento que estar completamente parado, aparte de necesitar menos fuerza, es más fácil anticiparse a la acción del contrario (Del Villar, 2003).

Asimismo, es necesaria mayor potencia para detener bruscamente un objeto en movimiento que para detenerlo reduciendo gradualmente la velocidad. Las paradas bruscas requieren del tren inferior gran capacidad de fuerza para evitar perder el equilibrio o para poder frenar en el momento oportuno (Del Villar, 2003).

Clase o Tipo de Fibra Muscular.

- ✓ Rojas u oscuras, o ST (Slow-Twitch) –TIPO I–: Son de contracción lenta, tienen menos fuerza y más resistencia (Mora, 1989).
- ✓ Las fibras blancas o pálidas, o FT (Fast-Twitch) –TIPO II–: Son más rápidas y fuertes, se adaptan mejor a las acciones de fuerza rápida y explosiva, sobre todo, pero se fatigan más rápidamente también (Orellana & Prada, 2000).

Coordinación de los Músculos.

El movimiento es el resultado de la participación conjunta de diferentes grupos musculares. Si esta intervención se hace en el momento justo y de forma ordenada, sin interferencias entre ellos, el movimiento será eficaz (Mora, 1989).

Otros factores.

- ✓ Edad y sexo.
- ✓ Grado de motivación.
- ✓ Fatiga por el esfuerzo.
- ✓ Adecuada alimentación.

Resistencia

El Consumo de Oxígeno.

El primer factor a tener en cuenta es la capacidad del organismo para extraer, transportar, ceder y utilizar el oxígeno mientras se realiza un trabajo físico. El oxígeno se extrae de la atmósfera y el encargado de hacerlo es el aparato respiratorio. A continuación, debe pasar a la sangre (a través de los mecanismos de difusión alveolo–capilar) y ser transportado por ella en el torrente circulatorio. Al llegar a los tejidos debe ser cedido a éstos mediante un correcto intercambio en los distintos capilares y, por último, debe ser adecuadamente utilizado por los músculos que están trabajando. El resultado del perfecto funcionamiento de todos estos mecanismos es el consumo de oxígeno y se mide en ml. de oxígeno consumidos por cada kilo de peso corporal a lo largo de un minuto (ml/kg/min) (González, 1993).

La Capacidad de soportar y eliminar altas dosis de Lactato.

Uno de los subproductos de la obtención de energía anaeróbica es el ácido láctico (medido en mMol/litro), que se acumula en la sangre en forma de lactato e interfiere la eficacia de cualquier proceso aeróbico. Por este motivo, y aunque el lactato se produce durante procesos metabólicos anaeróbicos, su medición en sangre puede ayudarnos a valorar las capacidades aeróbicas.

El umbral anaeróbico (Del Villar, 2003) se explica diciendo que es el momento en el que, durante un ejercicio progresivo de intensidad creciente, los mecanismos anaeróbicos de obtención de energía comienzan a tener más importancia que los mecanismos aeróbicos. Por tanto, la determinación del UA será una medida del tiempo que un sujeto es capaz de trabajar en condiciones de metabolismo aeróbico, es decir, su capacidad aeróbica.

El Déficit y/o la Deuda de Oxígeno.

Se trata de conceptos usuales de la medicina deportiva para explicar el comportamiento de la captación del oxígeno durante y después de la carga (ZINTL, 1991).

En los demás casos se incluyen en la deuda de oxígeno, además, otros procesos que tienen su origen en la misma fase postes fuerza (por ejemplo, estimulación del metabolismo por la mayor temperatura del cuerpo, mayor ventilación, procesos endotérmicos de resíntesis de los depósitos, continuación del efecto simpático). (Zintil, 1991).

Velocidad

El factor muscular

Al ser una de las características de la velocidad la contracción muscular, es necesario tener en cuenta qué factores pueden afectar a dicha contracción (Del Villar, 2003). Estos factores son:

- La longitud de la fibra muscular y su mayor o menor resistencia
- La mayor o menor tonicidad muscular
- La mayor o menor viscosidad del músculo
- La mayor o menor capacidad de elongación
- La mayor o menor masa muscular

La transmisión nerviosa

Para que se realice la contracción del músculo ha de transcurrir una serie de acontecimientos que comienzan con la creación del impulso en los receptores periféricos sensoriales (vista, oído, tacto) y terminará en el acortamiento de un número mayor o menor de fibras, de acuerdo con la intensidad del estímulo, que conducirá al desplazamiento de las articulaciones, provocando el movimiento (Del Villar, 2003).

El que un músculo sea de contracción rápida o lenta va a depender del tipo de fibra muscular. Actualmente se pueden distinguir tres tipos de fibras:

- **Fibras Lentas, Rojas u oscuras, o ST (Slow-Twitch) –TIPO I–:** son de contracción lenta, tienen menos fuerza y más resistencia.

- **Fibras Rápidas, blancas o pálidas, o FT (Fast-Twitch) –TIPO IIb–:** Son más rápidas y fuertes, se adaptan mejor a las acciones de fuerza rápida y explosiva, sobre todo, pero se fatigan más rápidamente también.
- **Fibras Rápidas tipo intermedio –TIPO IIa–,** que presenta características intermedias entre los dos tipos anteriores (Orellana & Prada, 2000)

Programa recreativo

(Duarte, 1999) Define que “Programa es un medio con actividades seleccionadas y administradas por un equipo de dirigentes voluntarios entrenados y profesionales, los cuales están técnicamente capacitados y cuyas acciones buscan de manera específica alcanzar determinados objetivos deseados por la organización, la comunidad y los participantes en general”.

(Sergio, 2011) citado de (Suárez C, 2009), plantea que los programas recreativos, tienen su ciclo de vida, desde su aceptación, un ascenso en su introducción y despegue, donde se consolida ,se mantiene estable, al mismo nivel, luego de su saturación, sobreviene un período de declive; un elemento de primer orden en el proceso de Programación Recreativa es el crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas.

De las definiciones anteriores derivamos que un programa recreativo es una forma de un proyecto o planeación de actividades que se van a ofrecer a la comunidad tanto general como específico, tienen un tiempo de vida limitado y busca satisfacer las necesidades de todos, cuenta con acciones que se deberán cumplir de acuerdo al objetivo planteado los cuales para su ejecución contarán con personal capacitado en el área que se va a trabajar, para ello también se debe crear una oferta que llamativa, creativa y que cumpla con las expectativas, la que deberá ser aceptada.

Características del programa recreativo

Según (Duarte, 1999) el programa recreativo cuenta con las siguientes características:

Equilibrio

- ✓ Entre las distintas actividades: el programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamento, etc.
- ✓ Entre las distintas edades: posibilidad de participación de niños, jóvenes y adultos.
- ✓ Entre los sexos: dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- ✓ Entre las actividades formales e informales.

Diversidad

- ✓ El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- ✓ A través de la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- ✓ Diversidad de niveles de acuerdo al grado de libertad de cada participante.

Variedad

- ✓ Al presentar actividades especiales que rompen con la rutina y motivan la participación.
- ✓ Al complementar el programa con otras actividades.

Flexibilidad

- ✓ Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- ✓ Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Enfoques del programa recreativo

(Duarte, 1999) Expresa que al programa recreativo tiene dos enfoques:

1. La recreación como práctica social: Cuando se utiliza la recreación para la diversión y el descanso, se enfoca principalmente al goce momentáneo, sin tener clara una proyección futura.

2. La recreación como metodología de intervención; Es cuando la recreación es utilizada como medio para el logro de metas y fines en comunidades o grupos sociales, lo cual implica pedagogía activa, procesos participativos, proyectos definidos, orientada por grupos con

capacidad de transformación, con este enfoque se parte de necesidades para llegar a cambios deseados mediante procesos lúdicos de integración y desarrollo.

Tomando en cuenta estos dos enfoques nos guiaremos para nuestra investigación en el segundo enfoque el cual propone a la recreación como la metodología de intervención, que se utiliza cuando se quiere llegar a metas y objetivos lo que conlleva a una serie de métodos y actividades que satisfagan las necesidades deseadas mediante procesos lúdicos de integración y desarrollo.

Principios del programa recreativo

(Duarte, 1999) “Los principios dentro de un programa se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluyen las experiencias y las soluciones diferentes”.

Para (Duarte, 1999) los principios del programa recreativo son los siguientes:

1. El programa debe consistir en la realización de actividades que contemplen las finalidades buscadas por:
 - ✓ La institución: a través de sus fines y objetivos.
 - ✓ Los participantes: En su etapa de participación inicial y posterior desarrollo.
 - ✓ Los dirigentes que determinan objetivos específicos y orientan la acción.
 - ✓ Los profesionales que tienen a su cargo la ejecución y convencimiento de las diferentes partes que conforman la estructura organizacional y están

involucradas en el programa para evitar el rompimiento de la cadena durante todo su proceso.

2. El programa debe incluir diversas actividades basadas en tres aspectos importantes del participante: Sus necesidades, sus intereses y sus habilidades.
 - ✓ Lo más importante dentro del programa recreativo es el participante, en él debe estar centrada toda la atención.
 - ✓ La idea es programar con el participante no para el participante.
 - ✓ Un programa debe ser suficientemente vasto como para proveer un campo amplio de opciones para toda la gente, sin ningún tipo de diferencias o preferencias por edad, sexo, habilidad, etc.

3. El valor de un programa de las actividades que involucra debe ser medio por el grado de influencia positiva que ejerce sobre el individuo.
 - ✓ Mayor apertura de su nivel cultural.
 - ✓ Aumento del equilibrio emocional.
 - ✓ Mayor nivel de participación social.
 - ✓ Mayor tolerancia en su accionar, etc.

4. El programa no debe solamente reflejar la cultura a la que pertenece el participante, sino que debe tender a mejorarla:
 - ✓ La responsabilidad de los dirigentes debe, en primera instancia, llevar a desarrollar programas que afirmen la cultura personal.

- ✓ También hay involucrada una responsabilidad por enriquecerla, es decir, no mirar la cultura “como entidad inflexible”, imposible de modificar.
 - ✓ El programa debe tender a mejorar el nivel sociocultural del participante.
5. El programa debe ampliar los intereses de los participantes y orientarlos hacia experiencias más positivas y satisfactorias.
- ✓ Los deseos expresados de los participantes sirven como referencia y punto de partida, nunca como una base exclusiva de un programa.
 - ✓ Los deseos y los intereses de las personas, por consiguiente, de la comunidad, están limitados por experiencia. Los dirigentes, especialmente los profesionales del área, deben presentar nuevos campos de acción. No perpetuar y limitar.
6. El programa debe ser lo suficientemente amplio para servir en el presente y en el futuro a cada participante.
- ✓ Las actividades que componen un programa deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a la persona en el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.
 - ✓ Debemos tener en cuenta las actividades recreativas son medios dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje de hábitos para la vida y el logro de fines.

7. Para que el programa recreativo cumpla su alcance educativo debe tener líneas claves de acción que le impidan ser blanco de su propia vulnerabilidad.

Un programa recreativo cumple con su acción educativa cuando:

- ✓ Participan personas de diferentes edades.
- ✓ Participan a la par damas y varones
- ✓ Concurren personas de diversos estratos socioeconómicos.
- ✓ No existen diferencias políticas ni religiosas que limiten la participación.
- ✓ Se emplean, debido a la multiplicidad, diversas técnicas de trabajo: individual, en grupos, masivas, etc.

En su afán de responder a las necesidades de la comunidad, tiene como característica la creatividad, que de no se cuidadosamente empleada, se puede transformar en activismo.

Todos los factores descritos anteriormente constituyen la metodología recreativa para lograr el verdadero alcance educativo de la recreación, pero estos mismos factores son los que la hacen vulnerable cuando no es profesionalmente orientada.

Fundamentación legal

Constitución de la República del Ecuador

Art. 24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Art. 39.- El Estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular en los espacios del poder público.

El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación. El Estado fomentará su incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis en la capacitación, la garantía de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento.

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción. Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar.

El Estado garantizará su libertad de expresión y asociación, el funcionamiento libre

de los consejos estudiantiles y demás formas asociativas.

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Ley del deporte

Art. 1.- Ámbito.- Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 2.- Objeto.- Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 14.- Funciones y atribuciones.- Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior;

Art. 89.- De la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

Art. 92.- Regulación de actividades deportivas.- El Estado garantizará:

a) Planificar y promover la igualdad de oportunidades a toda la población sin distinción de edad, género, capacidades diferentes, condición socio económica o

intercultural a la práctica cotidiana y regular de actividades recreativas y deportivas;

b) Impulsar programas para actividades recreativas deportivas para un sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social, así como para recuperar valores culturales deportivos, ancestrales, interculturales y tradicionales;

c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial;

d) Garantizar, promover y fomentar en la Administración Pública, la práctica de actividades deportivas, físicas y recreativas; y,

e) Garantizar y promover el uso de parques, plazas y demás espacios públicos para la práctica de las actividades deportivas, físicas y recreativas.

Art. 97.- Objetivo.- Tendrá como objetivo principal la recreación de todos los miembros de la comunidad a través de la práctica de deporte recreativo y las actividades físicas lúdicas, debiendo ser éstas, equitativas e incluyentes, tanto en género, edad, grupos de atención prioritaria y condición socioeconómica; eliminando de su práctica todo tipo de discriminación.

Capítulo III

Marco metodológico

Tipo de investigación

La presente investigación se sustenta en el paradigma cualitativo – cuantitativo. Según Cabezas, Andrade y Torres (2018), el primero corresponde a la epistemología interpretativa (dimensión intersubjetiva) centrada en el sujeto individual, por ello el proceso investigativo es más dinámico mediante la interpretación de los hechos, su alcance es más bien entender las variables que intervienen en el proceso investigativo y la segunda corresponde a la epistemología positivista, a la aquí denominada dimensión estructural del análisis del proceso investigativo a partir de las medidas numéricas de la recolección de datos, en este sentido maneja la recolección y medición de parámetros, la obtención de frecuencias y estadígrafos de la población que investiga para llegar a probar hipótesis establecidas en los capítulos iniciales.

Por lo tanto, la investigación tiene un enfoque mixto, por cuanto se interpretó la realidad social de los fenómenos sociales vinculados al presente estudio; a partir de una caracterización de las variables propuestas, lo que permitieron estructurar el estado de arte de la investigación. Y cuantitativa porque se medirán los datos numéricos a partir de la aplicación de instrumentos estandarizados, que fueron estadísticamente analizados, con la finalidad de determinar tendencias en base a lo encontrado en los estudiantes de 12 años de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”.

Investigación bibliográfica documental

(Arias F. G., 2012) La investigación documental es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas. Como en toda investigación, el propósito de este diseño es el aporte de nuevos conocimientos. (p.27)

La investigación tuvo su inicio a partir de fuentes de investigación terciaria; índices que permitieron revisar resúmenes y otro tipo de documentos, hasta llegar a las fuentes primarias, como libros, artículos, tesis físicos y digitales, siendo estos documentos válidos y confiables, con el propósito de detectar ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones, criterios de diversos autores, y temas referentes a “La incidencia de la recreación escolar como herramienta para desarrollar las capacidades físicas condicionales (fuerza, velocidad y resistencia) en los adolescentes de 12 años de la unidad educativa “San José de Guaytacama”.

Investigación de campo

(Arias F. G., 2012) La investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna, es decir, el investigador obtiene la información, pero no altera las condiciones existentes. De allí su carácter de investigación no experimental. (p.31)

A continuación del trabajo documental, el investigador llevo a cabo un trabajo de campo, en el lugar en donde se desarrolla el fenómeno observado, recolectando datos de primera mano que permitieron analizar las variables en estudio; en este caso la investigación se realizó en la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”, donde se utilizaron instrumentos como encuestas y test estandarizados con el apoyo de profesores y estudiantes.

Investigación cuasiexperimental

Según (Hernandez, 2010) en su libro de metodología de la investigación; expresa que, los diseños cuasi experimentales también manipulan deliberadamente, al menos, una variable independiente para observar su efecto y relación con una o más variables dependientes, solo que difieren de los experimentos “puros” en el grado de seguridad o confiabilidad que pueda tenerse sobre la equivalencia inicial de los grupos. En los diseños cuasi experimentales los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento: son grupos intactos (la razón por la que surgen y la manera como se formaron es independiente o aparte del experimento). (p. 148)

Diseño de la investigación

Después de haber desarrollado investigaciones de tipo documental y de campo se desarrolló un diseño cuasi experimental fundamentado en Hernández. (1997) quien afirma “los diseños cuasi experimentales también manipulan deliberadamente al menos una variable independiente para ver su efecto y relación con una o más variable

dependiente, solamente que difieren de los experimentos “verdaderos” en el grado de seguridad o confiabilidad que pueda tenerse sobre la equivalencia inicial de los grupos” (p.190)

En este sentido la investigación cuasi experimental se realizó sobre una población previamente establecida; diseño que se aplicó a dos grupos el uno de control y el otro experimental, este diseño propone una pre prueba y post prueba de acuerdo a lo afirmado por Hernández (1997) la cual sirvió para verificar la equivalencia inicial de los grupos si son equivalente, no debe haber diferencias significativas ente las pre pruebas de los grupos, por ello los diseños cuasi experimentales fundamentalmente son correlacionales, pudiendo llegar a ser explicativos.

Métodos de investigación

Los métodos que se utilizaran en el presente trabajo de investigación son los siguientes:

Método científico

(Arias F. G., 2012) “El método científico es el conjunto de pasos, técnica y procedimientos que se emplean para formular y resolver problemas de investigación mediante la prueba o verificación de hipótesis”. (p.18) La investigación tiene un carácter científico porque se fundamenta en características del conocimiento científico como la objetividad, la sistematicidad, la verificación, la generalización entre otros elementos necesarios para evidenciar que la presente investigación tiene una esencia científica. El manuscrito sé desarrollo utilizando diferentes procedimientos como la observación, la formulación del problema,

formulación de hipótesis, verificación, análisis y conclusión; elementos fundamentales en la investigación científica.

Método empírico

(Martínez, Raul. Rodríguez, Eddy.) Su aporte al proceso de investigación es resultado fundamentalmente de la experiencia. Estos métodos posibilitan revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio, accesibles a la detección sensorial, a través de procedimientos prácticos con el objeto y diversos medios de estudio. (p.4)

Observación

Porque en las practicas se detectó que muchos adolescentes tienen problemas de desarrollo de las capacidades físicas al momento de realizar actividades en las clases de educación física. La recolección de la información se realizará mediante encuestas y test físicos los mismos que serán evaluados de acuerdo a los parámetros de cada uno de los test esto se realizará en la Unidad Educativa “San José de Guaytacama” de la parroquia Guaytacama, cantón Latacunga.

Métodos teóricos

Es histórico – lógico porque enfoca sistemáticamente causas y efectos las cuales me permitirán en base al trabajo de investigación presentar alternativas de soluciones al problema planteado.

Es analítico – sintético porque visto el problema nos permite analizar el contexto del problema a investigarse. Con esta investigación podre conocer más sobre el problema de la práctica de básquet con la cual descubriría los motivos que lleva a los adolescentes a no desarrollarse físicamente y en calidad de investigador conoceré las causas y efectos para el surgimiento de este problema.

Método inductivo y deductivo

Según (Maya, 2014) el método inductivo es, el razonamiento mediante el cual, a partir del análisis de hechos singulares, se pretende llegar a leyes. Es decir, se parte del análisis de ejemplos concretos que se descomponen en partes para posteriormente llegar a una conclusión. En ello se asemeja al método analítico descrito con anterioridad. En suma, las investigaciones científicas representan la síntesis de estudios y de investigaciones a lo largo de las cuales se van estableciendo conclusiones generales sobre determinados conocimientos.

(Maya, 2014) Citado de (Cano, 1975, p. 42) el método deductivo “es una forma de razonamiento que parte de una verdad universal para obtener conclusiones particulares. En la investigación científica, este método tiene una doble función, encubrir consecuencias desconocidos de principios conocidos (Cano, 1975, p. 42) el método deductivo se contrapone a la inducción”. (p.14)

Nivel de investigación

(Arias F. G., 2012) “El nivel de investigación se refiere al grado de profundidad con que se aborda un fenómeno u objeto de estudio”. (p.23)

(Arias F. G., 2012) La investigación explicativa se encarga de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto. En este sentido, los estudios explicativos pueden ocuparse tanto de la determinación de las causas (investigación post facto), como de los efectos (investigación experimental), mediante la prueba de hipótesis. Sus resultados y conclusiones constituyen el nivel más profundo de conocimientos. (p.26)

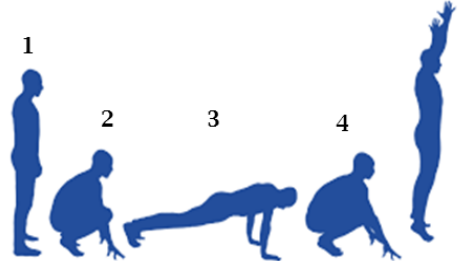
En este sentido el documento tendrá un nivel de investigación explicativo. Sin antes haber desarrollado un nivel descriptivo y correlacional, una vez caracterizado las variables y después de haber relacionado las variables, la investigación se convierte en un nivel de tipo explicativo porque determinó las causas que originan el fenómeno estudiado y los efectos que ocasionan, en este caso se determinó la influencia de la recreación escolar como herramienta para desarrollar las capacidades físicas condicionales (fuerza, velocidad y resistencia) en los adolescentes de 12 años de la unidad educativa "San José de Guaytacama".





Técnica de recolección de información

Test físicos

Tabla 8

Test físicos

TEST FÍSICO	OBJETIVO	MATERIALES	INDICACIONES METODOLÓGICAS	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO
Test de Burpee	Estimar la resistencia anaeróbica láctica.	Cronómetro. Superficie plana. Silbato.	Una repetición es un ciclo completo de la secuencia.	

<p>Test de flexiones de brazos</p>	<p>Estimar el nivel de fuerza resistencia en musculatura de los brazos.</p>	<p>Cronómetro. Superficie plana antiderrapante. Silbato.</p>	<p>Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles en 1 minuto.</p>	<p>Posición Mujer</p>  <p>Posición Hombre</p> 
<p>Test de abdominales</p>	<p>Estimar el nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales</p>	<p>Cronómetro. Superficie plana anti derrapé. Silbato.</p>	<p>Mantener las piernas flexionadas. Mantener los brazos cruzados sobre el pecho, tomando los hombros. El ejercicio solamente será válido cuando la repetición sea correcta.</p>	<p>Posición Inicial</p>  

Test de los 50 metros

Estimar la velocidad de traslación

Cronómetro.

Cinta métrica.

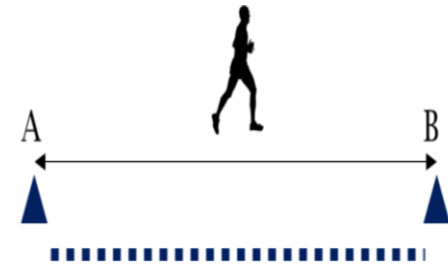
Superficie plana mayor a 50 metros.

Silbato.

Tomar la medida de los 50 metros.

Mantener la misma velocidad durante toda la prueba.

Se necesitan dos evaluadores, uno en el punto inicial y otro en el punto final.



Encuesta

(Arias F. G., 2012) Define a la encuesta como “Una técnica que pretende obtener información que suministra un grupo o muestra de sujetos acerca de sí mismos, o en relación con un tema en particular”. (p.72) esta técnica de investigación consiste en obtener información de las personas estudiadas a través de un trabajo de campo, en donde se pretende describir, explorar una serie de características del comportamiento de las variables sujetas al estudio.

Observación

Para (Arias F. G., 2012) La observación “Es una técnica que consiste en visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación que se produzca en la naturaleza o en la sociedad, en función de unos objetivos de investigación preestablecidos”. (p.69) La técnica de observación es una técnica de investigación que consiste en observar a personas, fenómenos, hechos, acciones y situaciones con el fin de obtener determinada información necesaria para la investigación.

Utilizamos la técnica de la observación porque me permite visualizar de forma directa todos los cambios que se presentaron durante el proceso de recolección de la información y porque en el área de educación física es la mejor forma de evidenciar los procesos de enseñanza-aprendizaje ya que por ser una materia netamente física con la observación apreciamos directamente las mejoras y las pérdidas que presenten físicamente los estudiantes.

Población y muestra

Población

(Arias F. G., 2012) La población, o en términos más precisos población objetivo, es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Ésta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio. (p.81)

(Arias F. G., 2012) “Población finita: agrupación en la que se conoce la cantidad de unidades que la integran. Además, existe un registro documental de dichas unidades”. (p.82)

Para nuestro estudio trabajaremos con una población conformada por estudiantes de 12 años que se encuentran en octavo año de educación General Básica de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”, los cuales corresponden a un número de 116 en total.

Muestra

Para el desarrollo de la investigación se utilizó el muestreo probabilístico aleatorio: es un proceso en el que se conoce la probabilidad que tiene cada elemento de integrar la muestra” (Arias, 2012).

Una de las tipologías del muestreo probabilístico, es el muestreo al azar sistemático que se basa en la selección de un elemento en función de una constante K. De esta manera se escoge un elemento de K veces” (Arias, 2012). Sustentado en Arias y además se argumenta esta elección en base a los objetivos del estudio, al esquema de

la investigación, al alcance de sus contribuciones que lograremos alcanzar y fundamentalmente limitar el tamaño de error en nuestra predicción que se establecerán en los capítulos siguientes. Por ello se aplicó este tipo de muestreo en virtud que se evidencia el grupo con características similares con ello se facilite la investigación, ante lo expuesto se afirma que la muestra estudiada será de 29 elementos.

Después de haber realizado el muestreo se obtuvo como resultado doce hombres y diecisiete mujeres dando un total de veintinueve que son los estudiantes que nos ayudaran en nuestra investigación

Recursos

Económicos

Tabla 9

Recursos económicos.

ORD	DETALLE	CANT.	V/unitario	TOTAL	OBSERVACION
1	Tinta de impresora	2	35	70	Recursos Propios
2	Resma de papel bond	3	5	15	Recursos Propios
3	Material de apoyo para toma de test y	4	20	80	Recursos Propios

	actividades				
	Recreativas				
4	Imprevistos	1	6	800	Recursos Propios
TOTAL				\$965	

Nota: En esta tabla se muestra los recursos económicos utilizados.

Cronograma

Tabla 10

Cronograma

ORD	ACTIVIDAD	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
INICIO									
1	Redacción del título	■							
2	Esquema del proyecto		■						
3	Elementos del perfil		■						
4	Objetivos de la investigación			■					
5	Justificación				■				
6	Aprobación del perfil				■				
DESARROLLO									
7	Revisión bibliográfica				■				

8	Elaboración del marco teórico	
9	Elaboración de instrumentos	
10	Recolección de datos	
11	Procesamiento de datos	
12	Análisis de datos	
13	Presentación del avance	
CIERRE		
14	Redacción del borrador	
15	Revisión	
16	Transcripción y entrega	
17	Defensa del trabajo final	

Nota: En esta tabla se muestra las fechas en las que se elaboró la investigación.

Capítulo IV

Programa recreativo

Introducción

En el Ecuador la recreación escolar es muy poco ejecutada por el desconocimiento de la misma y esto se debe a la confusión de términos.

En la Parroquia de Guaytacama, del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi, no conocen que es la recreación escolar, los docentes de educación física nos hemos vuelto tradicionalistas y lo que se aprendió hace mucho tiempo atrás seguimos poniendo en práctica sin actualizarnos y esto nos ha llevado a ser docentes monótonos que cada año repetimos lo mismo, esto ha llevado a que el estudiante no asimile de una buena manera la práctica de la actividad física y más bien en muchos casos le ven a la educación física como un castigo.

En la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”, se ha evidenciado desconocimiento por parte de los docentes y los estudiantes del verdadero significado de la recreación, por tal motivo nos hemos visto en la obligación de realizar un programa recreativo escolar para tratar de ayudar de alguna manera a mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje y facilitar nuevas herramientas a los docentes que permitan mejorar su metodología de enseñanza, también con este evento trataremos que el estudiante salga de la monotonía y se motive por la práctica de la educación física.

Problema

En la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”, del cantón Latacunga, se ha evidenciado déficit en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de (fuerza, resistencia y velocidad) en los estudiantes de doce años de edad, por lo tanto, tenemos la necesidad de implementar un programa recreativo que ayude a los estudiantes a bajar estos índices de una manera significativa y así evitar problemas físicos y psicológicos que pueden presentar los estudiantes.

A pesar que en la unidad educativa existen los recursos materiales, los docentes de educación física se limitan a seguir el currículo establecido y muchas veces ocasionan mayor cansancio en los estudiantes; los problemas de estrés son provocados por conflictos familiares y personales que repercuten en su rendimiento académico, principalmente en sus calificaciones, ya que se vuelven más retraídos y pierden la concentración en sus actividades cotidianas.

Otra repercusión del estrés en los jóvenes de bachillerato en la violencia y la agresividad estas dichas actividades de origen psicológico son provocadas, sobre todo, por problemas escolares relacionados con los maestros, con la carga de trabajo escolar y por cuestiones familiares, como desintegración familiar, divorcios y carencias económicas.

También debemos tomar en cuenta que en la unidad educativa los docentes no tienen una correcta concepción de lo que es RECREACION.

Justificación

La recreación escolar tiene como objetivo proporcionar herramientas pedagógicas como la recreación para la aplicación de estrategias educativas, también busca desarrollar estrategias pedagógicas basadas en la lúdica y recreación para un mejor desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje y articular desde una o varias áreas actividades lúdicas y recreativas.

En la escuela se debe aprovechar la recreación, programando actividades que le permitan a los alumnos participar en el tiempo libre en deportes, juegos, danzas, visitas, actividades al aire libre, teatro, manualidades y debe existir una interrelación entre las diversas formas de la enseñanza, entre el tiempo ocupado y el tiempo libre, para así encontrar nuevas y extraordinarias posibilidades educativas para los niños y los jóvenes.

La recreación escolar requiere para su resplandor a la comunidad que la recreación sea en las aulas, durante las clases normales, en los periodos libres, en la propia escuela y fuera de la escuela, en el tiempo libre de los niños, esto implica la dinamización de la lúdica y la recreación; componentes que son comúnmente mencionados para que a la hora de aplicarlos refleje afectividad y aprehensión del conocimiento. La recreación escolar pretende orientar un plan de mejoramiento pedagógico que les permita a las instituciones educativas, de una manera eficaz, materializar los procedimientos, las acciones, los ajustes y las metas acordes con el logro de los objetivos comunes.

Todas las fases de la vida humana requieren el contexto lúdico, que presenta una amplia gama de valores, dependiendo de la edad. Para los niños y adolescentes, el

propósito de los juegos y los juegos está dirigido a docentes proporcionar satisfacción para estudiar y aprender. (Mauricio, 2008)

La herramienta lúdica, importante en la mediación del conocimiento, estimula al niño al trabajar con material concreto, juegos, es decir, ella puede manejar, reflexionar y reorganizar; aprendizaje ocurre con más facilidad y entusiasmo porque ella aprende sin darse cuenta, aprender jugando. El juego enriquece la dinámica de las relaciones sociales en el aula, fortalecer la relación entre enseñanza y aprendizaje. (MODESTO RUBIO, 2014)

Según Campos (2006) en la enseñanza y el aprendizaje, el juego ayuda en el desarrollo psicomotor, en el desarrollo de habilidades de motricidad fina y amplia, así como en el desarrollo de habilidades de pensamiento, como la imaginación, interpretación, toma de decisiones, creatividad, oportunidad de criar, obtención y organización de datos y la aplicación de hechos y principios a nuevas situaciones que, cuando tocamos Cuando obedecemos las reglas, cuando experimentamos conflicto de competencia.

Para realizar la programación recreativa escolar nos hemos fundamentado en los siguientes artículos de la Constitución de la República del Ecuador y de la Ley del Deporte que en su texto expresan:

Constitución De La Republica Del Ecuador

Art. 24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

Ley Del Deporte

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 89.- De la recreación. - La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

Art. 90.- Obligaciones. - Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

Art. 97.- Objetivo. - Tendrá como objetivo principal la recreación de todos los miembros de la comunidad a través de la práctica de deporte recreativo y las actividades físicas lúdicas, debiendo ser éstas, equitativas e incluyentes, tanto en género, edad, grupos de atención prioritaria y condición socioeconómica; eliminando de su práctica todo tipo de discriminación.

Código De La Niñez Y Adolescencia

Art. 48.-Derecho a la recreación y al descanso. Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva. Es obligación del Estado y de los gobiernos seccionales promocionar e inculcar en la niñez y adolescencia, la práctica de juegos tradicionales.

Carta Internacional del tiempo libre aceptada por 165 Organizaciones Internacionales en 1970.

Los estudiantes que realizaran la recreación escolar son los alumnos de básica elemental y básica media que son los grupos que más dificultad presentan al ejecutar los ejercicios en educación física, con esta programación aparte de mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje, daremos pautas al docente de educación física para que tenga nuevas estrategias metodológicas, para que la clase sea más llamativa e impactante para el estudiante y salga de la monotonía a la que están acostumbrados, porque esto provoca desinterés por la educación física.

En la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”, se ha evidenciado gran necesidad de recreación ya que los estudiantes de la institución en ocasiones ven a la educación física como un castigo, se presume que esto se debe a que el profesor de educación física es monótono en sus actividades y no innova sus clases con actividades diferentes, por esto realizaremos la programación recreativa en esta institución, tomando en cuenta que los intereses de los estudiantes se perfilan a juegos populares como el futbol, ecua vóley y básquet, trataremos de hacer actividades que llamen la atención del estudiante con variantes para que no se cansen durante el tiempo que se ejecute la programación.

Objetivo general

Objetivo General

- Implementar un programa recreativo escolar en la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”, para desarrollar las capacidades físicas básicas de (resistencia, fuerza y velocidad), en los estudiantes de doce años.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar el nivel de desarrollo físico que tienen los estudiantes.
- Diseñar un programa recreativo escolar de acuerdo a las necesidades de los estudiantes.
- Ejecutar el programa recreativo escolar.
- Evaluar el programa recreativo escolar.

Desarrollo del proyecto

Tabla 11

Actividades recreativas escolares

CAPACIDAD	ACTIVIDAD	PARTICIPANTES	HORA Y	RESPONSABLES
FISICA	RECREATIVA		FECHA	
FUERZA	Ciclo paseo en montaña			
	Ensacados			
	Carretilla	Estudiantes de		
	Tira y afloja	octavo año de		
	Releva al compañero	E.G.B. que tengan 12 años	Según la planificación	Lic. Cristian Tenorio
	Piedra papel o tijeras	de edad.		
	Cangrejo			
	La oruga			
	RESISTENCIA	Caminatas	Estudiantes de	
Ciclo paseo		octavo año de		
Gimnasia		E.G.B. que	Según la	Lic. Cristian
Aeróbica		tengan 12 años	planificación	Tenorio
Carreras de orientación		de edad.		

	Bailo terapia		
	Carrera pedestre		
	Saltos con la cuerda		
	Velocidad por equipos		
	Velocidad y atención		
VELOCIDAD	Cazador de animales	Estudiantes de octavo año de E.G.B. que tengan 12 años de edad.	Según la planificación Lic. Cristian Tenorio
	Relevos de velocidad		
	Tres en raya		
	Paso de los aros		

Nota: En esta tabla se indican las actividades del programa.

Descripción de las actividades recreativas.

Actividades de fuerza

Ciclo paseo en montaña

El ciclo paseo es una actividad que se la puede realizar individual o en grupo por caminos lisos o escabrosos, esta actividad será por caminos escabrosos con pendientes pronunciadas esto ayudará para que el estudiante gane fuerza en las piernas al momento de escalar dichos declives.

Figura 4

Ciclismo de montaña



Nota: <https://previews.123rf.com/images/skypicsstudio/skypicsstudio1605/skypicsstudio160500100/56633090-grupo-de-jinetes-de-bicicletas-en-bicicletas-en-las-monta%C3%B1as-y-el-parque-ciclismo-deporte-concepto-dibu.jpg>

Ensacados

La carrera de ensacados es un juego tradicional muy conocido el cual consiste en que el estudiante realice su recorrido saltando con los pies juntos metido dentro de una lona, con esta actividad mejoramos la fuerza en las piernas y brazos puesto que el alumno tiene que sostener el saco con las manos para que no se suelte.

Figura 5

Ensacados



Nota: (Gifs animados, s.f.)

<http://www.gifs-animados.es/clip-art/actividades/carrera-sacos/gifs-animados-carrera-sacos-4283318.jpg>

Carretilla

La carretilla es una actividad que se la realiza en parejas, básicamente se trata de tomarlo por los tobillos y levantarlo hasta formar una carretilla, cada pareja, cada uno de los participantes hará la carretilla de la siguiente forma: se pone de rodillas y apoya las palmas de las manos sobre el suelo, detrás de una línea pintada o por lo menos imaginaria se alistan los participantes, se dará la voz de salida y parejas saldrán hacia la meta, quienes alcancen llegar a la meta, regresarán deprisa al punto de salida, para intercambiar posiciones, de manera que la participante carretilla sea el que vaya de pie y viceversa.

Figura 6

Carretilla



Nota: (image.freepik, s.f.)

https://image.freepik.com/vector-gratis/ninos-juego-carretilla-raza-ilustracion_1308-974.jpg

Tira y afloja

El equipo comienza con la línea central directamente sobre una línea marcada en la tierra, y una vez comenzado el concurso, intentan jalar al otro equipo hasta la marca central, el equipo ganador es el que lleve al oponente hasta cruzar la línea de la mitad.

Figura 7

Tira y afloja



Nota: (previews.123rf, s.f.)

<https://previews.123rf.com/images/blueringmedia/blueringmedia1603/blueringmedia160300415/53445140-crian%C3%A7as-brincando-de-cabo-de-guerra-na-ilustra%C3%A7%C3%A3o-do-parque.jpg>

Releva al compañero

Esta es una actividad en equipo que consiste en cargar a un compañero sobre la espalda, el objetivo es para todos los compañeros de un lado al otro lo más rápido que se pueda, el estudiante que lleva se quedara en el lado contrario y el otro regresara corriendo a llevarle cargando a los demás del grupo y así sucesivamente.

Figura 8

Releva al compañero



Nota: (previews.123rf, s.f.)

<https://previews.123rf.com/images/dualororua/dualororua1705/dualororua170500138/77756848-cartoon-blond-boy-giving-his-friend-a-piggyback-ride.jpg>

Piedra papel o tijeras

Esta actividad consiste en realizar un recorrido con los aros, después se ubicaran dos equipos uno a cada extremo del camino, con la orden los primeros de cada equipo

saldrán saltando hasta encontrarse frente a frente, en ese momento jugaran piedra papel o tijeras el estudiante ganador continuara con el recorrido y el perdedor volverá a la fila, cabe recalcar que al momento que un jugador piedra el otro miembro del equipo saldrá inmediatamente con el objetivo de evitar que el oponente llegue al otro lado, el juego terminara cuando todos los integrantes de un mismo equipo hayan pasado al otro lado.

Figura 9

Piedra, papel o tijeras



Nota: (pbs.twimg, s.f.)

https://pbs.twimg.com/ext_tw_video_thumb/1030343634938482688/pu/img/URtiYvPmp02jwiU.jpg

El cangrejo

Esta actividad consiste en ubicarse de cubito dorsal con las manos y los pies en el piso, sin apoyar ninguna otra parte del cuerpo, el objetivo de este juego es llegar de un lado al otro lo más rápido.

Figura 10

El cangrejo



Nota: (i.ytimg, s.f.)

<https://i.ytimg.com/vi/jRKK2POsmNM/hqdefault.jpg>

La oruga

Este juego consiste en ubicarse en cubito ventral apoyando los pies en el piso y con las manos le cogemos los tobillos al compañero que esta atrás, el objetivo de la actividad es llegar de un punto a otro sin soltarse de los demás miembros del equipo con esta acción lograremos mejorar la fuerza en brazos y piernas.

Figura 11

La oruga



Nota:<https://1.bp.blogspot.com/PYOAPT63UA/WNqIHDPjXII/AAAAAAAAAKy0/J2PvqEgg0XUH51QhiuSQNn5sqlzEPulYgCLcB/s1600/juego%2Bde%2Bla%2Boruga.png>

Actividades de resistencia

Caminatas

Con las caminatas lograremos mantenernos más tiempo en movimiento a un paso moderado y a un mismo ritmo, es la actividad inicial para mejorar la resistencia luego de habernos ambientado podremos realizar trotes con distancias medias, desde 1,800m teniendo en cuenta los cuidados y protección por parte de los profesores en el trayecto de la travesía por lo que se pedirá ayuda a las organizaciones y los padres dado el caso que sea en los fines de semana, si coincide en semana de clases entonces las asistentes educativas apoyarán la actividad.

Figura 12

Caminatas



Nota:https://s3-sa-east1.amazonaws.com/assets.abc.com.py/2013/06/03/595_401_178823.jpg

Ciclo paseo

Se los realizara por superficies planas a un ritmo moderado recorriendo distancias de más de 5km, para ganar resistencia aeróbica.

Figura 13 *Ciclo paseos*



Nota: (image.freepik, s.f.)

https://image.freepik.com/vector-gratis/pareja-practicando-ciclismo_1196-31.jpg

Gimnasia Aeróbica

Se realizará para ambos sexos, por su característica de pasividad no se hará competitivo técnicamente, pero si se tendrá en cuenta los más resistentes.

Figura 14

Bailo terapia



Nota: (userscontent2.emaze, s.f.)

<https://userscontent2.emaze.com/images/94b6a360-6168-4667-be26-5b9e1187fa20/347962ceb4b77a97728f01b063f6b32e.jpg>

Carreras de orientación

Pueden realizarse en zonas urbanas o rurales y se integran equipos de 6 a 10 personas. Es necesario seleccionar la zona del radio de acción de la comunidad que se va a utilizar para la actividad y hacer un croquis determinándose los puntos de control para los competidores. Se necesitan brújulas, banderines de meta y salidas, tarjetas de punto de control y ponchadores de madera, plástico o metal con figuras de forma tal que los participantes puedan utilizarlos para dejar constancia de su paso por el punto de control. Estas carreras pueden hacerse corriendo o caminando por lo que no tienen límites de edad ni sexo.

Figura 15*Carrera de orientación*

Nota: (turismocaravaca, s.f.)

<http://turismocaravaca.files.wordpress.com/2013/03/001.jpg>

Saltos con la cuerda

Si se lo hace a un ritmo moderado ganamos resistencia y al mismo tiempo ganamos fuerza de piernas y brazos, esta actividad se puede realizar en grupo o individualmente.

Figura 16*Saltos con cuerda*



Nota: (i.pinimg, s.f.)

<https://i.pinimg.com/originals/67/d8/cf/67d8cf23732e89f18c2548e07b929b2e.jpg>

Actividades de velocidad

Velocidad por equipos

Crear las bases para la carrera de relevos en condiciones naturales, un obstáculo y un batón de atletismo, el grupo estará formado en hileras, el primer alumno con el batón en la mano, a la señal del promotor sale el primer niño de cada bando a toda velocidad hasta el obstáculo que está al final de la distancia a correr, lo voltea y regresa a entregarle el batón al segundo niño de su equipo, el cambio se efectúa en la línea de arrancada, gana el equipo que primero cumpla el recorrido. Para esta actividad hay un sin número de variantes unas de ellas es que el estudiante pase por debajo de sus compañeros antes de realizar la carrera, otra es que pase una pelota por entre las piernas de todos los del equipo.

Figura 17

Velocidad por equipos



Nota: (i.ytimg, i.ytimg, s.f.)

<https://i.ytimg.com/vi/F9jOOR4B6Kw/maxresdefault.jpg>

Velocidad y atención

Con esta actividad lograremos que el estudiante desarrolle la velocidad y mejore la atención puesto que tendrá que estar pendiente a los elementos que se vayan moviendo en cada una de las carreras con sus respectivas variantes.

Figura 18

Velocidad y atención



Nota: (i.ytimg, i.ytimg, s.f.)

<https://i.ytimg.com/vi/0duyScEyBQE/maxresdefault.jpg>

Cazador de animales

Delimitar el área del juego, en los extremos de la misma sede; trazándose dos líneas más en sentido horizontal respecto a las primeras. Si cuentas con terreno de baloncesto o voleibol puedes aprovechar las líneas laterales y finales de los mismos. De no contar con terreno alguno, se jugará a lo largo de una cuadra o mitad de la misma.

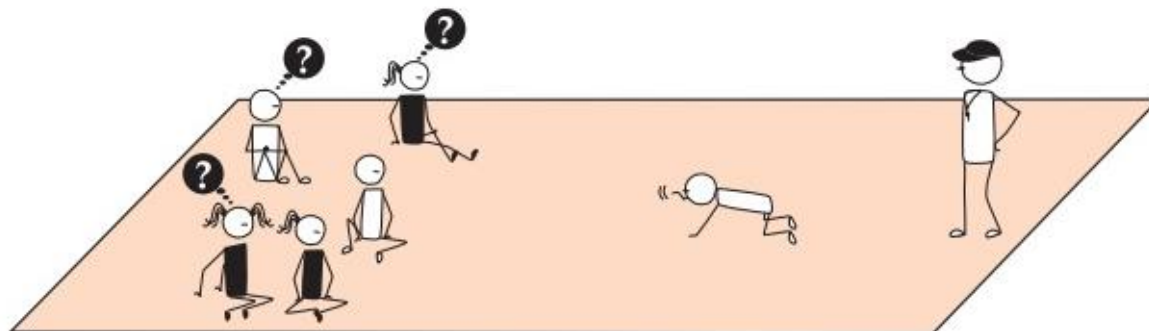
Paralela a las líneas laterales y a cierta separación de las mismas, se ha de trazar otra línea que se denominará la zona del cazador. Seleccionar el niño que interpretará el papel de cazador, dividir el resto de los niños en pequeños grupos con número igual de integrantes en cada uno de estos grupos. Los niños escogerán el tipo de animal que desean ser: osos, perros, gatos, gallos, leones, tigres, panteras, etc.

El grupo de los niños que representan los diferentes animales se situarán en uno de los extremos del juego (línea horizontal o final). El niño cazador se colocará dentro de su zona en el mismo centro.

El cazador en voz alta preguntará ¿Quieren salir a dar un paseo —animales llamados...? Los niños que escogieron este animal mencionado, saldrán hasta la zona de seguridad. El cazador trata de coger a los niños y los que son cogidos se convierten en perros de caza. Gana el juego el niño cazador que más número de niños animales agarre, los niños que hacen de animales no podrán salir hasta que el cazador no los invite al paseo, no puede ningún niño

de los que hace el papel de animales una vez invitado quedarse sin salir del lugar, ni regresar al lugar.

Figura 19 *Cazador de animales*



Nota: (1.bp.blogspot)

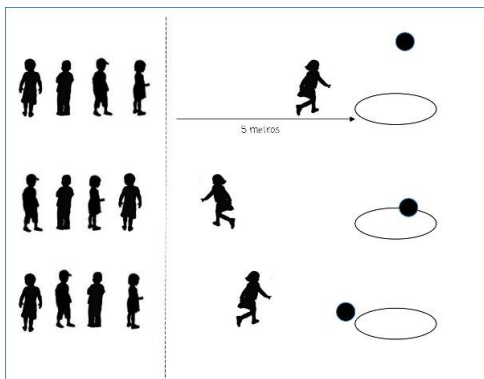
https://1.bp.blogspot.com/-LIWYc6f6b4M/XXHP_a90nal/AAAAAAAAABe4/jC0Ff8oltGUWTYWi-g4RW2aJllbaW6AXwCLcBGAs/s1600/GESTO%2BY%2BPOSTURA.jpg

Relevos de velocidad

Se formarán varios equipos en hileras, el número de jugadores dependerá del total de participantes el primero con un batón en la mano. Desarrollar la rapidez y coordinación entre los integrantes del equipo, a la señal del profesor los primeros de cada equipo, saldrán corriendo le darán la vuelta al obstáculo y regresarán para entregar al próximo jugador el batón y así sucesivamente hasta llegar el último alumno, ganará el equipo que logre terminar primero una vez que todos sus integrantes hayan realizado el ejercicio. Se tendrá en cuenta la organización y disciplina de los mismos.

Figura 20

Relevos de velocidad



Nota: (juegosdetiempolibre)

<https://juegosdetiempolibre.org/wp-content/uploads/2019/07/00650-El-relevo-del-cirio-Juego-de-relevos.jpg>

Tres en raya

Es el conocido juego de tres en raya, este se lo realizara por equipos el equipo que consiga hacer la línea es el que gana, pero si no hay un ganador los demás miembros del equipo reacomodaran las fichas hasta que haya un ganador.

Figura 21

Tres en raya



Nota: (i.ytimg)

<https://i.ytimg.com/vi/FDYZv8aVMs/maxresdefault.jpg>

Paso de los aros

Esta actividad se la realizara por equipos cada uno de los equipos estará agarrado de las manos a un extremo se colocará un grupo de aros las cuales deberán pasar por cada uno de los integrantes del grupo lo más rápido y sin soltarse, ganara el equipo que pase en mayor número de aros en un determinado tiempo.

Figura 22

Paso de los aros



Nota: (mundoentrenamiento)

<https://mundoentrenamiento.com/wp-content/uploads/2018/10/aros-en-educacion-fisica-13.png>

Beneficiario del programa

Los principales beneficiarios de este proyecto son los estudiantes de doce años de edad de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”.

Los beneficiarios indirectos son los docentes y padres de familia que serán lo que evidenciarán los cambios en los estudiantes.

Resultados esperados

Se logra satisfacer las necesidades recreativas de los niños y niñas comprendidos en las edades de seis a once años, de la Parroquia de Guaytacama, del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi.

A través de la situación actual de la oferta recreativa para niños y niñas en la comunidad, se puede conocer que existen insuficientes propuestas, así como por una deficiente divulgación de las mismas.

La propuesta del programa de actividades recreativas para niños y niñas de en la Parroquia de Guaytacama, del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi, elaborado por intermedio de la investigación, obedece a los criterios vertidos por profesionales de la cultura física, niños y niñas muestreados.

Los especialistas consultados confirman la pertinencia de la propuesta del programa elaborado, al confirmar que es factible su realización y abogar por su pronta aplicación en otras instituciones.

Capítulo V

Análisis de los resultados obtenidos

Los resultados de los datos recolectados en la investigación fueron: ordenados, procesados y analizados, mismos que fueron puestos en consideración a través de la estadística descriptiva y presentados en cuadros con datos numéricos en términos de frecuencia, porcentaje y gráficos circulares para dar mayor facilidad a la interpretación de la comunidad científica.

La recreación tiene como una característica que es inclusiva y por tal motivo los test se los ha aplicado en forma general tanto a hombres como a mujeres a un total de veintinueve estudiantes. A continuación, se detalla los resultados obtenidos de los test físicos realizados a los estudiantes con el objetivo de alcanzar un diagnóstico del cual nos vamos apoyar para determinar el nivel físico en el que se encuentran; los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y con la ayuda de los resultados de los test aplicados a los estudiantes, los que se representan en forma gráfica.

Para la recolección de la información utilizamos encuestas las cuales se aplicaron a los docentes y a los estudiantes los cuales se tabularon para su respectivo análisis cuantitativo y los resultados reflejaremos en los cuadros estadísticos y gráficos, estos cuestionarios se aplicaron para evaluar la factibilidad del programa recreativo escolar.

Resultado del pre test grupo experimental

Test de Burpee

Tabla 12

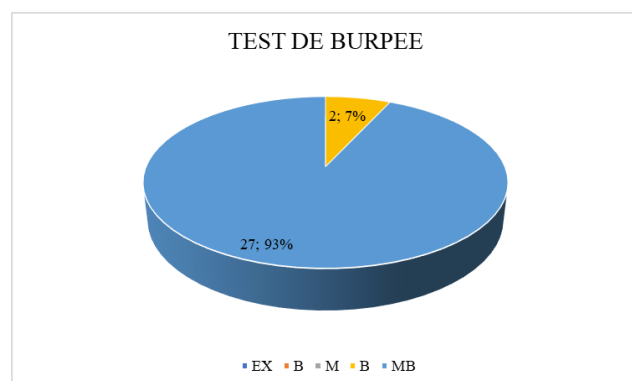
Test de Burpee

TEST DE BURPEE					
	EX	B	M	B	MB
ESTUDIANTES	0	0	0	2	27
PORCENTAJE	0,00	0,00	0,00	6,90	93,10
TOTAL	100,00				

Nota: Test aplicado a los estudiantes

Figura 23

Test de Burpee



Nota: Test aplicado a los estudiantes

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó el test de Burpee para medir la resistencia física, el 93,10% está en estado muy bajo y el 6,70% está en estado bajo.

Test de flexiones de brazos

Tabla 13

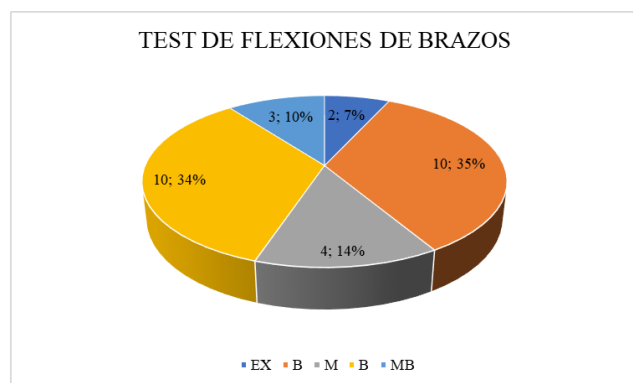
Test de flexiones brazos

TEST DE FLEXIONES DE BRAZOS					
	EX	B	M	B	MB
ESTUDIANTES	2	10	4	10	3
PORCENTAJE	6,90	34,48	13,79	34,48	10,34
TOTAL	100,00				

Nota: Test aplicado a los estudiantes

Figura 24

Test de flexiones brazos



Nota: Test aplicado a los estudiantes

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó el test de flexiones de brazos para medir la fuerza, el 10,34% está en estado muy bajo, el 34,48% está en estado bajo, el 13,79% está en estado medio, el 34,48% está en estado bueno y el 6,90% está en estado muy bueno.

Test de abdominales

Tabla 14

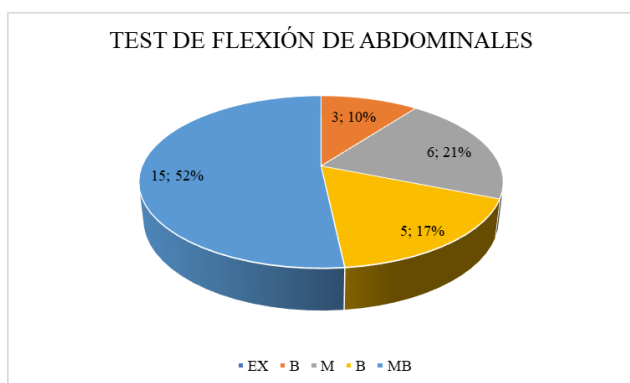
Test de abdominales

TEST DE ABDOMINALES					
	EX	B	M	B	MB
ESTUDIANTES	0	3	6	5	15
PORCENTAJE	0,00	10,34	20,69	17,24	51,72
TOTAL	100,00				

Nota: Test aplicado a los estudiantes

Figura 25

Test de abdominales



Nota: Test aplicado a los estudiantes

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó el test de abdominales para medir la fuerza, el 51,72% está en estado muy bajo, el 17,24% está en estado bajo, el 20,69% está en estado medio y el 10,34% está en estado bueno.

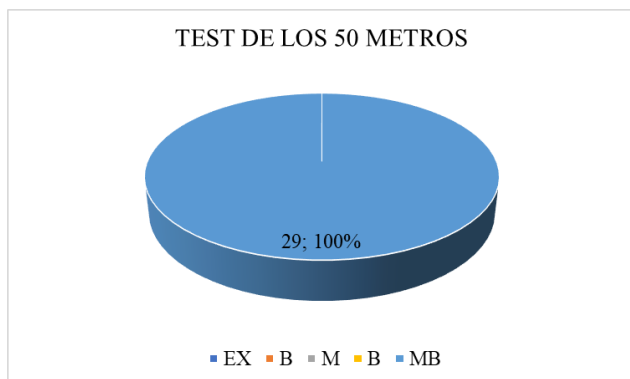
Test de 50 metros

Tabla 15

Test de 50 metros

TEST DE LOS 50 METROS					
	EX	B	M	B	MB
ESTUDIANTES	0	0	0	0	29
PORCENTAJE	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00
TOTAL	100,00				

Nota: Test aplicado a los estudiantes

Figura 26*Test de 50 metros**Nota:* Test aplicado a los estudiantes

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó el test de los 50 metros para medir la velocidad el 100% está en un estado muy bajo.

Resultado del pre test grupo observable**Test de Burpee****Tabla 16***Test de Burpee*

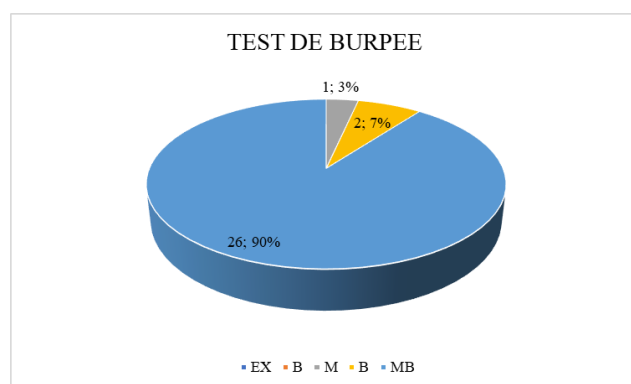
TEST DE BURPEE					
	EX	B	M	B	MB
TOTAL	0	0	1	2	26

PORCENTAJE	0,00	0,00	3,45	6,90	89,66
TOTAL	100,00				

Nota: Test aplicado a los estudiantes

Figura 27

Test de Burpee



Nota: Test aplicado a los estudiantes

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó el test de Burpee para medir la resistencia, el 89,66% está en estado muy bajo, el 6,90% está en estado bajo, y el 3,45% está en estado medio.

Test de flexiones de brazos

Tabla 17

Test de flexiones de brazos

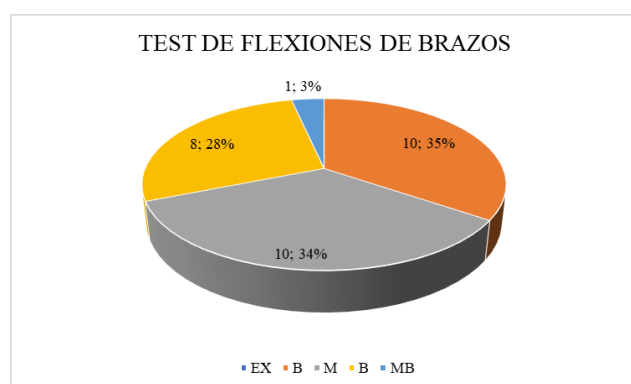
TEST DE FLEXIONES DE BRAZOS

	EX	B	M	B	MB
TOTAL	0	10	10	8	1
PORCENTAJE	0,00	34,48	34,48	27,59	3,45
TOTAL	100,00				

Nota: Test aplicado a los estudiantes

Figura 28

Test de flexión de brazos



Nota: Test aplicado a los estudiantes

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó el test de flexiones de brazos para medir la fuerza, el 3,45% está en estado muy bajo, el 27,59% está en estado bajo, el 34,48% está en estado medio y el 34,48% está en estado bueno.

Test de abdominales

Tabla 18

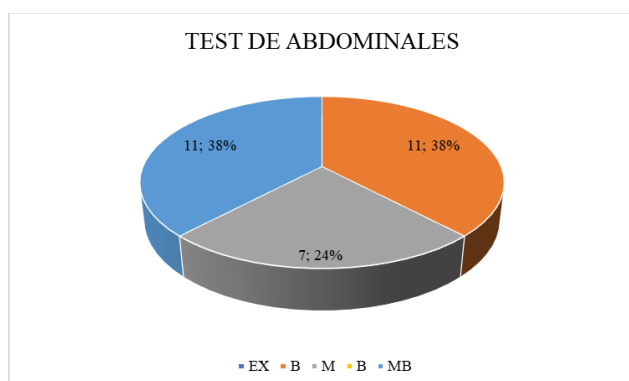
Test de abdominales

TEST DE ABDOMINALES					
	EX	B	M	B	MB
TOTAL	0	11	7	0	11
PORCENTAJE	0,00	37,93	24,14	0,00	37,93
TOTAL	100,00				

Nota: Test aplicado a los estudiantes

Figura 29

Test de abdominales



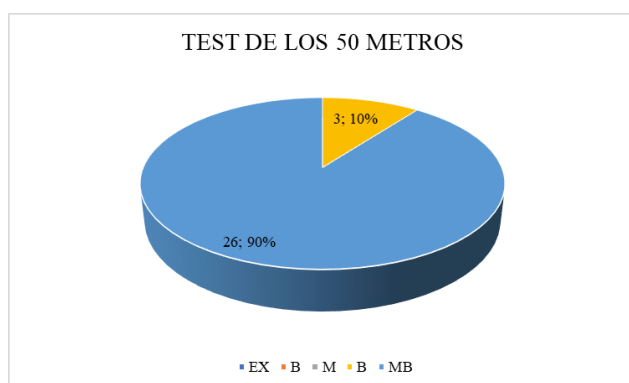
Nota: Test aplicado a los estudiantes

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó el test de abdominales para medir la fuerza, el 37,93% está en estado muy bajo, el 24,14% está en estado medio, y el 37,93% está en estado bueno.

Test de 50 metros

Tabla 19*Test de 50 metros*

TEST DE LOS 50 METROS					
	EX	B	M	B	MB
TOTAL	0	0	0	3	26
PORCENTAJE	0,00	0,00	0,00	10,34	89,66
TOTAL	100,00				

Nota: Test aplicado a los estudiantes**Figura 30***Test de 50 metros**Nota:* Test aplicado a los estudiantes

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó el test de los 50 metros para medir la velocidad, el 89,66% está en estado muy bajo y el 10,34% está en estado bajo.

Resultado del postest grupo experimental

Test de Burpee

Tabla 20

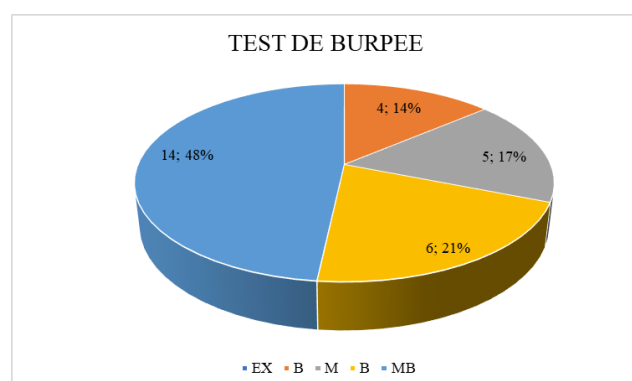
Test de Burpee

TEST DE BURPEE					
	EX	B	M	B	MB
ESTUDIANTES	0	4	5	6	14
PORCENTAJE	0,00	13,79	17,24	20,69	48,28
TOTAL	100,00				

Nota: Test aplicado a los estudiantes

Figura 31

Test de Burpee



Nota: Test aplicado a los estudiantes

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó el test de Burpee para medir la resistencia física, el 48,28% está en estado muy bajo, el 20,69% está en estado bajo, el 17,24% está en un estado medio y el 13,79% está en un estado bueno.

Test de flexiones de brazos

Tabla 21

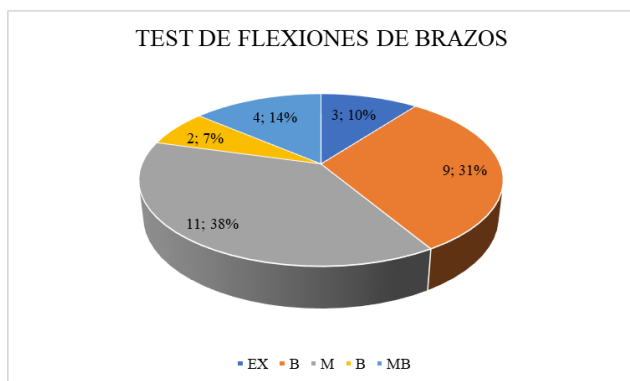
Test de flexiones brazos

TEST DE FLEXIONES DE BRAZOS					
	EX	B	M	B	MB
ESTUDIANTES	3	9	11	2	4
PORCENTAJE	10,34	31,03	37,93	6,90	13,79
TOTAL	100,00				

Nota: Test aplicado a los estudiantes

Figura 32

Test de flexiones brazos



Nota: Test aplicado a los estudiantes

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó el test de flexiones de brazos para medir la fuerza, el 13,79% está en estado muy bajo, el 6,90% está en estado bajo, el 37,93% está en estado medio, el 31,03% está en estado bueno y el 10,34% está en estado muy bueno.

Test de abdominales

Tabla 22

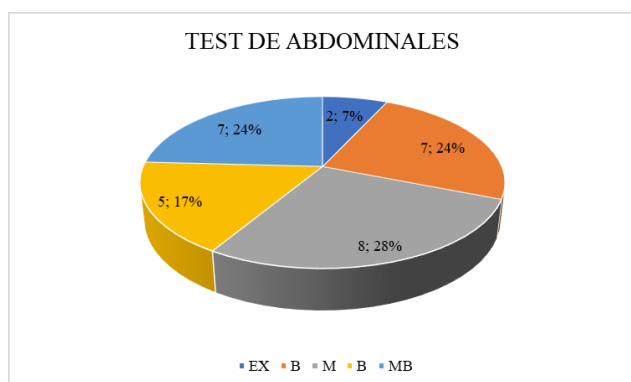
Test de abdominales

TEST DE ABDOMINALES					
	EX	B	M	B	MB
ESTUDIANTES	2	7	8	5	7
PORCENTAJE	6,90	24,14	27,59	17,24	24,14
TOTAL	100,00				

Nota: Test aplicado a los estudiantes

Figura 33

Test de abdominales



Nota: Test aplicado a los estudiantes

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó el test de abdominales para medir la fuerza, el 24,14% está en estado muy bajo, el 17,24% está en estado bajo, el 27,59% está en estado medio, el 24,14% está en estado bueno y el 6,90% está en estado muy bueno.

Test de 50 metros

Tabla 23

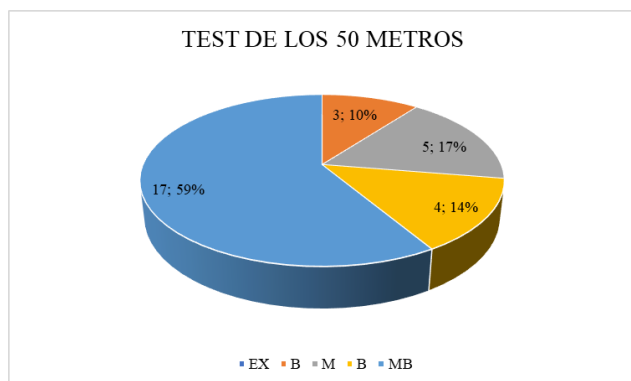
Test de 50 metros

TEST DE LOS 50 METROS					
	EX	B	M	B	MB
ESTUDIANTES	0	3	5	4	17
PORCENTAJE	0,00	10,34	17,24	13,79	58,62
TOTAL	100,00				

Nota: Test aplicado a los estudiantes

Figura 34

Test de 50 metros



Nota: Test aplicado a los estudiantes

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó el test de abdominales para medir la velocidad, el 58,62% está en estado muy bajo, el 13,79% está en estado bajo, el 17,24% está en estado medio y el 10,34% está en estado bueno.

Resultado del post test grupo observable

Test de Burpee

Tabla 24

Test de Burpee

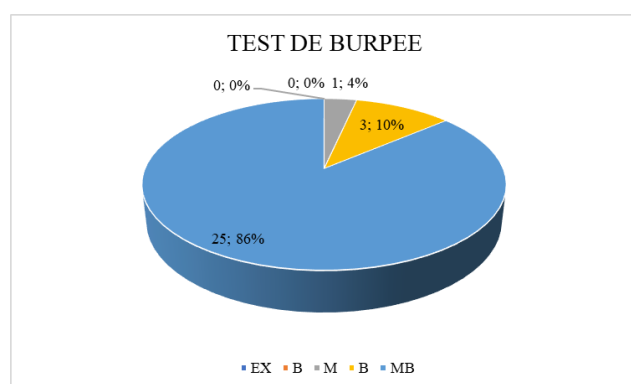
TEST DE BURPEE

	EX	B	M	B	MB
TOTAL	0	0	1	3	25
PORCENTAJE	0,00	0,00	3,45	10,34	86,21
TOTAL	100,00				

Nota: Test aplicado a los estudiantes

Figura 35

Test de Burpee



Nota: Test aplicado a los estudiantes

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó el test de Burpee para medir la resistencia física, el 86,21% está en estado muy bajo, el 10,34% está en estado bajo y el 3,45% está en estado medio.

Test de flexiones de brazos

Tabla 25

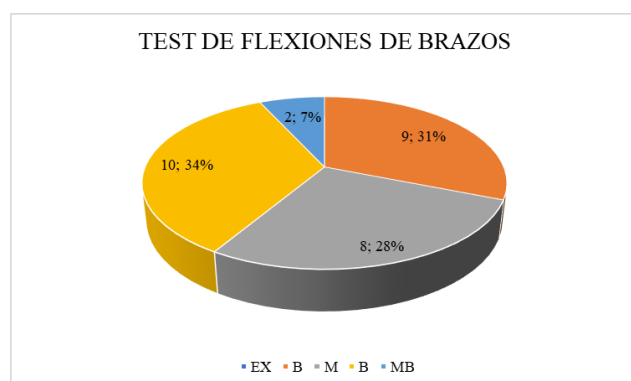
Test de flexiones brazos

TEST DE FLEXIONES DE BRAZOS					
	EX	B	M	B	MB
TOTAL	0	9	8	10	2
PORCENTAJE	0,00	31,03	27,59	34,48	6,90
TOTAL	100,00				

Nota: Test aplicado a los estudiantes

Figura 36

Test de flexiones brazos



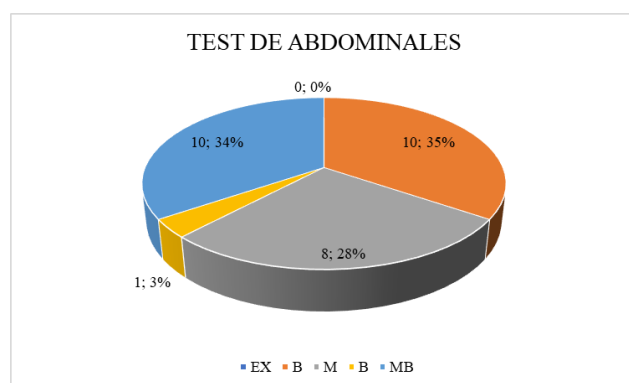
Nota: Test aplicado a los estudiantes

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó el test de flexiones de brazos para medir la fuerza, el 6,90% está en estado muy bajo, el 34,48% está en estado bajo, el 27,59% está en estado medio, y el 31,03% está en estado bueno.

Test de abdominales

Tabla 26*Test de abdominales*

TEST DE ABDOMINALES					
	EX	B	M	B	MB
TOTAL	0	10	8	1	10
PORCENTAJE	0,00	34,48	27,59	3,45	34,48
TOTAL	100,00				

Nota: Test aplicado a los estudiantes**Figura 37***Test de abdominales**Nota:* Test aplicado a los estudiantes

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó el test de abdominales para medir la fuerza, el 34,48% está en estado muy bajo, el 3,45% está en estado bajo, el 27,59% está en estado medio y el 34,48% está en estado bueno.

Test de 50 metros

Tabla 27

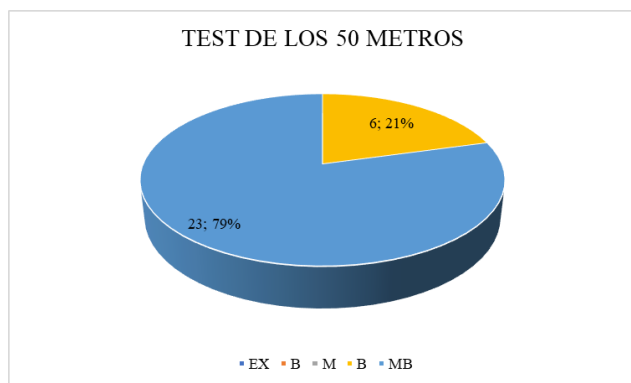
Test de 50 metros

TEST DE LOS 50 METROS					
	EX	B	M	B	MB
TOTAL	0	0	0	6	23
PORCENTAJE	0,00	0,00	0,00	20,69	79,31
TOTAL	100,00				

Nota: Test aplicado a los estudiantes

Figura 38

Test de 50 metros



Nota: Test aplicado a los estudiantes

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó el test de los 50 metros para medir la velocidad, el 79,31% está en estado

muy bajo y el 20,69% está en estado bajo.

Verificación de la hipótesis

Se aplicó el modelo estadístico del Chi-Cuadrado, por las alternativas que posee, para la comprobación de la hipótesis.

Para obtener el valor del Chi-Cuadrado se obtiene de la siguiente fórmula:

Figura 39

Fórmula Chi-cuadrado

$$\chi^2_{calc} = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

Nota: (slidesharecdn)

<https://image.slidesharecdn.com/pruebachi-cuadrado-110523182625-phpapp01/95/prueba-chicuadrado-10-728.jpg?cb=1306176317>

fo: Frecuencia del valor observado

fe: Frecuencia del valor esperado

Región de aceptación y rechazo

Para determinar la región de aceptación y rechazo, se calcula los grados de libertad y se determina el valor del Chi-Cuadrado en la tabla estadística.

Tabla 28*Grados de libertad*

	EX	B	M	B	MB	TOTAL
TEST DE BURPEE	0	0	0	2	27	29
TEST DE ABDOMINALES	0	3	6	5	15	29
TEST DE FLEXIONES DE BRAZOS	2	10	4	10	3	29
TEST DE LOS 50 METROS	0	0	0	0	29	29
TOTAL	2	13	10	17	74	116

Nota: Test aplicado a los estudiantes

$$g.l. = (F-1)*(C-1)$$

$$g.l. = (4-1)*(5-1)$$

$$g.l. = 3*4$$

$$g.l. = 12$$

Chi cuadrado pre y post test

Cálculo del estadístico del pre test grupo experimental

Tabla 29

Cálculo del Chi-Cuadrado pre test

TEST	fo	fe	X2	fo	fe	X2	fo	fe	X2	fo	fe	X2	fo	fe	X2	TOTAL
TEST DE BURPEE	0	0,5	0,5	0	3,25	3,25	0	2,5	2,5	2	4,25	1,19	27	18,5	3,91	11,35
TEST DE ABDOMINALES	0	0,5	0,5	3	3,25	0,02	6	2,5	4,9	5	4,25	0,13	15	18,5	0,66	6,21
TEST DE FLEXIONES DE BRAZOS	2	0,5	4,5	10	3,25	14	4	2,5	0,9	10	4,25	7,78	3	18,5	13	40,19
TEST DE LOS 50 METROS	0	0,5	0,5	0	3,25	3,25	0	2,5	2,5	0	4,25	4,25	29	18,5	5,96	16,46
CHI-CUADRADO TOTAL																74,20

Nota: Datos obtenidos de los test

Cálculo del estadístico post test grupo experimental

Tabla 30

Cálculo del Chi-Cuadrado post test

TEST	fo	fe	X2	fo	fe	X2	fo	fe	X2	fo	fe	X2	fo	fe	X2	TOTAL
TEST DE BURPEE	0,00	1,25	1,25	4,00	5,75	0,53	5,00	7,25	0,70	6,00	4,25	0,72	14,00	10,50	1,17	4,37
TEST DE ABDOMINALES	2,00	1,25	0,45	7,00	5,75	0,27	8,00	7,25	0,08	5,00	4,25	0,13	7,00	10,50	1,17	2,10
TEST DE FLEXIONES DE BRAZOS	3,00	1,25	2,45	9,00	5,75	1,84	11,00	7,25	1,94	2,00	4,25	1,19	4,00	10,50	4,02	11,44
TEST DE LOS 50 METROS	0,00	1,25	1,25	3,00	5,75	1,32	5,00	7,25	0,70	4,00	4,25	0,01	17,00	10,50	4,02	7,30
CHI-CUADRADO TOTAL																25,21

Nota: Datos obtenidos de los test

Nivel de significación

Para comprobación de la hipótesis, se selecciona un nivel de significación del 5%, ($\alpha=0,05$).

Decisión

Para un contraste bilateral, el valor del chi-cuadrado con doce grados de libertad y con un nivel de significación de 0,05 es 21,026 y el valor calculado es 25,21; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de trabajo, determinando que: La recreación escolar influye en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en adolescentes de 12 años de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”

Análisis de confiabilidad cronbach

El Alfa de Cronbach es un método de cálculo del coeficiente de fiabilidad, que identifica la fiabilidad como consistencia interna. Se denomina así porque analiza hasta qué punto medidas parciales obtenidas con los diferentes ítems son “consistentes” entre sí y por tanto representativas del universo posible de ítems que podrían medir ese constructo.

El coeficiente Alfa de Cronbach oscila entre el 0 y el 1. Cuanto más próximo esté a 1, más consistentes serán los ítems entre sí (y viceversa).

Según, (George y Mallery, 2003) sugieren las recomendaciones siguientes para evaluar los valores de los coeficientes de alfa de Cronbach: -Coeficiente alfa $>.9$ es excelente - Coeficiente alfa $>.8$ es bueno -Coeficiente alfa $>.7$ es aceptable - Coeficiente

alfa >.6 es cuestionable - Coeficiente alfa >.5 es pobre - Coeficiente alfa.(p.231)

Para lo cual se utilizará la siguiente formula:

Figura 40

Formula del Alfa de Cronbach

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s^2}{S_T^2} \right]$$

Donde,

k = El número de ítems

$\sum s^2$ = Sumatoria de varianzas de los ítems.

s_T^2 = Varianza de la suma de los ítems.

α = Coeficiente de alfa de Cronbach

Nota: (Universidad Tecnologica de Panama)

<https://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/910/2548>

Cálculo del alfa de Cronbach

Tabla 31

Datos

	TEST DE BURPEE	TEST DE ABDOMINALES	TEST DE FLEXIONES DE BRAZOS	TEST DE LOS 50 METROS	TOTAL
Excelente	0	2	3	0	5
Bueno	4	7	9	3	23
Medio	5	8	11	5	29
Bajo	6	5	2	4	17
Muy bajo	14	7	4	17	42
VARIANZA	20,96	4,56	12,56	34,16	

Nota: Datos obtenidos de los test

Tabla 32

Alfa de Cronbach

Elementos	Cálculo
α (Alfa)	0,70
k (Numero de ítems)	4,00
Vi (Varianza individual)	72,24
Vt (Varianza Total)	151,36

Nota: Datos obtenidos de los test

Tabla 33

Cálculo de alfa de Cronbach

$k/(k-1)$	$1-(\sum v_i/v_t)$	$\alpha=(k/(k-1))*(1-(\sum v_i/v_t))$
1,33	0,52	0,70

Nota: Datos obtenidos de los test

5.5.1. Criterios de interpretación del coeficiente de Alfa de Cronbach

Tabla 34

Criterios de interpretación del coeficiente Alfa de Cronbach

Valores de Alfa	Interpretación
Coeficiente de Alfa > 0.9	Es excelente
Coeficiente de Alfa > 0.8	Es bueno
Coeficiente de Alfa > 0.7	Es aceptable
Coeficiente de Alfa > 0.6	Es cuestionable
Coeficiente de Alfa > 0.5	Es pobre
Coeficiente de Alfa < 0.5	Es inaceptable

Nota: Universidad de Santo Tomas, La Facultad de estadística de la Universidad de Santo Tomas.

Con base en los resultados expuestos en la tabla 31 y 32 se evidencia que el coeficiente de Cronbach es de 0.70 por lo que valora al instrumento como aceptable.

Encuesta a los estudiantes

La encuesta se les aplico a los veintinueve estudiantes que participaron en el programa de los cuales obtuvimos los siguientes resultados.

¿Considera que la utilización del material disponible es el adecuado?

Tabla 35

Utilización del material adecuado

	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	21,00	8,00	29,00
PORCENTAJE	72,41	27,59	100,00

Nota: Encuesta realizada a los estudiantes.

Figura 41

Utilización del material adecuado



Nota: Encuesta realizada a los estudiantes.

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó la encuesta el 72,4% respondió que si se utiliza el material adecuado y el 27,59% expreso que no se utiliza el material adecuado.

¿Cree que las actividades están organizadas?

Tabla 36*Las actividades están organizadas*

	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	25,00	4,00	29,00
PORCENTAJE	86,21	13,79	100,00

Nota: Encuesta realizada a los estudiantes.

Figura 42*Las actividades están organizadas*

Nota: Encuesta realizada a los estudiantes.

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó la encuesta el 86,21% respondió que las actividades si están organizadas y el 13,79% expreso que las actividades no están organizadas.

¿Considera que el profesor anima permanentemente al grupo?

Tabla 37

El profesor anima al grupo

	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	18,00	11,00	29,00
PORCENTAJE	62,07	37,93	100,00

Nota: Encuesta realizada a los estudiantes.

Figura 43

El profesor anima al grupo



Nota: Encuesta realizada a los estudiantes.

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó la encuesta el 62,07% respondió que el profesor si anima al grupo y el 37,93% expreso que el profesor no anima al grupo.

¿Las actividades que realizas cubren sus expectativas?

Tabla 38

Las actividades cubren las expectativas

	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	22,00	7,00	29,00
PORCENTAJE	75,86	24,14	100,00

Nota: Encuesta realizada a los estudiantes.

Figura 44

Las actividades cubren las expectativas



Nota: Encuesta realizada a los estudiantes.

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó la encuesta el 75,86% respondió que las actividades si cubren sus expectativas y el 24,14% expreso que las actividades no cubren sus expectativas.

¿Consideras que las actividades son amenas?

Tabla 39

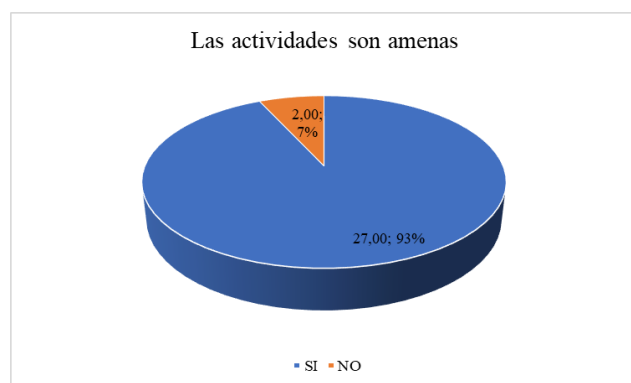
Las actividades son amenas

	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	27,00	2,00	29,00
PORCENTAJE	93,10	6,90	100,00

Nota: Encuesta realizada a los estudiantes.

Figura 45

Las actividades son amenas



Nota: Encuesta realizada a los estudiantes.

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó la encuesta el 93,10% respondió que las actividades si son amenas y el 6,90% expreso que las actividades no son amenas.

¿Crees que las actividades que realizas son suficientemente variadas?

Tabla 40

Las actividades son variadas

	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	16,00	13,00	29,00
PORCENTAJE	55,17	44,83	100,00

Nota: Encuesta realizada a los estudiantes.

Figura 46

Las actividades son variadas



Nota: Encuesta realizada a los estudiantes.

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó la encuesta el 55,17% respondió que las actividades si son variadas y el 44,83% expreso que las actividades no son variadas.

¿Te has divertido con las actividades que has realizado?

Tabla 41

Las actividades son divertidas

	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	24,00	5,00	29,00
PORCENTAJE	82,76	17,24	100,00

Nota: Encuesta realizada a los estudiantes.

Figura 47

Las actividades son divertidas



Nota: Encuesta realizada a los estudiantes.

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó la encuesta el 82,76% respondió que las actividades si son divertidas y el 17,24% expreso que las actividades no son divertidas.

¿Crees que las actividades que realizas fomentan la amistad del grupo?

Tabla 42

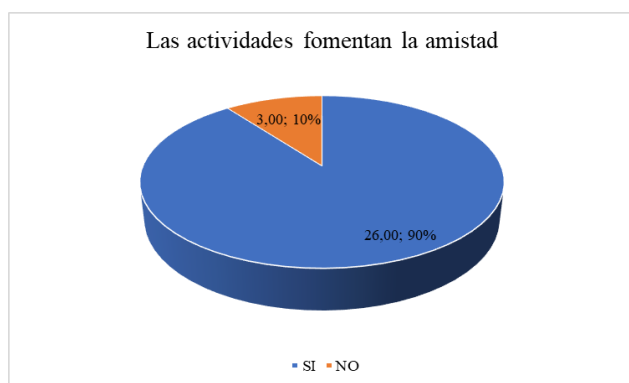
Las actividades fomentan la amistad

	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	26,00	3,00	29,00
PORCENTAJE	89,66	10,34	100,00

Nota: Encuesta realizada a los estudiantes.

Figura 48

Las actividades fomentan la amistad



Nota: Encuesta realizada a los estudiantes.

Análisis de resultados: De los 29 estudiantes que representan el 100%, a los que se les aplicó la encuesta el 89,66% respondió que las actividades sí fomentan la amistad y el 10,34% expresó que las actividades no fomentan la amistad.

Encuesta a docentes

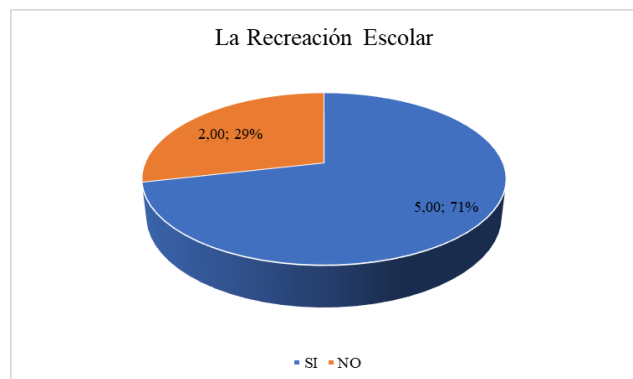
La encuesta se les aplicó a los docentes del área de educación física y a las autoridades del establecimiento de los cuales se obtuvieron los siguientes resultados:

¿Conoce usted sobre Recreación Escolar?

Tabla 43*La Recreación Escolar*

	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	5,00	2,00	7,00
PORCENTAJE	71,43	28,57	100,00

Nota: Encuesta realizada a los docentes

Figura 49*La Recreación Escolar*

Nota: Encuesta realizada a los docentes

Análisis de resultados: De los 7 docentes que representan el 100%, a los que se les aplicó la encuesta el 71,43% respondió que sí conoce sobre Recreación Escolar y el 28,57% expresó que no conoce sobre recreación escolar.

¿Piensa usted que las actividades realizadas ayudan a desarrollar las capacidades físicas?

Tabla 44

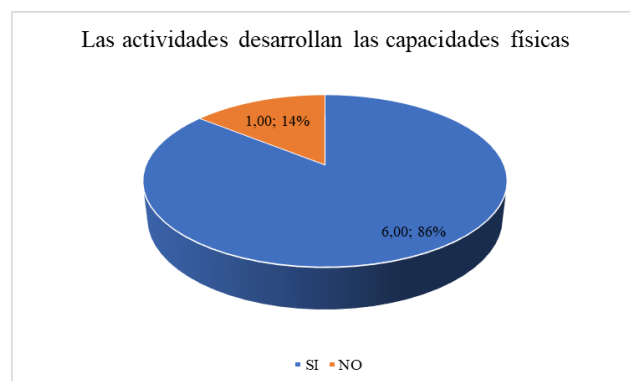
Las actividades desarrollan las capacidades físicas

	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	6,00	1,00	7,00
PORCENTAJE	85,71	14,29	100,00

Nota: Encuesta realizada a los docentes

Figura 50

Las actividades desarrollan las capacidades físicas



Nota: Encuesta realizada a los docentes

Análisis de resultados: De los 7 docentes que representan el 100%, a los que se les aplicó la encuesta el 85,71% respondió que las actividades realizadas sí ayudan a desarrollar las capacidades físicas y el 14,29% expresó que las actividades realizadas no ayudan a desarrollar las capacidades físicas.

¿Cree que con las actividades realizadas se puede interactuar adecuadamente con el estudiante?

Tabla 45

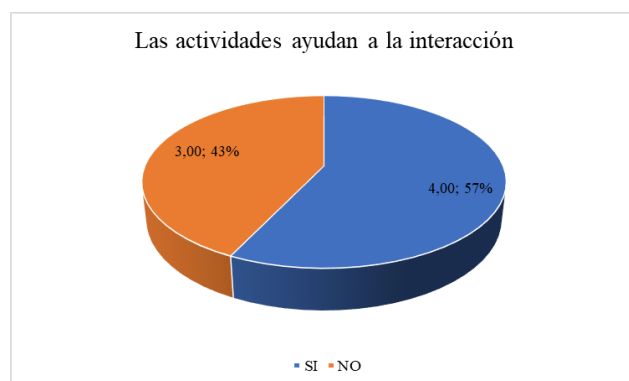
Las actividades ayudan a la interacción

	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	4,00	3,00	7,00
PORCENTAJE	57,14	42,86	100,00

Nota: Encuesta realizada a los docentes

Figura 51

Las actividades ayudan a la interacción



Nota: Encuesta realizada a los docentes

Análisis de resultados: De los 7 docentes que representan el 100%, a los que se les aplicó la encuesta el 57,14% respondió que las actividades realizadas si ayudan a

tener una mejor interacción en las clases y el 44,86% expreso que las actividades realizadas no ayudan a tener una mejor interacción en las clases.

¿Cree que las actividades realizadas son placenteras para el estudiante?

Tabla 46

Las actividades son placenteras

	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	7,00	0,00	7,00
PORCENTAJE	100,00	0,00	100,00

Nota: Encuesta realizada a los docentes

Figura 52

Las actividades son placenteras



Nota: Encuesta realizada a los docentes

Análisis de resultados: De los 7 docentes que representan el 100%, a los que se les aplicó la encuesta el 100% respondió que las actividades realizadas si son placenteras.

¿Cree usted que las actividades realizadas han sido planificadas?

Tabla 47

Las actividades son planificadas

	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	6,00	1,00	7,00
PORCENTAJE	85,71	14,29	100,00

Nota: Encuesta realizada a los docentes

Figura 53

Las actividades son planificadas



Nota: Encuesta realizada a los docentes

Análisis de resultados: De los 7 docentes que representan el 100%, a los que se les aplicó la encuesta el 85,71% respondió que las actividades realizadas sí han sido planificadas y el 14,29% expresó que las actividades realizadas no han sido planificadas

¿Piensa que las actividades cubren las expectativas de los estudiantes?

Tabla 48

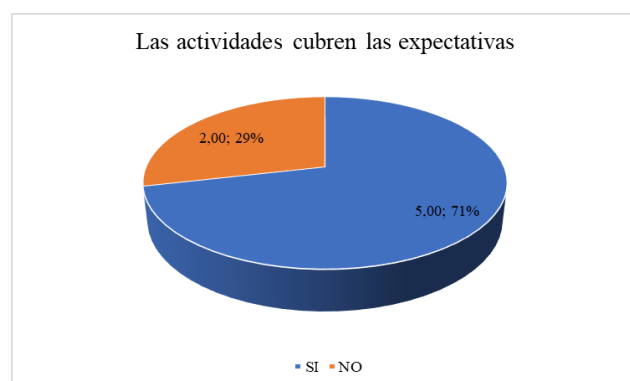
Las actividades cubren las expectativas

	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	5,00	2,00	7,00
PORCENTAJE	71,43	28,57	100,00

Nota: Encuesta realizada a los docentes

Figura 54

Las actividades cubren las expectativas



Nota: Encuesta realizada a los docentes

Análisis de resultados: De los 7 docentes que representan el 100%, a los que se les aplicó la encuesta el 71,43% respondió que las actividades realizadas sí cubren las expectativas de los estudiantes y el 28,57% expresó que las actividades realizadas no cubren las expectativas de los estudiantes.

¿Cree usted que el profesor adapta las actividades a las necesidades de los estudiantes?

Tabla 49

Las actividades son adaptadas a las necesidades

	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	6,00	1,00	7,00
PORCENTAJE	85,71	14,29	100,00

Nota: Encuesta realizada a los docentes

Figura 55

Las actividades son adaptadas a las necesidades



Nota: Encuesta realizada a los docentes

Análisis de resultados: De los 7 docentes que representan el 100%, a los que se les aplicó la encuesta el 85,71% respondió que el profesor si adaptadas las actividades a las necesidades de los estudiantes y el 14,29% expreso que el profesor no adaptadas las actividades a las necesidades de los estudiantes.

¿Piensa usted que la recreación escolar puede ser una herramienta para las clases de Educación Física?

Tabla 50

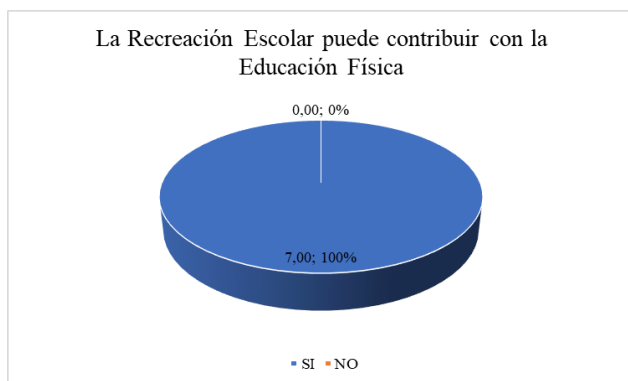
La Recreación Escolar puede contribuir con la Educación Física

	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	7,00	0,00	7,00
PORCENTAJE	100,00	0,00	100,00

Nota: Encuesta realizada a los docentes

Figura 56

La Recreación Escolar puede contribuir con la Educación Física



Nota: Encuesta realizada a los docentes

Análisis de resultados: De los 7 docentes que representan el 100%, a los que se les aplicó la encuesta el 100% respondió que la Recreación Escolar es una herramienta que puede contribuir con la educación Física.

5.6. DISCUSIÓN

De acuerdo con la hipótesis planteada “La recreación escolar si influye en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en los adolescentes de 12 años de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”. Se puede evidenciar en los resultados y se reportan el mejoramiento de las capacidades físicas básicas de (fuerza, resistencia y velocidad) con la ayuda del programa de actividades recreativas empleado, esto nos demuestra que la recreación escolar ayudo de manera significativa para el incremento de las mismas. Estos resultados están de acuerdo con los de (García, V. 2015) cuando afirma que las actividades recreativas impartidas pudieron mejorar las capacidades motrices y satisfacer los gustos y preferencias de los estudiantes, mejorando los estilos de vida, gracias a la ejecución de las actividades recreativas.

También podemos decir que en la edad escolar es la mejor para el desarrollo de las capacidades físicas básicas de (fuerza, resistencia y velocidad) y concordamos con el trabajo investigativo de (González, A. 2015) en el que asevera que las capacidades físicas básicas evolucionan hasta llegar a la edad adulta (excepto la flexibilidad) pero es en los primeros años de edad, coincidiendo con su estancia en los centros escolares, donde se producen los momentos idóneos para su desarrollo, en estas edades hay que evitar sobrecargas para su desarrollo, ya que podemos dañar su sistema músculo esquelético, especialmente de la columna vertebral. Acotando a lo de Gonzales y para evitar sobrecargas la recreación escolar es una de las mejores opciones para el desarrollo de las capacidades porque las actividades empleadas en el programa no conllevan a la sobrecarga física, si no a un disfrute del estudiante.

Por otra parte, las actividades recreativas escolares tuvieron un impacto favorable en los estudiantes de la institución y tuvimos la participación total de todos quienes nos ayudaron en la investigación, en relación se coincide con (Ignatov, A. 2018), quien afirma que su programa de recreación escolar tuvo una acogida favorable puesto que en las 21 secciones tuvo una media de asistencia del 95.7%. Así se deduce que la recreación escolar tiene un alto impacto en los niveles escolares, a partir del desarrollo psicológico, físico y social, por ello la recreación laboral contribuye al desarrollo del ser humano.

El presente trabajo investigativo propone crear y aplicar un programa de actividades recreativas escolares para desarrollar las capacidades físicas en los adolescentes de doce años de edad, coincidiendo con algunos autores vinculados al fenómeno de la recreación por ello se argumenta a partir de (Seijas, G. 2014) quien en su investigación propone crear una unidad didáctica para desarrollar las capacidades físicas a través del

juego en los niños de 11 a 12 años, cotejamos lo de Seijas y coincidimos en que se debe crear una unidad didáctica de actividades recreativas en las instituciones educativas.

Además de acuerdo a los resultados de las encuestas a docentes se puede evidenciar que hay un alto interés por el programa el cual ha llamado la atención por las actividades recreativas que se utilizaron, porque dichas acciones generan un gran gasto de energía, se pudo notar que los docentes estaban de acuerdo en utilizar la recreación escolar como una herramienta para las clases de educación física por otra parte en las encuestas que se realizó a los estudiantes se prueba que la recreación escolar causa múltiples beneficios a los estudiantes los cuales se mostraron satisfechos, con los materiales, la organización, el rol que desempeña el docente y manifestaron que las actividades son amenas, divertidas y satisficieron sus necesidades.

De estas comparaciones realizadas y, una vez analizados los resultados estadísticos, se plantea someter a la hipótesis planteada anteriormente y se afirma que la recreación escolar si influye en el desarrollo de las capacidades físicas de los adolescentes de 12 años de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”, está afirmación se verifica en el capítulo anterior.

Capítulo VI

Conclusiones

Al término de este trabajo me ha llevado a realizar una serie de conclusiones, que están sustentadas en los capítulos anteriores, a continuación, detallo:

- ✓ Se concluye, una vez realizado la investigación documental a través de las diferentes revisiones como investigaciones previas de la literatura en referencia; se confirma que existe una correlación causal existente entre estas variables recreación escolar y capacidades físicas condicionales. Se evidencia que la recreación escolar está relacionada al entendimiento lúdico, al placer después de haber realizado la actividad, extendiendo así, la posibilidad de la recreación escolar contribuya en el desarrollo de la coordinación general del cuerpo, equilibrio estático y dinámico, y a la mejora la fuerza, resistencia y velocidad.
- ✓ A continuación se evidencia un diagnóstico en relación al estado de los estudiantes, para lo cual se aplicó un test físico para las tres capacidades físicas en las cuales se obtuvieron los resultados más bajos en los siguientes: test de Burpee el 93.1% de estudiantes en condición muy baja, en el test de abdominales el 50% de estudiantes en condición muy baja, en el test de los 50 metros el 100% de los estudiantes en condición baja y en el test de flexiones de brazos el 10.3% de estudiantes en condiciones muy bajas, estos resultados nos permitió diseñar el programa recreativo escolar.
- ✓ Al diseñar el programa recreativo escolar se buscaron actividades que ayuden al estudiante a desarrollar sus capacidades físicas de (fuerza, resistencia y velocidad) de una forma placentera y divertida, este programa lo estructuramos de tal forma

que el alumno realice un desgaste físico de gran magnitud, pero sin perder el ánimo y las ganas por realizar las actividades (ver tabla N° 11), así mismo en cada sesión las actividades eran diferentes esto para que el programa no sea monótono.

- ✓ Con la ejecución del programa recreativo escolar se observa que las actividades recreativas planteadas en el programa, los estudiantes disfrutaron en su ejecución y sin darse cuenta daban su máximo esfuerzo para realizar cada acción con entusiasmo, en el transcurso del programa las autoridades y los docentes el área daban su punto de vista y apreciación con respecto a las actividades las cuales les parecieron novedosas y esto se evidencio en la encuesta aplicada en la cual se reflejan resultados favorables.
- ✓ La evaluación del programa recreativo escolar se realizó mediante test físicos que se aplicaron a los estudiantes al finalizar la planificación establecida en los cuales se obtuvieron los siguientes resultados (ver tablas 20,21, 22 y 23), las cuales reflejan una reducción del porcentaje de estudiantes que se encuentran condición muy baja lo cual demuestra que el programa recreativo escolar aplicado tuvo resultados favorables y que las actividades recreativas aplicadas ayudaron al desarrollo de las capacidades físicas.
- ✓ Para finalizar se expresa que la recreación escolar si incide en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de 12 años de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”, lo cual determina que la investigación realizada demostró su validez con los resultados estadísticos, observando una reducción en el índice de estudiantes con problemas de desarrollo físico.

Recomendaciones

- ✓ La recreación escolar es un mundo muy amplio y aún falta por explorar por lo tanto se recomienda seguir haciendo trabajos investigativos en esta área para ayudar al desarrollo integral de los estudiantes.
- ✓ Se recomienda acentuar en la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”, sobre la problemática que están pasando los estudiantes de 12 años de edad y como la recreación escolar puede ayudar al desarrollo de sus capacidades físicas básicas, también se podría realizar una nueva investigación en otra etapa etaria para verificar si el problema se da solo en los estudiantes de doce años o en las demás edades que se encuentran los estudiantes de la unidad educativa.
- ✓ Se recomienda dar capacitaciones a los docentes del área de Educación Física para que se familiaricen con la recreación escolar ya que puede ser una herramienta que favorezca los procesos de enseñanza aprendizaje, esto puede ayudar al docente a realizar las clases más llamativas divertidas y placenteras en las que el estudiante disfrute plenamente de la actividad física.
- ✓ Por la acogida que tuvo el programa de actividades recreativas escolares en los estudiantes de 12 años de edad, se recomienda se aplique en todos los subniveles escolares puesto que las actividades contempladas en el programa pueden ejecutarse en cualquier edad y sin distinción de género.
- ✓ Otra recomendación importante es romper los esquemas y el temor hacia los cambios y estimular al estudiante a realizar actividad física y la recreación nos da un sin número de actividades con las que podemos llegar a los alumnos de una forma divertida, amena y placentera las cuales no solo ayudan al estudiante a desarrollarse físicamente si no que brinda herramientas para un desarrollo integral.

Anexos

Bibliografía

- Acero, R. M. (2000). Velocidad en el fútbol: aproximación conceptual. *Revista Digital, Buenos Aires, Año, 5.*
- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. 6ta.* Fidas G. Arias Odón.
- Artazcoz, M. M., & Ossa, A. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL.
- Association, N. R., Lee, J., & others. (1925). *The Normal Course in Play: Practical Material for Use in the Training of Playground and Recreation Workers.* McGrath Publishing Company.
- Awad, H. Z. A. (2006). RECREACIÓN ESCOLAR: JUEGOS, MÚSICAS, JUGUETES LÚDICOS Y CREATIVOS. *Expomotricidad.*
- Berger, P. L., Luckmann, T., Zuleta, S., & others. (1968). *La construcción social de la realidad* (Vol. 975). Amorrortu Buenos Aires.
- Buchinger, M., & Giomis, P. (1996). *Turismo, recreación y medio ambiente: problemas y soluciones.* Ediciones Universo,.
- Butler, G. D. (1966). Principios y métodos de Recreación para la comunidad.
- Chavez, M. (2006). De las capacidades a las habilidades motrices. *Investigación Educativa, Vol. 10, No. 18.*

- Colina, D. M. (2011). Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores. *Observatorio Laboral Revista Venezolana*, 4(8), 37–51.
- Cordova Sanchez, F. M. (2013). *Programa de actividad física, y recreación como elemento de soporte para una vida saludable. Estudio a realizar en Bastión popular bloque 1B*. Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física Deporte y Recreación.
- Correa, A. M. G., & Correa, C. H. G. (2010). Educación física desde la corporeidad y la motricidad. *Revista Hacia La Promoción de La Salud*, 15(2), 173–187.
- Del Toro, L. (2004). Dirección de la Cultura Física. *Tomo I. Editorial José Martí, La Habana*.
- Del Villar, C. Á. (2003). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Gymnos.
- Delgado, M. F., Garzón, M. J. C., & Fernández, A. G. (2007). *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación de la infancia a la edad adulta*. Editorial Paidotribo.
- Derechos Humanos, D. U. (1948). Declaración Universal de los Derechos humanos. *Declaración Universal de Los Derechos Humanos, (Pág. 5)*.
- Erikson, E. (1980). Infancia y sociedad [1950]. *Ed. Hormé, Buenos Aires*.
- Española, R. A. (2001). Diccionario. *Vigésima Segunda Edición. Versión Electrónica Disponible Desde: Www. Rae. Es. (Recuperado 5 de Agosto de 2009)*.
- Forero, M. R. (2012). BENEFICIOS LE BRINDA LA RECREACIÓN A LOS ESTUDIANTES DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA. *ESCUELA RURAL LA CAPILLA,*

Cali, Colombia.

Gonzalez, C., & Sebastiani, E. M. (2000). Cualidades físicas. Inde.

González, M. (1993). La Educación Física: fundamentación teórica y pedagógica. VVAA: *Fundamentos de Educación Física Para Enseñanza Primaria, 1.*

Gray, J. (1986). Juegos creativos. *Barcelona. Martínez Roca.*

Gregorio, A. G. (2008). *La recreación en la niñez: conceptualización, características y aportes desde la recreación al desarrollo de los niños.* Universidad Nacional de Mar del Plata.

Gutiérrez, F. G. (2011). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Cuerpo, Cultura y Movimiento, 1(1), 77–86.*

Haramboure, R. G., & Ayala, J. A. (2006). El progreso en la actividad física. Mitos y realidades. *Lecturas: Educación Física y Deportes, (102), 15.*

Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2005). *Introducción a la ciencia del entrenamiento* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

Iza, I., & Hugo, V. (2018). *La recreación en la actividad física de los estudiantes del octavo año de educación general básica de la Unidad Educativa Naciones Unidas del cantón Saquisilí.* Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la~....

Lopategui Corsino, E. (2003). *Ciencias de la salud y del movimiento.*

- Miranda, A. M., & Perez, M. (2018). Enunciado Preliminar del Alcance Template, 1–10.
- Miranda, M. Z. A., Rodríguez, M. del C. C., & Martínez, L. A. C. (2010). La recreación comunitaria, una opción para ocupar el tiempo libre de los jóvenes. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física*, 5(3), 199–208.
- Mora, J. (1989). Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor. *Cádiz. Diputación de Cádiz*.
- Moreira Barahona, R. (2007). La recreación un fenómeno socio cultural. *La Habana*.
- Munné, F., & Codina, N. (1996). Psicología Social del ocio y el tiempo libre. *Álvaro, JL; Garrido, A.; Torregrosa, JR Psicología Social Aplicada. Madrid: McGraw-Hill*.
- Orellana, J. N., & Prada, R. A. C. (2000). *Bases fisiológicas del entrenamiento deportivo*. Wanceulen.
- Organización, M. de la S. (2017). Informe de salud. *Organización Mundial de La Salud*.
- Orozco Loor, N. J. (2012). *Actividad Física-Recreacional como proceso de desarrollo y fortalecimiento psicológico en escolares menores de 10 años*. Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física Deportes y Recreación.
- Ortiz Nuñez, D. A. (2015). *La actividad física y su incidencia en el desarrollo de las habilidades y destrezas de los niños/as de Educación Inicial del Centro Infantil" Los Girasoles" de la Parroquia Atahualpa de la Ciudad de Ambato*.
- Pérez, M. (2017). Importancia de la recreación para los niños y niñas. *Parque y Grama, Barranquilla, Colombia*.

- Piaget, T. del D. C. (2007). Desarrollo Cognitivo: Las Teorías de Piaget y de Vygotsky. *Recuperado de [Http://Www. Paidopsiquiatria. Cat/Archivos/Teorias_desarrollo_cognitivo_07-09_m1. Pdf](http://www.Paidopsiquiatria.Cat/Archivos/Teorias_desarrollo_cognitivo_07-09_m1.Pdf)*.
- PUIG, J.-T. (1985). CEAC. Barcelona.
- Ramos Rodríguez, A. E., Ojeda Suárez, R., Báez Fernández, D., Martínez García, R., & Núñez Verona, E. (2011). La recreación: Necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades. *EFDeportes Revista Digital*, 16, 160.
- Ramos Rodríguez, A., Romero Mesa, I. A., León Bravo, O., Herrera López, R., & Aguilar Rodríguez, A. (2001). Tiempo Libre y recreación en el desarrollo local. *Monografía. Centro de Estudio de Desarrollo Agropecuario. La Habana*.
- Restrepo Gómez, C., & Echeverri Acosta, J. A. (2009). Biodiversidad y lúdica: un encuentro de posibilidades.
- Rivera, D. (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. *Sesiones prácticas. Efdportedeportes,(1), 1*.
- Rodríguez, B. M., & González, J. B. (2019). Actividades deportivas-recreativas comunitarias para mejorar el estilo de vida en jóvenes. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 23(248), 149–163.
- Sánchez, J. L. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *Revista Digital Buenos Aires*, (196).

Stensaasen, S. (1983). Educación para la recreación por medio de la actividad física.

Boletín Federación Internacional de Educación Física, 51(3).

Torkildsen, G. (2012). *Leisure and recreation management*. Routledge.

Waichman, P. (1993). Tiempo libre y recreación. *Un Enfoque Pedagógico*. Buenos Aires:

Editorial PW.

Waichman, P. (1998). Acerca de los enfoques en recreación. In *V Congreso Nacional de*

Recreación Col deportes Caldas/Universidad de Caldas/FUNLIBRE. Manizales,

Caldas, Colombia.

ZINTL, F. (1991). La resistencia desde una perspectiva práctica del entrenamiento en:

Zintl F, ed. *Entrenamiento de La Resistencia, 1ªed. Barcelona: Martínez Roca, 88–*

109.

Cabezas, E. Andrade, D. Torres, J. (2018) Introducción a la Metodología de la

Investigación Científica. Editorial ESPE. Quito – Ecuador

<https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/15424/1/Introduccion%20a%20la%20Metodologia%20de%20la%20investigacion%20cientifica.pdf>