



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y VINCULACIÓN CON LA
COLECTIVIDAD**

MAESTRÍA EN TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN

III PROMOCIÓN

TESIS DE GRADO MAESTRÍA DE TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN

**TEMA: EFICACIA DE LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-
RECREATIVAS, EN EL DESARROLLO MOTRIZ EN LOS NIÑOS DE 10 –
12 AÑOS, DE LA ESCUELA SANTA MARÍA DE LOS LOJAS.**

AUTORA:

Lcda. Hernández Mite, Kelly Deysi

DIRECTOR: Dr. Enrique Chávez

SANGOLQUÍ – ECUADOR

2014

CERTIFICACIÓN

CERTIFICA:

Que el trabajo de Investigación titulado: **“EFICACIA DE LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS, EN EL DESARROLLO MOTRIZ EN LOS NIÑOS DE 10 – 12 AÑOS, DE LA ESCUELA SANTA MARÍA DE LOS LOJAS”**, realizado por la Lcda. Lic. Kelly Deysi Hernández Mite, ha sido revisado prolijamente y cumple con los requerimientos teóricos, científicos, metodológicos y legales establecidos por la UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS - ESPE, por lo que nos permitimos acreditarlo y autorizar al maestrante para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 12 de octubre de 2014

Dr. Enrique Chávez

DIRECTOR

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

El presente trabajo de investigación fue desarrollado por la Lcda. Kelly Deysi Hernández Mite, orientado a investigar: **“EFICACIA DE LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS, EN EL DESARROLLO MOTRIZ EN LOS NIÑOS DE 10 – 12 AÑOS, DE LA ESCUELA SANTA MARÍA DE LOS LOJAS”**. Por lo tanto, los conceptos y opiniones vertidos en esta investigación son de absoluta responsabilidad de la autora.

Sangolquí, 12 de octubre de 2014

AUTORA

Lcda. Kelly Deysi Hernández Mite

AUTORIZACIÓN

Lcda. Kelly Deysi Hernández Mite, autora del presente trabajo de investigación autoriza a que el tema: **“EFICACIA DE LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS, EN EL DESARROLLO MOTRIZ EN LOS NIÑOS DE 10 – 12 AÑOS, DE LA ESCUELA SANTA MARÍA DE LOS LOJAS”**. Sea utilizado por los organismos Universitarios pertinentes, por lo que, los conceptos y opiniones vertidos en esta investigación son de absoluta responsabilidad del autor.

Sangolquí, 12 de octubre de 2014

AUTORA

Lcda. Kelly Deysi Hernández Mite

DEDICATORIA

A DIOS Y A MI FAMILIA

Dedico el éxito y la satisfacción de esta investigación a Dios quien me regala los dones de la Sabiduría y el Entendimiento, a mis padres hermanas y abuelos quienes siempre han estado conmigo, a mi esposo por su gran calidad humana apoyo incondicional, amor, alegría y ánimo contagioso, que no me dejaron desfallecer para así poder llevar acabo la culminación de este proyecto.

A mis alumnos, por ser fuente de inspiración en mi vida como educadora.

AGRADECIMIENTOS

Te agradezco Dios con todo mi cariño.

A ti Dios que me diste la oportunidad de vivir y de regalarme una familia maravillosa.

Con mucho cariño principalmente a mi esposo que ha estado conmigo en todo momento. Gracias por todo papá y mamá por darme una carrera para mi futuro y por creer en mí, aunque hemos pasado momentos difíciles siempre han estado apoyándome y brindándome todo su amor, por todo esto les agradezco que estén a mi lado. Los quiero con todo mi corazón solamente les estoy devolviendo lo que ustedes me dieron al principio.

A mis amigos incondicionales Brenda Bucheli, Julio Bardales Ruth Chipe y Verónica Morán gracias por siempre estar junto a mi apoyándome para continuar en este camino difícil para mí.

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN	i
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	ii
AUTORIZACIÓN.....	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTOS.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	viii
INTRODUCCIÓN	Error! Bookmark not defined.
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
CAPÍTULO I.....	1
MARCO REFERENCIAL	1
1.1 Planteamiento del problema.....	1
1.2 Problema	2
1.2.1 Desarrollo del problema	2
1.2.2 Planteamiento del problema.....	3
1.2.3 Formulación del problema a resolver	3
1.3 Justificación e importancia.....	4
1.4 Objetivos.....	5
1.4.1 Objetivo General	5
1.4.2 Objetivos Específicos.....	6
1.5 Hipótesis o Interrogantes	6
1.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES:	7
CAPÍTULO II.....	8
MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Marco Legal	8
2.1.1 Contextualización de la investigación y antecedentes	8
2.1.2 El ocio.....	8
2.2.2 Ocupación del tiempo libre.....	10
2.2.3 Beneficios del buen uso del tiempo libre y la recreación.....	10
2.2.4 Recreación en el ámbito educativo.....	14
2.3 Las Actividades Físico Recreativas en el desarrollo motriz.....	16
2.3.1 El desarrollo motriz. Su clasificación.....	17
2.3.1.1 Tipos de motricidad.....	17
2.3.1.1.1 Motricidad gruesa.....	18
2.3.1.1.2 Motricidad fina	18
2.4 Capacidades motrices de los niños.....	19
2.5 Los programas de actividades físico-recreativas en niños de 10-12 años.....	20
2.6 Conclusiones parciales del capítulo.....	26
CAPÍTULO III.....	27
PLAN DEL PROYECTO	27
3.1 Ubicación.....	27
3.2 Recursos humanos	27

3.3 Manuales técnicos especializados, materiales, equipos	27
3.4 Metodología de la investigación, recolección y procesamiento de la información.	28
3.4.1 Descripción del plan de actividades	28
3.4.1.1 Línea y sub líneas de investigación	28
3.5.1 Métodos y técnicas científicos aplicados:.....	28
3.5.1.1 Del nivel teórico:	28
3.5.2.2 Del nivel empírico:	30
3.6 Test a evaluar.....	31
3.6.2 Test de agilidad sin obstáculos (anexos 5-6).	31
3.6.3 Test del dominio de Habilidades Motrices Deportivas (HMD).	32
CAPÍTULO IV	36
RESULTADOS FINAL Y DISCUSIÓN	36
4.1 Resultado del estudio diagnóstico acerca de las preferencias de los escolares por las Actividades Físico-Recreativas.....	36
4.2 Resultados del programa de actividades físico-recreativa elaborado.	39
4.3 Resultados de la Caracterización del grado de desarrollo motriz de los niños-adolescentes de 10 – 12 años en la Escuela Santa María de Los Lojas, antes y después de aplicar un programa de actividades físico-recreativas dentro de la jornada escolar.....	42
4.3.1 Resultados de la influencia del programa sobre la coordinación motriz.	42
4.3.2 Resultados de la influencia del programa sobre la agilidad sin obstáculos.	44
4.3.3 Resultados de la influencia del programa sobre el desarrollo de las habilidades motrices.	46
4.4 Conclusiones Generales.	49
4.5 Recomendaciones.....	50
Referencias Bibliográficas.	51

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	7
Tabla 2 Programa de actividades físico- recreativas aplicado, según preferencias del 70 % o más de los alumnos muestreados.....	39
Tabla 3 Resultados del test de coordinación motriz.....	43
Tabla 4 Resultados del test de agilidad sin obstáculos.....	45
Tabla 5 Resultados generales en el test de Habilidades motrices.....	47

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Respuestas de la encuesta aplicada coincidentes en más del ...70 %.....	36
Gráfico 2 Respuestas de la encuesta aplicada coincidente en menos del .	38
Gráfico 3 Frecuencia Semanal de las actividades físico-recreativas en el programa.....	41

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1	Encuesta sobre actividades física-recreativas de su preferencia.....	53
Anexo 1.1	Planilla para determinar el número de respuestas.....	54
Anexo 2	Frecuencia de las respuestas en la encuesta aplicada, según anexo 1.1.....	55
Anexo 3	Resultados generales en el test de coordinación motriz, sexo masculino.....	56
Anexo 4	Resultados generales en el pretest y el postest de coordinación motriz, sexo femenino.....	57
Anexo 5	Resultados generales en el pretest y el postest de agilidad sin obstáculo, sexo masculino.....	58
Anexo 6	Resultados generales en el test de agilidad sin obstáculo, sexo femenino.....	59
Anexo 7	Generales en el pretest de Habilidades motrices, sexo masculino.....	60
Anexo 8	Resultados generales en el postest de Habilidades motrices, sexo masculino.....	61
Anexo 9	Resultados generales en el pretest de Habilidades motrices, sexo femenino.....	62
Anexo 10	Resultados generales en el postest de Habilidades motrices, sexo femenino.....	63

Anexo 11	Resultados de la puntuación general en el test de Habilidades motrices	64
-----------------	---	----

EFICACIA DE LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-
RECREATIVAS, EN EL DESARROLLO MOTRIZ EN LOS NIÑOS DE 10 –
12 AÑOS, DE LA ESCUELA SANTA MARÍA DE LOS LOJAS

Las actividades expresivas, físicas, deportivas, y recreativas gozan de gran protagonismo en la sociedad contemporánea, introduciéndose y afianzándose en una forma extraordinaria, hasta el punto de influir en nuestros hábitos y costumbres y se utilizan como un medio de educación, de cultura, de salud, de convivencia, de bienestar del cuerpo, como un medio recreativo y para la formación integral de los estudiantes y ciudadanos en general.

Eso conduce a que las actividades físicas, el deporte y la recreación han adquirido un valor social y educativo en el plano individual y colectivo, teniendo cada vez más claros los beneficios que representan para el mejoramiento de todos, considerando que no son un lujo sino una necesidad que se ha extendido por todo el mundo para evitar enfermedades, mejorar la salud integral, desarrollar las capacidades físicas, propiciar los valores morales, unir a las comunidades y favorecer la calidad de vida de los seres humanos.

Sin embargo, a pesar de la importancia de dichas actividades y de los reconocidos beneficios que proporcionan, se puede evidenciar que en la actualidad, son muchas las escuelas donde sus alumnos, rara vez viven experiencias recreativas y placenteras y mantienen un estilo de vida

sedentario y no se involucran en el desempeño físico-recreativo de sus alumnos, no disfrutando, por ende, de la recreación física mediante otras actividades realizadas al aire libre de sus propias escuelas. Esta obra se inscribe en ese contenido, estudiando a una escuela guayaquileña, donde las actividades físico-recreativas desarrolladas por los niños-adolescentes de 10-12 años están muy limitadas, por no contarse con un programa que se constituya en un acicate para su desarrollo.

RESUMEN

Un programa de actividades físico-recreativas para el desarrollo motriz en escolares de Guayas

La carencia de actividades físico recreativas presentadas en los niños de 10 y 12 años de la Escuela Santa María Los Lojas, y su incidencia en el desarrollo físico motor, dio lugar a esta investigación, dirigida a elaborar una propuesta de programa físico recreativo para ser ejecutado dentro de la jornada escolar, que mejorara el uso del tiempo libre como medio del desarrollo motriz, en los niños de esta escuela. Para ellos se aplicó una encuesta a 42 de ellos, de ambos sexos para determinar su preferencia por las actividades físico-recreativas. Se aplicó una cuasi experimentación, utilizando la metodología pretest postes, mediante la aplicación de un programa de actividades que tuvo en cuenta los resultados de la encuesta. Utilizando la dócima de diferencias, por el criterio t de Student se concluye que el programa aplicado resultó de gran relevancia para el mejoramiento del desarrollo motriz de esos escolares investigados.

PALABRAS CLAVES:

Niños, desarrollo motriz, programa físico recreativo, jornada escolar.

ABSTRACT

A physical activity program recreational driving development school of Guayas

Lack of recreational physical activities presented in children aged 10 to 12 years the school Santa María Los Lojas, and its impact on the physical motor development, resulted in this research, to develop a proposal of physical recreational program to be executed within the school day, which improve the use of the free time as a means of motor development, in the children of this school. For them, a survey was applied to 42 of them, of both sexes to determine its preference for physical recreational activities. Applied a quasi-experiment, using the methodology of pretest posttest, through the implementation of a program of activities which took into account the results of the survey. Using Significance of differences, by t Student critter concluded that the applied program was of great importance for the improvement of motor development of those investigated school.

KEYWORDS:

Children, motor development, fisico-recreativo program, school day.

CAPÍTULO I

MARCO REFERENCIAL

1.1 Planteamiento del problema

El desarrollo de los niños avanza de forma secuencial: se aprende una habilidad y ésta ayuda a que se aprenda otra nueva. Se empieza primero por las funciones simples y después se van aprendiendo las más complejas. Esto se debe a que todas las partes del sistema nervioso actúan de forma coordinada para conseguir este desarrollo y, poco a poco, todas las funciones corporales son controladas a la perfección.

Uno de los factores que desempeña un papel importante en el desarrollo de los niños, cuando todavía están en fase de crecimiento, es el conjunto de movimientos corporales de coordinación y movimientos que se realizan de forma voluntaria: es lo que llamamos desarrollo motriz, logrado mediante la base de su entorno escolar y familiar, y con el empleo de acciones dirigidas a contribuir al mejor uso del tiempo libre, como medio de ayuda al desarrollo físico motriz y social de los niños 10 y 12 años de esa escuela.

La socialización se conoce como el proceso por el cual los niños aprenden a diferenciar lo que está bien de lo que está mal, a partir de lo que la sociedad considera correcto o incorrecto. En estas edades los niños son más receptivos al aprendizaje, por ello, es muy importante iniciar su socialización en esta etapa y, a medida que crezca, el niño irá aprendiendo y descubriendo nuevas cosas que le harán madurar en este concepto, ya que, como hemos dicho, la socialización es todo un proceso.

El niño no es niño porque juega, sino que juega porque es niño, en consecuencia, los seres humanos no dejan de jugar porque envejecan, envejecen porque dejan de jugar, lo que conduce a considerar, muy estrechamente, la importancia de las actividades físico-recreativas para el desarrollo psicomotriz del niño y dentro de ellas, los juegos desempeñan y

cumplen un rol muy importante, porque los niños viven cuando juegan y aprenden a vivir jugando, de ahí la importancia de respetarle su derecho a desarrollarse durante el juego y con las actividades lúdicas recreativas.

El niño puede aprender más sobre las relaciones y sobre sí mismo en un ambiente cercano y privilegiado como es el hogar, para luego relacionarse con otros niños en la escuela, en el parque o en familia y para que aprenda a desarrollarse en otros contextos y con otros roles social. Se ha comprobado que en las familias con más de un hijo, la socialización resulta más fácil. El niño con hermanos se manifiesta menos egocentrista, más generoso y, en general, más tolerante con los errores de los demás.

Durante el proceso de socialización y de actividades psico-motrices, deben darse todo tipo de situaciones. Habrá conflictos, sustos, caídas, golpes, pequeñas peleas por el balón o la barra de juegos del patio y otras múltiples, pero lo importante para los niños será haber aprendido a afrontar estas situaciones. Además de los padres, los educadores son el primer modelo a seguir de los niños, por lo que es vital un buen ejemplo, porque la socialización será un proceso progresivo que durará toda la vida y en ello desempeña un rol sumamente importante las actividades físico-recreativas que la sociedad, mediante la escuela, les programe. Sin embargo, en la escuela Santa María Los Lojas de Guayaquil existe una ausencia marcada de actividades físico-recreativas en los niños-adolescentes entre 10 y 12 años. Como resulta obvio, eso limita el desarrollo psicomotriz y social de estos niños, por lo que se hace necesario e imperioso, buscar un conjunto de actividades, que ayuden a incrementar ese desarrollo físico motriz, conjuntamente con su autoestima e integración en la comunidad.

1.2 Problema

1.2.1 Desarrollo del problema

La carencia de actividades físico recreativas presentadas en los niños de 10 y 12 años de la Escuela Santa María Los Lojas, y su incidencia en el desarrollo físico motor, es una de las principales causas para desarrollar

esta propuesta. Adicionalmente se establecen carencias que son de orden psicológico y que mediante la actividad física se lograría mejorar la socialización, contribuyendo también a mejorar la autoestima individual de estos niños.

Es consabido que en varios estudios se ha dado por hecho que al mejorar el desarrollo motriz con actividades de recreación o de uso del tiempo libre, la población mejora la salud y visión de su autoestima, siendo esta una prioridad en nuestro país en la actualidad, tratando de emular acciones de otros países.

1.2.2 Planteamiento del problema.

Los alumnos de la escuela “Santa María de Los Lojas”, durante su jornada escolar no realizan actividad física, limitando el desarrollo de sus potencialidades cognoscitivas, físicas, lúdicas y sociales, ya que no cuentan con estrategias que diversifiquen la recreación para que integren hábitos en el desarrollo de actividades de este tipo que posibiliten el bienestar físico y el desarrollo motriz de los estudiantes.

Esta investigación permitirá estudiar que hacen los niños en su tiempo libre escolar, y está encaminada al desarrollo de actividades física recreativas que propenderán al desarrollo de habilidades motrices que otorguen vitalidad física y mental.

Sería anhelado que exista en la escuela una educación para el tiempo libre no concebida como materia, ni siquiera como un eje transversal, sino como un conjunto de motivaciones y directrices que favorezcan la imaginación, la creatividad y empujen a los estudiantes al placer de aprender a realizar actividades y ver cómo va incrementando su desarrollo motriz.

Surge así un importante problema científico:

1.2.3 Formulación del problema a resolver

¿Cómo incide la aplicación de un programa de actividades físico-recreativas llevado a cabo en el tiempo libre de la jornada escolar en niños-

adolescentes de 10 – 12 años de la Escuela Santa María de Los Lojas del Cantón Salitre, sobre su desarrollo motriz?

Hacia su solución se encamina la presente tesis, que fundamenta su justificación e importancia en las siguientes ideas:

1.3 Justificación e importancia

El uso adecuado y manejo del tiempo libre para el Ecuador ha ido tomando importancia en los últimos años, como consecuencia de estudios realizados desde el ámbito de la salud y promovidos por los estamentos estatales los cuales concluyen que los niveles de obesidad y sedentarismo se han incrementado, teniendo como razón principal el cambio de hábitos sociales motrices que han inculcado en las nuevas generaciones el uso indiscriminados de las Tics, reduciendo así gran cantidad de espacios de esparcimientos psicomotrices.

La limitación presentada en los alumnos objetos de esta investigación demuestran una debilidad marcada en las habilidades motrices que deben desarrollarse en las edades escolares, cambiando estas por otras actividades que no generan un aspecto positivo al organismo ni al resultado de una buena salud.

En general se observa que aún dentro de la población hay rasgos que proyectan una cultura de preferencia hacia el sexo masculino, teniendo éste el apoyo de la familia para realizar actividades extras en el ámbito físico motor y limitando aquellas que realizan las niñas.

Para un buen desarrollo motriz se deben integrar actividades que refuercen las áreas cognitiva, socio - afectiva y psicomotriz para obtener un desarrollo social del niño, sumado a la práctica de valores que también son reforzados desde el desarrollo lúdico motriz.

Es necesario que dentro de los modelos educativos establecidos que consideran como medio, el desarrollo lúdico como una actividad fundamental

dentro de las planificaciones, se ejecuten actividades que formen hábitos de desarrollo motriz que en forma conjunta con el desarrollo de habilidades y destrezas cognitivas fundamenten la importancia para el desarrollo del crecimiento corporal biológico y psicológico de los estudiantes, en otras palabras el desarrollo integral de la persona.

Es importante fomentar y reforzar el desarrollo de cada uno de los alumnos siendo recomendable que los padres también los practiquen y se involucren con ellos, sin que se imponga la supremacía de los adultos ya que de esta manera reforzamos la unión e integración familiar.

Teniendo presente siempre que las actividades de desarrollo motriz contribuyen a evitar riesgos y daños degenerativos en la salud, así que como beneficio de esta investigación estaría el aporte de estrategias que fomenten el uso del tiempo libre de manera adecuada y beneficiosa para la salud de los niños, evitando con ellas actividades que no generen un incremento del bienestar, el buen vivir y, junto a él, el enriquecimiento de los hábitos que se constituyen en un acicate para el mejoramiento de su salud.

La autora considera que si se organizan, programan y desarrollan, de forma apropiada, las actividades físico-recreativas que realizan los niños entre 10 y 12 años de la escuela Santa María de Los Lojas en su tiempo libre escolar, se va lograr un desarrollo integral positivo.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Elaborar una propuesta de programa físico-recreativo para ser ejecutado dentro de la jornada escolar, que mejore el uso del tiempo libre como medio del desarrollo motriz, en niños-adolescentes, entre 10 y 12 años de la escuela Santa María de Los Loja del cantón Daule provincia del Guayas.

1.4.2 Objetivos Específicos.

- Diagnosticar las preferencias del uso del tiempo libre escolar, en niños-adolescentes de ambos sexos, de 10 – 12 años de la Escuela Santa María de Los Lojas?
- Elaborar un programa de actividades físico-recreativas con tendencia al desarrollo motriz, dirigido a un mejor uso del tiempo libre en niños-adolescentes entre 10 y 12 años de Los Lojas.
- Caracterizar el grado de desarrollo motriz de los niños-adolescentes de 10 – 12 años en la Escuela Santa María de Los Lojas, antes y después de aplicar un programa de actividades físico-recreativas dentro de la jornada escolar.

1.5 Hipótesis o Interrogantes

H1: Se presupone que si se aplica un programa de actividades físico-recreativo en el tiempo libre de la jornada escolar en niños-adolescentes de 10 – 12 años de la Escuela Santa María de Los Lojas, se acrecentará su desarrollo motriz.

H2 Si ocurre que este programa no acrecienta el desarrollo motriz.

1.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES:

Tabla 1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	SUBDIMENSIONES (INDICADORES)
PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS FÍSICO-	Conjunto de actividades motrices-recreativas planificadas didácticamente, con sentido recreativo, que se realizan en el tiempo que disponen los niños adolescentes haciendo una vida placentera y mejorando así su estilo de vida.	Dosificación programa	Ocupación del tiempo libre del niño-adolescente en el horario lectivo escolar diario.
VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	SUBDIMENSIONES (INDICADORES)
GRADO DE DESARROLLO MOTRIZ	Se entiende por grado de desarrollo motriz al conjunto de cambios y transformaciones motrices que un individuo experimenta durante su vida como resultado del proceso de crecimiento, maduración y aprendizaje	Motricidad	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación motriz • Agilidad • Habilidades Motrices.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO.

2.1 Marco Legal

De acuerdo con la constitución vigente en Ecuador, en su artículo 27, la educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional. Asimismo, en su sección Quita de niñas, niños y adolescentes, en el en al artículo 44 expresa que el Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas. Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad. Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales.

2.1.1 Contextualización de la investigación y antecedentes

2.1.2 El ocio.

El ocio, que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo o de las

actividades escolares, compuesto por descansos activos y pasivos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tenor con las actuales interpretaciones denominaremos recuperación.

Explica Suárez Figueroa, R.H (2014), que el Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF en sus siglas en inglés, el derecho al deporte, juego y recreación constituye un estímulo para el desarrollo afectivo, físico, intelectual y social de la niñez y la adolescencia, además de ser un factor de equilibrio y autorrealización.

La convención sobre los Derechos del Niño, en su artículo 31 dice que los Estados parte de esta convención deben respetar y promover el derecho del niño a participar plenamente en la vida cultural y artística, proporcionando oportunidades apropiadas en condiciones de igualdad...

La recuperación de las energías físicas y psíquicas consumidas en el proceso de las tareas escolares diarias, es la función primera que desempeña la recreación en el niño escolar, pero al hablar de esta función no se refiere sólo a la recuperación física, sino también a su desarrollo psicomotriz.

Esta función está relacionada con el desarrollo del niño en su participación en la creación y en el consumo de los valores espirituales. No puede obviarse que distintos pensadores se refieren a que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y en el caso del escolar, esta personalidad desarrollada participa en el proceso de estudio de las diversas asignaturas escolares y en el cumplimiento de las tareas propias del hogar.

El término ocio proviene de la palabra latín *otium* que significa reposo según el diccionario de la Real Academia de Madrid, España. Ocio es tiempo libre fuera de las obligaciones y ocupaciones habituales.

2.2.2 Ocupación del tiempo libre

Es la utilidad del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico-recreativo o turístico para lograr un desarrollo integral de su personalidad.

En el caso escolar, como Tiempo Libre se conoce el periodo no sujeto a obligaciones en la escuela. El escolar de hoy posee tiempo libre del que no es consciente y en el que a nivel educativo deben programarse actividades para ocuparlo, en función de lograr un desarrollo psicomotriz efectivo del niño.

(Pérez, 2003) Se refiere a que la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de éstas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dados como una unidad es lo que se denomina recreación.

En relación al concepto de tiempo libre hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento:

Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja, y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones”, pero en el caso de los escolares, están referidas a aquella parte del tiempo donde no se tienen obligaciones académicas o de instrucción.

2.2.3 Beneficios del buen uso del tiempo libre y la recreación.

La recreación es el uso del tiempo que se considera como un relajante terapéutico del cuerpo y de la mente. La recreación implica una participación

activa del sujeto, a diferencia del ocio que refiere generalmente al descanso o a otra forma de entretenimiento más relajada.

(Calderín, 2011) explica que 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.

La recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación está teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.

(Pérez, 2003) en su libro Fundamentos Teóricos y Metodológicos de la Recreación la define como 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.

Explica Vivas, Cubero, V.J (2014), citando a (Pérez, 2003), A, que 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 simpatizan en última instancia a su plenitud y a su felicidad.

Las actividades deportiva-recreativas desarrolladas en la escuela desempeñan un papel importante en la continuidad del trabajo con los niños como vía de utilización del tiempo libre. Estas deben desarrollarse como la expresión del interés de los infantes hacia las distintas formas de movimiento sobre la base de la libre voluntad, creándose una buena situación para la influencia educativa, la cual es absorbida mejor por los infantes.

La recreación física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, junto con otras actividades. Sin embargo, estos análisis se han realizado a la luz de concepciones o formulaciones conceptuales que no guardan relación en muchos casos con la valoración que debe tener este concepto en una sociedad contemporánea.

Las Actividades Físico-Recreativas son aquellas que se realizan dirigidas al desarrollo, tanto de habilidades como de capacidades físicas, para lograr objetivos encaminados a mejorar el nivel de vida de las personas en su tiempo libre.

Al respecto indica (Barrera, 2014) que la participación de los niños y niñas (11 y 12 años) en la práctica de la actividad física les facilita la coordinación, la estabilidad, la agilidad, la potencia muscular, las reacciones defensivas ante estímulos externos o a desempeñar un momento lúdico orientado a lograr la participación, así como a proporcionarle el bienestar psicológico que se necesita en esta etapa de la vida.

Fundamenta (Barrera, 2014) que en la práctica de las actividades físico recreativa, el hombre en los distintos grupos de edades asume diferentes

posturas, desde nuestro punto de vista y a los principios estudiados en relación a los que se plantean en la literatura cualquier actividad y sus invariantes permiten al hombre desde su protagonismo asumir distintas posturas, igualmente determina el volumen e intensidad de cada actividad que desee realizar para satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Esta necesidad que le plantea la vida moderna a la humanidad sin diferencias de grupos etarios, surge la idea de formar individuos capaces de pensar y actuar por sí mismos de forma reflexiva y crítica, para poder auto determinar y elaborar planes o proyectos que sitúen su actividad.

Con respecto a las actividades extra docentes algunos autores, entre ellos (Vivas Cuberos, 2014), consideran que para desarrollarlas se deben planificar las actividades recreativas - deportivas que los infantes realizarían según sus gustos y preferencias, se deben trazar los elementos a tener en cuenta para elaborar el plan de estas actividades en correspondencia a los momentos del día y los lugares más idóneos.

A juicio de esta postulante este argumento aboga a favor de diagnosticar las preferencias de los niños, para no imponerles actividades que no sean de sus gustos y considerando las condiciones sociales del país, la oferta recreativa debe corresponderse con el desarrollo socioeconómico de la escuela, por tanto para estructurar la futura oferta de las cuales debe corresponderse en el aspecto general con los objetivos sociales de la recreación y en los específicos con los datos obtenidos en la etapa de diagnóstico, ambos aspectos distinguirán y fundamentarán los objetivos, o sea, los fines y consecuencias que se pretenden obtener con la futura oferta que se brindará.

2.2.4 Recreación en el ámbito educativo.

La recreación tiene un gran potencial para contribuir en los espacios en donde haya una participación real, como medio o metodología para aportar en la formación de conocimientos y actividades que favorezcan en desarrollo integral del niño.

La recreación implica una amplia gama de actividades que el ser humano puede realizar en su tiempo libre, involucra la ruptura con lo cotidiano y lo rutinario, ya sea de forma pasiva o activa, profunda o superficial. En síntesis refleja el estado del hombre y de las actividades que realiza en su tiempo libre, independientemente de sus actividades laborales, sociales y de sus necesidades biológicas (Torres Guerrero y Torres Campos, 2008).

(Mateo, 2008), indica que desde el centro educativo se debe enseñar al alumnado a emplear correctamente su tiempo libre, de forma educativa y saludable. Para ello, es importante transmitir la importancia de la práctica deportiva con un fin recreativo, ya que es fundamental entender está como una actividad libre, divertida, lúdica.

(Dumazedier, 1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "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". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en

el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicológicas-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

"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".

Indica (Martínez & Martínez, 2014), que cabe destacar que la característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales es que ejercen una formación formativa o indirecta y la misma puede ser facilitada por la actividad físico-recreativa. Las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva, sino que funden las opiniones, influyendo sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad.

Ofreciendo una operación instructiva de personalidad psicológica y sociológica que maniobra basada en la motivación en las necesidades recreativas y culturales a la población, respetando los gustos, preferencias, hábitos y tradiciones, manejándolo basado en la voluntariedad de los grupos sociales a los que corresponde.

Si retomamos aspectos tratados anteriormente, resulta una lógica consecuencia plantear, que en el tiempo libre, las actividades pueden ser elegidas libremente, sobre la base de su bajo grado de obligatoriedad y que son las consideradas actividades de tiempo libre.

Teniendo como base la función de auto desarrollo que cumpla la Recreación (formación integral), cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la posibilidad, es considerada como recreativa.

Muy interesante por consiguiente que existen indicadores para que una actividad pueda ser considerada recreativa:

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

2.3 Las Actividades Físico Recreativas en el desarrollo motriz.

Considerando que la investigación está encaminada a definir la incidencia que puede tener sobre los escolares investigados un programa de

actividades físico-recreativas en su tiempo libre escolar, a continuación se encamina el estudio bibliográfico sobre el desarrollo motriz del niño.

2.3.1 El desarrollo motriz. Su clasificación.

La motricidad es la capacidad del hombre de generar movimientos por sí mismo, para esto tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento (sistema nervioso, órganos de los sentidos, sistema musculo esquelético (Anaya, 2013). Otros autores, entre ellos (Muñiz, 2010), consideran que la motricidad es la estrecha relación que existe entre los movimientos, el desarrollo psíquico, y desarrollo del ser humano, es decir, la relación que existe entre el desarrollo social, cognitivo afectivo y motriz que incide en nuestros niños/as como una unidad.

Esta postulante coincide con ambas definiciones pero agrega que la motricidad también depende de los estímulos externos que la desencadenan, pues siendo el niño una entidad biopsicosocial, todas sus acciones van a estar matizadas por las acciones del medio sobre su psiquis.

Explican Ávila Correa, F.J. y N. Barbosa (2013) que todas las funciones orgánicas en el ser humano tienen períodos de maduración, de optimización, de mantenimiento y luego de declinación e indican que los beneficios de la actividad física a lo largo de la vida son indiscutibles, tanto en el plano físico como en el psicológico, social y moral, además la participación de los niños y los adolescentes en actividades físicas escolares y extraescolares determinan y afectan su desarrollo motor y cognitivo según ya se ha demostrado en estudios desarrollados dentro de contextos específicos y con diferentes grupos de población.

2.3.1.1 Tipos de motricidad.

El estudio de la motricidad humana dentro de la Educación Física ha establecido una clasificación de orden metodológico para facilitar su trabajo,

la cual se expresa en la división en dos áreas: motricidad gruesa y motricidad fina.

2.3.1.1.1 Motricidad gruesa.

El área motora gruesa concierne a los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio, la motora fina se relaciona con los movimientos finos coordinados entre ojos-manos y ojos-pies (Petón, 2011). De esta definición parafraseada se puede comprender que la motricidad gruesa comprende las condiciones físicas para saltar y correr que involucran músculos largos, mientras que la motricidad fina incluye la habilidad de involucrar a músculos cortos.

Por medio de ambos tipos de motricidad se integran las habilidades que los niños y niñas adquirieron en etapas anteriores del desarrollo con las nuevas que se adquieren para producir capacidades más complejas. Esta combinación se conoce como sistema de acción.

Las destrezas de motricidad gruesa comprenden los movimientos motrices complejos como lanzar objetos, chutar un balón o saltar a la comba. Hacer una carrera o apoyar el peso del cuerpo sobre un miembro concreto para realizar una acción concreta, son acciones posibles debido a que las áreas sensorial y motriz de la corteza cerebral de los niños están mejor desarrolladas, sus huesos son más fuertes, sus músculos más poderosos y a que su capacidad pulmonar también es mayor.

2.3.1.1.2 Motricidad fina

Las destrezas de motricidad fina se refieren a las actividades que requieren la coordinación ojo-mano y la coordinación de los músculos cortos para realizar actividades como recortar figuras, ensartar cuentas o agarrar el lápiz para dibujar.

El desarrollo de los niños avanza de forma secuencial: se aprende una habilidad y esta ayuda a que se aprenda otra nueva (Chica & Galarza,

2010), Se empieza primero por las funciones simples y después se van aprendiendo las más complejas. Todas las partes del sistema nervioso actúan de forma coordinada para conseguir este desarrollo y, poco a poco, todas las funciones corporales son controladas a la perfección. Uno de los factores que juegan un papel importante en el desarrollo de los niños, cuando todavía están en fase de crecimiento, es el conjunto de movimientos corporales de coordinación y movimiento que se realizan de forma voluntaria: es lo que llamamos desarrollo motriz.

2.4 Capacidades motrices de los niños.

Las capacidades motrices son definidas como condicionales y coordinativas, siendo de vital importancia el desarrollo de las segundas en la edad escolar.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Explican en deporte digital (2014) que aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son:

- Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.
- Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).
- Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

- Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

De acuerdo con el concepto de Ruiz Aguilera (1986) las capacidades coordinativas son cualidades sensomotrices consolidadas, del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

El proceso de regulación y la dirección de los movimientos se constituyen en las características principales de las Capacidades Coordinativas, las que a su vez, son condición indispensable para el aprendizaje de las habilidades motrices.

2.5 Los programas de actividades físico-recreativas en niños de 10-12 años.

La actividad física en estas edades contribuye a mantener en el niño un estado de ánimo alegre y activo, al realizar actividades y relacionarse con los adultos y niños que lo rodean, al establecer relaciones espaciales con objetos reales tomando como punto de partida su cuerpo en movimiento, al expresar y comprender las indicaciones del adulto, acompañarlo con movimientos corporales, estímulos musicales entre otros, todos dirigidos a la realización de una actividad física planificada y controlada en correspondencia con los logros de la edad.

El efecto de la actividad física desde las primeras edades hay que verlo como un agente transformador en los niños, ya que a través del movimiento el mismo va desarrollando habilidades sociales, emocionales y cognitivas. El movimiento constituye una educación integral en la vida del niño y puede a través de su efecto de salud mental lograr el aumento de las capacidades de los mismos por aprender (Hernández, Camejo, & Camejo, 2013).

Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físico-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad.

Señalan (Chourio & Elías, 2013), que la Recreación Física cumple funciones objetivas biológicas y sociales. Entre las de marcado carácter biológico tenemos:

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la recreación activa
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico-motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rica en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.

Teniendo en cuenta que estas funciones objetivas también tienen repercusiones sociales directa o indirectamente, se pueden mencionar como funciones objetivas sociales las siguientes:

- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegres en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.

- Regulación y orientación de la conducta.

Un programa educativo bien estructurado desde las primeras edades, puede contribuir notablemente al desarrollo, sin pretender acelerar el mismo, pero para ejercer esta influencia sin el peligro de cometer errores en el proceso de enseñanza, todo educador debe nutrirse de la información necesaria sobre la evolución del desarrollo, sus avances y retrocesos (González, 2003)).

Se puede apreciar que no siempre los autores realizan la descripción del comportamiento apoyándose en instrumentos diagnósticos, sino que en algunos casos sus criterios han estado fundados en interpretaciones de la práctica, constituyendo una aproximación basada en la experiencia profesional. Algunos autores han realizado los estudios fundamentándose en filmaciones de películas analizadas con posterioridad.

El estudio de la Motricidad infantil (como una importante esfera del desarrollo general) ha sido abordado desde diferentes perspectivas y puntos de vista.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

La actividad física, el deporte o la cultura física, como indistintamente suele llamársele constituyen un producto de la actividad social de los hombres y como tal se encuentra condicionado por las leyes generales del desarrollo de la sociedad y el carácter de sus relaciones de producción. Los acelerados cambios que en el orden socioeconómico se formulan en este período contemporáneo del desarrollo y el continuado progreso científico-tecnológico acrecientan cada día el papel socioeconómico.

Es precisamente la importancia adquirida por la actividad física lo que ha condicionado la necesidad de su estudio, la caracterización y perfeccionamiento de lo que se ha dado en llamar sistema de actividad física y deporte o sistema de cultura física y deporte.

Las actividades pueden cumplir una función recreativa, siempre que satisfaga lo siguiente:

- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma sino en la actitud con la que la enfrenta el individuo.

De las implicaciones que el uso del tiempo libre tiene en el desarrollo de las facultades del niño, se colige la necesidad de una codificación de aquellas actividades que puedan realizarse con eficacia para el proceso educativo.

El niño necesita tomar parte en el juego y en todas aquellas actividades, necesita descubrir, qué actividades le brindan satisfacción personal que favorezcan su desarrollo, satisfacción personal.

Los niños precisan tener y disfrutar ciertas formas de recreo y conocer juegos de interior y de aire libre y disfrutar con la adquisición de ciertos hábitos culturales.

Hay que educar a las niños para que adquieran aficiones a través de las cuales se sientan realizados, sin olvidar que las actividades de recreación más importantes, son aquellas que él domina de una forma más completa y le da gran placer realizarla.

Aquí debe indicarse que la satisfacción en el ocio se obtiene a través de la autorrealización, teniendo en cuenta, que para el niño el ocio es un derecho fundamental del que debe disfrutar.

El tiempo libre es la condición necesaria para que tenga lugar el ocio; es el marco en el que este se desarrolla. Pero el ocio es una realidad diferente.

Surge como consecuencia de una elección y uso voluntario y placentero del tiempo libre. El ocio supone llenar de sentido personal y/o social el tiempo libre a través de una acción independientemente elegida y que no persigue fines utilitarios, sino que se lleva a cabo como fin en sí misma.

Las actividades físicas recreativas que realiza el niño en su tiempo libre deben favorecer su desarrollo motriz y el dominio de diversas habilidades motrices, para que ellas tengan un carácter educativo.

En una investigación de corte similar realizada en Cuba, explican Cabrera Baró Z.G, G.C. Navarro Soto y O. Rodríguez Chongo(2012) que constituye una preocupación para los diferentes factores cómo emplean el tiempo libre los niños . Plantean que ellos prefieren quedarse en sus hogares viendo televisor u otro tipo de juego pasivo como atari, dominó, parchís; algunos realizan juegos de béisbol, voleibol o fútbol en las cuadras con los vecinos, se integran a alguna actividad físicas- recreativas de las que programa algunas veces un profesor.

(García, 2014), proponen un Plan de actividades físicas y recreativas por seis meses para integrar a los niños de 11 y 12 años de una comunidad con el fin de ocupar su tiempo libre en la práctica del fútbol sala y sugieren, entre otros, las siguientes actividades:

- Actividades Físicas: Trote, Caminata, Natación.
- Actividades deportivas: Futbol sala, Juegos predeportivos, Táctica.
- Actividades Diversas: Encuentros con otros equipos de futbol sala. Clínicas deportivas. Paseos a instalaciones de futbol. Paseos turísticos.
- Actividades Físicas: Trote, Caminata, Natación.
- Actividades deportivas: Futbol sala, Juegos predeportivos, Táctica.
- Actividades Diversas: Encuentros con otros equipos de futbol sala. Clínicas deportivas. Paseos a instalaciones de futbol. Paseos turísticos.

La autora de esta tesis considera que las actividades que se programen tienen que estar muy asociadas con los gustos y preferencias de los escolares.

Dada la variedad de actividades recreativas resulta necesario clasificarlas, aunque dicha clasificación sea de forma operacional. (Coba & Domínguez, 2012) las clasifican según su orientación en: motrices, culturales o sociales, que se resumen en el esquema siguiente:

Motrices: Juegos, danzas, paseos y deportes.

Culturales: Teatro, música, lectura y fotografía.

Sociales: Fiestas, bailes, charlas y canciones.

Es interés de esta tesis el primero de los grupos

Por su parte, en Cuba, prevalece una concepción orientada a la recreación física, se reconocen, según (Fullea, 2004), las opciones siguientes: Actividades lúdico-recreativas, Deportes recreativos y Espectáculos deportivos, de manera que entre las actividades de ocio y recreación en las que se puede ocupar el tiempo libre y cumplen el propósito fundamental de recuperar a las personas de sus tareas productivas, escolares o domésticas principales, se incluyen las que implican la motricidad y el trabajo físico, de gran interés en esta tesis, para desarrollarlas con los escolares..

Como resultado de la clasificación, se nos presenta la recreación como una actividad integral multifacética, como un fenómeno general, constituido por formas recreativas específicas, actividades culturales, ratificando lo planteado anteriormente acerca que la recreación por su contenido es un fenómeno cultural.

2.6 Conclusiones parciales del capítulo.

- La recreación física es una actividad integral multifacética, constituida por formas recreativas específicas y actividades culturales y por su contenido es un fenómeno cultural.
- El derecho al deporte, al juego y a la recreación constituyen un estímulo para el desarrollo afectivo, físico, intelectual y social de la niñez y la adolescencia, además de ser un factor de equilibrio y autorrealización.
- El ocio supone llenar de sentido personal y/o social el tiempo libre de los niños, a través de una acción independientemente elegida y que no persigue fines utilitarios, sino que se lleva a cabo como fin en sí misma.
- Es necesario diagnosticar las preferencias de los niños, para no imponerles actividades que no sean de sus gustos y considerando las condiciones sociales del país, la oferta recreativa debe corresponderse con el desarrollo socioeconómico de la escuela.
- La motricidad depende de los estímulos externos que la desencadenan, pues siendo el niño una entidad biopsicosocial, todas sus acciones van a estar matizadas por las acciones del medio sobre su psiquis.
- Un programa educativo de actividades físico-recreativas, bien estructurado desde las primeras edades, puede contribuir notablemente al desarrollo del niño.

CAPÍTULO III

PLAN DEL PROYECTO

3.1 Ubicación.

Esta investigación se desarrolló en el cantón Salitre, ubicado en el centro-oeste de la provincia del Guayas con una población de 58.000 habitantes, la escuela Santa María de Los Lojas está ubicada en Km.2 ½ vía a Salitre. La muestra del universo de la escuela fue del 30% de la población estudiantil, lo que sirvió como referente para la toma de decisiones e incorporaciones en las actividades físico - recreativas de los alumnos de la Escuela Santa María de Los Lojas, utilizando la temática de educación para el tiempo libre.

3.2 Recursos humanos

- Un tutor o Director de Tesis.
- Un consultante
- observadores o especialistas.

3.3 Manuales técnicos especializados, materiales, equipos

Cancha de la escuela de superficie cementada.

- balones de baloncesto.
- Conos señalizadores
- Arcos de fútbol.
- Cintas elásticas.
- Flexómetro.
- Cronómetros (3)
- Silbatos.
- Computadora.
- Cámara de fotos.
- Manual de registro.

3.4 Metodología de la investigación, recolección y procesamiento de la información.

3.4.1 Descripción del plan de actividades

3.4.1.1 Línea y sub líneas de investigación

Líneas de investigación establecidas por la institución (malla curricular, planes y programas otorgadas por el Ministerio de Educación) y sub líneas adaptadas al programa a continuación el detalle:

- Tiempo libre, desarrollo físico - motriz.
- Tiempo libre, ocio, recreación.
- Procedimientos

Los métodos a utilizarse son de carácter cuasi experimental, mediante el diseño pretest-postest con dos muestras de 42 niños (24 niños y 18 niñas) de 10-12 años de la "escuela" Santa María de Los Lojas", del Cantón Salitre, a los cuales se les aplicó un programa de actividades físico-recreativo en el tiempo libre de la jornada escolar, según las siguientes definiciones descriptivas.

3.5 Descripción

3.5.1 Métodos y técnicas científicos aplicados:

3.5.1.1 Del nivel teórico:

Método Analítico – Sintético.

El empleo de este método contribuyó al análisis tanto de las preferencias de los niños por las actividades recreativas como para sintetizar de ese conjunto cuáles son sus preferencias. Además permitió valorar por partes (análisis) el desarrollo motriz y el dominio técnico de algunas habilidades motrices evaluadas, para definir, en su conjunto su nivel general (síntesis).

Método Inductivo- deductivo.

Como es de todo conocido, es un modo de razonar que lleva de lo particular a lo general, de una parte a un todo. Así que para una mejor estructuración del procedimiento del método inductivo en la investigación se siguieron los siguientes pasos:

- a. Observación
- b. Cuasi-experimentación
- c. Comparación
- d. Abstracción
- e. Generalización.

Todos esos procesos fueron aplicados en el cuasi experimento y condujo inicialmente, a delimitar, mediante observación pedagógica, el problema a solucionar y así definir la necesidad de la cuasi experimentación, para sintetizar mediante abstracción y generalización su solución.

Método Histórico – Lógico.

Lo lógico y lo histórico se complementan y vinculan mutuamente. El método lógico debe basarse en los datos que proporciona el método histórico de manera que no constituya un simple razonamiento especulativo. Lo histórico estuvo relacionado con el estudio de la trayectoria real de los fenómenos y acontecimientos en el decurso de una etapa o período, en este caso para los últimos 5 años, preferencialmente. Lo lógico se ocupa de investigar las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del fenómeno, estudia su esencia.

Lo lógico y lo histórico se complementan y vinculan mutuamente. Para poder descubrir las leyes fundamentales de los fenómenos, el método lógico debe basarse en los datos que proporciona el método histórico, de manera que no constituya un simple razonamiento especulativo. De igual modo lo histórico no debe limitarse sólo a la simple descripción de los hechos, sino también debe descubrir la lógica objetiva del desarrollo histórico del objeto de investigación.

Los citados métodos científicos permitieron determinar los fundamentos teóricos – acerca de la importancia de las actividades físico deportivas – recreativas en función de una adecuada utilización del tiempo libre, a partir de las características psicológicas, biológicas, los gustos, preferencias, intereses y motivaciones de los niños.

3.5.2.2 Del nivel empírico:

En la investigación fueron utilizados, de forma preponderante, los siguientes métodos y técnicas del nivel empírico:

- La encuesta.
- El cuasi experimento.

La encuesta fue utilizada para diagnosticar el grado de preferencia de los niños por un grupo de actividades físico-recreativas, considerando el sexo (ver anexo 1) y dirigida a definir cuáles son las de predilección común para ambos sexos. Considerando que las actividades físico-recreativas que conformarían el programa debían ser del gusto de los niños de uno y otro sexo. Se consideró que el programa lo conformarían aquellas de común preferencias en el 70 % de las respuestas de las encuestas, así que el resto fueron desechadas.

Se utilizaron las opciones de respuestas Si___ y no___ y se dejó abierta la posibilidad de que los niños escribieran otras preferencias no contempladas (anexo 2).

Método de Cuasi experimento

El estudio se desarrolló en la etapa comprendida entre mayo y junio de 2014 y la metodología seguida queda diseñada en 5 fases importantes:

- Fase de selección de los instrumentos científicos a aplicar.
- Fase de diagnóstico.

- Valoración de los resultados arrojados por el diagnóstico.
- Aplicación de pretest.
- Fase de elaboración del programa de actividades físico – deportivas – recreativas para los niños de 10 – 12 años.
- Aplicación del programa.
- Aplicación del postest.

3.6 Test a evaluar.

Tanto en el pretest como en el postest se aplicaron los siguientes indicadores de control o test.

3.6.1 Test de coordinación motriz (anexos 3-4).

Este test consistió en hacer un recorrido en zigzag entre estacas separadas cada una en 2 metros en el menos tiempo posible al terminar un niño le da la mano al compañero y comienza nueva mente hasta dar la vuelta completa todos los niño y así sucesivamente.

3.6.2 Test de agilidad sin obstáculos (anexos 5-6).

El niño se coloca de pie en el centro del hexágono de cara al lado “6”.

- Durante el test, el niño debe estar encarado siempre al lado “6”.
- Al comando de “¡ya! Se activa el cronómetro y el deportista salta con los pies juntos por encima de la línea “1”, vuelve al centro y salta sobre la línea “2” y así sucesivamente. Cuando el deportista cruza la línea “6” se habrá completado una vuelta.
- El niño debe completar tres vueltas completas sin parar.
 - Al haber dado tres vueltas (36 saltos) y situado en el punto de partida se detiene el cronómetro y se registra el primer tiempo obtenido.
- El niño reposa y vuelve a repetir el test dos veces más. Es importante registrar los tres tiempos obtenidos. Se selecciona la mejor marca.

3.6.3 Test del dominio de Habilidades Motrices Deportivas (HMD).

Este test estuvo dirigido a evaluar la coordinación de los brazos y manos en desplazamiento a través del boteo de básquet con mano izquierda y derecha.

Este test estaba conformado por la realización de cuatro habilidades motrices, realizadas a lo largo del terreno de baloncesto, de la siguiente forma:

HMD No.1: Boteo caminando hacia el frente con ambas manos.

HMD No.2: Boteo caminando hacia atrás con ambas manos.

HMD No.3: Boteo trotando con mano derecha.

HMD No.4: Boteo trotando con mano izquierda.

El alumno podrá desplazarse trotando con la cancha boteando con la mano derecha e izquierda.

La evaluación de este test se realizó de forma independiente por cada miembro de un tribunal de tres especialistas de baloncesto, sobre un valor de 5 puntos cada HMD y un total de 20 puntos el test, resultado de la suma de la puntuación obtenida en las cuatro HMD y conformando el siguiente criterio:

5 puntos: No se presentan errores importantes.

4 puntos: Se presenta un error importante

3 puntos: Se presentan dos errores importantes.

2 puntos: Logra ejecutar la estructura mínima general de la HMD.

1 punto: No logra ejecutar la estructura mínima general de la HMD.

Para el criterio de evaluación de cada HMD se consideró el procedimiento siguiente:

Puntuación obtenida por el niño en su ejecución:

Si coincidía el criterio de los tres especialistas en la evaluación se consideraba ese criterio. Si coincidían dos criterios evaluativos se asumía ese criterio. Si ninguno de los tres evaluadores coincidían, se tomaba el criterio del medio. Es decir, 5-5-5, el criterio era 5, ó 5-5-4 el criterio asumido era 4 ó 5-4-3 se tomaba como evaluación el 4 y así sucesivamente en cada uno de los niveles evaluativos. Al final se sumaron las evaluaciones sobre 5 en cada HMD y ese era el resultado del test. Así, por ejemplo, si un niño obtuvo finalmente las siguientes evaluaciones:

HMD No.1: Boteo caminando hacia el frente con ambas manos: 5 puntos

HMD No.2: Boteo caminando hacia atrás con ambas manos: 3 puntos.

HMD No.3: Boteo trotando con mano derecha: 2 puntos.

HMD No.4: Boteo trotando con mano izquierda: 1 puntos.

Entonces el resultado final en el test era de $5+3+2+1=11$ puntos.

Todos los resultados en los tres tests utilizados antes y después de aplicado el programa de actividades físico-recreativas fueron procesados estadísticamente, utilizando los siguientes estadígrafos de tendencia central:

Promedio (X). Para determinar los valores medios muestrales en el pretest y el postest en cada sexo.

Desviación(S). Este estadígrafo facilitó la determinación de la dispersión grupal en cada test evaluado.

Coefficiente de Variación (CV). Este indicador estadístico permitió valorar la dispersión neta de los resultados en los tres tests aplicados como variable dependiente, Se aplicó siguiendo la metodología preconizada por Zasiorski, V.M (1989) en su libro Metrología Deportiva, que establece el siguiente criterio:

CV= 0-10 %...Poca Dispersión.

CV=10-20 %: Dispersión Promedio-

CV>20 %: Mucha Dispersión.

(Delta equis diferencial (DX)). Representa la diferencia de media entre el pretest y el posttest y permite valorar el desplazamiento absoluto de la variable dependiente sobre la base del siguiente criterio:

$DX=X2-X1$ en los ejercicios cuya evaluación se da en puntos.

$DX=X1-X2$ en ejercicios cuya unidad de medida es el tiempo en segundos.

Donde X1 y X2 son el promedio en el pretest y el posttest sucesivamente.

Delta equis diferencial porcentual (DX%). Representa la diferencia porcentual proporcional del DX respecto a X1 y permite valorar el desplazamiento relativo de la variable dependiente en %, calculado matemáticamente de la forma siguiente:

$$DX\%=100(DX/X1)$$

Donde DX es el delta equis diferencial ya definido, X1 es la media en el pretest.

Se constituye en el estadígrafo utilizado para determinar si los desplazamientos DX fueron auténticos o significativos al 95 % de probabilidad, acorde con la tabla de valores de t de uso muy común. Para ello se partió de la consideración siguiente:

Punto de referencias para el valor de t en la tabla:

Para buscar el valor de t en la tabla correspondiente se partió del criterio de considerar:

Valor de $t=(tn-1)$, (1- donde $tn-1$ representa un tamaño muestral de 23 en los varones y 17 en el sexo femenino y (1- considerando que es entonces es decir, que conduce en los valores de t de la tabla a los números 2.0687 y 2.1098 para el sexo masculino y femenino respectivamente, como valor de

control de la t de student que se calcule. Si los valores de t son superiores a esa cifra, entonces la hipótesis formulada será positiva.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS FINAL Y DISCUSIÓN

4.1 Resultado del estudio diagnóstico acerca de las preferencias de los escolares por las Actividades Físico-Recreativas.

Como ya fue expresado en la metodología aplicada en esta investigación se hizo necesario diagnosticar las preferencias de los alumnos investigados respecto a las actividades físico-recreativas de mayor agrado. Sus respuestas resultantes del diagnóstico mediante la encuesta aplicada fueron procesadas en dos gráficos, que contiene el uno, la coincidencia de ambos sexos en el 70 % de las respuestas y en el otro aquellas respuestas que alcanzaron un resultado menor del 30 %.

En el gráfico No.1, que muestra las respuestas coincidentes, al menos, en el 70 % en ambos sexos, se detallan, a simple vista que las actividades físico-recreativas de mayor relieve de coincidencia presentan un orden, en respuestas superiores el 90 %, al 80-89 % y al 70-79 %, que es indicativo de la magnitud proporcional de las coincidencias y como

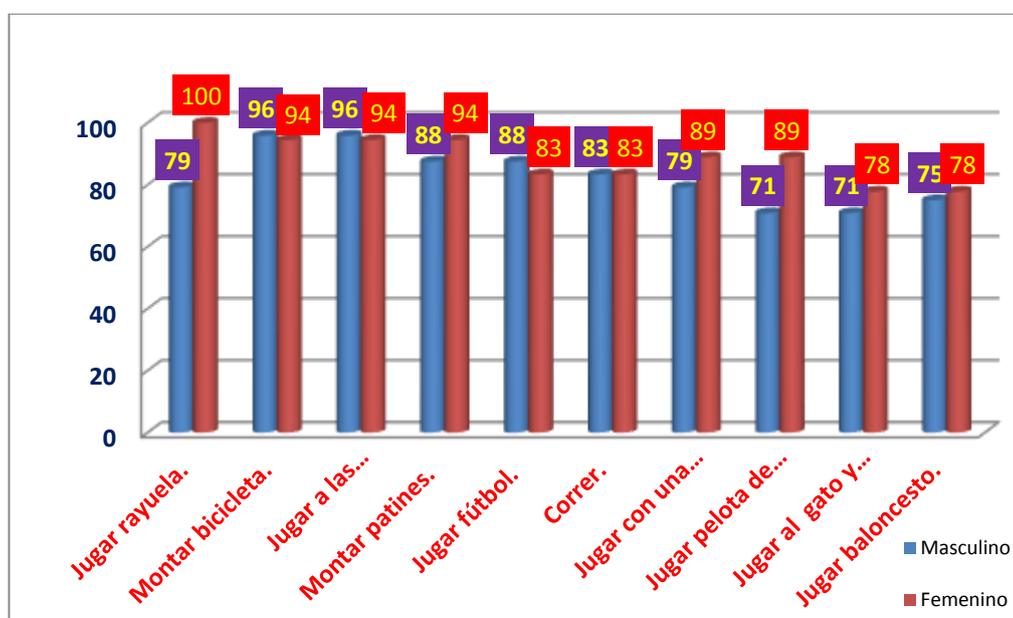


Gráfico 1 Respuestas de la encuesta aplicada coincidentes en más del 70 %

Es obvio, del orden preferencial de esas actividades por parte de los niños investigados.

Que superan el 90 % de coincidencias en las preferencias.

1. Montar bicicleta.
2. Jugar a las escogidas.

Que se encuentran entre el 80-89 % de coincidencias en las preferencias.

1. Montar patines
2. Jugar fútbol.
3. Correr.

Que están entre el 70-79 % de coincidencias en las preferencias.

1. Jugar Rayuela.
2. Jugar baloncesto.
3. Montar patineta.
4. Jugar pelota de mano.
5. Jugar al gato y el ratón.

A juicio de esta postulante, ese orden preferencial también debe dictar el procedimiento metodológico de organización del tiempo semanal y la frecuencia en el programa que se elabore, por constituirse en la mayor magnitud de las preferencias por parte de los niños y en consecuencia, por el propio respeto que se debe tener al postulado, como ya se expresó, de que el niño vive cuando juega y aprende a vivir jugando, así que hay que respetarle su derecho a elegir cómo jugar.

Por otra parte, hay un grupo de actividades físico-recreativas que también son de preferencias de los niños, pero que aun superando el 50 % de las respuestas coincidentes, no llegan a alcanzar el 70 % como cifra de referencia situada por esta investigadora. Ese fue el caso del baloncesto y jugar al cinturón (gráfico No.2).

El resto de las actividades encuestadas no logran de alcanzar respuestas coincidentes en el 50 %, como fueron los casos del ajedrez, el béisbol, el voleibol y pintar.

Un aspecto relevante está referido a que hay actividades físico-recreativas de diferentes por cientos de aceptación entre un sexo y otro. Ellas deben ser

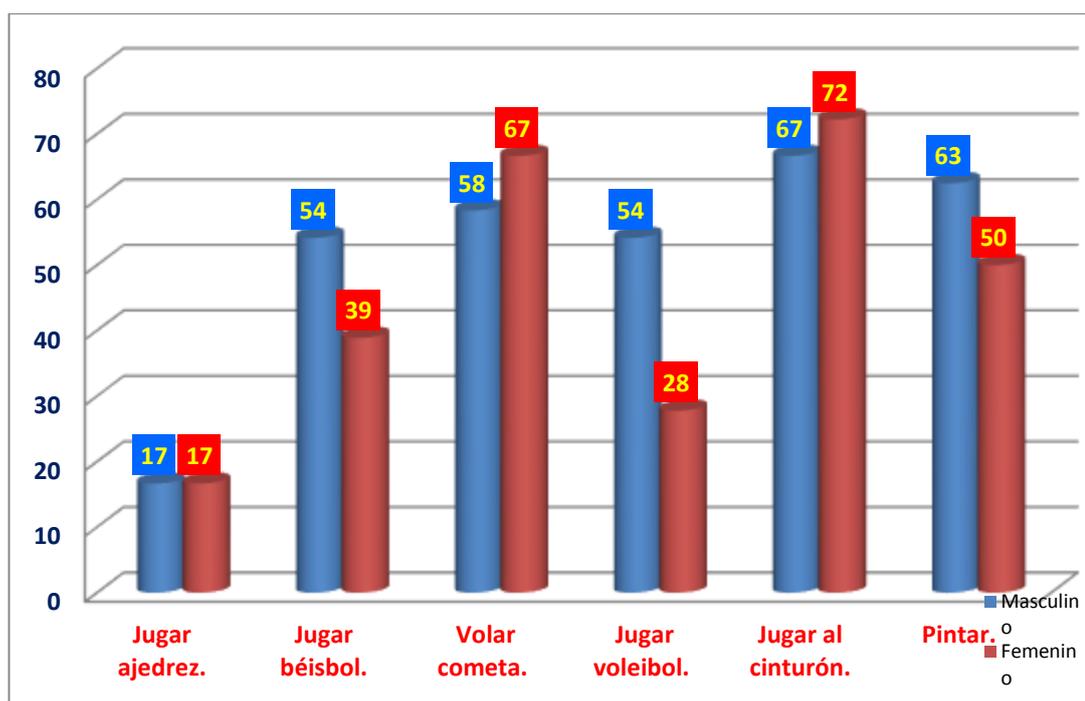


Gráfico 2 Respuestas de la encuesta aplicada coincidente en menos del 70 %.

Consideradas en el futuro, cuando existan condiciones en la escuela para establecer un programa por sexo. Aunque en esta investigación no tenía por objeto de estudio determinar las preferencias por sexos, sino las coincidencias de las preferencias, se debe tener en cuenta para el futuro, cuando se disponga de una mayor cantidad de técnicos.

4.2 Resultados del programa de actividades físico-recreativa elaborado.

En el plano didáctico la dosificación del programa tiene en cuenta el porcentaje de preferencias. Así, en la columna del RESUMEN la frecuencia el tiempo dedicado a cada actividad físico recreativa responde a la magnitud de las preferencias. Así, por ejemplo, Jugar a las escogidas y montar bicicleta que obtuvieron la mayor magnitud porcentual en las preferencias, 96-94 %, tienen también la mayor frecuencia porcentual en el plan, con el 16 % representativo de una frecuencia de 8 veces. A continuación le sigue Montar Patines, Jugar Fútbol y Correr, que como ya fue analizado en el gráfico 1 tienen el segundo orden en preferencias con porcentajes oscilativos del 80-89 %y así sucesivamente en el resto de las actividades físico-recreativas planificadas para utilizarse en el tiempo libre escolar (ver tabla 1).

Tabla 2 Programa de actividades físico- recreativas aplicado, según preferencias del 70 % o más de los alumnos muestreados

Actividades Físico-Recreativas	Pretest	Semanas												Resumen	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Frecuencia	%
Jugar a las Escogidas.		x	x	x	x			x		x	x		x	8	16
Montar bicicleta.			x	x	x	x		x	x	x		x		8	16
Montar Patines						x	x		x	x			x	5	10
Jugar Fútbol		x		x				x			x	x		5	10
Correr			x			x		x			x	x		5	10
Jugar Rayuela.				x			x			x			x	4	8
Jugar Baloncesto.					x		x		x			x		4	8
Montar patineta.		x						x		x		x		4	8
Jugar pelota de mano.			x			x		x				x		4	8
Jugar al gato y el ratón.						x			x	x				3	6
Frecuencia Semanal		3	4	4	3	4	4	6	3	5	5	5	4	50	100
Frecuencia para cuatro semanas		15			16			19							
Por ciento del total		30			32			38							

En la consideración de no utilizar un programa agotador para los niños, sino que se regule en consonancia con el principio de incremento gradual y de ondas, para lograr que esas actividades físico-recreativas sean de su

placer y no representen una carga física superior a sus posibilidades, en la dosificación del programa se consideró, muy estrechamente, una magnitud equitativa de la frecuencia total de actividades cada cuatro semanas (ver última línea horizontal de la tabla 1), de manera de lograr ese incremento gradual ya fundamentado en líneas anteriores en este mismo párrafo.

Quiérase o no, siempre que se utilicen actividades físico-recreativas el niño recibe una carga, pero como son cargas placenteras, por constituirse en actividades de su agrado, deben regularse en consonancia con las ondas pequeñas y medianas, preconizadas por Matveev, L.P (1997) y seguidas hoy en día por el mundo.

En el gráfico 3 han sido llevadas al plano bidimensional el total de actividades físico-recreativas planificadas para cada semana (En el programa de la tabla 1 se denominan FRECUENCIA SEMANAL), donde se corrobora lo antes indicado.

Esta postulante tuvo muy en cuenta la regulación del principio de incremento de las actividades en forma de onda, para lograr que los niños no sintieran el cambio entre una semana y otra y con la tendencia a utilizar actividades físico-recreativas con incremento de su magnitud en forma de mesetas, como se recomienda en estas edades. El tribunal evaluador de esta tesis debe percatarse que el tema estudiado responde a **“Un programa de actividades físico-recreativas para el desarrollo motriz en escolares de Guayas”**, en consecuencia, la regulación del volumen y magnitud de las actividades

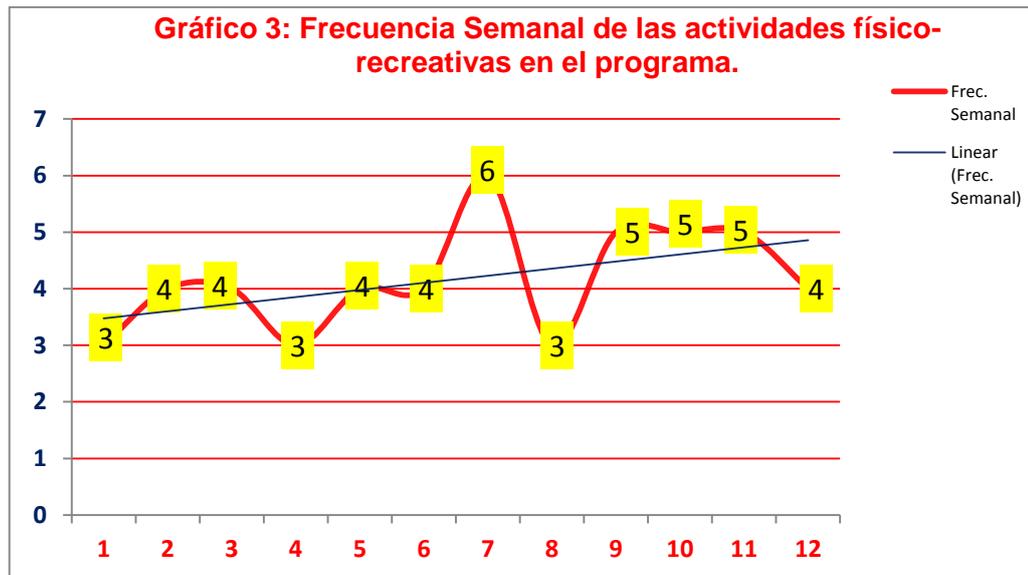


Gráfico 3 Frecuencia Semanal de las actividades físico-recreativas en el programa.

físico-recreativas deben tener, muy en cuenta, que la variable independiente es el programa de actividades físico-recreativas, pero un programa dirigido a producir transformaciones en el desarrollo motriz de los escolares en su tiempo de ocio escolar, lo que en consecuencia conduce a una variabilidad que tome en consideración todas las transformaciones orgánicas que el niño está experimentando, producto de su edad biológica y las que experimenta por la ejecución del propio programa. Por eso, ineludiblemente el gráfico 3 refleja las ondas pequeñas y medianas de esa interacción del programa con el organismo de los niños, conducente también a transformaciones graduales de su coordinación motriz y del dominio de las habilidades motrices básicas, gruesas y finas. Todo ello como consecuencia del programa aplicado y que en esta tesis se despliega en la tabla 1, lo que da solución al objetivo específico no.2.

En la propia tabla No.1 se indica el momento en que fueron aplicados el pretest y el postest. Al tenerse en cuenta el control único de la muestra, fue menester ofrecer los resultados por sexos, para evitar la introducción de una

variable ajena que pudiera afectar la autenticidad de los datos muestrales y, en consecuencia, su confiabilidad.

Conclusiones parciales sobre la elaboración del programa de actividades físico-recreativa.

- El programa elaborado respondió a las preferencias de los niños sobre las actividades físico-recreativas propuestas, para respetar sus gustos y mejor empleo de su tiempo de ocio en el propio proceso de aprendizaje escolar.
- El programa elaborado tuvo muy en cuenta las ondas pequeñas y medianas que tendrían lugar en la interacción del volumen de actividades físico-recreativas con la propia carga biológica conducente a transformaciones graduales de la coordinación motriz y al dominio de las habilidades motrices gruesa y fina en desarrollo en los niños.

4.3 Resultados de la Caracterización del grado de desarrollo motriz de los niños-adolescentes de 10 – 12 años en la Escuela Santa María de Los Lojas, antes y después de aplicar un programa de actividades físico-recreativas dentro de la jornada escolar.

4.3.1 Resultados de la influencia del programa sobre la coordinación motriz.

Como se explicó en la metodología, antes y después de aplicado el programa se aplicó un test para evaluar el grado de desarrollo de la coordinación motriz (pretest y postest), tanto en un sexo como en el otro, obteniéndose los siguientes resultados.

En el sexo masculino en este test los valores del intervalo de la media antes de aplicar el programa se inscribieron en un resultado oscilativo de $116.38 \pm 4,45$ segundos, con poca dispersión, en tanto el CV fue del 3,8%, sin embargo, en el postest, luego de aplicado el programa el tiempo fue menor con valores de $104.42 \pm 3,34$ segundos y también con poca dispersión, con un CV=3,32 %.

Esos resultados son explícitos en cuanto a la manifestación de poca dispersión grupal en el pretest y el postest y el DX experimentó un desplazamiento muy auténtico de 10.52 segundos y un DX% del 28 %, muy favorable al postest. Ese desplazamiento en los valores de t es muy superior al valor del t referencial de 2.06 y fundamenta la autenticidad muy significativa de la influencia del programa de actividades físico-recreativas aplicado, sobre la su dimensión dependiente “**coordinación motriz**” en el sexo masculino (tabla 3).

Tabla 3 Resultados del test de coordinación motriz

Indicadores	Masculino		Femenino	
	Antes	Después	Antes	Después
X	116,38	104,42	115,56	107,56
S	4,45	3,34	4,69	4,69
CV	3,8	3,2	4,1	4,4
DX	11,96		8,00	
DX%	10.28		6.9	
t	10,52**		5,12**	
Valor de t referencial	2,06		2,10	

Leyenda: ** Muy significativo o muy auténtico

En el sexo femenino también los valores promedio antes de aplicar el programa se inscribieron en un rango del resultado oscilativo de $115.56 \pm 4,69$ segundos, con poca dispersión, en tanto el CV fue del 4.1%, sin embargo, en el postest, luego de aplicado el programa el tiempo fue menor con valores de $107.56 \pm 4,69$ segundos y manifestando poca dispersión, con un CV=4,4 %.

Esos resultados son explícitos en cuanto a la manifestación de poca dispersión grupal en el pretest y el postest, tal como ocurre con el sexo masculino y el DX mostró un deslizamiento muy genuino de 8.00 segundos, también muy favorable al postes, con un DX % del 6.9 %. Ese

desplazamiento en los valores de t es muy superior al valor del t referencial de 2.10 y fundamenta la legitimidad muy significativa de la influencia del programa de actividades físico-recreativas aplicado, sobre la su dimensión dependiente “**coordinación motriz**” en el sexo femenino.

Conclusiones parciales sobre los resultados de la influencia del programa sobre la coordinación motriz.

En el plano didáctico los resultados obtenidos en la coordinación motriz antes y después de aplicado el programa de actividades físico-recreativas demuestran de manera concluyente, que el programa tuvo una influencia muy positiva sobre la su dimensión coordinación motriz.

4.3.2 Resultados de la influencia del programa sobre la agilidad sin obstáculos.

La agilidad física es la capacidad de aprender en corto tiempo movimientos de una difícil ejecución, así como de reaccionar rápidamente con movimientos adecuados ante situaciones cambiantes. La palabra agilidad depende de la cualidad ágil y del verbo "volverse, moverse". Ser ágil significa por ello, tanto como ser móvil, no ser torpe. Por lo tanto, la agilidad es necesaria en toda disciplina deportiva. En las disciplinas con movimientos de difícil realización es especialmente importante para el aumento del rendimiento. Con el test aplicado se pretendió evaluar esta cualidad sin obstáculos, acorde con las edades involucradas.

En el sexo masculino en el pretest se alcanzó un intervalo promedio de $17.43 \pm 4,92$ segundos, con un $CV=28.45$ %, que indica mucha dispersión grupal y aunque en el protest los valores muéstrales son menores con un intervalo de 14.30 ± 4.92 , el CV es superior, también con mucha dispersión grupal (tabla 4).

A juicio de esta postulante esa dispersión grupal extremada puede estar asociada con el grado de desarrollo sexual de cada uno de los miembros de la muestra, que no fue parte de esta investigación o con la necesidad de

incrementar la duración del programa más allá de las 12 semanas, para provocar un desarrollo más homogéneo de la agilidad.

Tabla 4 Resultados del test de agilidad sin obstáculos.

Indicadores	Masculino		Femenino	
	Antes	Después	Antes	Después
X	17,43	14,30	17,26	14,33
S	4,92	4,92	3,36	3,83
CV	28,45	34,40	19,4	26,72
DX	3,13		2,93	
DX%	18.00		17.00	
t Student	2,204**		2,44**	
Valor de t referencial	2,06		2,10	

Leyenda: ** Muy significativo o muy auténtico

Aunque no debe olvidarse que la intención pedagógica y biológica del programa en experimentación estuvo centrado en valorar si existió autenticidad en el desplazamiento de la agilidad como su dimensión de la variable dependiente, y en esa intención se obtuvieron los resultados siguientes:

El DX se desplazó favorablemente 3.13 segundos y 18.00 %, un valor de una gran autenticidad si se considera que la cifra de valores de t obtenida fue de 2.204, superior al 2.06 del t referencial y que señala que esa mejoría fue muy significativa.

En el sexo femenino en el pretest se alcanzó un intervalo promedio de 17.26 ± 3.36 segundos, con un $CV=19.4$ %, que señala una dispersión promedio. En el posttest los valores muestrales son menores con un intervalo de 14.33 ± 3.83 , el CV es superior, también con mucha dispersión grupal de 26.72 %.

También esa dispersión grupal recargada pudiera asociarse con el grado de desarrollo sexual en el sexo femenino en que unas niñas inician la menarquía antes que otras o probablemente, con la necesidad de llevar el programa más allá de las 12 semanas, buscando así una evolución más homogénea de la agilidad.

Es obvio, que buscando la intención de provocar un mayor desarrollo de la agilidad mediante el programa de actividades físico-recreativas aplicado, hay que realizar la valoración de la autenticidad y confiabilidad del desplazamiento obtenido en el sexo femenino, una vez este fue aplicado. Así se obtuvo un Dx de 2.93 segundos y DX% del 17.00 %, que alcanzó un valor de t correspondiente a 2.44, muy superior a la cifra de control del valor de t en la tabla, correspondiente con 2.10.

Conclusiones parciales sobre los resultados de la influencia del programa sobre la agilidad sin obstáculos.

Esos resultados, en ambos sexos, vienen a demostrar que el programa de actividades físico-recreativas aplicado tuvo una influencia muy positiva sobre el desarrollo de la agilidad sin obstáculo, que es la segunda su dimensión de la variable dependiente de esta investigación.

4.3.3 Resultados de la influencia del programa sobre el desarrollo de las habilidades motrices.

Aquí hay que señalar, a modo de recordatorio, que fueron evaluadas, por un tribunal de tres miembros, de forma independiente, cuatro habilidades motrices asociadas con el dribling en baloncesto y que conformaron un test de 20 puntos.

Resulta axiomático que antes de aplicar el programa, en el pretest, en ambos sexos la puntuación obtenida fue baja. Así, en el sexo masculino los valores promedio muestrales oscilaron en un intervalo de 8.75 ± 2.52 puntos y en el femenino ligeramente mayor con un diapasón de 9.94 ± 1.73 puntos. Pero en el sexo masculino la dispersión grupal alcanzó el 28.8 %, muy

elevada y en el femenino el 17.40 %, en los rangos de promedio, según la metodología preconizada por Zasiorski, V.M (1989).

Una vez aplicado el programa de actividades físico-recreativas los valores del intervalo de los datos promedios se desplazaron en el sexo masculino hasta 16.25 ± 3.64 puntos y en el femenino hasta 15.89 ± 2.93 puntos (tabla 5).

Tabla 5 Resultados generales en el test de Habilidades motrices.

Indicadores	Masculino		Femenino	
	Antes	Después	Antes	Después
X	8,75	16,25	9,94	15,89
S	2,52	3,64	1,73	2,93
CV	28,8	22,4	17,40	18,44
DX	7,5		5,95	
DX%	85.71		59.86	
t Student	8,29**		7,294**	
Valor de t referencial	2,06		2,10	

Leyenda: ** Muy significativo o muy auténtico

Debe indicarse, de forma muy positiva, que la dispersión grupal en el sexo masculino mejoró con valores del $CV=22.4$ % y en el femenino aunque ascendió en un punto porcentual sin embargo conservó la dispersión promedio con resultado de 18.44 %.

En ambos sexos los valores de desplazamiento del DX alcanzaron cifras muy auténticas, con resultados diferenciales de 7.5 segundos y 5.95 segundos, con una muy significativa autenticidad del desplazamiento y con un DX % de 85.71 % y 59.86 % en el sexo masculino y femenino respectivamente, lo que viene a demostrar la gran influencia del programa sobre la su dimensión **desarrollo de habilidades motrices**.

Conclusiones parciales sobre los resultados de la influencia del programa sobre el desarrollo de habilidades motrices.

El programa de actividades físico-recreativas aplicado en el tiempo de ocio escolar de los alumnos, tuvo una influencia marcada sobre el desarrollo de las habilidades motrices, aunque los valores de la dispersión grupal fueron elevados en el sexo masculino, lo que sugiere la necesidad de alargar el tiempo de aplicación del programa.

4.4 Conclusiones Generales.

1. En la investigación se logra darle solución al problema y se confirma la hipótesis positiva formulada, lográndose también los objetivos generales y específicos formulados, en tanto se demuestra que un programa de actividades físico-recreativas bien estructurado desde las primeras edades, llevado a cabo en el tiempo libre de la jornada escolar en niños-adolescentes de ambos sexos, en 10 – 12 años de la Escuela Santa María de Los Lojas del Cantón Salitre , incide muy positivamente sobre el desarrollo motriz,
2. El estudio diagnóstico realizado permitió determinar que dentro de las actividades físico-recreativas propuestas, las de mayor preferencia de los niños y niñas, fueron en ese orden, montar bicicleta, jugar a las escogidas, montar patines, jugar fútbol, correr, jugar rayuela, jugar baloncesto, montar patineta, jugar pelota de mano y jugar al gato y el ratón.
3. La estructura del programa elaborado se caracteriza por considerar, de manera estrecha, las ondas pequeñas y medianas que tendrían lugar en la interacción del volumen de actividades físico-recreativas con la propia carga biológica, conducente a transformaciones graduales de la coordinación motriz y al dominio de las habilidades motrices gruesas y finas en desarrollo en los niños.
4. En el plano didáctico los resultados obtenidos demuestran la gran influencia del programa sobre las su dimensiones coordinación motriz, agilidad sin obstáculo y el dominio de las habilidades motrices, aunque en esta última los valores de la dispersión grupal fueron elevados en el sexo masculino, lo que sugiere la necesidad de alargar el tiempo de aplicación del programa.

4.5 Recomendaciones.

1. En consideración de los resultados concluidos en esta tesis, la autora recomienda, muy comedidamente, al Ministerio de Educación, que sugiera a las escuelas del Cantón Salitre instrumentar, en forma piloto, este programa.
2. En sentido particular, se recomienda a la escuela Santa María Los Lojas del Cantón Salitre donde se aplicó este programa, la generalización de los resultados obtenidos para su aplicación en el futuro.
3. Es preciso continuar investigando en esta dirección en el futuro, a fin de determinar con gran precisión, las causas de la dispersión grupal en el dominio de las habilidades motrices, por parte de los niños varones.

Referencias Bibliográficas.

- Anaya, M. M. (2013). Motricidad . Obtenido de www.sieteolmedo.com.mx
- Barrera, A. (2014). Programa de actividades físicas recreativas para incrementar la participación de niños y niñas de la comunidad "La Ermita" Estado Táchira . www.efedeportes, 196.
- Calderín, A. (2011). Actividades físico - recreativas en adolescentes de 13 - 15 años. Obtenido de www.monografías.com.
- Chica, S., & Galarza, A. (2010). Incidencia del desarrollo motriz en el aprendizaje de la escritura en niños de primer año de educación general básica , en el jardín Tita Chavez M. Universidad de Cuenca, Facultad de Psicología.
- Chourio, C., & Elías, H. (2013). Plan de actividades físicas-recreativas para niños de 10-12 años . Obtenido de www.efedeportes
- Coba, B., & Domínguez, I. (2012). Actividades físico recreativas para ocupar el Tiempo Libre del adulto mayor de más de 60 años . Obtenido de www.monografías.com
- Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del Ocio . España: Estela.
- Edgardo, R. (1997). La fuerza. La Habana: científico técnica.
- Fulleda, B. (2004). Actividades físico recreativas para ocupar el tiempo libre del adulto mayor de más de 60 años . Obtenido de www.recreación.org/documentos/congreso8/PFulleda1.html
- García, A. J. (2014). Plan de actividades físicas y recreativas para integrar a los niños de 10-12 años de la comunidad de Punta Gorda con el fin de ocupar su tiempo libre en la práctica del fútbol sala . Obtenido de www.efedeportes
- González, R. (2003). El estudio de la motricidad infantil primera parte Obtenido de www.efedeportes
- Hernández, P., Camejo, C., & Camejo, M. (2013). Plan de ejercicios para mejorar las habilidades motrices básicas mediante el programa "Educa a tu hijo " en niños d 4-5 años del Municipio Pinar del Río . Obtenido de www.efedeportes

Martínez & Martínez, L. (2014). actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en niños de 10 a 12 años. Obtenido de www.efedeportes

Mateo, E. (2008). La recreación deportiva en el ambito escolar. obtenido de www.efedeportes

Muñiz, R. B. (2010). La motricidad fina en la edad escolar. Obtenido de www.efedeportes

Pérez, S. (2003). Recreación fundamentos teóricos metodológicos.

Petón, H. (2011). Ejercicios de motricidad fina de las manos en función del saque por arriba, voleo por arriba y remate de voleibol en la educación física de octavo y noveno grado. obtenido de www.efedeportes

Sánchez, P. (2007). el recreo. habana: armed.

Vivas Cuberos, J. (2014). programa de actividad deportiva - recreativa para la ocupación del tiempo libre de niñas y niños de 9 a 11 años de la comunidad santa teresa del Municipio de San Cristobal estado Tachira. Obtenido de www.efedeportes.

Anexo 1 Encuesta sobre actividades física-recreativas de su preferencia.

Estimado alumno, se está realizando un programa de actividades físico-recreativas, para aplicarlo en su tiempo libre diario en las clases, por lo que es de interés de la escuela conocer cuáles son sus preferencias en ese sentido. Usted ha sido seleccionado para este estudio, por lo que le pedimos indicar con una cruz sus preferencias.

Nombre _____ Edad _____
 sexo__

En el tiempo libre que tengo en mi horario diario en clase, me gustaría practicar las siguientes actividades físico-recreativas:

Si__ No__ Jugar ajedrez.

Si__ No__ Jugar béisbol.

Si__ No__ Jugar baloncesto.

Si__ No__ Jugar voleibol.

Si__ No__ Correr.

Si__ No__ Jugar fútbol.

Si__ No__ Pintar.

Si__ No__ Montar bicicleta.

Si__ No__ Jugar con una patineta.

Si__ No__ Montar patines.

Si__ No__ Jugar rayuela.

Si__ No__ Volar cometa.

Si__ No__ Jugar pelota de mano.

Si__ No__ Jugar al gato y el ratón.

Si__ No__ Jugar al cinturón.

Si__ No__ Jugar a las escogidas.

Indique otro u otros que le gustaría jugar y que no aparece en la lista:

Anexo 1.1 Planilla para determinar el número de respuestas

Orden de lista	Femenino		Masculino	
	si	no	si	no
1. Jugar ajedrez.				
2. Jugar béisbol.				
3. Jugar baloncesto.				
4. Jugar voleibol.				
5. Correr.				
6. Jugar fútbol.				
7. Pintar.				
8. Montar bicicleta.				
9. Jugar con una patineta.				
10. Montar patines.				
11. Jugar rayuela.				
12. Volar cometa.				
13. Jugar pelota de mano.				
14. Jugar al gato y el ratón.				
15. Jugar al cinturón.				
16. Jugar a las escogidas.				

Anexo 2 Frecuencia de las respuestas en la encuesta aplicada, según anexo 1.1.

Preferencias	Masculino	Femenino
Jugar ajedrez.	4	3
Jugar béisbol.	13	7
Jugar baloncesto.	18	14
Jugar voleibol.	13	5
Correr.	20	15
Jugar fútbol.	21	15
Pintar.	15	9
Montar bicicleta.	23	17
Jugar con una patineta.	19	16
Montar patines.	21	17
Jugar rayuela.	19	18
Volar cometa.	14	13
Jugar pelota de mano.	17	16
Jugar al gato y el ratón.	17	14
Jugar al cinturón.	16	13
Jugar a las escogidas.	23	17
Muestra	24	18

**Anexo 3 Resultados generales en el test de coordinación motriz,
sexo masculino**

Orden de lista	Edad	Antes		Después	
		Resultado en minutos	Resultados en segundos	Resultado en minutos	Resultados en segundos
1.	12	2.00	120	1.53	113
2.	11	1.50	110	1.43	103
3.	11	1.50	110	1.43	103
4.	10	1.50	110	1.43	103
5.	10	1.50	110	1.43	103
6.	11	1.50	110	1.43	103
7.	12	1.50	110	1.43	103
8.	11	1.51	111	1.44	104
9.	11	1.51	111	1.44	104
10.	11	1.59	119	1.53	113
11.	11	1.59	119	1.43	103
12.	13	1.59	119	1.43	103
13.	12	1.59	119	1.43	103
14.	12	1.59	119	1.43	103
15.	12	1.59	119	1.43	103
16.	11	1.59	119	1.43	103
17.	12	1.59	119	1.44	104
18.	12	2.00	120	1.44	104
19.	12	2.00	120	1.53	113
20.	11	2.00	120	1.43	103
21.	11	2.00	120	1.43	103
22.	11	2.00	120	1.43	103
23.	11	1.59	119	1.43	103
24.	12	2.00	120	1.43	103

Anexo 4 Resultados generales en el pretest y el postest de coordinación motriz, sexo femenino.

Orden de lista	Edad	Pretest		Postest	
		Resultado en minutos	Resultados en segundos	Resultado en minutos	Resultados en segundos
1.	11	2.01	121	1.53	113
2.	10	1.51	111	1.43	103
3.	12	1.51	111	1.43	103
4.	10	1.51	111	1.43	103
5.	10	1.51	111	1.43	103
6.	10	1.51	111	1.43	103
7.	10	1.52	112	1.44	104
8.	11	1.52	112	1.44	104
9.	11	1.52	112	1.44	104
10.	11	1.52	112	1.44	104
11.	11	1.52	112	1.44	104
12.	12	2.00	120	1.52	112
13.	11	2.00	120	1.52	112
14.	12	2.00	120	1.52	112
15.	12	2.01	121	1.53	113
16.	11	2.01	121	1.53	113
17.	11	2.01	121	1.53	113
18.	11	2.01	121	1.53	113

Anexo 5 Resultados generales en el pretest y el postest de agilidad sin obstáculo, sexo masculino

Orden de lista	Edad	Pretest	Postest
		Resultado en segundos	Resultado en segundos
1.	12	21,63	18,13
2.	11	13,57	9,00
3.	11	16,99	15,40
4.	10	11,68	10,15
5.	10	30,98	29,40
6.	11	24,45	20,70
7.	12	21,90	17,00
8.	11	12,90	10,15
9.	11	15,98	13,48
10.	11	12,80	10,00
11.	11	14,90	13,20
12.	13	13,30	10,50
13.	12	11,80	10,00
14.	12	23,57	21,00
15.	12	15,89	9,39
16.	11	18,59	17,00
17.	12	19,95	14,00
18.	12	17,92	13,00
19.	12	10,89	9,39
20.	11	16,8	15,00
21.	11	19,9	15,00
22.	11	21,99	19,00
23.	11	16,90	14,00
24.	12	12,99	9,39

Anexo 6 Resultados generales en el test de agilidad sin obstáculo, sexo femenino.

Orden de lista	Edad	Antes	Después
		Resultado en segundos	Resultado en segundos
1.	11	15,7	13,00
2.	10	12,69	8,15
3.	12	13,8	11,15
4.	10	16,75	15,00
5.	10	21,5	19,00
6.	10	19,90	10,15
7.	10	18,98	17,48
8.	11	21,45	19,71
9.	11	19,9	17,00
10.	11	12,6	10,00
11.	11	11,8	8,60
12.	12	21,87	19,37
13.	11	19,75	18,00
14.	12	16,67	14,15
15.	12	19,79	17,20
16.	11	15,58	13,00
17.	11	186,59	16,00
18.	11	13,50	11,00

Anexo 7 generales en el pretest de Habilidades motrices, sexo masculino.

Orden de lista	Caminando hacia el frente con ambas manos	Caminando hacia atrás con ambas manos	Trotando con mano derecha	Trotando con mano izquierda	Total en test
1.	3	2	2	3	10
2.	3	1	2	3	9
3.	3	1	2	3	9
4.	1	2	3	3	9
5.	2	1	2	2	7
6.	2	3	3	3	11
7.	2	1	2	2	7
8.	2	1	1	3	7
9.	1	1	3	3	8
10.	3	3	3	3	12
11.	1	1	1	2	5
12.	2	2	2	2	8
13.	2	3	2	2	9
14.	2	3	3	2	10
15.	0	0	1	0	1
16.	3	1	1	2	7
17.	3	3	3	3	12
18.	3	3	2	2	10
19.	3	3	3	3	12
20.	2	1	2	2	7
21.	3	3	3	3	12
22.	2	3	1	2	8
23.	3	3	2	2	10
24.	2	2	3	3	10

Anexo 8 Resultados generales en el postest de Habilidades motrices, sexo masculino.

Orden de lista	Caminando hacia el frente con ambas manos	Caminando hacia atrás con ambas manos	Trotando con mano derecha	Trotando con mano izquierda	Total en test
1.	5	4	3	5	17
2.	5	4	4	5	18
3.	5	5	4	4	18
4.	4	3	5	4	16
5.	5	4	3	3	15
6.	4	5	5	5	19
7.	3	3	3	3	12
8.	4	4	4	4	16
9.	4	4	5	5	18
10.	5	5	5	5	20
11.	3	3	2	3	11
12.	3	4	3	4	14
13.	5	5	4	5	19
14.	4	5	5	5	19
15.	1	1	2	1	5
16.	5	3	3	5	16
17.	5	5	5	5	20
18.	5	5	4	4	18
19.	5	5	4	5	19
20.	3	2	3	3	11
21.	5	5	5	5	20
22.	3	5	2	4	14
23.	5	5	4	5	19
24.	4	4	4	4	16

Anexo 9 Resultados generales en el pretest de Habilidades motrices, sexo femenino.

Orden de lista	Caminando al frente con ambas manos	Caminando hacia atrás con ambas manos	Trotando con mano derecha	Trotando con mano izquierda	Total en test
1.	3	3	3	3	12
2.	2	2	2	2	8
3.	3	3	2	3	11
4.	2	2	4	3	11
5.	2	3	3	3	11
6.	3	3	2	3	11
7.	3	2	1	2	8
8.	3	3	3	3	12
9.	3	3	3	3	12
10.	3	2	2	3	10
11.	2	3	2	4	11
12.	2	2	2	2	8
13.	2	2	2	3	9
14.	3	2	2	3	10
15.	3	3	3	3	12
16.	3	1	1	3	8
17.	1	3	2	1	7
18.	2	2	2	2	8

Anexo 10 Resultados generales en el postest de Habilidades motrices, sexo femenino.

Orden de Lista	Caminando al frente con ambas manos	Caminando hacia atrás con ambas manos	Trotando con mano derecha	Trotando con mano izquierda	Total en test
1.	5	5	5	5	20
2.	3	3	3	3	12
3.	4	4	3	4	15
4.	3	3	5	4	15
5.	4	5	5	5	19
6.	5	4	5	4	18
7.	4	3	2	5	14
8.	5	4	4	5	18
9.	5	5	4	5	19
10.	5	3	5	4	17
11.	5	5	3	5	18
12.	3	3	3	3	12
13.	4	4	4	4	16
14.	4	3	5	4	16
15.	5	5	5	5	20
16.	5	2	2	5	14
17.	2	33	4	2	11
18.	3	3	3	3	12

Anexo 11 Resultados de la puntuación general en el test de Habilidades motrices

No.	Masculino		Femenino	
	Pretest	Postest	Pretest	Postest
1.	10	17	19	20
2.	9	18	11	12
3.	9	18	14	15
4.	9	16	14	15
5.	7	15	18	19
6.	11	19	17	18
7.	7	12	13	14
8.	7	16	17	18
9.	8	18	18	19
10.	12	20	16	17
11.	5	11	17	18
12.	8	14	11	12
13.	9	19	15	16
14.	10	19	15	16
15.	1	5	19	20
16.	7	16	13	14
17.	12	20	10	11
18.	10	18	11	12
19.	12	19		
20.	7	11		
21.	12	20		
22.	8	14		
23.	10	19		
24.	10	16		