



**ESPE**  
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y  
SOCIALES**

**CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA,  
DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TESIS DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA,  
DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TEMA: INCIDENCIA DEL TIEMPO LIBRE EN EL PESO DE LOS  
ESTUDIANTES DE 12 A 14 AÑOS DEL COLEGIO NACIONAL  
GENERAL PÍNTAG, DEL CANTÓN QUITO, AÑO LECTIVO 2013 –  
2014, PROPUESTA ALTERNATIVA.**

**AUTOR: SR. SALAZAR ANAGUMBLA NOÉ JAVIER**

**DIRECTOR: MSC. SANDOVAL LORENA**

**CODIRECTOR: DR. CHAVEZ ENRIQUE**

**SANGOLQUÍ,**

**2015**

## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

### CERTIFICAN:

Que el trabajo de Investigación titulado, “**INCIDENCIA DEL TIEMPO LIBRE EN EL PESO DE LOS ESTUDIANTES DE 12 A 14 AÑOS DEL COLEGIO NACIONAL GENERAL PÍNTAG, DEL CANTÓN QUITO, AÑO LECTIVO 2013 – 2014, PROPUESTA ALTERNATIVA**”, realizado por el Sr. **SALAZAR ANAGUMBLA NOÉ JAVIER**, ha sido revisado prolijamente y cumple con los requerimientos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la ESPE, por lo que nos permitimos acreditarlo y autorizar al interesado para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, enero del 2015

Msc. Lorena Sandoval  
**DIRECTOR**

Dr. Enrique Chávez  
**CODIRECTOR**

## **AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD**

El trabajo de investigación titulado **“INCIDENCIA DEL TIEMPO LIBRE EN EL PESO DE LOS ESTUDIANTES DE 12 A 14 AÑOS DEL COLEGIO NACIONAL GENERAL PÍNTAG, DEL CANTÓN QUITO, AÑO LECTIVO 2013 – 2014, PROPUESTA ALTERNATIVA”**, ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las normas APA sexta edición que se encuentran en las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de nuestra autoría.

En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Sangolquí, enero de 2015

**Sr. SALAZAR ANAGUMBLA NOÉ JAVIER**

## AUTORIZACIÓN

Autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE, la publicación en la biblioteca virtual, el trabajo de investigación titulado, **“INCIDENCIA DEL TIEMPO LIBRE EN EL PESO DE LOS ESTUDIANTES DE 12 A 14 AÑOS DEL COLEGIO NACIONAL GENERAL PÍNTAG, DEL CANTÓN QUITO, AÑO LECTIVO 2013 – 2014, PROPUESTA ALTERNATIVA”**, cuyo contenido, ideas y criterio son de nuestra exclusiva responsabilidad y autoría.

Sangolquí, enero de 2015

Sr. SALAZAR ANAGUMBLA NOÉ JAVIER

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación científica, lo dedico en primer lugar a Dios, por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mis padres, por que hicieron todo en la vida para que yo pudiera lograr mis sueños, por motivarme y darme la mano cuando sentía que el camino se terminaba, a ustedes por siempre mi corazón y mi agradecimiento.

**SALAZAR ANAGUMBLA NOÉ JAVIER**

## **AGRADECIMIENTO**

A la CAFDER y su dotación de magníficos y especializados docentes, por impartirnos sus conocimientos y la esperanza de crear un país mejor.

**SALAZAR ANAGUMBLA NOÉ JAVIER**

## INDICE GENERAL

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR .....	ii
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD .....	iii
AUTORIZACIÓN .....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
INDICE GENERAL.....	vii
INDICE DE TABLAS .....	x
INDICE DE GRÁFICOS .....	xii
RESUMEN EJECUTIVO .....	xiv
ABSTRACT .....	xv
<b>PRIMERA PARTE</b> .....	<b>1</b>
1.1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA .....	2
1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA. ....	3
1.5. OBJETIVOS .....	4
1.5.1. OBJETIVO GENERAL.....	4
1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	4
1.6. DECLARACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES.....	5
<b>SEGUNDA PARTE</b> .....	<b>7</b>
2. MARCO TEÓRICO.....	7
2.2 PESO.....	7
2.2.1 DEFINICIÓN DE PESO.....	7
2.2.2 EXCESO DE PESO EN ADOLESCENTES.....	8
2.2.3 LA ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA .....	9
2.2.4. EL SOBREPESO .....	12
2.2.5. FACTORES ASOCIADOS AL SOBREPESO .....	12
2.2.6. CAUSAS DE LA OBSESIDAD.....	13

2.2.7. SOBREPESO Y OBESIDAD .....	14
2.2.8. SOBREPESO Y LA INDISCRIMINACION .....	16
2.2.9. CUÁL ES EL RIESGO DE PADECER DE SOBREPESO .....	17
2.3 TIEMPO LIBRE .....	19
2.3.1 ORÍGENES DEL TIEMPO LIBRE.....	19
2.3.2 LA EVOLUCIÓN DEL TIEMPO LIBRE.....	20
2.3.3 DEFINICIÓN DEL TIEMPO LIBRE.....	21
2.3.4. RELACIÓN TIEMPO LIBRE Y SALUD.....	22
2.3.5 EL TIEMPO LIBRE DE LA POBLACIÓN ESCOLAR.....	24
2.3.6. EL MAL USO DEL TIEMPO LIBRE Y SUS CONSECUENCIA EN LA ADOLESCENCIA .....	25
2.3.7 EDUCACION DEL TIEMPO LIBRE.....	27
2.3.8 TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES .....	28
2.3.9 ALIMENTACION TIEMPO LIBRE Y SALUD .....	29
2.3.10 CLASIFICACIÓN DEL TIEMPO LIBRE .....	31
<b>TERCERA PARTE.....</b>	<b>33</b>
3.1. HIPÓTESIS DE TRABAJO .....	33
3.2. HIPÓTESIS NULA.....	33
3.3. VARIABLES DE INVESTIGACIÓN .....	33
<b>CUARTA PARTE.....</b>	<b>34</b>
<b>4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>34</b>
4.1. Enfoque de la Investigación .....	34
4.2. Modalidad Básica de la Investigación.....	34
4.3. Niveles o Tipos de Investigación .....	35
4.4. Población y muestra .....	35
4.4.1. Población.....	35
4.4.2. Muestra.....	35
4.4.3. Técnicas e Instrumentos.....	36
4.4.4. FORMATO DE CUESTIONARIO .....	38



<b>QUINTA PARTE</b> .....	44
5. ANÁLISIS DE DATOS .....	44
5.1. ANÁLISIS DE LAS PREGUNTAS .....	44
5.2. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	96
5.2.1. CONCLUSIONES .....	96
5.2.2. RECOMENDACIONES .....	97
<b>SEXTA PARTE</b> .....	98
6. PROPUESTA ALTERNATIVA .....	98
6.1. Tema .....	98
6.2. Datos informativos .....	98
6.3. Antecedentes de la propuesta .....	99
6.4. Objetivos .....	99
6.4.1. Objetivo general .....	99
6.4.2. Objetivos específicos .....	100
6.5. Justificación de la propuesta .....	100
6.6. Desarrollo de la propuesta .....	101
6.6.1. Beneficios de la propuesta .....	103
6.6.2. Previsión de la evaluación .....	104
6.7. PROPUESTA DE ACTIVIDADES .....	104
BIBLIOGRAFÍA .....	133
ANEXOS .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1. VARIABLE INDEPENDIENTE: Tiempo libre .....	5
Tabla 2. VARIABLE DEPENDIENTE: Peso Corporal .....	6
Tabla 3. Índice de Masa Corporal IMC .....	42
Tabla 4. Tiempo libre .....	44
Tabla 5. Utilización del Tiempo libre .....	45
Tabla 6. Días de la semana realiza la actividad de Leer .....	46
Tabla 7. Días de la semana realiza la actividad de Dormir .....	47
Tabla 8. Días de la semana realiza la actividad de ver Tv. ....	48
Tabla 9. Días de la semana realiza la actividad de los Deportes.....	49
Tabla 10. Días de la semana realiza la actividad de jugar .....	50
Tabla 11. Días de la semana realiza la actividad de utilizar tecnología.....	51
Tabla 12. Días de la semana realiza la actividad de escuchar música .....	52
Tabla 13. Días de la semana realiza la actividad de pasear .....	53
Tabla 14. Días de la semana realiza la actividad de ir al cine.....	54
Tabla 15. Días de la semana realiza la actividad de Quehaceres domésticos .....	55
Tabla 16. Días de la semana realiza la actividad de voluntariado .....	56
Tabla 17. Días de la semana realiza la actividad de Leer .....	57
Tabla 18. Días de la semana realiza la actividad de Leer .....	58
Tabla 19. Días de la semana realiza la actividad de Dormir .....	59
Tabla 20. Días de la semana realiza la actividad de ver Tv. ....	60
Tabla 21. Días de la semana realiza la actividad de los Deportes.....	61
Tabla 22. Días de la semana realiza la actividad de jugar .....	62
Tabla 23. Días de la semana realiza la actividad de utilizar tecnología.....	63
Tabla 24. Días de la semana realiza la actividad de escuchar música .....	64
Tabla 25. Días de la semana realiza la actividad de pasear .....	65
Tabla 26. Días de la semana realiza la actividad de ir al cine.....	66
Tabla 27. Días de la semana realiza la actividad de Quehaceres domésticos .....	67
Tabla 28. Días de la semana realiza la actividad de voluntariado .....	68

Tabla 29. Días de la semana realiza la actividad de Leer .....	69
Tabla 30. Tiempo libre a las redes sociales.....	70
Tabla 31. Practica deporte en su tiempo libre .....	71
Tabla 32. Tiempo libre a las redes sociales.....	72
Tabla 33. Agua / Jugos Naturales .....	73
Tabla 34. Gaseosas / Jugos Procesados .....	74
Tabla 35. Snack.....	75
Tabla 36. Comida Rápida.....	76
Tabla 37. Ensaladas.....	77
Tabla 38. Situación.....	78
Tabla 39. Situación.....	79
Tabla 40. Tabla de IMC .....	80
Tabla 41. Octavos Hombres .....	82
Tabla 42. Octavos Mujeres .....	84
Tabla 43. Novenos Hombres.....	86
Tabla 44. Novenos Mujeres .....	89
Tabla 45. Decimos Hombres.....	91
Tabla 46. Decimos Mujeres .....	93
Tabla 47. Análisis General.....	95
Tabla 48. Propuesta de Actividades .....	105

## INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. . Tiempo libre.....	44
Gráfico 2. Utilización del Tiempo libre .....	45
Gráfico 3. Días de la semana realiza la actividad de Leer .....	46
Gráfico 4. Días de la semana realiza la actividad de Dormir.....	47
Gráfico 5. Días de la semana realiza la actividad de ver Tv. ....	48
Gráfico 6. Días de la semana realiza la actividad de los Deportes .....	49
Gráfico 7. Días de la semana realiza la actividad de jugar .....	50
Gráfico 8. Días de la semana realiza la actividad de utilizar tecnología.....	51
Gráfico 9. Días de la semana realiza la actividad de escuchar música .....	52
Gráfico 10. Días de la semana realiza la actividad de pasear .....	53
Gráfico 11. Días de la semana realiza la actividad de ir al cine.....	54
Gráfico 12. Días de la semana realiza la actividad de Quehaceres domésticos .....	55
Gráfico 13. Utilización del Tiempo libre .....	56
Gráfico 14. Utilización del Tiempo libre .....	57
Gráfico 15. Días de la semana realiza la actividad de Leer .....	58
Gráfico 16. Días de la semana realiza la actividad de Dormir.....	59
Gráfico 17. Días de la semana realiza la actividad de ver Tv. ....	60
Gráfico 18. Días de la semana realiza la actividad de los Deportes .....	61
Gráfico 19. Días de la semana realiza la actividad de jugar .....	62
Gráfico 20. Días de la semana realiza la actividad de utilizar tecnología.....	63
Gráfico 21. Días de la semana realiza la actividad de escuchar música .....	64
Gráfico 22. Días de la semana realiza la actividad de pasear .....	65
Gráfico 23. Días de la semana realiza la actividad de ir al cine.....	66
Gráfico 24. Días de la semana realiza la actividad de Quehaceres domésticos .....	67
Gráfico 25. Utilización del Tiempo libre .....	68
Gráfico 26. Utilización del Tiempo libre .....	69
Gráfico 27. Tiempo libre a las redes sociales .....	70
Gráfico 28. Practica deporte en su tiempo libre.....	71

Gráfico 29. Tiempo libre a las redes sociales .....	72
Gráfico 30. Agua / Jugos Naturales .....	73
Gráfico 31. Gaseosas / Jugos Procesados .....	74
Gráfico 32. Snack.....	75
Gráfico 33. Comida Rápida.....	76
Gráfico 34. Ensaladas.....	77
Gráfico 35. Situación .....	78
Gráfico 36. Situación .....	79
Gráfico 37. Octavos Hombres.....	83
Gráfico 38. Octavos Mujeres .....	85
Gráfico 39. Novenos Hombres.....	88
Gráfico 40. Novenos Mujeres .....	90
Gráfico 41. Decimos Hombres.....	92
Gráfico 42. Decimos Mujeres .....	94
Gráfico 43. Análisis General.....	95

## **RESUMEN EJECUTIVO**

La presente investigación tiene como fin principal estudiar y evaluar la incidencia del tiempo libre en el peso de los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag, del cantón Quito, en el año lectivo 2013 – 2014. En esta investigación se desarrolló un enfoque cualitativo – cuantitativo, esto permitirá analizar la incidencia del tiempo libre en el peso de los estudiantes del colegio mencionado. Para alcanzar los objetivos planteados en nuestra investigación se utilizó técnicas como: el cuestionario estructurado con su herramienta la encuesta, observación, tabulación, análisis de resultados, interpretación, y la solución mediante una propuesta de investigación. Se utilizó además el uso de la bibliografía correspondiente y selecta. Se llegó a determinar que en el Colegio Nacional General Píntag se evidencia un alto índice de estudiantes que presenta un elevado peso corporal, una condición física y de salud derivada de diferentes problemas entre ellos el inadecuado uso del tiempo libre, lo que ocasiona una ausencia practica de actividad física que estimule vidas más saludables. Por ende se propone una guía para mejorar la utilización del tiempo libre en los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag, del Cantón Quito, que incidan sobre el peso. Por lo cual se planea vincular a los estudiantes con el medio natural, para el fomento de actividades distintas con el fin de alcanzar un desarrollo integral del estudiante.

### **PALABRAS CLAVE:**

- **PESO**
- **DEPORTE**
- **MOTIVACIÓN**
- **INCIDENCIA**
- **RENDIMIENTO**
- **TIEMPO LIBRE**

## **ABSTRACT**

This research mainly aims to study and evaluate the impact of time on the weight of students 12-14 years of the General Píntag National College, Canton Quito, in the academic year 2013 - 2014. This research developed a qualitative - quantitative approach, this will analyze the impact of free time in the weight of college students mentioned. Techniques are used to achieve the objectives in our research as structured with his tool the survey, observation, tabulation, analysis of results, interpretation, and the solution through a research proposal questionnaire. The use of relevant and selected bibliography was also used. It was ultimately determined that the school Píntag a high rate of students having a high body weight, fitness and health derived from various problems including improper use of leisure evidence, causing a practical absence of activity physics that encourages healthier lives. Therefore guidance is proposed to improve the use of leisure time students 12-14 years Technical College Humanistic General Píntag, Canton Quito, that may affect weight. Therefore it is planned to link students with the natural environment for the promotion of various activities in order to achieve a comprehensive student development.

### **KEYWORDS:**

- **WEIGHT**
- **SPORT**
- **MOTIVATION**
- **INCIDENCE**
- **PERFORMANCE**
- **TIME**

INCIDENCIA DEL TIEMPO LIBRE EN EL PESO DE LOS ESTUDIANTES DE 12 A 14 AÑOS DEL COLEGIO NACIONAL GENERAL PÍNTAG, DEL CANTÓN QUITO, AÑO LECTIVO 2013 – 2014, PROPUESTA ALTERNATIVA.

El adecuado uso del tiempo libre destinado para actividades fuera de la cotidianidad es muy importante pues incide directamente en los estilos de vida a los que se adapta la persona y acostumbra llevar. Sin embargo la poca o nula educación sobre esta materia hace que las personas no disfruten al máximo del tiempo libre, y más aún que esto contribuya a mantener una buena salud. Así plantea la revista educación, que actualmente, la mayoría de la personas no saben qué hacer durante su tiempo libre, o simplemente lo mal emplean.

El tiempo libre es un espacio muy importante para todas las personas, pero en particular para los preadolescentes y los adolescentes, porque bien empleado es una oportunidad de desarrollo y formación, además de que permite disfrutar de amenidad y descanso (p. 125). Castro, (2002).

Por lo tanto el tiempo libre en un estudiante si no es bien empleado incide directamente en el peso corporal. Es así que en la actualidad se evidencia que muchos adolescentes presentan problemas con sobrepeso o tienden a esta enfermedad. Lo que representa en un futuro adultos con problemas de salud.

Por ende la presente investigación pretende estudiar la incidencia del tiempo libre en el peso de los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag, del cantón Quito, durante el año lectivo 2013 – 2014.



## **PRIMERA PARTE**

### **1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. TEMA**

INCIDENCIA DEL TIEMPO LIBRE EN EL PESO DE LOS ESTUDIANTES DE 12 A 14 AÑOS DEL COLEGIO NACIONAL GENERAL PÍNTAG, DEL CANTÓN QUITO, AÑO LECTIVO 2013 – 2014, PROPUESTA ALTERNATIVA.

#### **1.2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

La principal problemática que se evidencia en los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag, es que en un gran porcentaje sus estudiantes presentan un elevado peso, donde pueden existir diferentes factores tanto internos como externos mencionando de esta manera el inicio de la pubertad, los genes, malos hábitos alimenticios, el consumo de drogas legales e ilegales, la utilización excesiva de la tecnología, falta de sueño, falta de ejercicio y dando un enfoque general al inadecuado uso del tiempo libre utilizándole en la gran mayoría en actividades nefastas para su desarrollo integral, radicando en un problema serio, provocando sedentarismo, sobrepeso y obesidad, llevando a que los niños y adolescentes desde temprana edad tengan enfermedades derivadas de la misma, como cardiovasculares y traumatológicos que en ocasiones llegan a la muerte.

El peso elevado en los estudiantes de 12 a 14 años se determina con la evolución constante de la sociedad esta ha modificado el estilo de vida de la sociedad, transformado significativamente nuestra manera de utilizar el tiempo libre, esta se evidencia en la tecnología principalmente, por lo cual el ser humano se ha vuelto un ser estático, obteniendo todo lo que desea sin necesidad de desplazarse, a esto se suma los malos hábitos alimenticios y de estilos de vida que lleva la humanidad.

En la actualidad los problemas que viene acarreado la mala utilización del tiempo libre, ha sido de gran malestar para las instituciones educativas, llevando a problemas como sobrepeso, sedentarismo, embarazo precoz, alcoholismo e indisciplina, problemáticas presentes que evidencia la indiferencia ante la utilización correcta del tiempo libre por parte de los estudiantes.

### **1.3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

La presenta investigación se realizará en el campo de salud y el área de estilos de vida, este estudio se centrará en la incidencia del tiempo libre en el peso de los estudiantes.

**CAMPO:** Salud

**AREA:** Estilos de Vida

**ASPECTO:** La incidencia del tiempo libre en el peso de los estudiantes.

**Delimitación espacial:**

El presente estudio se desarrollará en el Colegio Nacional General Píntag del Cantón Quito.

**Delimitación temporal:**

Se registrará de acuerdo al año lectivo 2013-2014.

**Unidades de observación:**

Estudiantes, docentes, padres de familia.

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.**

El Colegio Nacional General Píntag posee un gran número entre sus estudiantes de peso elevado, lo que se evidencia que en su gran mayoría realizan actividades pasivas, dejando de lado la oportunidad de disfrutar de espacios propios que proporciona la ubicación geográfica de la misma, llevando a que los estudiantes no escapen a la realidad que determina la Organización Mundial de la Salud (OMS), la misma que afirma que:

La obesidad es la segunda causa prevenible de riesgo de muerte en el mundo, reportando 1600 millones (mayores de 15 años) con sobrepeso y 400 millones de adultos con obesidad, estimándose para el 2015 aproximadamente 2300 millones de adultos con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad. (2010).

Por esta razón el investigar y aclarar que la utilización del tiempo libre que se está dando en los estudiantes en su día a día no es el idóneo, con el desarrollo de dicha investigación se esclarecerá cuáles son las principales causas que llevan a este problema, y nos brindará la oportunidad de solucionarlo de una manera que vincule la utilización del tiempo libre con la disminución de peso de los estudiantes.

El obtener estudiantes activos, que disfruten en un medio natural y dejen la utilización excesiva de la tecnología será uno de los principales indicadores, la cual nos proporcionara estudiantes activos, dando como resultado a largo plazo adultos sin problemas que vincule el peso elevado disminuyendo la existencia de sobrepeso.

Todos los elementos que lleven a los estudiantes a estimularlos a realizar actividad física en sus tiempo libre serán las que nos proporcionen estudiantes activos y saludables, dando como resultado promovedores de valores y con un rendimiento académico aceptable, recordemos que el ejercicio no solo es conservar la salud y obtener

una contextura física óptima, sino también fortalecer nuestra mente y mejorar nuestro nivel socio afectivo.

Con esto se trata de detener el mal uso del tiempo libre y disminuir en un satisfactorio porcentaje el elevado peso de los estudiantes al contribuir con un planteamiento propuesto donde los únicos beneficiarios sean los estudiantes actuales y los que en un futuro se formen en la institución.

## **1.5. OBJETIVOS**

### **1.5.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar la incidencia del tiempo libre en el peso de los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag, del Cantón Quito.

### **1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Evaluar las actividades que realizan los estudiantes en el tiempo libre, dinámicas y pasivas.
- Determinar el IMC de los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag
- Correlacionar el Tiempo Libre con el IMC
- Realizar una guía para mejorar la utilización del tiempo libre en los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag, del Cantón Quito, que incidan sobre el peso.

## 1.6. DECLARACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES

### 1.6.1. OPERALIZACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES

**Tabla 1.**

VARIABLE INDEPENDIENTE: **Tiempo libre**

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>El tiempo verdaderamente libre está constituido por aquellos momentos (tiempo) de nuestras vidas en los que, después de satisfacer todas nuestras obligaciones laborales o estudiantiles, así como las necesidades básicas, sociales y civiles principalmente; en este espacio denominado como libre nos disponemos a realizar la actividad que elegimos. En este caso, es indispensable que la libertad predomine por sobre las necesidades inmediatas. (Lupe Aguilar y Oscar Incarbone, 2005)</p>	<p>Dinámicas</p> <p>Pasivas</p>	<p>Deportes</p> <p>Actividades dentro y fuera de la casa.</p> <p>Actividades vinculadas con el uso de la tecnología.</p>	<p>Cuestionario.</p> <p>¿En su tiempo libre le gusta estar?</p> <p>Solo ( )</p> <p>Acompañado ( )</p> <p>Prefiere las actividades:</p> <p>Dinámicas ( )</p> <p>Pasivas ( )</p> <p>¿Qué tipo de actividad realiza en su tiempo libre?</p> <p>De las actividades citadas: ¿Cuál es la más importante?</p> <p>¿Cuál es la actividad que realiza con mayor frecuencia?</p>	<p>Encuestas</p> <p>Cuestionario</p>

Tabla 2.

VARIABLE DEPENDIENTE: **Peso Corporal**

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>El peso es un indicador global de masa corporal, fácil de obtener. Es especialmente útil en los niños cuando se ha seguido su desarrollo. Debe evaluarse con el sujeto sin ropa o con ropa interior, y emplear balanzas calibradas con una precisión mínima de 0.5 kg. (Pág. 117) Ortega (2000) determina:</p>	<p>Peso ideal</p> <p>Sobrepeso</p> <p>obesidad</p>	<p>Falta de actividad física</p>	<p>Talla</p> <p>Peso</p>	<p>Índice de Masa Corporal IMC</p>

## SEGUNDA PARTE

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.2 PESO

##### 2.2.1 DEFINICIÓN DE PESO

De acuerdo con Ortega (2000) determina:

El peso es un indicador global de masa corporal, fácil de obtener. Es especialmente útil en los niños cuando se ha seguido su desarrollo. Debe evaluarse con el sujeto sin ropa o con ropa interior, y emplear balanzas calibradas con una precisión mínima de 0.5 kg. (Pág. 117)

En cuanto al peso saludable de una población ya hay varios estudios realizados y se ha hablado mucho de esto, y coinciden con una menor mortalidad, como lo indican Basilio Moreno Esteban, Susana Monereo Megías, Julia Álvarez Hernández (2000) Obesidad: la epidemia del siglo XXI “Posteriormente se reconoció como “peso ideal o “peso deseable” el peso asociado con una menor mortalidad.”

Así podemos deducir que si una persona se sale de los estándares normales de su peso podría tener complicaciones con salud. El perder peso es tanto deseable como conveniente en las personas, ya que es una manera inteligente de tener una buena salud, y gozar de una vida larga, para de esta manera lograr un Índice de Masa Corporal ya que este está relacionada a la altura de la persona, esta es el técnica más inteligente para calcular el nivel de riesgo asociado con la obesidad.

### **2.2.2 EXCESO DE PESO EN ADOLESCENTES**

De acuerdo con Ayela (s.f.) explica:

Hoy en día es uno de los problemas nutricionales, ya que es muy probable que continúe afectándolos en la edad adulta. Los adolescentes que están desarrollándose se sienten especialmente preocupados por la imagen de su cuerpo y un exceso de peso puede tener un profundo impacto en su salud emocional y física. Existen varios factores, socioeconómicos, bioquímicos, genéticos y psicológicos que provocan la obesidad, y todos ellos están estrechamente relacionados. La falta de ejercicio tiene una vital importancia en el desarrollo, evolución y perpetuación del exceso de peso en la adolescencia. Se ha observado en las encuestas realizadas a jóvenes. La inactividad física no solo tiene una gran importancia en el desarrollo del exceso de peso, si no que influye bastante en el desarrollo posterior de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, etc. (Pág. 15)

El exceso de peso es un factor de riesgo muy peligroso ya que esto conlleva el adquirir muchas enfermedades, teniendo incidencia para su salud en la edad adulta, baja autoestima ya que todos los adolescentes por lo general tiene el énfasis por tener un cuerpo esbelto y a unos altos niveles generalmente son víctimas de los compañeros de clase, ya que se dan cuenta del rechazo de estas personas.

La falta de sabiduría de nutrición y ejercicio hace que mucha de las personas no nos alimentemos de la manera apropiada en especial los adolescentes ya que generalmente son adictos a la comida rápida que es un mal hábito alimenticio para nuestro organismo. El deporte es otro factor importante para evitar el exceso de peso, para lograr que es lo más importante una buena salud y superar la falta de amor que se pierde al no tener un autoestima adecuado, ya que esto es perjudicial para los adolescentes es por este problema que se llega a resaltar las enfermedades como la



bulimia y la anorexia y esto es generalmente en la Adolescencia tomando en cuenta que este es un problema psicológico y nutricional.

De acuerdo a E. Domènech (2005) explica:

El estilo de vida los malos hábitos de alimentación son los principales factores causales del gran aumento de obesidad en la infancia y la adolescencia en los últimos años. El cambio de vida observado en las dos últimas décadas: aumento de comida restaurantes, comer solos, la posibilidad de disponer de un televisor o de un ordenador en el dormitorio o una práctica menor de ejercicio físico puede favorecer comportamientos de riesgos. (Pág. 310)

En resumen de lo antes expuesto el exceso de peso en la adolescencia no solo conlleva al desarrollo de enfermedades físicas, sino también al de psicológicas, a ser rechazado, pues nuestra sociedad se rige por un alto estándar de belleza corporal, afectando así al desarrollo social y psicológico del adolescente.

### **2.2.3 LA ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA**

Recordemos que la adolescencia es un periodo de crecimiento y de cambios radicales en lo que se refiere a lo físico y psíquico, En este sentido debemos preparar el cuerpo para tales cambios, la mejor forma de hacerlos es tener un conjunto de herramientas que juntas beneficien a nuestro estado físico que en estos casos son la plataforma para el desarrollo de esta etapa.

La buena alimentación en esta etapa es vital para el desarrollo posterior pero no dejando al lado la alimentación en las etapas anteriores, porque gracias a esta nuestro estado físico, motor y psíquico sería adecuado para mantener un equilibrio con nuestro medio.

De acuerdo a Requejo, Ortega (2002) explica:

Si repasamos sólo algunos de los procesos que acontecen durante la adolescencia y la juventud veremos rápidamente la importancia de la alimentación cobra en estas etapas. La juventud, por ejemplo, es el periodo reproductor por excelencia, y tanto durante ésta como en la adolescencia se están produciendo la aceleración del crecimiento, la mineralización ósea, el fortalecimiento muscular, etc. No menos importante es la relevancia que para los jóvenes y adolescentes tiene el aspecto externo y lo que en él influye naturalmente es la alimentación. (Pág. 9)

Debemos reflexionar ante lo expuesto y darle la importancia que se merece la alimentación en la etapa de la adolescencia, buscar la forma adecuada para establecer controles en los distintos sitios donde el adolescente se alimenta ya que no solo lo hace en la casa, debido al acelerado ritmo de vida que llevamos, la escuela, las tiendas, los restaurantes son centros de provisión, para esta.

De acuerdo a Ayela (2009) Explica:

Una nutrición deficiente y escasa actividad física son base de un fenómeno que afecta cada día más a los adolescentes: la obesidad el sobrepeso. Según los especialistas, la ingesta excesiva de comida chatarra y golosinas, saltarse comidas y mantener hábitos sedentario, como ver televisión y pasar prolongadas horas frente a videojuegos o navegando en internet, impide a los jóvenes mantener un peso normal

Lograr que los adolescentes tengan una cultura de alimentación sana es tarea de todos no solo del estado, esta educación comenzaría en nuestros hogares, y debería ser reforzada en las escuelas y colegios.

Tener conciencia de que ciertos alimentos en exceso son dañinos para nuestra salud, tener una idea del equilibrio o las porciones de alimentos que se deben ingerir por día. Esto ayudaría a mejorar nuestros hábitos alimenticios.

De acuerdo a M. Hernández Rodríguez, A. Sastre Gallego. (1999)

Los principios que hay que tener presente al establecer el régimen dietético de un adolescente son los siguientes:

- El importante incremento de los tejidos libres de grasa (MLG), que casi se duplican durante el periodo del crecimiento puberal, conlleva una elevación de las necesidades energéticas, proteicas y de algunos micronutrientes, que supera a las de cualquier otra época de la vida.
- El exagerado anabolismo hace al adolescente muy sensible a las reacciones calóricas ya la carencia de proteínas, algunas vitaminas y oligoelementos.
- La importancia relativa del aumento de los tejidos metabólicamente activos (MLG) obliga a incrementar el aporte proteico que debe representar aproximadamente el 12 a 15 por 100 de las calorías de la dieta y no debe ser inferior al 10 por 100. Las cantidades deben ajustarse individualmente de acuerdo con la talla, el estado de nutrición la velocidad de crecimiento, la calidad de la proteína, el aporte energético y el equilibrio de los distintos nutrientes. (Pág. 843)

Esta valiosa ayuda servirá para guiarnos en cuanto régimen alimenticio que nuestros adolescentes tendrían que llevar.

#### **2.2.4. EL SOBREPESO**

De acuerdo con Welneck (2001) determina:

La causa principal del sobrepeso y la obesidad es el desequilibrio entre la ingestión de alimentos y el consumo energético. El consumo de energía a su vez, depende de las actividades corporales, El sobrepeso por sí mismo no es una enfermedad, sino solamente un factor de riesgo que influye negativamente sobre las enfermedades como las cardiovasculares, óseas, articulaciones, dolores de espalda, hipertensión, cálculos renales, lesiones articulares. Un exceso constante de alimento provoca, en primer lugar un aumento de tamaño de las células adiposas. Cuando la proporción de una sola célula adiposa sobrepasa un determinado valor, es decir, cuando la célula no puede almacenar más grasa, entonces aumenta el número de células adiposas. (Pág. 60)

De acuerdo a lo anteriormente señalado el sobrepeso es el indicio de un exceso de peso, lo que quiere decir que cuando estamos ante un caso de sobrepeso, lo que debemos tener siempre presente es que no es el peso lo que les debe preocupar si no la cantidad de tejido adiposo, lo que quiere decir la grasa que se queda acumulada en el cuerpo. Es este tejido adiposo (grasa acumulada) la cual no es procesada por falta de la actividad corporal, el cual se vuelve dañino para nuestra integridad física y psíquica.

#### **2.2.5. FACTORES ASOCIADOS AL SOBREPESO**

De acuerdo con Guillermo Meléndez (2008) explica:

La epidemia del sobrepeso y la obesidad que se está presentado en diversos países, ya sean industrializados o en vías de desarrollo, sin importar su estado socioeconómico, se puede explicar en parte por la ocurrencia de una nueva revolución social: la llamada revolución del conocimiento. El abrupto desarrollo

técnico y organizacional a que dado lugar en el mundo en los últimos 50 años se ha acompañado de cambios trascendentes en el ámbito económico y social, que han forzado a las sociedades a modificar sus estilos de vida (Pág. 1)

Los factores tales como económicos, socios culturales están ocupando el primer lugar en la epidemia del sobrepeso, ya que el bajo nivel económico se lo puede relacionar con el estilo de vida sedentario (falta de lugares donde realizar actividades físicas) unido a los hábitos insanos de alimentación el consumo indebido de azúcares y grasas que se hace a diario sin ningún control, puesto que no hay conocimiento del daño que causan, si se lo hacen desmedidamente.

#### **2.2.6. CAUSAS DE LA OBESIDAD**

Según Mariana C. Porti (2006). Explica:

Diversas son las causas y factores de riesgos de la obesidad infantil. En la actualidad, continua investigándose las diferentes variables que pueden actuar como causa de este trastorno, ya sea de base genética, psicológica, hormonal, etc., debido a que el tema de la obesidad infantil no solo se encuentra agotado, sino existen aún certeza absoluta. (Pág. 35)

De acuerdo a esta explicación, las causas del sobrepeso y la obesidad, no se han determinado totalmente, ya que aún se continúa haciendo investigaciones respecto a este tema. Pero las diferentes variables que pueden intervenir en este proceso de la enfermedad pueden ser factores ya conocidos como: genético psicológico, socioculturales, etc. Dentro de estas variables está la alimentación, factor primordial de esta enfermedad, La forma de alimentación en nuestros días ha variado muchísimo la que teníamos hace unos 50 años atrás. El progreso la aceleración de todos los procesos, han desplazado por ejemplo la comida de casa, por lo que hoy se llama la comida chatarra que aun siendo de mayor valor económico es de menor valor nutricional.

En consecuencia de esto tener una dieta no adecuada sería por la falta de unas buenas relaciones familiares y sociales, en donde entra también el uso del tiempo libre el cual debería ser considerado como vital para la solución de esta enfermedad, puesto que con este, podemos regular nuestras actividades de recreación, como el deporte, que nos ofrece un variedad de actividades de beneficio para nuestro organismo y para robustecer nuestras relaciones interpersonales y sociales.

### **2.2.7. SOBREPESO Y OBESIDAD**

De acuerdo a Ayela, R. (2009) Explica:

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El Índice de Masa Corporal, IMC, es una indicación simple de la relación entre peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos, tanto a nivel individual como poblacional. El IMC se calcula como el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la altura en metros. El IMC constituye la medida poblacional más útil del sobrepeso y la obesidad, pues la forma de calcularlo no varía en función del sexo ni de la edad en la población adulta. No obstante, debe considerarse como una guía aproximativa, pues puede no corresponder al mismo grado de gordura en diferentes individuos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25, y la obesidad como un IMC igual o superior a 30. (Pág. 9)

Esta herramienta, el IMC, nos puede ayudar no solo para hacer estadísticas sino para llevar control de nuestro peso y así saber si estamos acercándonos al camino del sobrepeso u obesidad.

Podríamos hacer un ensayo con el IMC, veamos:  $\text{Peso actual} / \text{estatura al cuadrado} = (68)/(1.64)(1.64) = 25.28257$ , el IMC sería 25.2 indicador que se tiene sobrepeso.

De acuerdo a Guillermo Meléndez (2008) Explica:

El sobrepeso u obesidades un problema en el cual intervienen diversos factores para su desarrollo. Es por ello que para promover la adopción de hábitos alimentarios saludable, prevenir el sobrepeso y fomentar un estado de salud a corto y largo plazo, es necesario llevar a cabo acciones que involucren tanto al individuo como al medio ambiente que los rodea. A nivel individual, se reconoce que existe un trinomio que juega un papel importante en el desarrollo de un estilo de vida saludable desde la niñez: ser activo, sentirse bien con uno mismo y tener una alimentación saludable. (Pág. 178).

En la explicación nos hacen referencia tres acciones que nos permiten tener una vida saludable o no tenerla. Ser activo, se entiende a ser activo físicamente llevar una vida que no sea sedentaria, equivalente hacer deportes tener recreación mantener un ritmo de vida donde se disfrute del tiempo libre con gran responsabilidad.

Sentirse bien con uno mismo, convencerse a sí mismo que lo que lo rodea está en armonía con usted y que los problemas por más grandes que sean se resuelve y que es parte de un todo necesario.

Tener una alimentación Saludable, parte importante de este proceso es el conocer el valor proteico energético de los alimentos, para así administrar estos para una dieta balanceada, y conseguir el objetivo de salud corporal.

Refiriéndose a la obesidad y el sobrepeso. María del Pilar Sánchez (2003)

Explica:

Más importante aún que lo expuesto en el terreno de epidemiología y hallazgos científicos ha sido el hecho que en los últimos años se ido produciendo en la sociedad y entre los profesionales una revolución conceptual, un cambio profundo de mentalidad que ha llevado por fin a considerar la obesidad como una enfermedad; es más: como una enfermedad crónica, a la que son más vulnerables las mujeres. A clasificar al gordo/gorda como paciente obeso/a, y a plantear estrategias coherentes médicas para su tratamiento. Es decir a “recatar”(al menos algo) a la obesidad de la para-medicina y el negocio incontrolado para llevarlo al único terreno posible: el de la medicina basada en pruebas. La mujer, más presionada que el hombre hacia la delgadez para su aceptación social, es presa más fácil para los desaprensivos. Por ello, es importante que conozca bien la enfermedad (s.p).

Considerando la explicación que nos da la autora, se entiende que la obesidad o el sobrepeso ya está clasificada como una enfermedad crónica y que se deben plantear métodos adecuados para su tratamiento, Hace énfasis en el negociado que hay con los diversos empresarios en dar soluciones que no son las adecuadas hablando de la medicina alternativa.

### **2.2.8. SOBREPESO Y LA INDISCRIMINACION**

De acuerdo a Rafael Álvarez Cordero (2004) Explica:

Se de tu tristeza porque no son como los demás que “comen y comen y no engordan nada”; se de sus sufrimientos por la críticas que reciben todos los días, aún de los seres más cercanos y queridos. Sé de las vejaciones que sufren en la calle, al entrar a un auto, al subir a un avión, y de la desilusión y frustración que



sientes cuando no encuentras para tu talla. Pero sobre todo, he sabido de la permanente sensación de marginación, aislamiento y discriminación que experimentas por el sólo hecho de tener kilos de más. Sin embargo, hay muchas personas que, teniendo el peso normal, viven preocupadas o francamente angustiadas porque no tienen el “peso ideal” o porque sus medidas corporales no son como la de las mujeres que modelan vestidos elegantes, y eso es consecuencia de la presión social de lo que yo llamo cultura light. (Pág. 15)

Claramente el autor nos entrega una visión real de la formas de indiscriminación que sufre la persona que esta con sobrepeso u obesa, indicando que hasta los seres queridos llegan a burlarse de esta condición bajando la autoestima de la persona. Llegando a afectar en nuestra vida diaria, desde ir como pasajero hasta hacer compras, recibiendo la discriminación de las personas en estos lugares.

Mencionando también, que existen personas que teniendo su peso adecuado también son víctimas de esta marginación ya que su escala de valores respecto a la aprecia corporal se encuentra influenciada por lo que él llama la cultura light.

### **2.2.9. CUÁL ES EL RIESGO DE PADECER DE SOBREPESO**

De acuerdo con Welneck (2001) explica:

El sobrepeso es un factor de riesgo de las personas que influyen negativamente sobre una serie de enfermedades metabólicas (de las azúcares, las grasas y las proteínas), la hipertensión y una serie de enfermedades que se mantienen dentro de unos ciertos límites, incluso pueden prolongar la vida. (Pág. 61).

Como indicamos anteriormente el sobrepeso no es un problema estético sino más bien aumenta el riesgo de adquirir muchas enfermedades que a la corta o a la larga pueden afectar en la vida y en la salud de las personas que han adquirido sobrepeso.

El sobrepeso ha tenido su desarrollo en el cambio de nuestra alimentación, por cuanto ha aumentado el consumo de grasas y azúcares que lo podemos encontrar en nuestra dieta diaria, y la falta de fibra, frutas y verduras. Por tanto debemos ver al sobrepeso como una más, de las enfermedades de nuestra actualidad y tratarla con la debida urgencia que se merece, ya que en muchos de los casos se obvia, y no la vemos como una problemática. Buscar mecanismo para hacer prevención, contar con personal capacitado que entienda la consecuencia del sobrepeso.

Citando a Amanda Wynne, Alison Crawshaw (2000)

Para la mayoría de gente, la obesidad es otra palabra para denominar la gordura, pero en forma peyorativa. Sin embargo para los profesionales de la salud hay una gran diferencia entre tener sobrepeso y ser “clínicamente obeso” Si usted está clínicamente obeso, entonces su condición genera grandes riesgos para su salud. Tener sobrepeso conlleva menos riesgos, pero enciende la señal de alarma, ya que, si no se tiene precaución, se puede acabar dentro de la categoría de obesidad. . (Pág. 16).

En lo citado arriba hace una diferenciación de que es tener sobrepeso y estar obeso, la obesidad es una condición clínica que puede desencadenar una serie de riesgos de salud severos, en tanto que el sobrepeso es la voz de alarma, para ir a tal condición.

Debemos tomar en cuenta una de las razones primordiales del sobrepeso que es la alimentación inadecuada, por falta de cultura alimentaria, la mayoría de las personas que pasan por esta condición. Otro factor que ayuda a esta condición sería el sedentarismo físico, es la carencia de actividad física.

El cambio de patrones de alimentación, consumir alimentos altamente energéticos. Los medios de comunicación que promueven el consumo de la llamada comida chatarra. La falta de actividad física en nuestra vida cotidiana.

## **PREVENCION**

De acuerdo Mariana C. Porti (2006) Explica:

La obesidad puede prevenirse y en este sentido somos, como adultos absolutamente responsables de que los niños de hoy no sean obesos en el futuro. Promover la actividad física, el esparcimiento al aire libre, limitar las horas que nuestros hijos pasan frente al televisor o la computadora, además de inculcarles desde pequeños el hábito de consumir alimentos sanos y naturales son, entonces los principales objetivos. Colaborar con los médicos en el tratamiento de un niño que presenta un cuadro de obesidad también es fundamental. El entorno familiar y social de un niño con sobrepeso o diagnosticado como obeso debe ser activo participante en el tratamiento (s.p).

Se podría citar algunas enfermedades que pueden ser consecuencia del sobrepeso: Diabetes tipo 2, Artrosis, Asma, Apnea del sueño, Colesterol alto, Hipertensión, Problemas óseos, etc.

### **2.3 TIEMPO LIBRE**

#### **2.3.1 ORÍGENES DEL TIEMPO LIBRE**

De acuerdo con Martínez (1995) explica:

Los orígenes del concepto se remontan a la Grecia antigua en la cual los filósofos destinaban al tiempo a aquellas acciones que implican la reflexión sobre la vida, las ciencias y la política. Aunque el tiempo libre ha existido siempre, en nuestra época cuando curiosamente empieza a tener una importancia decisiva. Hay que reconocer, sin embargo que, antes de nuestro siglo una serie de destacados pensadores tuvieron grandes intuiciones acerca del alcance cultural del Tiempo

libre. Lo normal, hasta ahora ha sido entenderlo limpia y llanamente, como tiempo de mero descanso, sin más trascendencia ni posibilidades u horizontes. El tiempo libre forma parte de la llamada civilización técnica. Pero no solo en calidad de “parte” escuetamente, sino como “consecuencia” de ella, es decir parte sustantiva. La sociedad contemporánea, como todos sabemos, ha sufrido numerosas transformaciones, no solo en las instituciones políticas sino también en sus estructuras de clases, sistemas económicos y formas de vida. Hoy cualquier ciudadano/a tiene planteadas una serie de necesidades que no conocieron nuestros antepasados. . (Pág. 79)

Como señalamos anteriormente el tiempo libre tiene por origen una civilización cultivadora, ya que desde nuestros antepasados realizaban diversas actividades en el cual, despejaban su mente por medio de la meditación y contemplación mientras que las personas comunes descansando en su tiempo libre. De esta manera se ha logrado tener hasta esta época un tiempo libre en el cual nos recreamos y despejamos nuestra mente en actividades que nos permiten relajarnos.

### **2.3.2 LA EVOLUCIÓN DEL TIEMPO LIBRE**

De acuerdo con Martínez (1995) determina:

El cambio que ha surgido el paso de una estructura social de tipo tradicional hacia una sociedad catalogada como industrial y donde la técnica, como instrumento manipulativo del hombre, es la que impone formas y usos sociales. Ha constituido un periodo histórico decisivo; algo así como el cambio que supone, en todos los sentidos, el paso de la vida sedentaria en el Neolítico. Los cambios sucedidos en este siglo, han afectado a las bases económicas, sociales, culturales, etc., Y se han producido nuevos enfoques educativos; ha habido una lenta, pero paulatina, adaptación del hombre a la técnica, y de esta a las necesidades del hombre/mujer. (Pág. 79).

Como mencionamos anteriormente la evolución se conoce como un fenómeno social, que es de manera más contingente, Esta presentación se referirá al sistema capitalista, así como muchos países de progreso que se enfocan en cuanto a lo económico. Piensan que la evolución da a resaltar muchas de las actividades sociales, deporte, el turismo todo esta ha ido evolucionando el tiempo libre que se ha tenido de nuestros ante pasado, ya que cada uno de estas actividades han permitido convertir en un renovada y grande potencia de consumo.

### **2.3.3 DEFINICIÓN DEL TIEMPO LIBRE**

De acuerdo con Martínez (1995) desarrolla:

El tiempo libre es aquel que está a disposición del individuo fuera de sus inexcusables necesidades profesionales, sociales y familiares. El tiempo Libre es el tiempo no obligado al trabajo ni a ninguna obligación o necesidad. Aquel tiempo que está ligado a ningún beneficio económico o consagrado al sueño, es decir el tiempo que nos sobra todos los días después del trabajo, los fines de semana y las vacaciones. (Pág. 79)

Se denomina tiempo libre a aquellas acciones que no son relacionadas con sus labores domésticas ni a su juicioso trabajo, su mecanismo es que posee un tiempo de recreación. Muchas de las personas suelen usar ese tiempo para descansar del trabajo, para llevar a cabo alguna actividad, tales como ir al supermercado, ir al médico, etc.

Tomando en cuenta que esto lo hacen como parte de una recreación, pasatiempo o como placer. También podríamos decir que sería el descanso de las actividades cotidianas para renovar fuerzas con seguir con estas.

De acuerdo a Seminario Importancia del uso del Tiempo Libre (1995) Explica:

Es necesario aceptar, que del tiempo libre el hombre obtiene beneficios que son indispensables para la vida. Ello es posible, en cuanto la acción que se desarrolle durante este tiempo, bien pueda ser expresada como una ocupación útil, en la cual se llega a la obtención de un satisfactor, aun cuando este sea estrictamente a nivel subjetivo. Ahora bien, el reconocimiento de que el tiempo libre puede ser productivo para el sujeto, implica establecer qué actividades lo son y cuales dejan de serlo. El dormir para una persona, después de pasar una intensa jornada de trabajo es una actividad productiva, por cuanto recupera las fuerzas perdidas, pero también es una necesidad de orden biológico. Dormir es pues, al igual que otras actividades, necesaria para sobrevivir, y por consiguiente no debería figurar dentro de las actividades que quedan dentro del tiempo libre. Una vez liberados del sentimiento de culpabilidad por tener tiempo libre, debemos aspirar sacar el mejor provecho del mismo. La regla generales que no existen líneas u orientaciones precisa para ocupar este espacio libre, depende de cada individuo, de su contexto económico social y cultural. (Pág.10)

Lo más relevante que podemos ver en eta explicación es que el dormir no entra en el tiempo libre, ya que explica que es otra actividad del proceso biológico del organismo sin el cual se crearía un desequilibrio biológico.

#### **2.3.4. RELACIÓN TIEMPO LIBRE Y SALUD**

De acuerdo con Micher (1995) explica:

Cuando hablamos del tiempo libre en relación con la salud abarcamos un panorama muy amplio, sobre todo si se entiende a ésta con un estado de bienestar y se toma en cuenta un concepto no médico y farmacológico. La contradicción de este concepto de bienestar surge en relación con adicciones o hábitos, ya que

ordinariamente yo me vuelvo adicto – en el mejor sentido de la palabra- a aquellas cosas que me brindan alguna sensación de bienestar o placer. Y al término de mi jornada de trabajo normalmente me entrego a lo que proporcionan descanso o alguna forma de gratificación. (Pág. 103)

Pienso que las relación del tiempo libre con la Salud en cuanto a la educación, y la sociedad que nos rodea, podríamos enfocar esta relación ya que ha dado la idea de saber emplear el tiempo libre fomentando la ideología de obtener salud mediante el deporte o actividades físicas que nos permitan meditar y cautivar nuestros pensamientos y carencias obtenidas por el trabajo, para de esta manera lograr el bienestar personal que tienen todos y cada una de las personas logrando que el tiempo libre empleemos en distracciones que no sean perjudiciales para nuestra salud. No podemos tomar el tiempo libre como una actividad de consuno más, a la larga no va hacer beneficioso para nuestra salud mental y física.

Cabría señalar que el tiempo libre debería ser un sinónimo de buena salud, puesto que gracias a este podemos regular nuestras cargas emocionales disipando nuestra ansiedad, creada por el convivir diario de una sociedad que como progreso trata de conseguir lo máximo de nosotros.

De acuerdo con José Manuel Muñoz Rodríguez (2011) refiriéndose al tiempo libre: “Es una realidad ambivalente y contradictoria, pues podemos llenarlo de aquellas pequeñas cosas que terminan marcando positivamente nuestra vida o, más bien, de pequeños detalles y actitudes que dejan mucho de desear.”

Muchas de las personas utilizan el tiempo libre en acciones que no son de bienestar personal. Tendríamos que tener una propuesta de tiempo libre que nos permita desarrollar actividades que nos brinden bienestar personal en la cual no quepa espacio para las drogas y otros males que nos afectan. El tiempo libre debería ser un fomentador de salud física y psíquica, pues con esta tendríamos que llegar a una armonía con nuestro

entorno. El mejor revitalizador de la salud física es la recreación, deportes, ejercicios. El consumismo, la televisión el ordenador quita espacio a actividades físicas, como los deportes, caminatas salidas los parques, juegos infantiles de recreación. Fortaleciendo cada vez más actividades monótonas y sedentarias, sentarse frente al televisor por horas o con el teléfono, y por falta de cultura, de salud, no darnos cuenta que estas acciones nos van a afectar posteriormente. Actividades como tocar un instrumento, pintar, el deporte, evita tener actitudes violentas con los demás, fortaleciendo así nuestro bienestar social y psicológico.

### **2.3.5 EL TIEMPO LIBRE DE LA POBLACIÓN ESCOLAR**

De acuerdo con Martínez (1995) explica:

En cuanto a la población escolar el tiempo libre ha ocurrido como en tantas otras actividades, se ha dirigido también hacia lo más fácil, es decir, hacia la instrucción, la enseñanza o la comunicación más externa que profunda de unas disciplinas, de unos saberes rutinarios o anquilosados. La necesidad de aprender unos conocimientos utilitarios para el posterior ejercicio profesional en cualquier tipo de actividad manual, técnica, burocrática o intelectual ha primado y se impone todavía sobre la más alta o idealista necesidad de una formación integral de personalidad. Se hace urgente e inaplazable el considerar el tiempo libre como un reto y una meta educativa. El uso racional del tiempo libre debe ser algo que preocupe y en alguna medida también ocupe a todo el profesorado, de modo de estos lo sientan como una verdadera necesidad que ellos mismos deben impregnar y hasta contagiar a la población escolar. (Pág. 94).

Como hablamos anteriormente pienso que el tiempo libre es de suma importancia para el desarrollo personal y social de cada uno de los adolescentes ya que están en una etapa en la cual necesitan aclarar sus dudas y saber cuál es su identidad, con la finalidad de llevarlos a conocer las atrocidades que existen en la sociedad.



En la adolescencia el tiempo libre es de gran ayuda especialmente en la madurez de la personalidad e integración del adolescente, este suele ser un punto muy importante ya que nos permite realizar actividades que nos dan el provecho y conocimiento necesario para lograr los beneficios esperados. En lo que se refiere a lo escolar existen ya muchos establecimientos en los cuales se optimizan el tiempo libre de los escolares con actividades que les permiten recreación, entretenimiento e integración, teniendo así ellos una percepción distinta a la tradicional de lo que es tiempo libre. Pero también existen como hemos mencionados falta de tiempo libre o la mala utilización de este pueden ser causa de esto:

- Descontrol en las horas utilizadas para ver televisión o el uso de la tecnología de la comunicación.
- Falta de la disponibilidad de las personas encargadas de los adolescentes, por motivo de su apretada agenda laboral o por compromisos ya establecidos.

Debido a estas y otras razones no se utiliza el tiempo libre o mal utilizado pensando que en cualquier momento lo podemos recuperar. Tenemos que comenzar a darnos cuenta que el tiempo libre mal utilizado no va a ser de beneficio para nuestro futuro, por lo contrario va ser perjudicial en todo sentido, y mucho más con los adolescentes que están en la difícil tarea de su formación.

### **2.3.6. EL MAL USO DEL TIEMPO LIBRE Y SUS CONSECUENCIA EN LA ADOLESCENCIA**

De acuerdo a Jorge Llanes, María Castro. (2002) determina:

- El tiempo libre puede ser empleado creativamente por los adolescentes en el desarrollo de destrezas personales y habilidades que promuevan su desarrollo personal

- El uso del tiempo libre enajenado y consumista debe ser combatido.
- Debemos tener en cuenta los riesgos que un mal uso del tiempo libre puede traer a los adolescentes: el consumo de drogas, fanatismo, etcétera.
- Los padres deben considerar que pasar el tiempo libre con sus hijos es una medida de protección y oportunidad de desarrollo.
- El mal uso del tiempo libre es observable por indicadores diversos, entre ellos los hábitos alimenticios, las formas de uso del dinero, las modalidades de descanso y el tiempo frente al televisor.

En este pequeño resumen nos da una visión del mal uso del tiempo libre y sus consecuencias. Nos habla que se usa para satisfacer nuestras necesidades si no las necesidades consumistas, que hemos adoptado gracias a la enajenación que sufrimos ante el bombardeo de publicidad manipuladora. Una de las consecuencias del mal uso de tiempo libre es, el consumo de drogas, la creación de pandillas, trastornos de conducta social, el mal uso del dinero en ese tiempo enfermedades debido a la modificación de hábitos físicos (sedentarismo).

Nuevamente debemos recalcar que el mal uso del mal tiempo se debe a la falta planificación, a la falta de educación de nuestros jóvenes por parte de instituciones y al de la familia principalmente.

De acuerdo a Joaquín Giro Miranda (2007) Explica:

El conocimiento sobre la distribución de tiempo es un instrumento indispensable para definir los comportamientos sociales, a la vez que nos proporciona un marco de referencia para el análisis sobre el consumo de alcohol entre los adolescentes El tiempo libre representa para los jóvenes un importante ámbito de socialización en el que se genera y transcurren gran parte de sus reacciones de amistad y de expansión social, y este es un vehículo a través del cual desarrollan sus propios expresiones y estilos de vida. En el mismo sentido

El joven actualmente conoce su tiempo libre y las implicaciones que se derivan para su vida social, vida social que en estos instantes de su desarrollo es vital para su formación, por lo cual le da la importancia que se merece y a veces exagerada, es aquí donde debería entrar la formación y la educación de nuestros padres y educadores para hacer una planificación adecuada del tiempo libre, para obtener de este los mayores beneficios para el joven como para la comunidad.

El tiempo libre mal utilizado en nuestra colectividad escolar trae consecuencias no agradables, la falta de seguimiento por parte de nuestras autoridades, padres maestros, estado. Utilizar el tiempo libre como una parte formativa para la prevención de consumo de drogas, hacer procesos educativos desapegados a la educación formal, hacer participación voluntaria de los escolares es más efectivo, y positivo. Esto ayudaría a demostrar que el tiempo libre bien utilizado trae consigo muchos beneficios.

El tiempo libre si se lo planifica bien, sirve para fomentar la activación de las habilidades personales, optimizando dichas habilidades consiguiendo sacar provecho de estas. Alcanzando así un desarrollo integral del individuo y de la sociedad.

### **2.3.7 EDUCACION DEL TIEMPO LIBRE**

De acuerdo a la revista *Tiempo Libre para Educar* (s.f) Explica:

Uno de los grandes hándicaps de educador en el tiempo libre es la falta de técnicas apropiadas de formulación de objetivos educativos. En efecto, existen algunas técnicas que hemos intentado aplicar pero que en la práctica se están desestimando por su dificultad en el terreno de la educación de la libertad. Nos queremos referir en particular a la técnica de los objetivos operativos que tiene mucha aceptación en el campo de la enseñanza. Y por ello en una clase de comportamientos como son los cognoscitivos. Esta técnica, una de cuyas principales características consiste en que una buena formulación de objetivos ya

indica la actividad que hay que realizar, nos dificulta aún más la labor en nuestra tarea educativa (s.p).

Como lo hemos venido exponiendo la educación del tiempo libre para fortalecer los buenos hábitos es una tarea un poco difícil para nuestros educadores si no se tiene los mecanismos adecuados para la aplicación de esta más aun indica que dificulta la tarea educativa.

De acuerdo a Martínez (1995) Explica:

Se hace urgente e inaplazable considerar el ocio como un reto u meta educativa. El uso racional del ocio debe ser algo que preocupe y en alguna medida también ocupe a todo el profesorado, de modo que estos lo sientan como una verdadera necesidad que ellos mismos deben impregnar y hasta contagiar a su alumnado. La educación del Ocio y el Tiempo Libre, en suma, es un hondo problema de educación individual y colectiva. Por ello se debe ir, con paso firme y seguro, hacia una racionalización del Tiempo Libre para llegar a gozar plenamente del Ocio con dignidad. (Pág. 13)

### **2.3.8 TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES**

De acuerdo a María Santos Pastor, Álvaro Sicilia Camacho (1998) Explica:

Cuando hablamos de Actividades Extraescolares nos estamos refiriendo a todas aquellas actividades que se desarrollan fuera del horario lectivo y que sirven de complemento a la labor educativa que se lleva a cabo desde la escuela. Las actividades Extraescolares, como hemos señalado anteriormente en un ámbito formal van a permitir una educación mediante el Ocio: Por lo tanto, como actividades de Ocio deberán tener un carácter no lucrativo, que su realización sea

voluntaria, libremente elegida, carácter abierto y que no sean sujeto de discriminación. (Pág. 68-69)

De acuerdo a esto las actividades extraescolares son voluntarias y se eligen libremente, para que como resultado tenemos que educar a los adolescentes de lo necesario que son para su bienestar y los múltiples beneficios que trae consigo la práctica de estas. Debemos incentivar a nuestros estudiantes a realizar actividades extraescolares donde puedan desarrollar sus habilidades y destrezas fomentando así la salud mental y física.

### **2.3.9 ALIMENTACION TIEMPO LIBRE Y SALUD**

El tiempo libre es primordial para todas las personas, siendo este la razón por las cuales podemos recibir beneficios o perjuicios de este. La recreación el descanso las condiciones de vidas, nuestros hábitos de alimentación la actividad física son los factores primordiales para la buena salud de nuestros jóvenes y para la prevención de enfermedades, como la obesidad la diabetes la hipertensión arterial, etc.

La buena alimentación es vital para nuestros jóvenes ya que están pasando por una etapa de desarrollo físico y psicológico acelerado, el déficit de la alimentación o la mala alimentación conlleva a problemas de salud que en ese momento no lo podemos ver, pero que en un momento posterior tendrá repercusiones en su salud física y psíquica, ya que recordemos que la parte física es la plataforma de lo psíquico.

Muchas de nuestras familias, no tienen un régimen alimentario adecuado, esto se debe por la falta de educación de tipo alimentaria, que no es fomentada en ninguna institución de carácter público. El concepto de alimentación sana, debería ser primordial en la educación que promueve el estado, darle más importancia ya que de ella depende la salud de nuestras generaciones siguientes.

En el caso de nuestro país, posee una diversidad de productos que son beneficios para nuestra alimentación, solo sería cuestión de fomentar la producción de estos y resaltar sus beneficios incentivar a nuestros agricultores para su producción y hacer campañas para la ventas de estos resaltando sus beneficios nutricionales.

De acuerdo con Luz Leticia Elizondo (2001) Explica:

Tanto el descanso como la recreación son necesarios para gozar de buena salud. Ambos nos convierten en personas con energía y entusiasmo; hace que disfrutemos del trabajo, la familia y los amigos; nos permite estar alegres de buen humor; aumenta nuestra tolerancia ante situaciones difíciles, de tal manera que podamos enfrentarlas con entereza y valor; incrementa nuestra disposición para hacer otras actividades y efectuarlas con mayor eficiencia, lo que aumenta nuestra auto estima; nos permite mejorar nuestra relación con los demás.- vale la pena programar algo de tiempo para descansar y divertirnos. (Pág. 131).

Explican que el descanso la recreación son vitales para la salud, esto también debería ser tarea de todos la difusión de la usar el tiempo libre adecuadamente para mejora nuestro status de vida. En algunos de los casos se confunde ocio con el tiempo libre ya que el primero tiempo libre sin programar y el segundo está programado para ciertas actividades de carácter beneficioso para nuestra integridad.

El tiempo libre nos va a permitir escoger una serie de actividades físicas, o de carácter recreativo, que nos va ayudar a disipar ciertos problemas y estados de ánimo negativo que tengamos, renovando fuerzas, para enfrentar los problemas que se presenta en nuestra vida cotidiana. Sería necesario que nuestros gobernantes se dieran cuenta de lo necesario y vital de la educación del tiempo libre en el conglomerado escolar. Dando así una herramienta para mejorar nuestra educación y proyectarse para un mejor futuro de nuestros adolescentes, que en este caso son lo más afectado.

Los espacios físicos para la recreación y el deporte deberían aumentar, y estar adecuados, con lo necesario y tener personal capacitado para su funcionamiento y hacer campaña de los beneficios que nos brinda las actividades físicas, los deportes, recreación y otros.

Para integrar esto tendríamos que ver el concepto de salud: La Organización Mundial de la Salud (OSM) (1946) definió: “Salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente ausencia de enfermedades y afecciones.” La salud es resultados de nuestros hábitos y conjunto con las predisposiciones genéticas que tengamos, se vuelve vital hacernos de buenos hábitos en todos sentidos para mantener una salud adecuada.

### **2.3.10 CLASIFICACIÓN DEL TIEMPO LIBRE**

De acuerdo con Martínez (1995)

La contemplación de la naturaleza.- Sin duda, la primera actitud del ser humano frente a cuanto le rodea. La naturaleza es lo mejor que el ser humano ha podido encontrar y como actividad del tiempo libre en su más alto sentido contemplativo y estético, la Naturaleza ha inspirado siempre diversas obras de arte. Pero no hace falta ser artista para admirar la belleza y el encanto de lo natural.

**El esculptismo.-** organización, mundial que tiene por objeto la formación moral, física, práctica y cívica de adolescentes.

**El deporte.-** Se nos ofrece como un conjunto de ejercicios físicos - casi siempre al aire libre, que debidamente reglamentados, se realizan con estas finalidades esenciales; el recreo y entrenamiento de quienes lo practican o lo contemplan, y además, el descanso de las actividades laborales o intelectuales.

**Formación e Información.-** A estas alturas, una deficiente formación ociosa, se acusa tanto como una insuficiente formación académica. El propio deporte ofrece posibilidades formativas a través de su adiestramiento contrarrestando el

sedentarismo, mejorando la salud, la relación de los demás, la iniciativa, la creatividad y el límite de nuestras propias posibilidades. (Pág. 82)

El deporte, es una de las actividades de mayor aceptación en nuestro medio pudiendo así conseguir los resultados positivos que tanto queremos frente al tiempo libre. De acuerdo al Seminario Importancia del Uso del Tiempo Libre (1995) explica:

El deporte es como un traje hecho a la medida, ya que brinda diferentes beneficios a diversos grupos de población, En los niños pequeños la actividad física estimula el crecimiento, favorece el desarrollo psicomotriz y les ayuda a relacionarse con el mundo que los rodea. Al crecer las actividades deportivas forman parte del proceso educativo y les enseña a que el triunfo en el deporte, como en la vida es posible si se tiene disciplina, constancia y, sobre todo, espíritu de lucha. También nos ayuda a crecer sanos y fuertes, y no es ningún secreto que los deportistas padecen menos enfermedades que los sedentarios. (Pág. 44)

El escultismo tiene que ver con el afamado movimiento Scout de Robot Stephen son Smit Baden Powell, el cual valoriza el concepto de patria, respeto por la naturaleza, solidaridad generosidad, valentía, valores que siempre han sido necesarios para la formación de nuestros jóvenes adolescentes. La clasificación del tiempo libre es de vital importancia ya que conforme se lo ha ido implementando y desarrollando por lo que ha ido creciendo nuestra probabilidad de ser unas personas más saludables.

Es por esta razón que la práctica de manejar de una manera correcta al tiempo libre se ha ido incrementando una mejor madurez e identidad de los seres humanos tanto en lo personal como en lo social. Además esta clasificación del tiempo libre debería servir como partida a las instituciones escolares y no escolares para edificar programas de prevención e incrementar así la aplicación de una verdadera política de utilización más efectiva del tiempo libre en todos los ámbitos de nuestra vida.



## **TERCERA PARTE**

### **3. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS**

#### **3.1. HIPÓTESIS DE TRABAJO**

**HI:** El tiempo libre contribuye en aumentar el peso de los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag, año lectivo 2013- 2014

#### **3.2. HIPÓTESIS NULA**

**Ho.** El tiempo libre no contribuye en aumentar el peso de los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag, año lectivo 2013- 2014

#### **3.3. VARIABLES DE INVESTIGACIÓN**

##### **VARIABLE INDEPENDIENTE:**

Tiempo libre

##### **VARIABLE DEPENDIENTE:**

Peso Corporal

## CUARTA PARTE

### 4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 4.1. Enfoque de la Investigación

Dicha investigación se desarrollará en un enfoque cualitativo – cuantitativo, estos enfoques nos permitirá analizar la incidencia del tiempo libre en el peso de los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag. Para alcanzar los objetivos planteados en nuestra investigación se utilizará técnicas como: el cuestionario estructurado con su herramienta la encuesta, observación, tabulación, análisis de resultados, interpretación, y la solución mediante una propuesta de investigación.

Para fortalecer el trabajo de investigación se regirá en el siguiente proceso: revisión y selección de bibliografía, aplicación de técnicas de recolección de información, interpretación de resultados, formulación de la propuesta.

#### 4.2. Modalidad Básica de la Investigación

##### **De Campo**

Esta modalidad de investigación se realiza en un lugar donde se producen los acontecimientos, en este caso la institución educativa, que se relaciona con el tema de investigación.

**Bibliográfica-Documental:** Esta investigación se centra en conceptualizaciones, clasificaciones, criterios teóricos basándose en fuentes primarias o en fuentes secundarias: libros, internet, publicaciones, revistas, fuentes bibliográficas físicas y virtuales.

### 4.3. Niveles o Tipos de Investigación

La presente investigación es de tipo correlacional cuasi experimental, porque se ha planteado dos variables de estudio, como son: el tiempo libre y peso corporal, es de esta forma que se pretende determinar la relación existente entre estas dos variables en los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag, cuyo único fin de la investigación es conocer la relación entre las variables, el tiempo libre y peso corporal, considerando que al desarrollar la variable el tiempo libre y el peso corporal, este se acerque al peso ideal.

### 4.4. Población y muestra

#### 4.4.1. Población

En el presente estudio la población está dada por 463 estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional “General Píntag”, los mismos que constan matriculados en los registros de la unidad educativa.

#### 4.4.2. Muestra

El universo del presente estudio lo constituyen 463 estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag. El tamaño de la muestra se calcula mediante la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N\sigma^2 Z^2}{(N - 1)e^2 + \sigma^2 Z^2}$$

Dónde:

n = el tamaño de la muestra.

N = tamaño de la población.

$\sigma$  = Desviación estándar de la población que, generalmente cuando no se tiene su valor, suele utilizarse un valor constante de 0,5.

Z = Valor obtenido mediante niveles de confianza. Es un valor constante que, si no se tiene su valor, se lo toma en relación al 95% de confianza equivale a 1,96 (como más usual) o en relación al 99% de confianza equivale 2,58, valor que queda a criterio del investigador.

e = Límite aceptable de error muestral que, generalmente cuando no se tiene su valor, suele utilizarse un valor que varía entre el 1% (0,01) y 9% (0,09), valor que queda a criterio del encuestador.

#### **FORMULA**

$$n = \frac{463 (0,5)^2(1,96)^2}{(500 - 1)0,05^2 + (0,5)^2(1,96)^2}$$

Muestra Mínima = 210

La muestra corresponde a 210 estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag.

#### **4.4.3. Técnicas e Instrumentos**

##### **Instrumentos de la investigación**

- Cuestionario, este instrumento se utilizó con los estudiantes para obtener datos sobre la utilización del tiempo Libre.
- Para determinar si están con peso elevado se utilizara el Índice de Masa Corporal IMC
- Para la ejecución de esta investigación se utilizarán fuentes primarias y secundarias:

## Técnica

**Encuestas:** Esta técnica permite obtener información que suministra un grupo o muestra individuos, acerca de sí mismo o en relación a un tema particular, lo cual permite determinar patrones de comportamiento y percepciones comunes que serán útiles para el análisis de la problemática en cuestión. El instrumento que se utilizará para la realización de las encuestas es el cuestionario estructurado. Las encuestas se aplicarán a los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag, del Cantón Quito, en el periodo 2013 - 2014.

## Validez y Confiabilidad

La validez y confiabilidad de las encuestas aplicadas se lo hizo con la técnica, fueron analizadas por expertos tanto en investigación como del área y temas investigados, quienes emitieron los respectivos juicios de valor sobre la validación, para su respectiva corrección de los instrumentos.

### Plan para la Recolección de la Información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para comprobar la hipótesis
2. ¿De qué personas u objetos?	Estudiantes
3. ¿Sobre qué aspectos?	Tiempo Libre, Peso de los estudiantes
4. ¿Quién? ¿Quiénes?	El investigador: Noé Salazar
5. ¿Cuándo?	Año lectivo 2013-2014
6. ¿Dónde?	Ciudad de “Quito”
7. ¿Cuántas veces?	Una
8. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
9. ¿Con qué?	Cuestionario, cuestionario estructurado, Índice de Masa Corporal IMC
10. ¿En qué situación?	Colegio Nacional General Píntag

### Recolección de datos

La recolección de datos se hará personalmente, para lo cual se seguirá un cronograma de actividades durante las diferentes semanas, asignada para este fin; para recabar la información relacionada a los niveles de actividad física, se aplicara el cuestionario propuesto para determinar la actividad física en adolescentes, en el aula de estudio dependiendo el horario de clases. Para la toma del IMC se utilizara el dispensario médico del establecimiento, para posteriormente analizar los resultados.

#### 4.4.4. FORMATO DE CUESTIONARIO



**ESPE**  
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

**CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES RECREACIÓN**

**CUESTIONARIO**

**Unidad Educativa:** COLEGIO NACIONAL "GENERAL PÍNTAG"

Edad.....

Sexo:

M

F

CURSO:

El presente cuestionario, tiene como finalidad obtener información referente a las actividades que usted realiza durante su tiempo libre, es decir en el horario fuera de clases y actividades que no sean de carácter obligatorio.

1. ¿Cuánto tiempo libre tiene usted al día?

Más de cuatro horas

Entre dos y cuatro horas

Menos de dos horas

No tengo tiempo libre

2. ¿En su tiempo libre le gusta estar?

Solo ( )

Acompañado ( )

3. ¿Cuándo esta solo que días de la semana realiza las siguientes actividades:

N.	ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	Leer							
2	Dormir (siesta)							
3	Ver Tv.							
4	Deportes							
5	Jugar							
6	Utilizar Tecnología (Internet, juegos de computadora, juegos de video)							
7	Escuchar Música							
8	Pasear (Parque, centro comercial, barrio )							
9	Ir al Cine							
10	Quehaceres Domésticos							
11	Voluntariado (cruz roja, grupos juveniles, grupos religiosos, etc.)							
12	Asistir a espectáculos							
13	Otras	_____						

4. ¿Cuándo está acompañado que días de la semana realiza las siguientes actividades:

N.	ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	Leer							
2	Dormir(siesta)							
3	Ver Tv.							
4	Deportes							
5	Jugar							
6	Utilizar Tecnología (Internet, juegos de computadora, juegos de video)							
7	Escuchar Música							
8	Pasear (Parque, centro comercial, barrio )							
9	Ir al Cine							
10	Quehaceres Domésticos							
11	Voluntariado (cruz roja, grupos juveniles, grupos religiosos, etc.)							
12	Asistir a espectáculos							
13	Otras	_____						

5. ¿Cuánto tiempo dedica a las redes sociales?

15 minutos ( )

Media hora ( )

1 hora ( )

2 hora ( )

3 horas a mas ( )



6. ¿Practica deporte en su tiempo libre?

Sí ()

No ()

A veces ()

7. ¿Cuánto tiempo dedica al deporte?

15 minutos ()

Media hora ()

1 hora ()

2 hora ()

3 horas a mas ()

8. De las alternativas dadas señala con una x su nivel de consumo

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>POCO</b>	<b>MODERADO</b>	<b>EXCESO</b>
Agua / Jugos Naturales			
Gaseosas / Jugos Procesados			
Snack			
Comida Rápida			
Ensaladas			

9. ¿Usted se considera actualmente en que situación?

Falto de peso ()

Sobrepeso mínimo ()

Sobrepeso excesivo ()

Peso Ideal ()

10. En su opinión ¿Cuáles son las razones por las que se aumenta peso?

Comer en exceso ()

Falta de ejercicio ()

Malos Hábitos alimenticios ()

Embarazo ()

**Tabla 3.**

Índice de Masa Corporal IMC

GRADO:					
	DOCENTE:NOE SALAZAR	QUIMESTRE:	PARCIAL:	AÑO LECTIVO:2013-2014	
	MES				
N°	NOMBRES	PESO	ESTATURA	RESULTADO	DIAGNOSTICO
		Kg	metros		
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					

#### **4.5. Análisis Estadístico de los datos**

Para el análisis de los datos de la presente investigación, se los realizará de manera cuantitativo en virtud que se presentaran los resultados tanto en tablas como en gráficos, para las variables tiempo libre y peso corporal, para su posterior interpretación.

El análisis y tratamiento de datos, permitirá determinar la correlación existente entre estas dos variables.

## QUINTA PARTE

### 5. ANÁLISIS DE DATOS

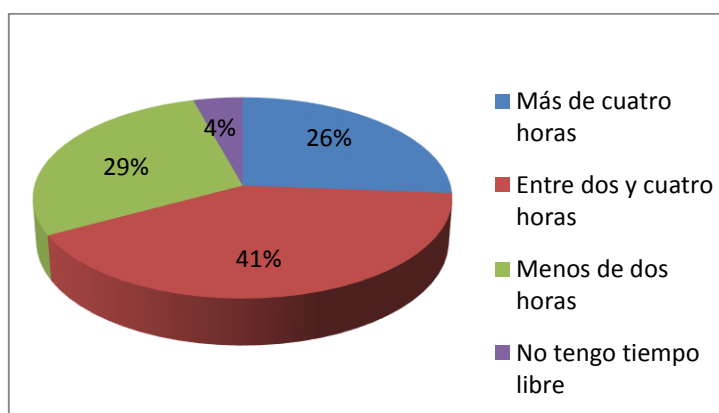
#### 5.1. ANÁLISIS DE LAS PREGUNTAS

**Pregunta No. 1.** ¿Cuánto tiempo libre tiene usted al día?

**Tabla 4.**  
Tiempo libre

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de cuatro horas	55	26%
Entre dos y cuatro horas	86	41%
Menos de dos horas	60	29%
No tengo tiempo libre	9	4%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta



**Gráfico 1.** Tiempo libre

**Fuente:** Encuesta

#### Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados el 41% determina que tienen entre dos y cuatro horas libres al día, el 29% menciona que menos de dos horas, el 26% indica que más de cuatro horas y solo un 4% no tienen tiempo libre.

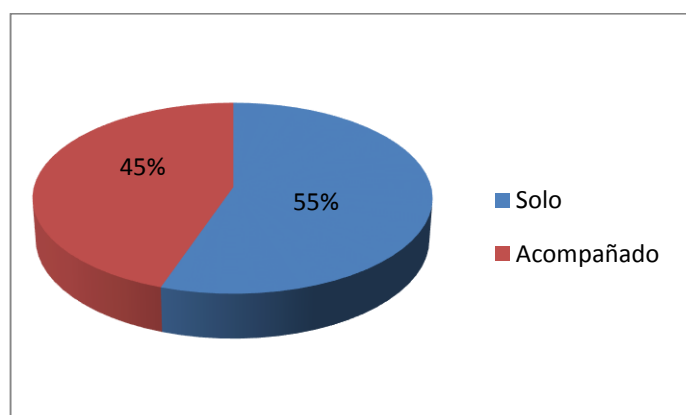
Según muestran las cifras se establece que la mayoría tiene entre dos a cuatro horas libres al día y solo un pequeño porcentaje cree no tener tiempo libre.

**Pregunta No. 2.** ¿En su tiempo libre le gusta estar?

**Tabla 5.**  
Utilización del Tiempo libre

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Solo	116	55%
Acompañado	94	45%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 2.** Utilización del Tiempo libre  
Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 55% manifiesta que en sus tiempos libres les gusta estar solos, mientras un 45% les gusta estar acompañados.

Los datos determinan que la mayoría cuando está en sus tiempos libres le gusta estar a solas y menos de la mitad menciona que les gusta estar acompañados.

**Pregunta No. 3.** ¿Cuándo esta solo que días de la semana realiza las siguientes actividades?

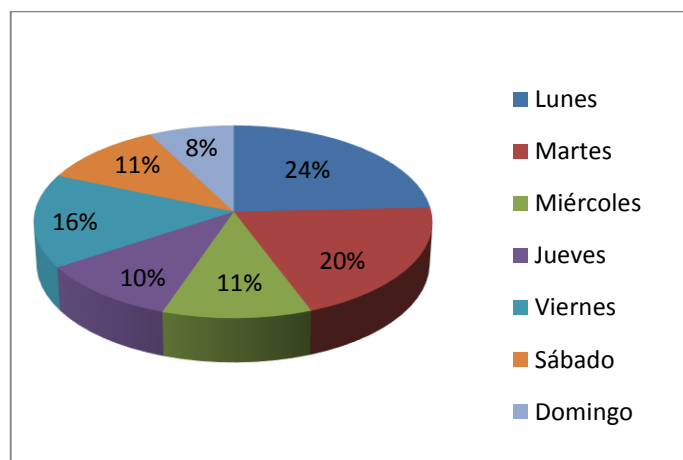
### Leer

**Tabla 6.**

Días de la semana realiza la actividad de Leer

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	51	24%
Martes	42	20%
Miércoles	23	11%
Jueves	22	10%
Viernes	33	16%
Sábado	23	11%
Domingo	16	8%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 3.** Días de la semana realiza la actividad de Leer

Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados el 24% lee el lunes, el 20% el día martes, el 16% lo hace el viernes, el 11% miércoles y sábados, el 10% el día jueves y un 8% lo hace el domingo.

Según muestran los resultados la mayoría lee cuando esta solo los días lunes, seguido de los días martes, y una frecuencia similar los días miércoles, jueves, viernes y sábado, finalmente con menor frecuencia los días domingos.

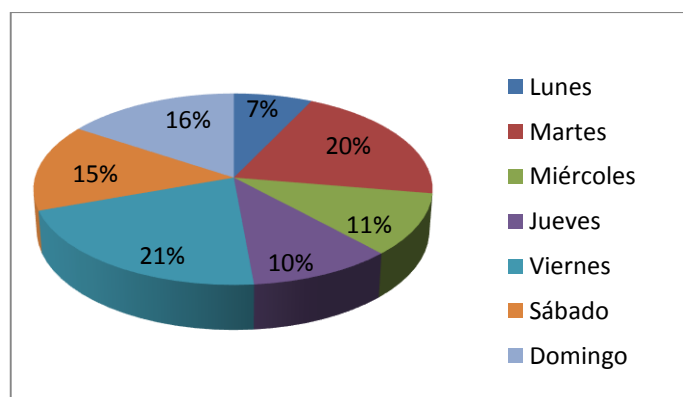
## Dormir (siesta)

**Tabla 7.**

Días de la semana realiza la actividad de Dormir

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	15	7%
Martes	43	20%
Miércoles	22	11%
Jueves	22	10%
Viernes	44	21%
Sábado	31	15%
Domingo	33	16%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 4.** Días de la semana realiza la actividad de Dormir

Fuente: Encuesta

## Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados determinan que cuando están solos duermen: un 21% los viernes, 20% martes, 16% los días domingos, el 15% los sábados, el 11% los miércoles, el 10% los jueves y un 7% los días lunes.

Como se puede notar mediante las cifras en su mayoría en porcentajes casi similares gusta dormir cuando están a solas los días viernes, martes, domingos y sábados, y un porcentaje menor duermen los días miércoles y jueves, siendo el día lunes el menor porcentaje.

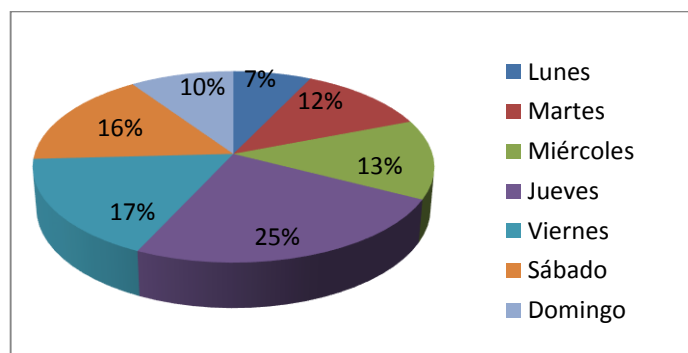
## Ver Tv.

**Tabla 8.**

Días de la semana realiza la actividad de ver Tv.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	15	7%
Martes	25	12%
Miércoles	28	13%
Jueves	51	25%
Viernes	36	17%
Sábado	34	16%
Domingo	20	10%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 5.** Días de la semana realiza la actividad de ver Tv.

Fuente: Encuesta

## Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados cuando están solos un 25% mira Tv los días jueves, un 17% los viernes, el 16% los sábados, un 13% los miércoles, un 12% los martes, un 10% los domingos, y un 7% lo hace los días lunes.

Según las cifras se determina que la mayoría cuando esta solo mira Tv los días jueves, seguido de un porcentaje menor los viernes, mientras que otro porcentaje menor lo hacen los días sábados, miércoles y martes, con un número mínimo que lo hace los días lunes



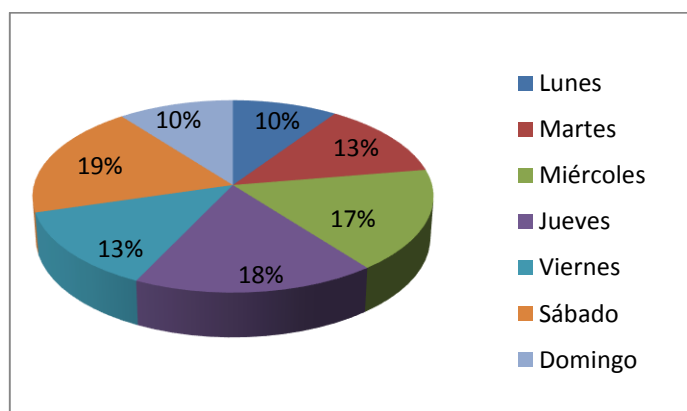
## Deportes

**Tabla 9.**

Días de la semana realiza la actividad de los Deportes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	20	10%
Martes	27	13%
Miércoles	36	17%
Jueves	37	18%
Viernes	28	13%
Sábado	40	19%
Domingo	22	10%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 6.** Días de la semana realiza la actividad de los Deportes

Fuente: Encuesta

## Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 19% menciona que hace deportes los días sábados, un 18% los jueves, un 17% los días miércoles, un 13% los días martes y viernes y un 10% lo hace el lunes y domingo.

De acuerdo a los datos se determina que del total de encuestados la mayoría prefiere hacer deportes los días sábados, sin embargo otro grupo menor lo hace los días miércoles y jueves, y otros con porcentajes casi similares lo hacen el lunes, el martes, el viernes y el domingo.

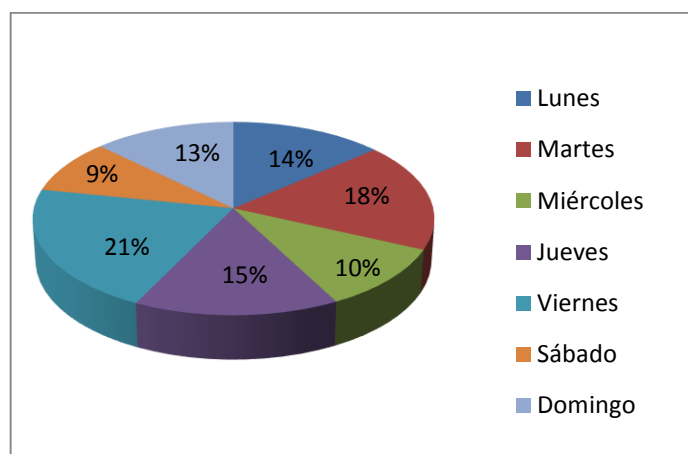
## Jugar

**Tabla 10.**

Días de la semana realiza la actividad de jugar

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	30	14%
Martes	40	18%
Miércoles	23	10%
Jueves	33	15%
Viernes	46	21%
Sábado	20	9%
Domingo	28	13%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 7.** Días de la semana realiza la actividad de jugar

Fuente: Encuesta

## Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 21% menciona que juega los días viernes, un 18% lo hace el día martes, el 15% el día jueves, un 14% el lunes, un 13% los domingos, un 10% el miércoles, y apenas un 9% los sábados.

Según muestran las cifras podemos determinar que en su mayoría los viernes son dedicados al juego, seguido de un porcentaje menor para los días martes, y en sentido descendente los días jueves, lunes, domingos, miércoles y sábados siendo el menor porcentaje de personas que juegan ese día.

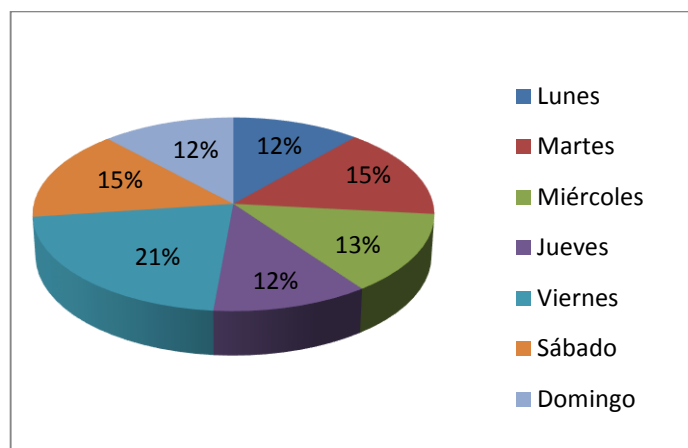
### Utilizar Tecnología (Internet, juegos de computadora, juegos de video)

**Tabla 11.**

Días de la semana realiza la actividad de utilizar tecnología

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	24	12%
Martes	32	15%
Miércoles	28	13%
Jueves	24	12%
Viernes	45	21%
Sábado	32	15%
Domingo	25	12%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 8.** Días de la semana realiza la actividad de utilizar tecnología

Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados respecto a la utilización de tecnologías durante la semana un 21% lo hace el viernes, un 15% el día martes y sábados, el 13% el miércoles y un 12% lo hace el día lunes, jueves y domingos.

Los resultados de la encuesta muestran que la mayoría hace uso de las tecnologías los días viernes, seguido de un grupo menor que lo hace los días martes y sábados, finalmente otros grupos menores casi similares en porcentaje usan tecnología los miércoles, jueves, y domingos.

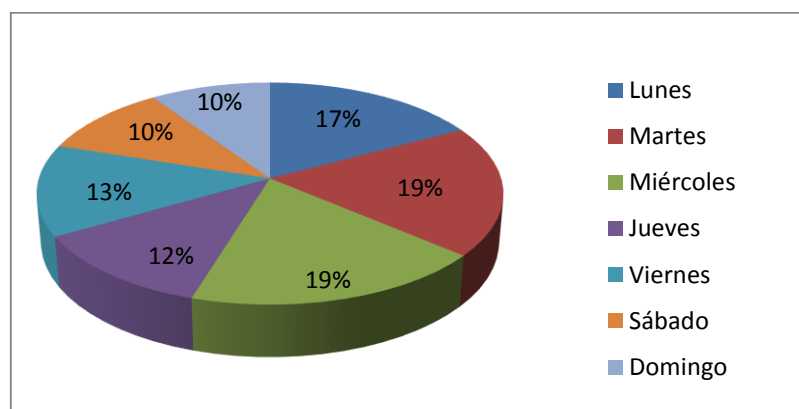
## Escuchar Música

**Tabla 12.**

Días de la semana realiza la actividad de escuchar música

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	36	17%
Martes	40	19%
Miércoles	39	19%
Jueves	25	12%
Viernes	28	13%
Sábado	22	10%
Domingo	20	10%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 9.** Días de la semana realiza la actividad de escuchar música

Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados menciona que durante la semana un 19% escucha música el martes y miércoles, un 17% lo hace el lunes, el 13% el viernes, un 12% el día jueves y tan solo un 10% los días sábados y domingos.

De acuerdo a las cifras se deduce que la mayoría escucha música los días martes y miércoles, seguido de los días lunes, sin embargo grupos representados con porcentajes menores y similares en orden decreciente lo hacen los días viernes, jueves, sábados y domingos.

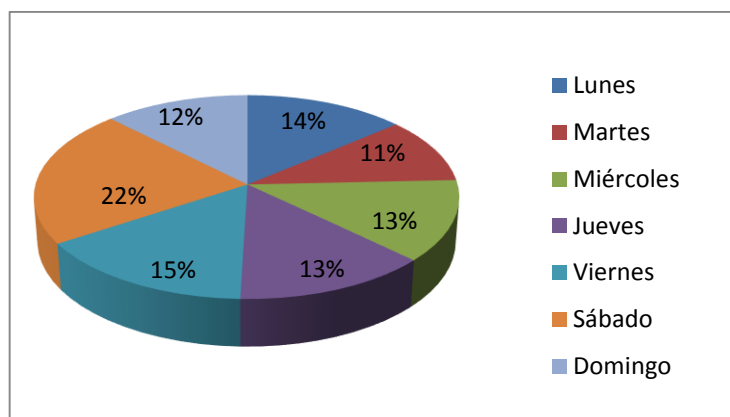
### Pasear (Parque, centro comercial, barrio)

**Tabla 13.**

Días de la semana realiza la actividad de pasear

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	29	14%
Martes	22	11%
Miércoles	27	13%
Jueves	28	13%
Viernes	32	15%
Sábado	46	22%
Domingo	26	12%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 10.** Días de la semana realiza la actividad de pasear

Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados menciona que los días que dedican a pasear un 22% el sábado, un 15% el viernes, el 14% los lunes, 13% el miércoles y jueves, un 12% los domingos y solo un 11% los días martes.

Según las cifras indicadas se determina que la mayoría sale a pasear los días sábados, el resto de días de la semana lo hacen grupos menores, sin embargo un porcentaje pequeño dedica el martes para ir a pasear o dar una vuelta cuando están solos.

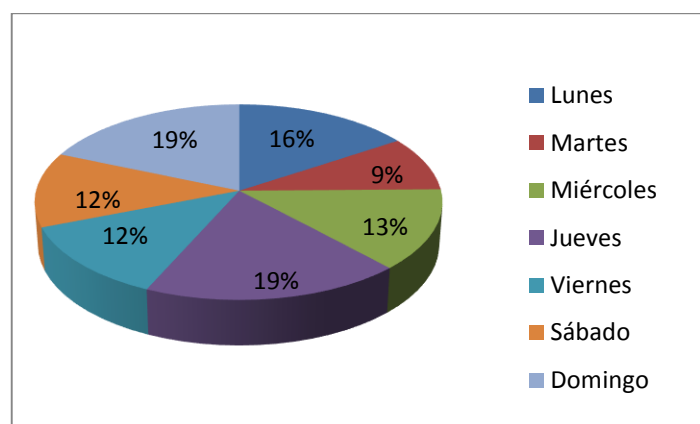
## Ir al Cine

**Tabla 14.**

Días de la semana realiza la actividad de ir al cine

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	33	16%
Martes	19	9%
Miércoles	28	13%
Jueves	39	19%
Viernes	26	12%
Sábado	26	12%
Domingo	39	19%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 11.** Días de la semana realiza la actividad de ir al cine

Fuente: Encuesta

## Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 19% indica que va al cine los jueves y domingos, un 16% los lunes, un 13% el miércoles, un 12% los días viernes y sábados, y solo un 9% va al cine el martes.

Mediante las cifras presentadas se determina que la mayoría cuando esta solo va al cine tanto el jueves como el domingo, seguido de un porcentaje menor que indica el martes como el día para ir al cine, pese a que el resto de días de la semana acuden otros porcentajes menores muy similares a excepción del día martes que un grupo muy pequeño indica que va al cine.

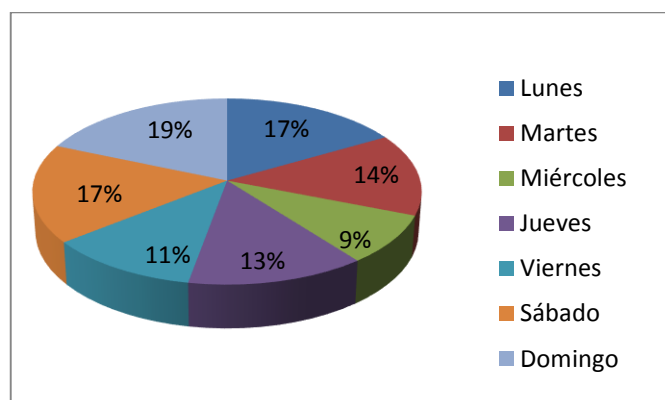
## Quehaceres Domésticos

**Tabla 15.**

Días de la semana realiza la actividad de Quehaceres domésticos

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	35	17%
Martes	30	14%
Miércoles	18	9%
Jueves	28	13%
Viernes	24	11%
Sábado	36	17%
Domingo	39	19%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 12.** Días de la semana realiza la actividad de Quehaceres domésticos

Fuente: Encuesta

## Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 19% señala que el domingo se dedica a los quehaceres domésticos, el 17% el día lunes y sábados, 14% el martes, el 13% el jueves, un 11% el día viernes, y un 9% el miércoles.

Según las cifras muestran que la mayoría cuando se encuentra solo dedica los días domingos para los quehaceres domésticos o su vez el lunes, siendo el miércoles un día en que solo unos pocos hacen los quehaceres domésticos.

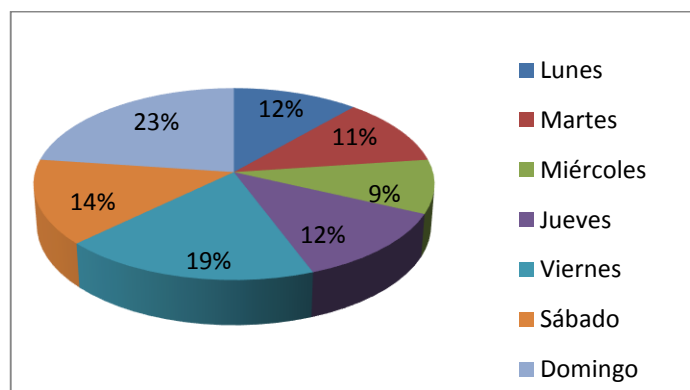
### Voluntariado (cruz roja, grupos juveniles, grupos religiosos, etc.)

**Tabla 16.**

Días de la semana realiza la actividad de voluntariado

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	24	12%
Martes	24	11%
Miércoles	19	9%
Jueves	26	12%
Viernes	39	19%
Sábado	30	14%
Domingo	48	23%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 13.** Utilización del Tiempo libre

Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados menciona que un 23% hace voluntariado el día domingo, 19% el día viernes, el 14% el sábado, el 12% el lunes y jueves, un 11% lo hace el martes, y un 9% el día miércoles.

A través de las cifras mencionadas se determina que la mayoría hace voluntariado el día domingo, seguido del viernes y sábado, y un grupo minoritario dedica el miércoles para hacer voluntariado.



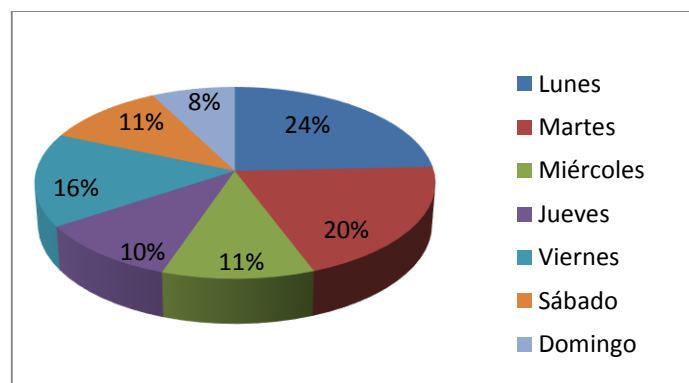
## Asistir a espectáculos

**Tabla 17.**

Días de la semana realiza la actividad de Leer

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	51	24%
Martes	42	20%
Miércoles	23	11%
Jueves	22	10%
Viernes	33	16%
Sábado	23	11%
Domingo	16	8%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 14.** Utilización del Tiempo libre

Fuente: Encuesta

## Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados menciona que un 24% asiste a espectáculos el día lunes, un 20% el martes, un 16% el jueves, el 11% los días miércoles y sábados, el 10% lo hace el viernes, y un 8% el día domingo.

Las cifras indican que el lunes es el día en que más se acude a espectáculos, seguidamente del martes y viernes, siendo los martes y sábados los días comunes para acudir a espectáculos, u solo unos cuantos lo hace el domingo.

**Pregunta No. 4.** ¿Cuándo está acompañado que días de la semana realiza las siguientes actividades?

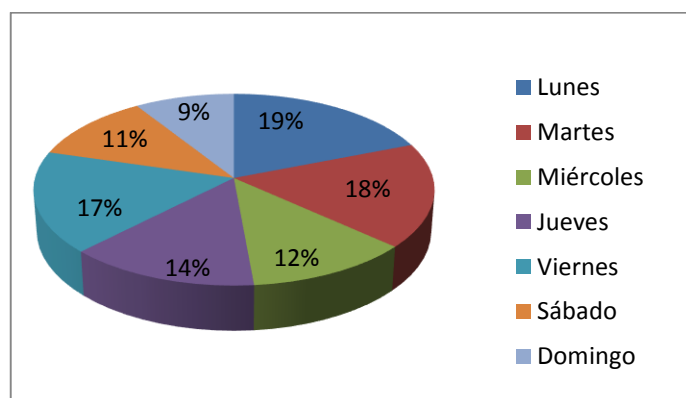
### Leer

**Tabla 18.**

Días de la semana realiza la actividad de Leer

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	40	19%
Martes	37	18%
Miércoles	25	12%
Jueves	29	14%
Viernes	36	17%
Sábado	24	11%
Domingo	19	9%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 15.** Días de la semana realiza la actividad de Leer

Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestado el 19% indica que el lunes lee cuando está acompañado, el 18% el martes, el 17% el viernes, 14% el jueves, 12% el miércoles, 11% el día sábado y un 9% el domingo.

Las cifras expuestas indican que la mayoría cuando está en compañía gusta de leer los días lunes, martes y viernes, otro grupo menor a estos lo hace el jueves, siendo los días miércoles, sábados y domingos los días en que grupos pequeños se dedica a la actividad de la lectura.

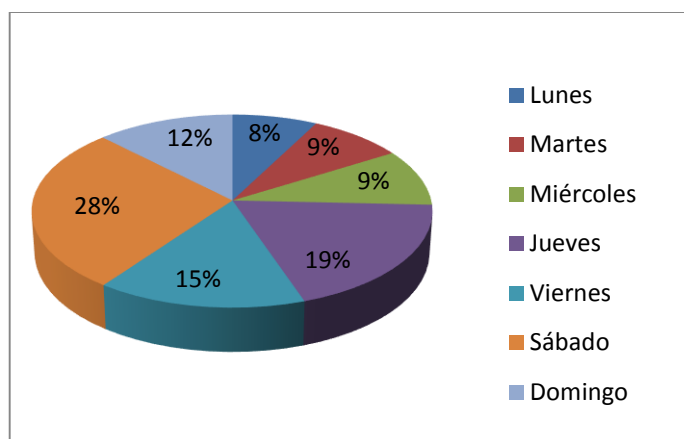
## Dormir (siesta)

**Tabla 19.**

Días de la semana realiza la actividad de Dormir

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	16	8%
Martes	18	9%
Miércoles	20	9%
Jueves	40	19%
Viernes	32	15%
Sábado	58	28%
Domingo	26	12%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 16.** Días de la semana realiza la actividad de Dormir

Fuente: Encuesta

## Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 28% duerme los días sábados cuando están acompañados, el 19% lo hace el jueves, un 15% el viernes, el 12% el domingo, el 9% lo hacen los días martes y miércoles, y tan solo un 8% el lunes.

Las cifras indican que de los encuestados la mayoría duerme los días sábados y jueves siendo el lunes el menor día que duerme cuando están acompañados.

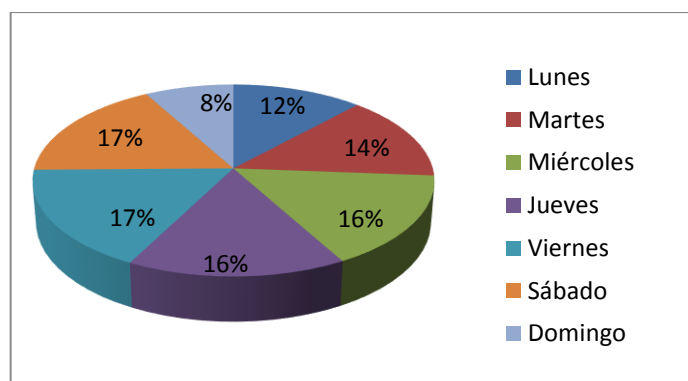
## Ver Tv.

**Tabla 20.**

Días de la semana realiza la actividad de ver Tv.

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	25	12%
Martes	30	14%
Miércoles	33	16%
Jueves	33	16%
Viernes	36	17%
Sábado	36	17%
Domingo	17	8%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 17.** Días de la semana realiza la actividad de ver Tv.

Fuente: Encuesta

## Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados el 17% señala que el viernes y el sábado miran tv cuando están en compañía, un 16% el miércoles, un 14% el día martes, un 12% el lunes y el 8% lo hace el domingo.

Según los resultados de las encuestas se determina que la mayoría mira tv los días viernes, sábados y jueves, otros grupos por su parte miran los jueves, miércoles y martes, siendo el domingo el día en que menos personas miran tv cuando están acompañados.

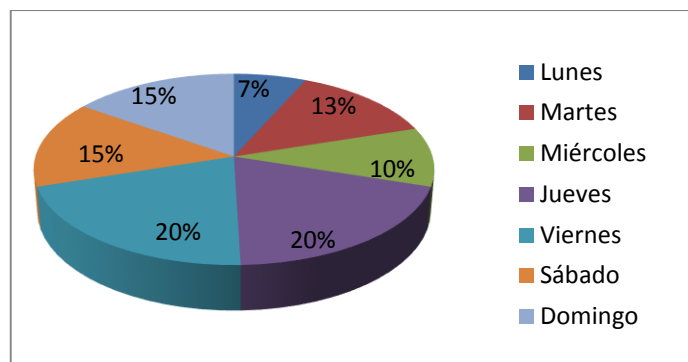
## Deportes

**Tabla 21.**

Días de la semana realiza la actividad de los Deportes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	14	7%
Martes	28	13%
Miércoles	21	10%
Jueves	41	20%
Viernes	43	20%
Sábado	31	15%
Domingo	32	15%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 18.** Días de la semana realiza la actividad de los Deportes

Fuente: Encuesta

## Análisis e Interpretación

De 100% de encuestados un 20% cuando están acompañados hace deporte los días jueves y viernes, un 15% los días sábados y domingos, un 13% el martes, un 10% el miércoles y un 7% el lunes.

Según las cifras se determina que en su mayoría contestaron que hacen deportes los días jueves y viernes, seguido de los días sábados y domingos, con un porcentaje menor que lo hace los martes y miércoles con un porcentaje mínimo que hace deporte el lunes.

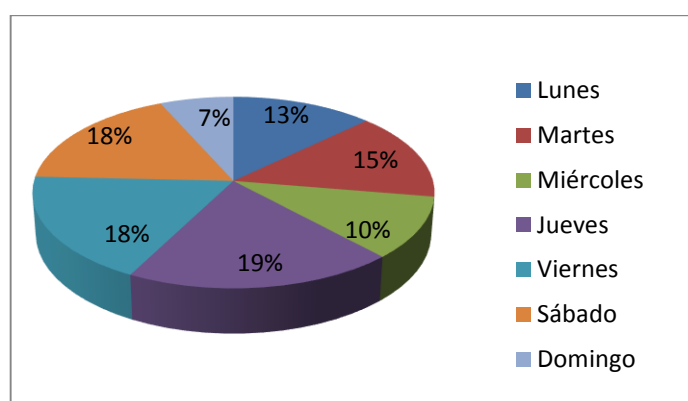
## Jugar

**Tabla 22.**

Días de la semana realiza la actividad de jugar

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	27	13%
Martes	31	15%
Miércoles	22	10%
Jueves	41	19%
Viernes	38	18%
Sábado	37	18%
Domingo	14	7%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 19.** Días de la semana realiza la actividad de jugar

Fuente: Encuesta

## Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 19% juega cuando está en compañía el día jueves, 18% menciona que lo hace los días viernes y sábados, el 15% el martes, un 13% el martes, un 10% el miércoles, y apenas un 7% los domingos.

Según muestran las cifras podemos determinar que en su mayoría el jueves son dedicados al juego, seguido de un porcentaje menor para los días viernes y sábados, y en sentido descendente los días martes, lunes, domingos, miércoles y domingo el menor porcentaje de personas que juegan ese día.

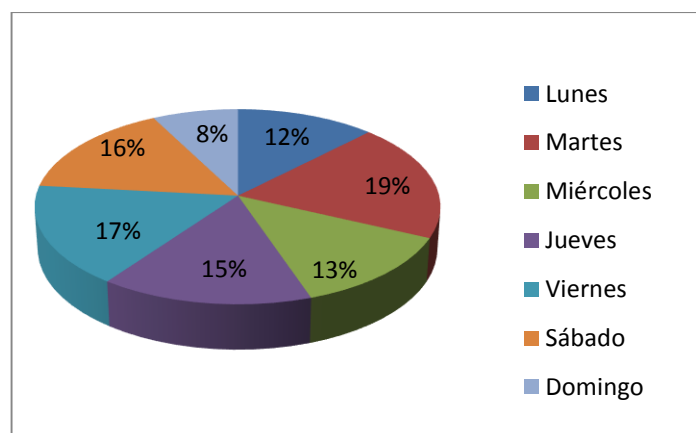
## Utilizar Tecnología (Internet, juegos de computadora, juegos de video)

**Tabla 23.**

Días de la semana realiza la actividad de utilizar tecnología

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	26	12%
Martes	41	19%
Miércoles	27	13%
Jueves	32	15%
Viernes	35	17%
Sábado	33	16%
Domingo	16	8%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 20.** Días de la semana realiza la actividad de utilizar tecnología

Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 19% indicó que utiliza la tecnología cuando está acompañado el día martes, un 17% el viernes, el 16% el sábado, un 15% el jueves, un 13% el miércoles, 12% el lunes, y un 8% el domingo.

Según los datos presentados se deduce que la mayoría de encuestados hace uso de las tecnologías los días martes y viernes, siendo el domingo un día en que pocos hacen uso de tecnologías cuando están acompañados.

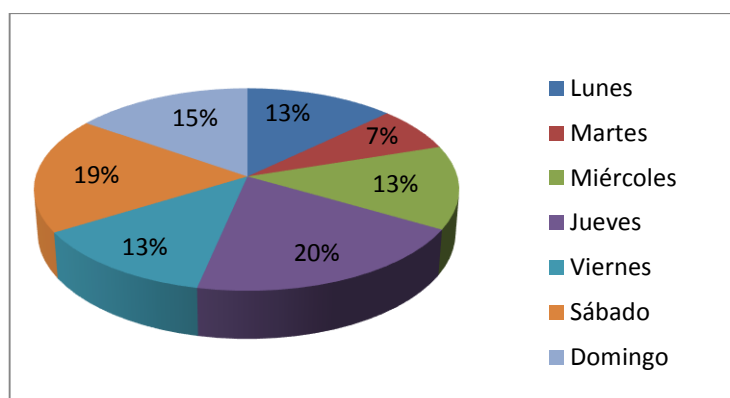
## Escuchar Música

**Tabla 24.**

Días de la semana realiza la actividad de escuchar música

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	27	13%
Martes	15	7%
Miércoles	28	13%
Jueves	42	20%
Viernes	27	13%
Sábado	39	19%
Domingo	32	15%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 21.** Días de la semana realiza la actividad de escuchar música

Fuente: Encuesta

## Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 20% señala que escucha música en compañía los días jueves, el 19% el sábado, 15% el domingo, un 13% los días lunes, miércoles y viernes y tan solo un 7% el día martes.

De acuerdo a las cifras de las encuestas en su mayoría escucha música al estar acompañados los días jueves, seguido de un porcentaje casi similar los días sábados, otro grupo representado por un porcentaje menor a este lo hace el día domingo, seguido de los días lunes miércoles y viernes con un porcentaje igual, siendo el martes el día en que menos personas escuchan música.



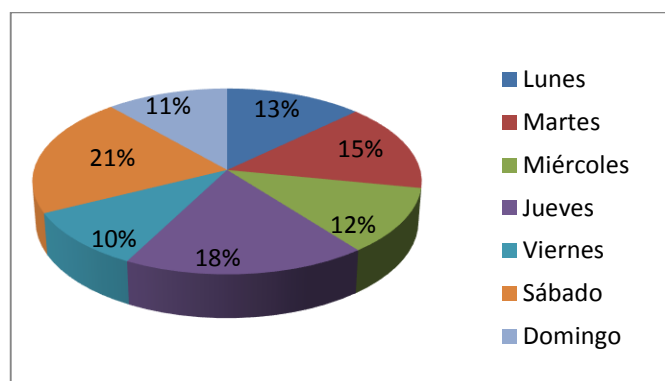
### Pasear (Parque, centro comercial, barrio)

**Tabla 25.**

Días de la semana realiza la actividad de pasear

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	27	13%
Martes	32	15%
Miércoles	24	12%
Jueves	38	18%
Viernes	21	10%
Sábado	44	21%
Domingo	24	11%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 22.** Días de la semana realiza la actividad de pasear

Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 21% menciona que sale a pasear acompañado el sábados, 18% lo hace el jueves, un 15% el martes, el 13% el lunes, 12% el miércoles, un 11% el domingo, y un 10% el viernes.

De acuerdo a los resultados se muestra que un grupo mayoritario sale a pasear el sábado, seguido del día jueves, martes, miércoles y domingo siendo el viernes el día en que menos personas salen a pasear cuando están acompañados.

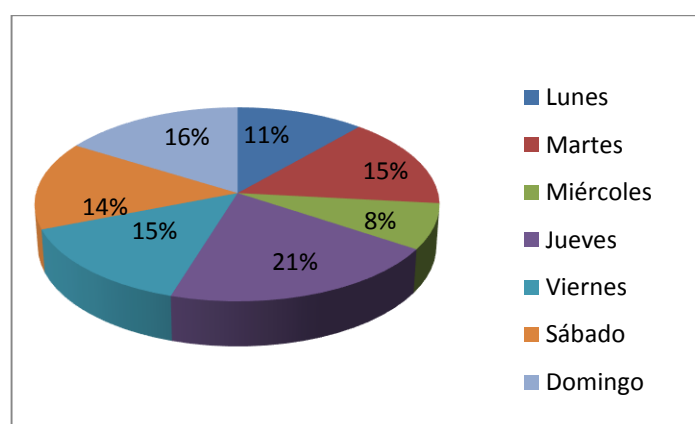
## Ir al Cine

**Tabla 26.**

Días de la semana realiza la actividad de ir al cine

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	24	11%
Martes	32	15%
Miércoles	16	8%
Jueves	43	21%
Viernes	30	15%
Sábado	31	14%
Domingo	34	16%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 23.** Días de la semana realiza la actividad de ir al cine

Fuente: Encuesta

## Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 21% acude al cine los jueves, el 16% el domingo, un 15% el martes, 14% el sábado, el 11% el lunes y un 8% el miércoles.

De acuerdo a las encuestas se determina que la mayoría prefiere ir al cine el jueves, seguido de un grupo menor a este que lo hace el domingo y el martes, sábado y lunes, siendo el miércoles el día en que menos acuden al cine cuando se encuentran en compañía de alguien.

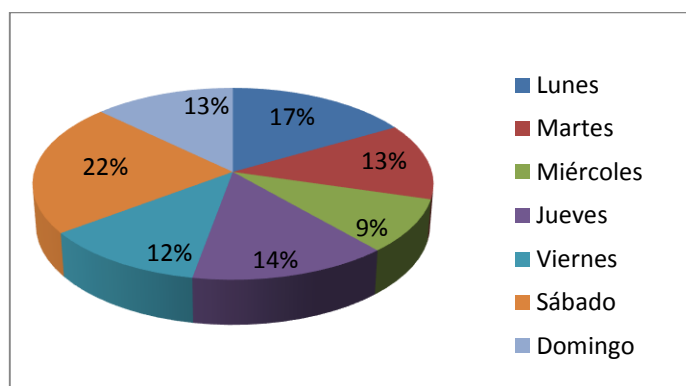
## Quehaceres Domésticos

**Tabla 27.**

Días de la semana realiza la actividad de Quehaceres domésticos

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	35	17%
Martes	27	13%
Miércoles	19	9%
Jueves	30	14%
Viernes	25	12%
Sábado	47	22%
Domingo	27	13%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 24.** Días de la semana realiza la actividad de Quehaceres domésticos

Fuente: Encuesta

## Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 22% menciona que hace los quehaceres domésticos el día sábado, 17% el lunes, 14% el jueves, un 13% el martes y domingo, el 12% el viernes, y un 9% el miércoles.

Según las cifras se determina que la mayoría prefiere hacer los quehaceres domésticos el sábado, grupos menores en sentido descendente lo hacen los días: lunes, jueves, martes y domingos, finalmente el miércoles es el día en que menos personas hacen los quehaceres domésticos cuando están en compañía.

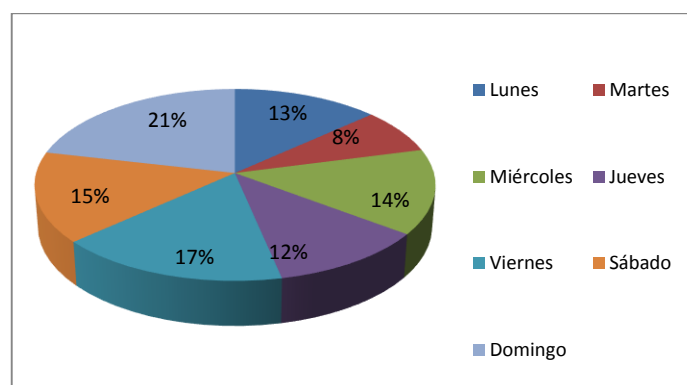
### Voluntariado (cruz roja, grupos juveniles, grupos religiosos, etc.)

**Tabla 28.**

Días de la semana realiza la actividad de voluntariado

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	28	13%
Martes	16	8%
Miércoles	30	14%
Jueves	24	12%
Viernes	35	17%
Sábado	32	15%
Domingo	45	21%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 25.** Utilización del Tiempo libre

Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 21% hace voluntariado el domingo, un 17% el viernes, 15% el sábado, el 14% el miércoles, 13% el lunes, un 12% el jueves, y un 8% el martes.

A partir de los resultados de las encuestas se determina que la mayoría prefiere hacer voluntariado los días domingos cuando están acompañados, seguido de un grupo menor que hace la misma actividad el día viernes, sábado, miércoles, lunes y jueves, sin embargo un número reducido prefiere hacer voluntariado el martes en compañía de alguien.

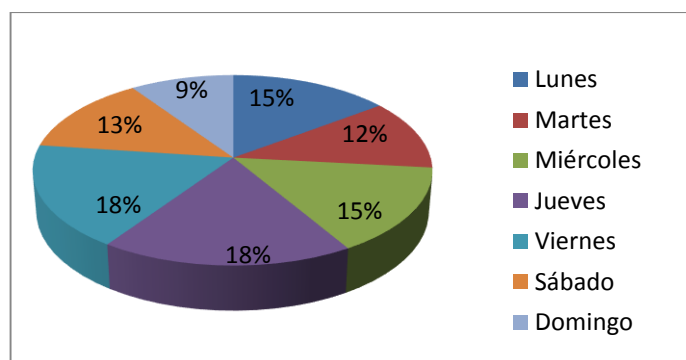
## Asistir a espectáculos

**Tabla 29.**

Días de la semana realiza la actividad de Leer

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lunes	31	15%
Martes	25	12%
Miércoles	31	15%
Jueves	38	18%
Viernes	37	18%
Sábado	28	13%
Domingo	20	9%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 26.** Utilización del Tiempo libre

Fuente: Encuesta

## Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 18% gusta asistir a espectáculos los días: jueves y viernes, un 15% los días lunes y miércoles, el 13% lo hace el sábado, un 12% el martes, y un 9% el domingo.

A partir de las cifras mostradas se determina que la mayoría asiste a espectáculos en compañía los días jueves y viernes, seguidos de los días lunes, miércoles, sábados y martes siendo el domingo el día en que menos personas asisten a espectáculos.

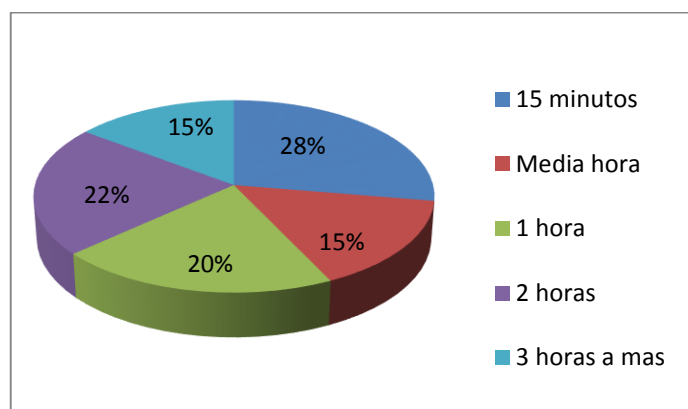
**Pregunta No. 5.** ¿Cuánto tiempo dedica a las redes sociales?

**Tabla 30.**

Tiempo libre a las redes sociales

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
15 minutos	58	28%
Media hora	32	15%
1 hora	43	20%
2 horas	46	22%
3 horas a mas	31	15%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 27.** Tiempo libre a las redes sociales

Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 28% determina que dedica a las redes sociales cerca de 15 minutos, un 22% dos horas, un 20% una hora y un 15% menciona que dedica media hora y de tres horas a más.

Según las cifras muestran que la mayoría dedica cerca de 15 minutos a las redes sociales, seguido de un grupo menor dedica dos horas, otro grupo alrededor de una hora y un grupo menor señala que dedica más de tres horas a las redes sociales.

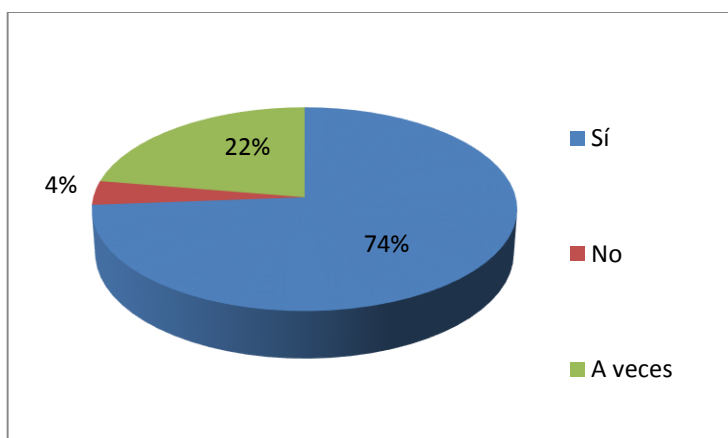
**Pregunta No. 6.** ¿Practica deporte en su tiempo libre?

**Tabla 31.**

Practica deporte en su tiempo libre

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sí	155	74%
No	8	4%
A veces	47	22%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 28.** Practica deporte en su tiempo libre

Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados el 74% indica que hace deporte en sus tiempos libres, un 22% a veces y tan solo un 4% menciona que no hace deporte.

De acuerdo a las cifras se determina que la mayoría hace deporte y solo pocas personas no hacen ejercicios.

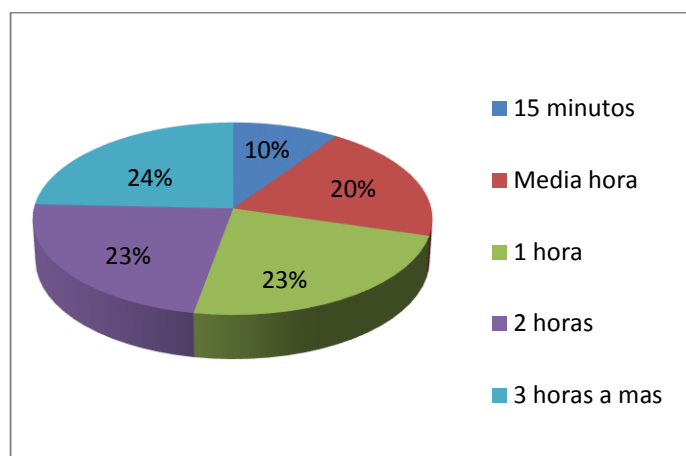
### Pregunta No. 7. ¿Cuánto tiempo dedica al deporte?

**Tabla 32.**

Tiempo libre a las redes sociales

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
15 minutos	20	10%
Media hora	42	20%
1 hora	49	23%
2 horas	48	23%
3 horas a mas	51	24%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 29.** Tiempo libre a las redes sociales

Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 24% dedica más de tres horas para hacer deporte, un 23% dedica una hora y otros dos horas, el 20% señala que una media hora, y un 10% cerca de 15 minutos.

Según las cifras presentadas se deduce que la mayoría dedica más de tres horas para hacer deporte, y solo un porcentaje mínimo señala que dedica 15 minutos para hacer esta actividad. Lo que determina que las personas dedican entre a una hora de su tiempo para hacer deporte.



**Pregunta No. 8.** De las alternativas dadas señala con una x su nivel de consumo

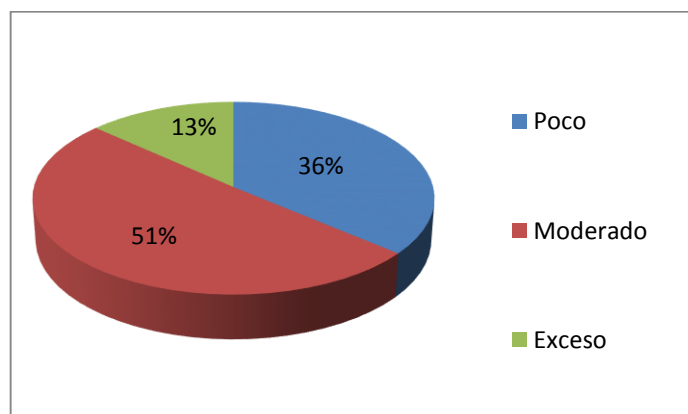
### Agua / Jugos Naturales

**Tabla 33.**

Agua / Jugos Naturales

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Poco	76	36%
Moderado	106	51%
Exceso	28	13%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 30.** Agua / Jugos Naturales

Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 51% señala que consume de manera moderada aguas/ jugos naturales, un 36% poco y 13% menciona que en exceso.

Por lo que se determina que la mayoría consume aguas o jugos naturales de manera moderada, seguido de otro grupo que indica muy poco y un mínimo de personas señala que consume estos líquidos en exceso.

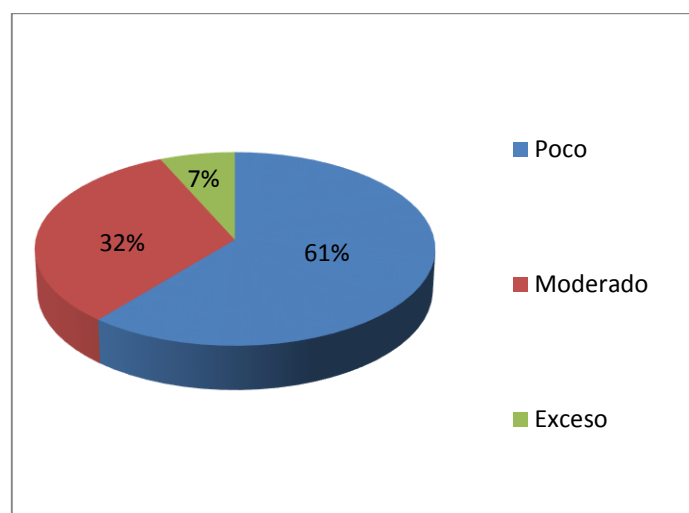
## Gaseosas / Jugos Procesados

**Tabla 34.**

Gaseosas / Jugos Procesados

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Poco	128	61%
Moderado	68	32%
Exceso	14	7%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 31.** Gaseosas / Jugos Procesados

Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 61% menciona que consume muy poco gaseosas y jugos procesados, un 32% moderado y tan solo un 7% en exceso.

De acuerdo a las cifras indicadas se deduce que en su mayoría poco se consume gaseosas y jugos procesados, menos de la otra mitad consume de manera moderada, y tan solo un porcentaje mínimo consume en exceso.

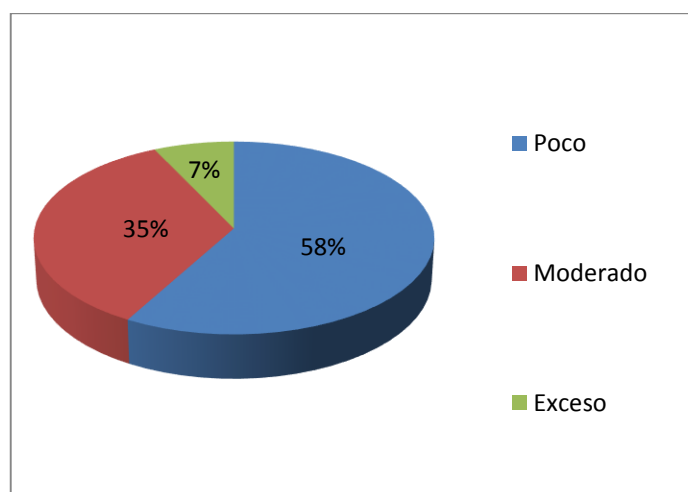
## Snack

**Tabla 35.**

Snack

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Poco	122	58%
Moderado	73	35%
Exceso	15	7%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 32. Snack**

Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 58% menciona que consume muy poco snacks, un 35% moderado y tan solo un 7% en exceso.

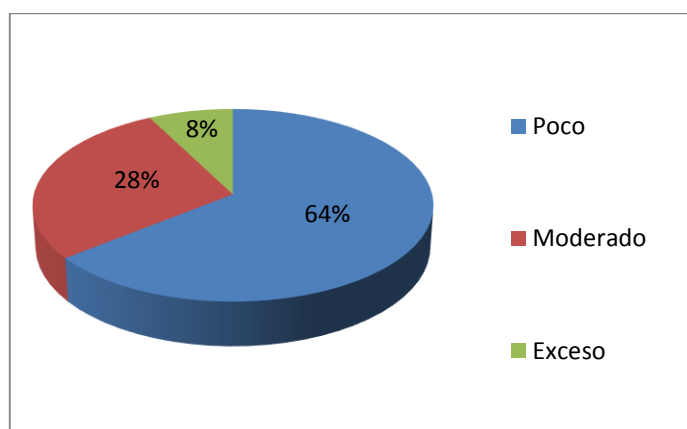
De acuerdo a las cifras indicadas se deduce que en su mayoría poco se consume snacks, menos de la mitad consume de manera moderada, y tan solo un porcentaje mínimo consume en exceso.

## Comida Rápida

**Tabla 36.**  
Comida Rápida

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Poco	135	64%
Moderado	59	28%
Exceso	16	8%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 33.** Comida Rápida  
Fuente: Encuesta

## Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 64% menciona que consume muy poco comidas rápidas, un 28% moderado y tan solo un 8% en exceso.

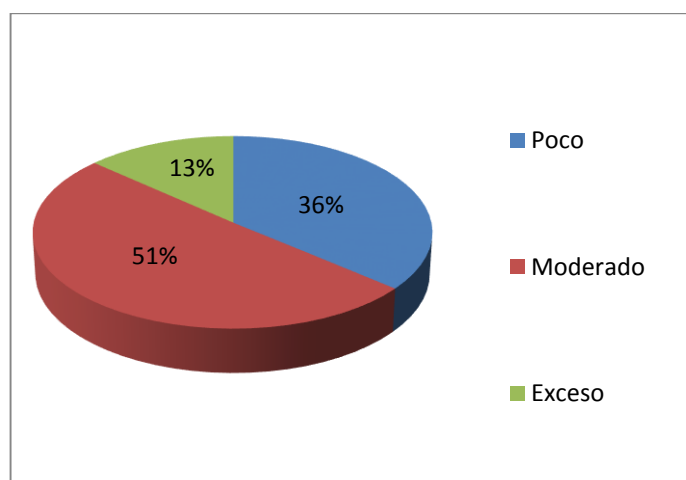
De acuerdo a las cifras indicadas se deduce que en su mayoría se consume poco las comidas rápidas, menos de la otra mitad consume de manera moderada, y tan solo un porcentaje mínimo consume en exceso.

## Ensaladas

**Tabla 37.**  
Ensaladas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Poco	75	36%
Moderado	86	51%
Exceso	49	13%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 34.** Ensaladas  
Fuente: Encuesta

### Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 51% menciona que consume de manera moderada ensaladas, un 36% poco y solo un 13% en exceso.

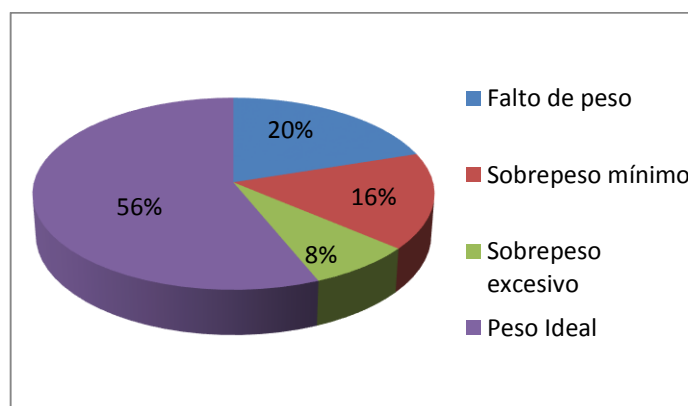
A partir de las cifras indicadas se deduce que en un poco más de la mitad de encuestados consume ensalada de manera moderada, menos de la otra mitad consume poca ensalada y tan solo un porcentaje mínimo consume en exceso.

**Pregunta No. 9.** ¿Usted se considera actualmente en que situación?

**Tabla 38.**  
Situación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Falto de peso	42	20%
Sobrepeso mínimo	34	16%
Sobrepeso excesivo	16	8%
Peso Ideal	118	56%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 35.** Situación

Fuente: Encuesta

### **Análisis e Interpretación**

Del 100% de encuestados un 56% responde a que se encuentra en un peso ideal, el 20% falto de peso, 16% sobrepeso mínimo y un 8% sobrepeso excesivo.

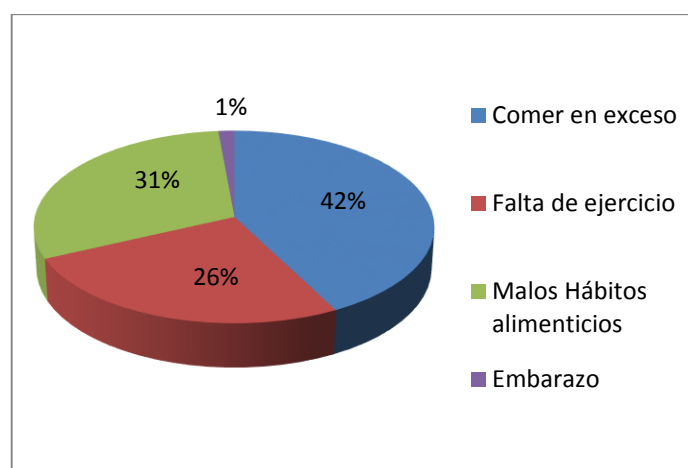
Según las cifras presentadas, estas indican que la mayoría se encuentra en un peso ideal, contrastado con un porcentaje menor que considera que se encuentra falto de peso, y solo porcentajes mínimos presentan sobrepeso o peso excesivo.

**Pregunta No. 10.** En su opinión ¿Cuáles son las razones por las que se aumenta peso?

**Tabla 39.**  
Situación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Comer en exceso	89	42%
Falta de ejercicio	54	26%
Malos Hábitos alimenticios	64	31%
Embarazo	3	1%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta



**Gráfico 36.** Situación  
**Fuente:** Encuesta

### Análisis e Interpretación

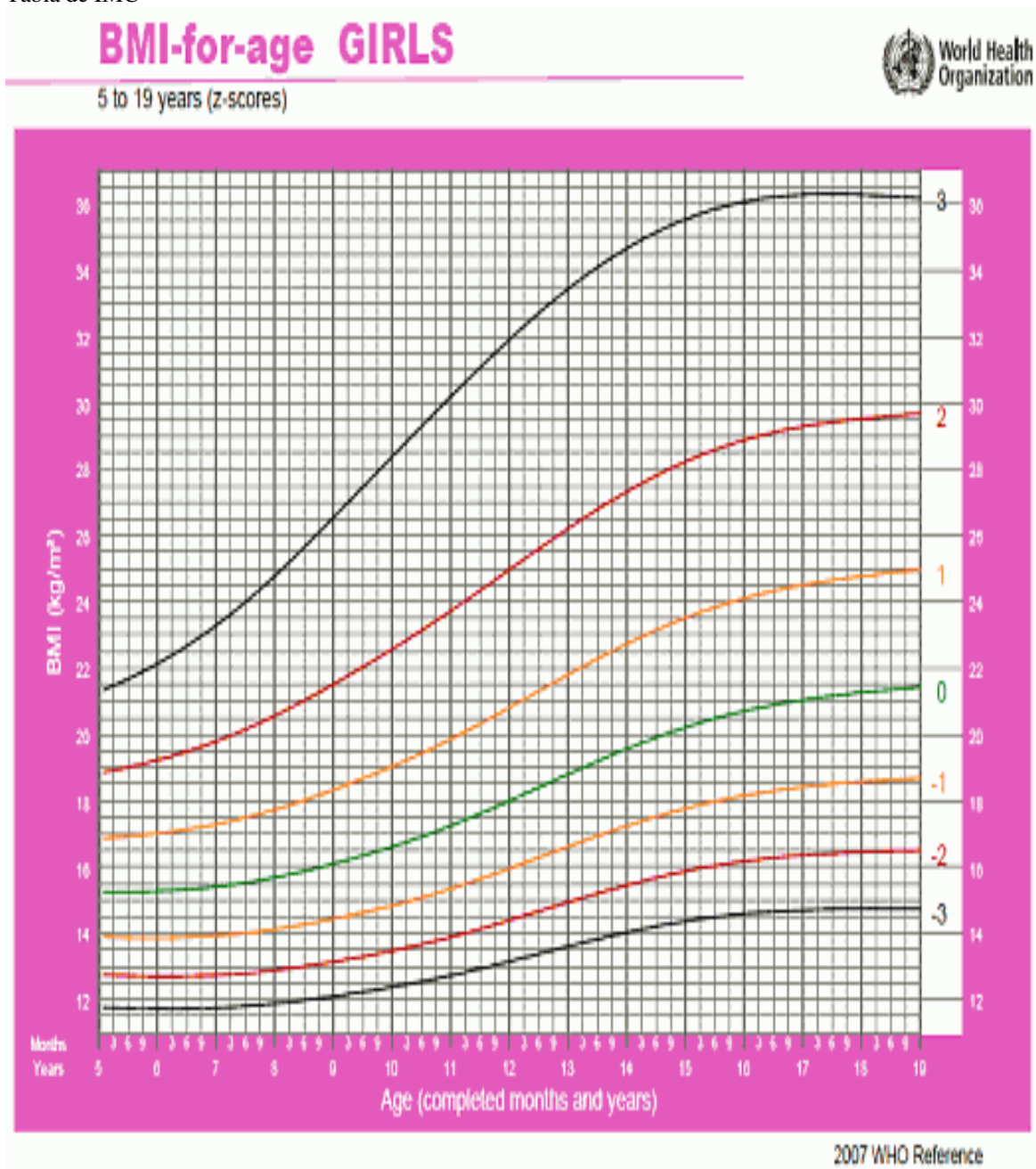
Del 100% de encuestados un 42% señala que la razón por la que se aumenta de peso es por comer en exceso, un 31% por malos hábitos alimenticios, un 26% por falta de ejercicio y un 1% por malos hábitos alimenticios.

Por lo que se deduce que la mayoría cree que la causa principal para aumentar de peso se debe a comer en exceso, seguido de un grupo que señala que la causa se debe a los malos hábitos alimenticios, otro por la inactividad física, y un grupo mínimo señala que es por embarazo.

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL IMC

Los resultados fueron establecidos de acuerdo a las siguientes tablas que se muestra a continuación:

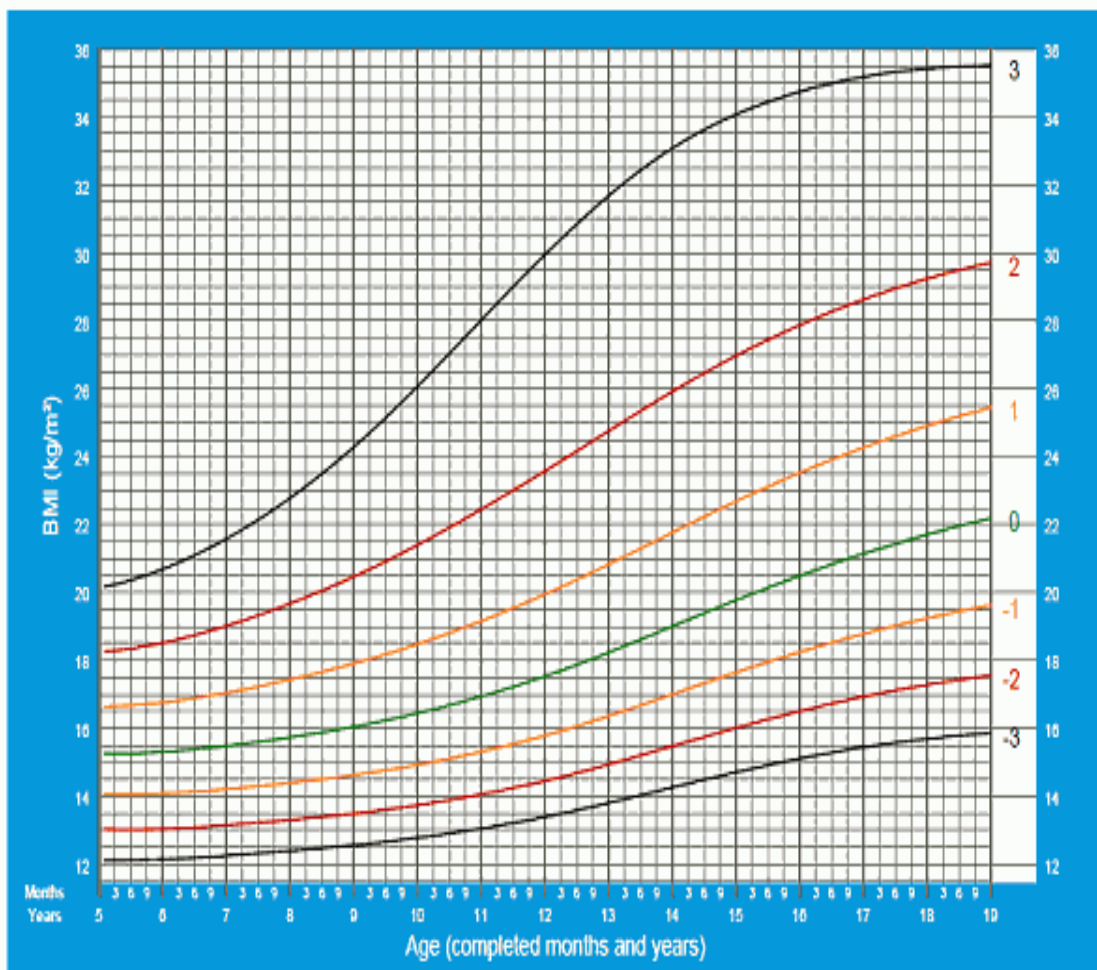
**Tabla 40.**  
Tabla de IMC





## BMI-for-age BOYS

5 to 19 years (z-scores)



2007 WHO Reference

<b>Puntos de Corte</b> <b>Índice de Masa Corporal por Edad</b> <b>Patrón Internacional de Crecimiento Infantil</b> <b>Organización Mundial de la Salud</b>	
<b>Criterio</b>	<b>Condición</b>
< -3DE	<b>Delgadez severa</b>
< -2DE	<b>Delgadez</b>
+ 1 a -1 DE	<b>Normal</b>
> + 1 DE	<b>Sobrepeso (a)</b>
≥ + 2 DE	<b>Obesidad (b)</b>

**DE: Desviación Estándar**

(a) Equivalente a IMC 25 kg/m<sup>2</sup> a 19 años  
 (b) Equivalente a IMC 30 kg/m<sup>2</sup> a 19 años

**Fuente:** Organización Mundial de Salud (OMS) tabla IMC.

## OCTAVOS

### Hombres

**Tabla 41.**

Octavos Hombres

OCTAVOS CURSOS HOMBRES						
N°	APELLIDOS	NOMBRES	PESO	TALLA	IMC	INDICADOR
1	ALKINGA	JEFERSON	40	1,38	21,00	SOBREPESO
2	ESPINOZA	KEVIN	55	1,45	26,16	OBESIDAD
3	BAUTISTA	CRISTIAN	41	1,39	21,22	SOBREPESO
4	BRAVO	MARLON	44	1,43	21,52	SOBREPESO
5	CARVAJAL	CLEVER	30	1,35	16,46	NORMAL
6	JAYA	MATEO	38	1,4	19,39	NORMAL
7	PUGA	ANGELO	46	1,6	17,97	NORMAL
8	CAMPO	KEVIN	51	1,59	20,17	SOBREPESO
9	CATAGÑA	CRISTHOPER	45	1,41	22,63	SOBREPESO
10	ASIPULA	JHON	34	1,39	17,6	NORMAL
11	CABRERA	ANDERSON	36	1,4	18,37	NORMAL
12	IZA	ALEXIS	35	1,38	18,38	NORMAL
13	CATAÑA	CARLOS	45	1,49	20,27	SOBREPESO
14	CHUQUI	CARLOS	40	1,41	20,12	SOBREPESO
15	TIXILEMA	CRISTHIAN	30	1,31	17,48	NORMAL
16	BAUTISTA	ANDI	30	1,34	16,71	NORMAL
17	DURAN	VICTOR	40	1,49	18,02	NORMAL
18	GOMES	ANGELO	30	1,35	16,46	NORMAL
19	CATUCUAMBA	ANGEL	42	1,49	18,92	NORMAL
20	GARCIA	PATRICIO	45	1,45	21,40	SOBREPESO
21	GONZALES	JOEL	45	1,37	23,98	OBESIDAD
22	GUAMAN	MAICOL	52	1,61	20,06	SOBREPESO
23	HARO	ROMEL	45	1,47	20,82	SOBREPESO
24	HULLIÑA	JOSE	54	1,47	24,99	OBESIDAD
25	INGILLAY	JHON	44	1,43	21,52	SOBREPESO
26	LLULLUNA	KEVIN	46	1,43	22,49	SOBREPESO
27	LOSADA	JOFFE	45	1,4	22,96	SOBREPESO
28	PILAQUINGA	ROBINSON	47	1,52	20,34	SOBREPESO
29	PILLISA	ERIK	45	1,42	22,32	SOBREPESO
30	PUGA	ANDI	38	1,37	20,25	SOBREPESO

CONTINÚA

31	ALQUINGA	ANDY	45	1,46	21,11	SOBREPESO		
32	ROMERO	ARIEL	27	1,34	15,04	DELGADEZ		
33	ROMERO	ARIEL	65	1,56	26,71	OBESIDAD		
34	SIMBA	LUIS	44	1,46	20,64	SOBREPESO		
35	SIMBA	MARCO	55	1,55	22,89	SOBREPESO		
36	SIMBAÑA	OMAR	44	1,42	21,82	SOBREPESO		
37	SUAREZ	VICTOR	45	1,43	22,01	SOBREPESO		
38	TANGILA	MARTIN	70	1,67	25,10	OBESIDAD		
39	TENELEMA	HENRY	35	1,29	21,03	SOBREPESO		
40	TOAKIZA	GENDRI	40	1,34	22,28	SOBREPESO		
41	TUPE	MARCO	41	1,38	21,53	SOBREPESO		
42	USHIÑA	CARLOS	50	1,54	21,08	SOBREPESO		
43	VEGA	KEVIN	27	1,33	15,26	DELGADEZ		
		MEDIA	42,9	1,436	20,62	SOBREPESO		
						DELGADEZ SEVERA	0	0%
						DELGADEZ	2	5%
						NORMAL	11	25%
						SOBREPESO	25	58%
						OBESIDAD	5	12%
						Total	43	100%

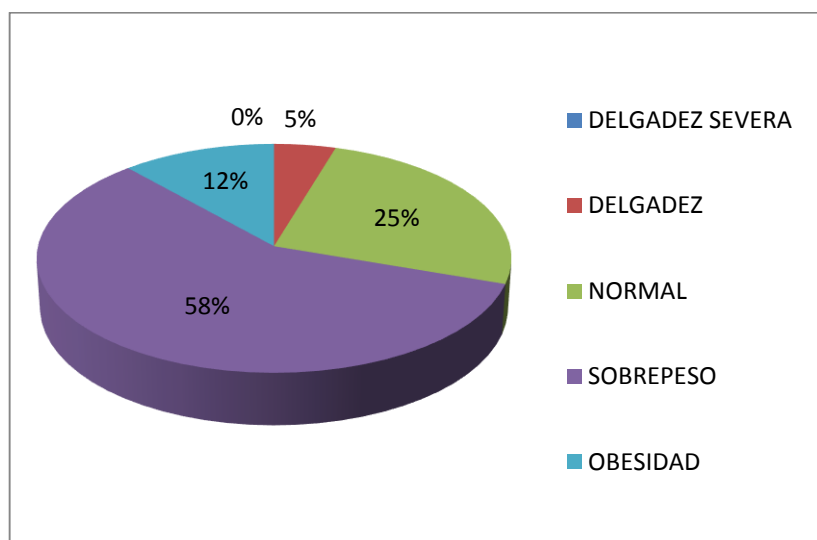


Gráfico 37. Octavos Hombres

## Análisis e Interpretación

De las tablas presentadas sobre el índice de masa corporal del 100% de hombres de octavo año un 58% presenta sobrepeso, un 25% está normal, un 12% obesidad y un 5% delgadez.

Por lo que se determina que en su mayoría se presenta sobrepeso, un una cuarta parte está en su peso normal y un porcentaje menor está en obesidad y solo un mínimo presenta delgadez.

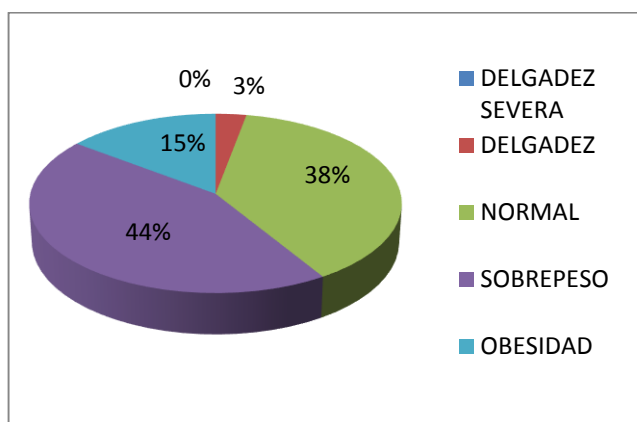
## Mujeres

**Tabla 42.**  
Octavos Mujeres

OCTAVOS CURSOS MUJERES						
N°	APELLIDOS	NOMBRES	PESO	TALLA	IMC	INDICADOR
1	BASANTES	SABRINA	49	1,47	22,68	SOBREPESO
2	BAUTISTA	DIANA	47	1,41	23,64	SOBREPESO
3	BRAVO	ERIKA	45	1,44	21,70	SOBREPESO
4	CAISA	LIZBET	53	1,52	22,94	SOBREPESO
5	AYO	DORIS	40	1,52	17,31	NORMAL
6	CHASIPANTA	DAMARIS	41	1,48	18,72	NORMAL
7	RAMOS	ESTEFANI	34	1,39	17,6	NORMAL
8	CAMAS	MARIA	48	1,46	22,52	SOBREPESO
9	CAMAS	FERNANDA	45	1,45	21,40	SOBREPESO
10	CHASIPANTA	JAQUELINE	40	1,44	19,29	NORMAL
11	MORALES	VERONICA	39	1,5	17,33	NORMAL
12	TOAPANTA	KARLA	34	1,38	17,85	NORMAL
13	CAMPO	MABEL	45	1,45	21,40	SOBREPESO
14	USHIÑA	KATHERINE	40	1,41	20,12	NORMAL
15	CEDEÑO	JENIFER	50	1,45	23,78	SOBREPESO
16	BONILLA	AMBAR	48	1,59	18,99	NORMAL
17	MORA	SOFIA	36	1,42	17,85	NORMAL
18	CADENA	MICHEL	44	1,48	20,09	NORMAL

CONTINÚA 

19	CASTRO	IBETH	39	1,43	19,07	NORMAL		
20	CHUQUIMARCA	JENIFER	47	1,46	22,05	SOBREPESO		
21	CONLAGO	EVELIN	55	1,5	24,44	SOBREPESO		
22	CUICHAN	KAREN	50	1,44	24,11	SOBREPESO		
23	MORALES	EVELYN	32	1,34	17,82	NORMAL		
24	GARCIA	RUT	45	1,36	24,33	SOBREPESO		
25	GUAMAN	JESSICA	50	1,52	21,64	SOBREPESO		
26	VILATUÑA	LIZBETH	35	1,44	16,88	NORMAL		
27	KILCA	SOFIA	57	1,49	25,67	OBESIDAD		
28	MORALES	ZULAY	54	1,51	23,68	SOBREPESO		
29	ORTEGA	BELEN	58	1,44	27,97	OBESIDAD		
30	ROSADO	NATALI	65	1,6	25,39	OBESIDAD		
31	CUICHAN	BRIGITTE	32	1,44	15,43	DELGADEZ		
32	USHIÑA	MARGALITA	45	1,41	22,63	SOBREPESO		
33	VASCO	ELIANA	64	1,5	28,44	OBESIDAD		
34	VILATUÑA	ALISON	64	1,4	32,65	OBESIDAD		
		MEDIA	46,2	1,457	21,69	SOBREPESO		
						DELGADEZ SEVERA	0	0%
						DELGADEZ	1	3%
						NORMAL	13	38%
						SOBREPESO	15	44%
						OBESIDAD	5	15%
						Total	34	100%



**Gráfico 38.** Octavos Mujeres

## Análisis e Interpretación

De las tablas presentadas sobre el índice de masa corporal del 100% de mujeres de octavo año un 44% presenta sobrepeso, un 38% está normal, un 15% obesidad y un 3% delgadez.

Por lo que se determina que en su mayoría se presenta sobrepeso, más de cuarta parte está en su peso normal y un porcentaje menor está en obesidad y solo un mínimo presenta delgadez

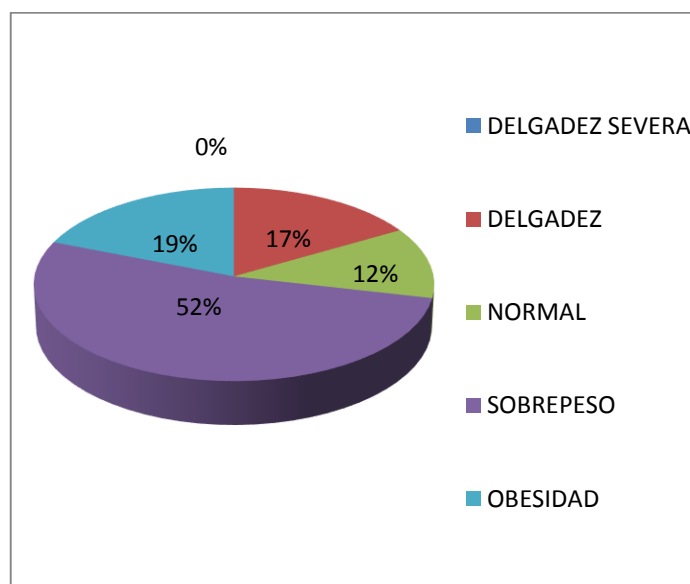
## NOVENOS

### Hombres

**Tabla 43.**  
Novenos Hombres

NOVENOS CURSOS HOMBRES						
N°	APELLIDOS	NOMBRES	PESO	TALLA	IMC	INDICADOR
1	AGUILERA	MATIAS	53	1,5	23,56	SOBREPESO
2	ALCIVAR	ANGEL	38	1,53	16,23	DELGADEZ
3	HARO	JEFERSON	39	1,43	19,07	NORMAL
4	SIMBA	JONATHAN	46	1,57	18,66	NORMAL
5	ANDRANGO	JUAN	68	1,57	27,59	OBESIDAD
6	ANGO	WILSON	46	1,43	22,49	SOBREPESO
7	BAUTISTA	GUIDO	29	1,34	16,15	DELGADEZ
8	BURBANO	DANNY	53	1,58	21,23	SOBREPESO
9	CACHUMBA	DARWIN	49	1,5	21,78	SOBREPESO
10	CACHUMBA	JAVIER	52	1,53	22,21	SOBREPESO
11	CACHUMBA	BRANDOM	55	1,58	22,03	SOBREPESO
12	CHASIPANTA	CRISTIAN	44	1,47	20,36	NORMAL
13	GONZALEZ	SAULO	43	1,49	19,37	NORMAL
14	CACHUMBA	HENRY	52	1,52	22,51	SOBREPESO
15	CAJAS	JORGE	70	1,53	29,90	OBESIDAD
16	CANENCIA	MAURO	44	1,4	22,45	SOBREPESO

17	CATUÑA	JONATHAN	54	1,52	23,37	SOBREPESO	
18	CEVALLOS	BRYAN	54	1,51	23,68	SOBREPESO	
19	CHACHA	JULIO	30	1,4	15,31	DELGADEZ	
20	CHALUISA	ESTEBAN	47	1,49	21,17	SOBREPESO	
21	CHUQUIMARCA	JONATHAN	68	1,53	29,05	OBESIDAD	
22	CUESTA	DARWIN	48	1,49	21,62	SOBREPESO	
23	CUICHAN	ALEXANDER	60	1,58	24,03	SOBREPESO	
24	CUICHAN	ROBINSON	65	1,69	22,76	SOBREPESO	
25	GOMEZ	ELVIZ	38	1,37	20,25	NORMAL	
26	GARCIA	STIVEN	52	1,56	21,37	SOBREPESO	
27	HARO	JOSEPH	62	1,53	26,49	OBESIDAD	
28	HARO	JOEL	54	1,53	23,07	SOBREPESO	
29	IGUASNIA	DARWIN	44	1,42	21,82	SOBREPESO	
30	JAYO	XAVIER	59	1,48	26,94	OBESIDAD	
31	JIMENEZ	CRISTOPPER	30	1,39	15,53	DELGADEZ	
32	LLUMIQUINGA	LUIS	60	1,54	25,30	OBESIDAD	
33	MARTINES	PAULO	48	1,5	21,33	SOBREPESO	
34	MERA	DANIEL	67	1,73	22,39	SOBREPESO	
35	MONTES	JORGE	62	1,57	25,15	OBESIDAD	
36	PAREDES	JOSEPH	58	1,55	24,14	SOBREPESO	
37	PERALVO	ALEX	45	1,46	21,11	SOBREPESO	
38	PROAÑO	MARIO	30	1,38	15,75	DELGADEZ	
39	SANTILLAN	JUAN	62	1,43	30,32	OBESIDAD	
40	SANTILLAN	MATEO	34	1,42	16,86	DELGADEZ	
41	SOLORSANO	VICTOR	34	1,44	16,40	DELGADEZ	
42	TANGILA	JOSUE	60	1,68	21,26	SOBREPESO	
		MEDIA	50,1	1,504	21,95	SOBREPESO	
					DELGADEZ SEVERA	0	0%
					DELGADEZ	7	17%
					NORMAL	5	12%
					SOBREPESO	22	52%
					OBESIDAD	8	19%
					Total	42	100%



**Gráfico 39.** Novenos Hombres

### **Análisis e Interpretación**

De las tablas presentadas sobre el índice de masa corporal del 100% de hombres de noveno año un 52% presenta sobrepeso, un 19% obesidad, un 17% delgadez y un 12% está normal

Por lo que se determina que en su mayoría presentan sobrepeso, seguido de un grupo menor que presenta obesidad, en contraste con otro grupo casi similar que presenta delgadez, y solo un mínimo presenta un estado normal de peso.



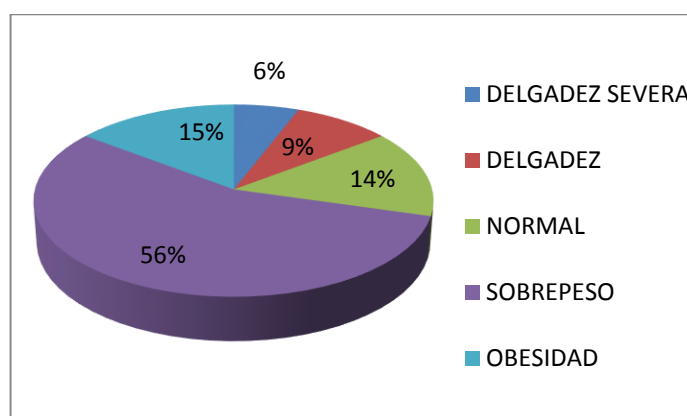
## Mujeres

**Tabla 44.**  
Novenos Mujeres

NOVENOS CURSOS MUJERES						
N°	APELLIDOS	NOMBRES	PESO	TALLA	IMC	INDICADOR
1	ALQUINGA	EVELIN	52	1,47	24,06	SOBREPESO
2	ARAUZ	MICAELA	31	1,45	14,74	DELGADEZ SEVERA
3	CABRERA	DIANA	40	1,46	18,77	NORMAL
4	CAMPO	MAGALY	37	1,43	18,09	NORMAL
5	BRAVO	NELLY	55	1,55	22,89	SOBREPESO
6	BRAVO	TANIA	60	1,6	23,44	SOBREPESO
7	CACHAGO	JANELA	62	1,56	25,48	SOBREPESO
8	CHASIPANTA	EVELIN	61	1,5	27,11	OBESIDAD
9	CHUQUIMARCA	TANIA	45	1,42	22,32	SOBREPESO
10	COLLAGUAZO	PAOLA	62	1,58	24,84	SOBREPESO
11	COLUMBA	SHAJAIRA	49	1,47	22,68	SOBREPESO
12	ALMACHI	MARIBEL	40	1,44	19,29	NORMAL
13	CHANCHIGÑA	SALOMÉ	45	1,46	21,11	NORMAL
14	CUICHAN	NATALY	35	1,47	16,20	DELGADEZ
15	CUICHAN	BLANCA	47	1,41	23,64	SOBREPESO
16	CUICHAN	DAYANA	53	1,46	24,86	SOBREPESO
17	FLORES	SHIRLEY	51	1,5	22,67	SOBREPESO
18	GONZALES	AUORA	44	1,39	22,77	SOBREPESO
19	GONZALES	ELIANA	52	1,51	22,81	SOBREPESO
20	HARO	INGRID	54	1,55	22,48	SOBREPESO
21	MALEZA	EVELIN	50	1,5	22,22	SOBREPESO
22	MORALES	JENY	34	1,44	16,40	DELGADEZ
23	MORALES	KAREN	48	1,46	22,52	SOBREPESO
24	NARVAEZ	ZAILI	61	1,47	28,23	OBESIDAD
25	USHIÑA	KATHERINE	46	1,45	21,88	NORMAL
26	OCAÑA	KATERIN	35	1,45	16,65	DELGADEZ
27	PAILLACHO	CRISTINA	55	1,5	24,44	SOBREPESO
28	RODRIGES	PAOLA	57	1,57	23,12	SOBREPESO
29	SALAZAR	PAULA	65	1,52	28,13	OBESIDAD
30	SIMBA	VANESA	65	1,47	30,08	OBESIDAD

CONTINÚA →

31	SIMBA	JOHANA	60	1,48	27,39	OBESIDAD		
32	TUPIZA	JOHANA	22	1,23	14,54	DELGADEZ SEVERA		
33	USHIÑA	PRISILA	50	1,5	22,22	SOBREPESO		
34	VIATUÑA	ELVIA	48	1,47	22,21	SOBREPESO		
		MEDIA	49,1	1,476	22,36	SOBREPESO		
						DELGADEZ SEVERA	2	6%
						DELGADEZ	3	9%
						NORMAL	5	14%
						SOBREPESO	19	56%
						OBESIDAD	5	15%
						Total	34	100%



**Gráfico 40.** Novenos Mujeres

### **Análisis e Interpretación**

De las tablas presentadas sobre el índice de masa corporal del 100% de mujeres de noveno año un 56% presenta sobrepeso, un 15% obesidad, un 14% normal, un 9% delgadez y solo un 6% presenta delgadez extrema.

Por lo que se determina que en su mayoría presentan sobrepeso, seguido de un grupo menor que presenta obesidad, en contraste con otro grupo casi similar que presenta un peso normal, un grupo mínimo está en delgadez, sin embargo existe un grupo muy reducido que presenta delgadez extrema.

## DECIMOS

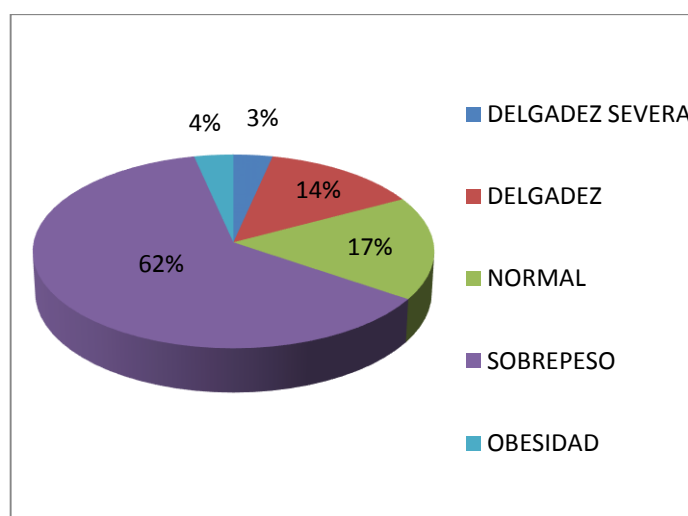
## Hombres

**Tabla 45.**  
Decimos Hombres

DECIMOS CURSOS HOMBRES						
N°	APELLIDOS	NOMBRES	PESO	TALLA	IMC	INDICADOR
1	AGUALONGO	JOHAN	35	1,45	16,65	DELGADEZ
2	ARIAS	LEONEL	55	1,56	22,60	SOBREPESO
3	ALQUINGA	ROGELIO	40	1,5	17,78	NORMAL
4	CATAGÑA	JORGE	54	1,59	21,36	NORMAL
5	BAQUERO	ISMAEL	59	1,58	23,63	SOBREPESO
6	BRAVO	JEFFERSON	40	1,56	16,44	DELGADEZ
7	CACHUMBA	DANIEL	75	1,7	25,95	SOBREPESO
8	CATUCUAMBA	DAVIS	54	1,54	22,77	SOBREPESO
9	CHANGOLUISA	MARCO	66	1,66	23,95	SOBREPESO
10	CHUQUIMARCA	JOFFRE	55	1,56	22,60	SOBREPESO
11	COELLO	JONNY	79	1,61	30,48	OBESIDAD
12	CRUZ	JOSE	54	1,51	23,68	SOBREPESO
13	ANAGUARQUI	JORGE	40	1,51	17,54	NORMAL
14	SUARES	JUAN	54	1,63	20,32	NORMAL
15	CUCHAN	CRISTOFER	45	1,63	16,94	DELGADEZ
16	CUESTA	BRANDON	56	1,6	21,88	SOBREPESO
17	CUICHAN	ALEXANDER	67	1,66	24,31	SOBREPESO
18	CUICHAN	FRANZ	30	1,49	13,51	DELGADEZ SEVERA
19	HARO	ALEXIX	40	1,54	16,87	DELGADEZ
20	MAILA	MARLON	56	1,6	21,88	SOBREPESO
21	PINEDA	LUIS	55	1,49	24,77	SOBREPESO
22	DE LA CRUZ	ANDY	45	1,54	18,97	NORMAL
23	SALAZAR	DIEGO	55	1,53	23,50	SOBREPESO
24	SANDOVAL	KEVIN	55	1,59	21,76	SOBREPESO
25	SIMBA	ESTEBAN	70	1,69	24,51	SOBREPESO
26	SIMBA	WILLIAM	62	1,68	21,97	SOBREPESO
27	SIMBAÑA	ANTONIO	60	1,64	22,31	SOBREPESO
28	SIMBAÑA	FRANKLIN	42	1,37	22,38	SOBREPESO
29	VILEMA	JULIO	53	1,53	22,64	SOBREPESO

CONTINUÍA →

MEDIA	53,5	1,57	21,52	SOBREPESO	
	DELGADEZ SEVERA			1	3%
	DELGADEZ			4	14%
	NORMAL			5	17%
	SOBREPESO			18	62%
	OBESIDAD			1	4%
	Total			29	100%



**Gráfico 41.** Decimos Hombres

### **Análisis e Interpretación**

De las tablas presentadas sobre el índice de masa corporal del 100% de hombres de décimo año un 62% presenta sobrepeso, un 17% con peso normal, un 14% delgadez, un 4% obesidad y tan solo un 3% presenta delgadez extrema.

Por lo que se determina que en su mayoría presentan sobrepeso, seguido de un grupo menor que presenta un peso normal, en contraste con otro grupo casi similar que presenta delgadez, un grupo mínimo está en obesidad, sin embargo existe un grupo muy reducido que presenta delgadez extrema.

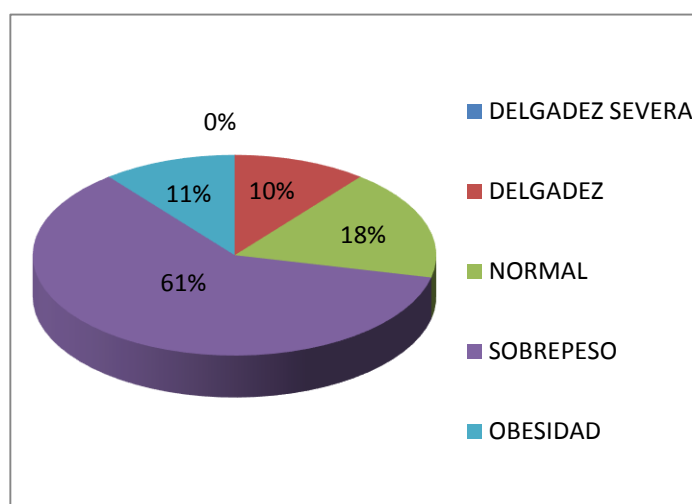
## Mujeres

**Tabla 46.**  
Decimos Mujeres

DECIMOS CURSOS MUJERES						
N°	APELLIDOS	NOMBRES	PESO	TALLA	IMC	INDICADOR
1	ANAGUMBLA	GLORIA	59	1,55	24,56	SOBREPESO
2	ARROBA	CINTYA	79	1,51	34,65	OBESIDAD
3	CASTRO	NOCOLE	51	1,61	19,68	NORMAL
4	CATACÑA	DEBORA	42	1,49	18,92	NORMAL
5	ASIPUELA	TATIANA	63	1,58	25,24	SOBREPESO
6	BARBA	MADELEINE	78	1,58	31,24	OBESIDAD
7	BAUTIATA	ANAHI	60	1,55	24,97	SOBREPESO
8	CABRERA	NICOLE	50	1,46	23,46	SOBREPESO
9	CATAGÑA	VANESSA	54	1,49	24,32	SOBREPESO
10	CHANCUSIG	DAYSY	55	1,46	25,80	SOBREPESO
11	CUICHAN	BLANCA	55	1,47	25,45	SOBREPESO
12	CUICHAN	SAMANTA	56	1,56	23,01	SOBREPESO
13	VILLAMARIN	LESLYE	48	1,49	21,62	NORMAL
14	FREIRE	ALISON	45	1,57	18,26	NORMAL
15	CUICHAN	ALANA	36	1,48	16,44	DELGADEZ
16	GUAMAN	AMANDA	61	1,56	25,07	SOBREPESO
17	HARO	ANAHI	37	1,51	16,23	DELGADEZ
18	IZA	LIZBETH	58	1,5	25,78	SOBREPESO
19	LLULLUNA	TATIANA	35	1,48	15,98	DELGADEZ
20	LOMAS	MAGALY	53	1,5	23,56	SOBREPESO
21	MARISCAL	EVELIYN	65	1,52	28,13	OBESIDAD
22	MENDOZA	NICOL	55	1,61	21,22	NORMAL
23	OCAÑA	GENESIS	60	1,55	24,97	SOBREPESO
24	SIMBA	LIZETH	53	1,48	24,20	SOBREPESO
25	SIMBAÑA	JOSELYN	61	1,55	25,39	SOBREPESO
26	TOABANDA	KATTY	52	1,47	24,06	SOBREPESO
27	TOAPANTA	JENIFFER	53	1,46	24,86	SOBREPESO
28	USHIÑA	LEONELA	52	1,46	24,39	SOBREPESO
		MEDIA	54,5	1,518	23,62	OBESIDAD
					DELGADEZ SEVERA	0
						0%

CONTINÚA 

DELGADEZ	3	10%
NORMAL	5	18%
SOBREPESO	17	61%
OBESIDAD	3	11%
Total	28	100%



**Gráfico 42.** Decimos Mujeres

### **Análisis e Interpretación**

De las tablas presentadas sobre el índice de masa corporal del 100% de mujeres de décimo año un 61% presenta sobrepeso, 18% normal, un 11% obesidad y un 10% delgadez extrema.

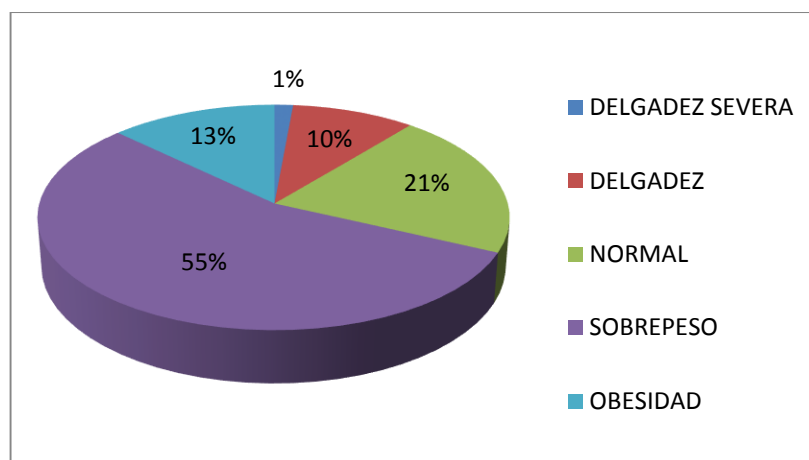
Por lo que se determina que en su mayoría presentan sobrepeso, seguido de un grupo menor que presenta un peso adecuado, en contraste con otro grupo menor que presenta obesidad y un grupo mínimo está en delgadez.

## ANÁLISIS GENERAL OCTAVOS, NOVENOS Y DECIMOS

**Tabla 47.**  
Análisis General

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DELGADEZ SEVERA	3	1%
DELGADEZ	20	10%
NORMAL	44	21%
SOBREPESO	116	55%
OBESIDAD	27	13%
<b>TOTAL</b>	<b>210</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta



**Gráfico 43.** Análisis General

### Análisis e Interpretación

Del 100% de encuestados un 55% desarrolla sobrepeso, el 21% su peso es normal, el 13% Obesidad, el 10% delgadez y finalmente el 1% delgadez severa.

De acuerdo a las cifras indicadas se deduce que una cantidad considerable mayor a la mitad desarrolla sobrepeso, una mínima cantidad determina una delgadez severa, mientras que un considerable porcentaje menor a la mitad se encuentra en los estándares de peso normal.

## **5.2. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.2.1. CONCLUSIONES**

- La utilización del tiempo libre y las actividades físicas que realice una persona incide en su peso corporal, por ende repercute directamente en el campo de la salud y el área de los estilos de vida.
- Al establecer una evaluación en El Colegio Nacional General Píntag sobre la incidencia del tiempo libre en el peso de los estudiantes es de relevancia ya que en este colegio se evidencia un gran número entre sus estudiantes de peso elevado, lo que refleja que en su gran mayoría realizan actividades pasivas. Por lo tanto estos índices aumentan las estadísticas que señalan problemas con el peso.
- La evaluación acerca de la utilización del tiempo libre en estudiantes de 12 a 14 años, permitirá esclarecer cuales son las principales causas que llevan a que este no sea el más adecuado, reflejando así la relación con el peso corporal de cada estudiante.
- Las medidas emprendidas por obtener estudiantes activos que hagan buen uso del tiempo libre dará como resultado a largo plazo adultos sin problemas con relación al peso disminuyendo así la posibilidad de trastornos y enfermedades de sobrepeso o delgadez extrema.



### 5.2.2. RECOMENDACIONES

- Es de gran importancia tomar en cuenta la incidencia del tiempo libre en estudiantes de 12 a 14 años en El Colegio Nacional General Píntag y su relación con el peso corporal de cada adolescente, pues esto permitirá efectivizar la aplicación de medidas correctivas que generen mejores estilos de vida.
- Desarrollar estrategias de comunicación que permitan difundir las posibles causas por las cuales un estudiante puede presentar un peso inadecuado, factores como el inicio de la pubertad, los genes, malos hábitos alimenticios, el consumo de drogas, la utilización excesiva de la tecnología, falta de sueño, falta de ejercicio y dando un enfoque general al inadecuado uso del tiempo libre.
- Empezar creativamente el desarrollo de destrezas y habilidades que promuevan estudiantes activos.
- Implementar una guía de mejoras para la utilización del tiempo libre en los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag, del cantón Quito, que incida directamente sobre el peso corporal.

## **SEXTA PARTE**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1. Tema**

Guía para mejorar la utilización del tiempo libre en los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag, del Cantón Quito, que incidan sobre el peso.

#### **6.2. Datos informativos**

##### **Nombre del proyecto**

Incidencia del tiempo libre en el peso de los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag, del cantón Quito, año lectivo 2013 – 2014, propuesta alternativa.

##### **Institución ejecutora**

Colegio Nacional General Píntag, del cantón Quito

##### **Beneficiarios**

La propuesta fue realizada para beneficiar a los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag, del cantón Quito, año lectivo 2013 – 2014.

### **6.3. Antecedentes de la propuesta**

El estudio de la incidencia del tiempo libre en el peso de los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag, del cantón Quito, año lectivo 2013 – 2014, ha evidenciado que los estudiantes del colegio mencionado presentan un elevado peso, por lo que se llegó a determinar que los estudiantes en dichas edades presentan esta condición física debido a diferentes problemas tales como salud, malos hábitos alimenticios, utilización excesiva de tecnología, falta de ejercicio y el inadecuado uso del tiempo libre, propiciando así estilos de vida poco idóneos.

El inadecuado uso del tiempo libre de los estudiantes asociado a los altos índices de peso corporal elevado afectando principalmente el rendimiento académico. Debido a alteraciones de estado de ánimo, la percepción, el estado de conciencia, las funciones mentales y la conducta. Lo que representa a su vez, poca concentración en los estudios.

Este problema se evidencia en los estudiantes de 12 a 14 años, por lo cual se propone vincular a los estudiantes con el medio natural, ya que elevar el índice de actividad física y concientizar a los estudiantes que la práctica de actividades físicas son excelentes para tener un estilo de vida saludable. Por ende se pretende la implementación de una guía para mejorar la utilización del tiempo libre en los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Técnico Humanístico General Píntag, del Cantón Quito, que incidan sobre el peso.

### **6.4. Objetivos**

#### **6.4.1. Objetivo general**

Implementar una guía para mejorar la utilización del tiempo libre en los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Técnico Humanístico General Píntag, del Cantón Quito, que incidan sobre el peso.

#### **6.4.2. Objetivos específicos**

- Mejorar las actividades que realizan los estudiantes en el tiempo libre, a través del desarrollo de destrezas y habilidades.
- Mejorar los estilos de vida, reflejados en pesos adecuados en los estudiantes de 12 a 14 años.
- Determinar el proceso de mejoras a través de la implementación de una guía para la utilización de tiempo libre en los estudiantes del colegio.

#### **6.5. Justificación de la propuesta**

De acuerdo al estudio y descripción de la investigación se determina que el colegio Nacional General Píntag, del cantón Quito en la actualidad registra un alto índice de estudiantes con problemas relacionados con el peso, por lo que la presente guía para mejorar la utilización del tiempo libre en los estudiantes de 12 a 14 años del colegio es necesario para que la institución adopte con el objetivo de que los estudiantes cambien malos hábitos para generar estilos de vida apropiados, reflejando así que las actividades académicas de los estudiantes se efectúan sin mayores complicaciones con rendimientos excelentes.

La implementación de una guía que proponga alternativas para la utilización del tiempo libre basa sus resultados en un sistema de actividades continuas, para generar nuevos hábitos, que permitan al estudiante dejar el sedentarismo y la comodidad por un momento de distracción, esparcimiento con amigos y familiares.

Es así que la implementación de esta guía al generar nuevos estilos de vida representa también un elemento económico que incidirá directamente en la economía de

los hogares, de tal forma que se evitara futuras complicaciones en la salud, que requieran alguna intervención.

Por lo tanto una guía para mejorar la utilización del tiempo libre en el colegio representa una implementación efectiva y gradual para la salud que se ira traduciendo en beneficios para cada uno de los estudiantes y familias así como también para la institución educativa pues se generara ambientes más sanos de estudios.

### **6.6. Desarrollo de la propuesta**

Al ser una guía para fomentar el buen uso del tiempo libre enfocado en los estudiantes de 12 a 14 años en el Colegio Píntag, las actividades propuestas para dicho cambio, están pensadas para ser implementarlas en las horas de esparcimiento, es decir los recreos, y horarios destinados para actividades físicas y culturales.

De esta manera dar alternativas a los estudiantes, para emprender prácticas deportivas para incidir directamente en el peso corporal, y mejorar la realidad de sobrepeso en los estudiantes del colegio.

- Como primer requisito esta reactivar y adecuar los espacios del colegio destinados para estas actividades que han sido olvidadas.
  - canchas
  - parques
  - coliseos.
  
- Implementar una serie de actividades que involucren a las áreas de la recreación, como:

- Área Lúdica (grandes juegos)
  - Área al Aire Libre (campamentos, ciclismo de montaña, senderismo y Excursionismo)
  - Área Físico deportiva (atletismo, baloncesto, fútbol)
  - Área Artística (danza, teatro)
  - Área Técnica ( electricidad, jardinería)
  - Área Manual (escultura en diversos elementos)
  - Área Acuática (natación recreativa)
  - Área de Mantenimiento de la Salud (campañas de actividad física)
- 
- Acuñar ideas y propuestas acorde a los intereses de los estudiantes
  
  - Establecer horarios de entrenamiento
    - frecuencia
    - días
    - horas
  
  - Adquirir los equipos y recursos necesarios para cada deporte o actividad emprendida.
    - balones
    - redes
    - arcos
    - equipos de música,
    - atletismo
    - gimnasia
    - natación etc.

- Capacitar a los docentes de la institución para asignar la supervisión y acompañamiento de las actividades de los estudiantes.
- De acuerdo a la organización mundial de la salud se recomienda hacer actividad física por lo menos tres veces a la semana.
- Las actividades permitirán fortalecer músculos y huesos.

#### **6.6.1. Beneficios de la propuesta**

En cuanto a los beneficios que brinda la presente propuesta principalmente están la capacidad para fomentar el desarrollo de las destrezas y habilidades en tiempos libres, ya que este puede ser empleado creativamente por los adolescentes para que promover un crecimiento integral.

A través de la implementación y la aplicación de una guía que genere alternativas para hacer buen uso del tiempo libre, hace hincapié en la necesidad urgente e inaplazable de considerar el ocio como un reto para la educación. Así lograr gozar plenamente del tiempo libre. Traducidos en beneficios directos sobre la salud física como mental de los estudiantes.

Por lo tanto mediante la presente guía para mejorar la utilización del tiempo libre en los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag, del Cantón Quito, que incidan sobre el peso lograra a largo plazo un mejoramiento y reducción de problemas de enfermedad relacionados al peso corporal, resultando así adultos sin posibilidad de trastornos en su salud.

### **6.6.2. Previsión de la evaluación**

Con una guía para mejorar la utilización del tiempo libre en los estudiantes de 12 a 14 años del Colegio Nacional General Píntag, del Cantón Quito, que incida sobre el peso se lograra a través de una propuesta de alternativas diversas, desde actividades físicas, nutrición, esparcimiento, entre otros, necesario para cumplir a cabalidad con una mejor calidad de vida para los estudiantes, así también se capacitará a las personas encargadas de ejecutar y aplicar esta guía para el buen manejo y difusión de la guía, con la finalidad de generar conciencia.

Para reconocer los cambios y mejoras en la utilización del tiempo libre en los estudiantes del colegio se realizarán controles y análisis necesarios de las actividades emprendidas por cada estudiante. De igual forma se realizará mensualmente la evaluación del IMC, con el fin de comprobar que los estudiantes estén dentro de un peso acorde a su edad y talla.

### **6.7. PROPUESTA DE ACTIVIDADES**

Las siguientes actividades al tener como primordial objetivo el uso adecuado del tiempo libre de los estudiantes del Colegio Nacional General Píntag se llevaran a cabo en el transcurso del año escolar con una frecuencia semanal de cinco días, desde el día lunes hasta el viernes, las mismas que se desarrollaran extraescolar, en horarios de 10:00 am hasta 12:00 pm, el mismo que procura el tiempo suficiente para higiene y posterior alimentación de los estudiantes para integrarse al horario normal de clases.



**Tabla 48.**  
Propuesta de Actividades

ÁREA Lúdica	ÁREA Aire Libre	ÁREA Físico Deportiva	ÁREA Artística	ÁREA TÉCNICA	ÁREA Manual	ÁREA Acuática
Promueve una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión y esparcimiento.	Generan programación y control  Normas de seguridad  Hábitos de conservación	Promover la actividad por el gusto participación  Sentido agonístico  El jugar con el otro, y no contra el otro	Desarrollo de las habilidades escénicas, teatrales o musicales	Mantener vigente a antiguos oficios, con acervo histórico, muchos de ellos en vías de extinción, con beneficios de placer y la satisfacción de participar.	Son actividades estéticas y físicas, que realizan las personas, estas contribuyen al desarrollo integral.	Favorecer el correcto y armónico desarrollo motor de los jóvenes.
Grandes juegos	Campamentos Ciclismo de montaña Excursionismo Senderismo	Atletismo Baloncesto Fútbol	Danza Teatro	Electricidad Jardinería	Escultura en diversos elementos.	Natación recreativa
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Lunes	Martes
10-11	10-11	10-12	10-12	10-12	11-12	11-12

**Tabla 49.**  
Actividades - Áreas

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	HORARIO
<p>Área Lúdica</p> <p>Grandes juegos</p>	<p><b>PELOTA AL AIRE</b>  <b>DESARROLLO:</b> Los jugadores/as están de pie en el círculo, menos uno/a que está en el centro con el objeto a lanzar. La persona del centro lanza el objeto al aire al tiempo que dice un nombre, volviendo al círculo. La persona nombrada ha de cogerlo antes de que caiga al suelo y a su vez lanzarlo al aire diciendo otro nombre. El juego continúa hasta que todos/as han sido presentados.</p> <p><b>RULETA DE PRESENTACION</b>  <b>DESARROLLO:</b> Las personas del círculo exterior miran hacia dentro, y las del interior hacia fuera, empiezan a girar los círculos en sentido contrario, y a una palmada del docente se paran los círculos, las personas de los distintos círculos que caigan juntas comenzarán a hablarse presentándose y contándose cosas de ellos, el docente marcará el tiempo, y a otra palmada comenzarán los círculos a girar de nuevo, así hasta estar todos presentados.</p> <p><b>OCUPAR EL TERRENO</b>  <b>DESARROLLO:</b> Comienza un componente que a la vez que grita el nombre de un compañero se lanza hacia el lugar que éste ocupa, éste correrá hacia otro compañero, y así sucesivamente, tratando de que cada vez sea más rápido.</p>	<p>Lunes 10H00-11H00</p>
<p>Área Lúdica</p> <p>Grandes juegos</p>	<p><b>TOCA AZUL</b>  <b>DESARROLLO:</b> El docente anuncia "toquen azul" (u otro color u objeto). Los participantes deben tocar algo que lleve otra persona del color anunciado. "Toquen una sandalia" o "toquen una pulsera". Hay muchas variaciones, como "toquen una rodilla con el pulgar izquierdo".</p> <p><b>LA SELVA</b>  <b>DESARROLLO:</b> juego de pistas en la Naturaleza En un espacio bien definido se encuentran 5 animales que se reconocen por el sonido que emiten: un toro (golpear de piedras), gallo (flauta), Pato Salvaje (voz), borrego (hojas), Mono (voz). Se hace una demostración previa de cada sonido.  Cada animal está separado de los demás y puede desplazarse.  Cada equipo debe localizar a los 5 animales. Cada vez que encuentren a uno, este les dará un indicador de haber sido reconocido (tarjetas con dibujos).  Cada uno de los equipos lleva una linterna que puede encender y apagar en cualquier momento.  No acaba el juego cuando el primer equipo encuentre a todos los animales, se dará tiempo para que los encuentren los demás. No debe pasar excesivo tiempo desde que el primer equipo logra el objetivo y el final del juego.  Los equipos tienen numerados a sus jugadores.  Los equipos van cambiando de jugadores en el transcurso del juego:</p>	<p>Lunes 10H00-11H00</p>

<p>Área Lúdica</p> <p>Grandes juegos</p>	<p>si dos equipos se encuentran a una distancia máxima de 5 m. se pueden desafiar. El primero que dice "ALTO" puede decir después un número y se lleva consigo a aquel miembro del equipo contrario que lleve ese número, no es un rehén ni una presa, sino un jugador más de ese equipo. Si ambos gritan "ALTO" al mismo tiempo cada uno se lleva a un miembro del equipo contrario. Los equipos una vez solos se vuelven a numerar.</p> <p><b>EL CAZADOR DE CONEJOS</b>  <b>DESARROLLO:</b> Para jugar al aire libre, un estudiante se ubica de espaldas a sus compañeros tapándose los ojos, quien comienza a capturar, tiene que decir: "Cuidado, ha llegado el cazador, le oigo, esconderse conejos, voy a contar hasta 15. 1,2, 3, 4.....". Al terminar. Se gira y quedan eliminados los estudiantes que no hayan conseguido esconderse.  El juego se repite con los supervivientes contando hasta diez, luego hasta cinco y al final sólo diciendo la frase "voy a contar" antes de volverse. Ganan los que no hayan sido detectados por el cazador.</p> <p><b>LA RED</b>  <b>DESARROLLO:</b> Comienzan a dar vueltas cuando suene la música. Los estudiantes (peses) entran y salen, corren..... Cuando ésta deje de sonar, los estudiantes (peses) se dan rápidamente las manos. La red se cierra. Los peces capturados pasan a formar parte de la red y la música vuelve a sonar. Al final, se repite el juego cambiando los papeles.</p> <p><b>EL EMPEDRADO</b>  <b>DESARROLLO:</b> Es una carrera de relevos. El primer relevo de cada equipo se sitúa en la línea de salida con dos bloques pequeños en la mano. Se avanza tirando un bloque y poniendo un pie encima. Lo mismo con el otro bloque y el otro pie. Así hasta llegar a la otra línea y volver, momento en que entrará en juego el segundo relevista. Si alguien pone el pie en el suelo debe volver a la línea que tenga tras la espalda. Para hacerlo más ameno es conveniente hacer unas semifinales y una final.</p>	<p>Lunes 10H00-11H00</p>
<p>Área Lúdica</p> <p>Grandes juegos</p>	<p><b>CAZA DEL ELEFANTE</b>  <b>DESARROLLO:</b> Consiste en encontrar el rastro de una manada de elefantes que ha sido robada.  <b>MATERIALES:</b> Lana de seis colores, polvos de talco, plásticos de identificación de plantas.  Cuenta una historia a la manada sobre unos elefantes que se han escapado del circo, quien ha pedido ayuda a los cazadores para encontrar a los elefantes. El circo nos dice que cada elefante lleva una manta de lana en su espalda, cada manta coincide con los colores de los equipos. Por lo tanto cada equipo puede buscar al elefante que lleve la manta del color de su equipo. Los cazadores siguen los rastros de lana, recogiendo sus colores según los encuentran. No deben coger los colores de otros equipos. Puedes decirles el número de trozos de lana que deben encontrar. Los restos se dividen y finalmente los trozos de lana de colores desaparecen. Todo lo que se puede ver son grandes huellas (polveros de talco) de elefante en el suelo. Todas ellas llevan al mismo sitio donde todos los elefantes se ven claramente,</p>	<p>Lunes 10H00-11H00</p>

<p>Área Lúdica</p> <p>Grandes juegos</p>	<p>llevando mantas deshilachadas en sus espaldas, (monitores). Pero los elefantes han sido capturados por una banda de ladrones que venderán los elefantes a los cazadores por 30000 dólares.</p> <p>NOTA: Se les dice a los cazadores que pueden juntar el dinero recolectándolo en los arbustos cercanos. Este dinero son los plásticos de identificación de las plantas, que están clavados en el suelo alrededor de los arbustos. Cada plástico está marcado con una cantidad de dinero. Cada equipo solo debe coger los plásticos justos para llegar a 30000 dólares y pagar a los ladrones por su elefante. Entonces el equipo devuelve el elefante al circo donde son recompensados.</p> <p><b>COHETES INTERCEPTORES</b></p> <p><b>DESARROLLO:</b> Se juega por dos equipos. Este juego es mejor para zonas donde haya sitios donde esconderse, A los jugadores del equipo atacante se le llama cohetes y a los de equipo defensor, interceptores. Se marca la zona de tiro y se coloca el balde con gran cantidad de pelotas de colores todas del mismo color, cinco pelotas de color blanco y cualquier cosa para marcar la zona de tiro en el centro. Solo los cohetes tienen permitido entrar en la zona de tiro. Hasta cuatro interceptores pueden estar alrededor del área de tiro. Los cohetes tienen una base de la que cogen sus banderas. Cada cohete solo puede llevar una bandera a la zona de tiro. Si un cohete es tocado por un interceptor deberá entregar su bandera y volver a la base. 20 banderas en el cubo destruyen la zona de tiro del interceptor. Todas las pelotas valen un punto excepto las blancas que valen cinco puntos. Si la zona de tiro de los interceptores no ha sido destruida en 20 minutos, los equipos cambian de posición, así todos tienen la oportunidad de atacar y de defender.</p>	<p>Lunes</p> <p>10H00-11H00</p>
<p>Área Lúdica</p> <p>Grandes juegos</p>	<p><b>CARRERAS DE COCHES</b></p> <p><b>CONSIGNAS DE PARTIDA:</b> Se hacen grupos de seis y se numeran. A cada número se le da el nombre de un coche, Cuando se dice el número o el nombre del coche, tienen que correr hasta un punto (previamente indicado) y volver a su sitio, usando el método que se les ha dicho. Ej.: 1. Mini - gatear 2. Volkswagen - saltando 3. Jaguar - corriendo 4. Jensen - a la pata coja 5. Mazda - andar de lado 6. Ford - saltando sobre una sola pierna.</p> <p><b>LAS SARDINAS</b></p> <p><b>DESARROLLO:</b> Es una variante del juego del escondite, con la peculiaridad de que no se elimina a nadie. Se escoge uno de los participantes quien debe esconderse mientras el resto del grupo cuenta hasta diez, Terminada la cuenta el grupo sale en busca del que estaba escondido. El primero que lo encuentra se esconde con él y se quedan callados y quietos esperando que lleguen más. Así llega el segundo, los encuentra y se esconde con ellos, así sucesivamente hasta que solo uno queda sin esconderse y los demás estarán como sardinas apretados en el escondite. El último en llegar es quien deberá esconderse en el siguiente juego.</p> <p><b>DINAMICAS CON GLOBOS</b></p> <p><b>DESARROLLO:</b> Se puede comenzar con dos grupos de dos personas cada uno, y cada pareja debe caminar o ir a la velocidad que les sea posible, con el globo entre medio de ellas sin que este caiga al</p>	<p>Lunes</p> <p>10H00-11H00</p>

<p>Área Lúdica</p> <p>Grandes juegos</p>	<p>piso, luego agregar a la pareja un nuevo integrante, y agregar otro globo y así sucesivamente, siempre el globo será lo que halla entre cada persona y deben estar lo suficientemente cerca para que no se caiga el globo, o para que no explote. Escoger un recorrido que deban de hacer. Cada grupo crecerá con un nuevo integrante cada vez, y el globo siempre será su punto de encuentro.</p> <p><b>EL JUEGO DE LA REJA ELECTRICA</b>  <b>DESARROLLO:</b> No importa el tamaño del grupo. Este juego se disfruta en la medida que el líder prepare el escenario. Forma un área de aproximadamente. 5 x 5 metros circundada por una cuerda sobre un poste a una altura de 1.25 a 1.50 metros. Coloca al grupo adentro y diles que tienen que salir sin tocar la cuerda, ni el campo invisible que se encuentra entre el suelo y la cuerda. (La mejor solución sería lanzar la gente por encima, así que cerciórate que no haya objetos peligrosos en el piso). Tendrás la oportunidad de ver su destreza para resolver problemas, así como su trabajo en equipo. Si tienen problemas, sugiéreles que los más altos salgan primero y luego saquen a los más pequeños.</p> <p><b>Caminar sobre el Agua</b>  <b>DESARROLLO:</b> Divide al grupo en dos equipos. Dale a cada equipo tres "rocas" (pueden ser de cartoncillo de 45 cm x 45 cm). Marca la línea de salida y la meta (separadas unos 9 metros) y diles que tienen que cruzar todo el espacio sin tocar el "agua" (piso) usando sólo las rocas para atravesar. Pueden mover las rocas para avanzar pero solamente pueden pisar cada roca con uno de los pies. Medimos la aportación de habilidades.</p> <p><b>Arriba y Adelante</b>  <b>DESARROLLO:</b> Divide su grupo en equipos. Coloca una cuerda estirada a 1.5 m aprox. del suelo (como una red de tenis de campo). Diles que su trabajo es que pasen todos los miembros del equipo por encima de la cuerda sin tocarla. La última persona es la más difícil.</p> <p><b>El Nudo Humano.</b>  <b>DESARROLLO:</b> Haz que todo el grupo se coloque en círculo viendo hacia los demás. Cada uno debe alcanzar las manos de dos personas, que no sean las que tiene a su derecha o izquierda. Esto producirá un gran nudo humano. Ahora ellos deberán decifrar cómo hacer una línea recta de este revoltijo sin soltar las manos que tienen cogidas.</p> <p><b>Puente Elevado</b>  <b>DESARROLLO:</b> Divide al grupo en dos equipos alinéalos alternando los pies de uno con la cabeza de otro. Los jóvenes descansan su espalda en el suelo y pueden tener las rodillas flexionadas y los pies en el suelo. Seleccione al más pequeño de cada equipo y póngalo al inicio de la fila. Al dar la señal cada equipo pasa al chico por encima teniendo cuidado de no dejarlo caer.</p> <p><b>Espalda con Espalda</b>  <b>DESARROLLO:</b> Divide al grupo en parejas y haz que se sienten en el suelo de espaldas uno al otro con los brazos enlazados. Entonces</p>	<p>Lunes 10H00-11H00</p>
--	--	------------------------------

	<p>diles que se levanten. Luego combina pares con grupo de cuatro y sigue aumentando el número.</p> <p><b>Caer con Confianza</b>  <b>DESARROLLO:</b> Pide a los estudiantes que se quiten los lentes y los relojes. Que formen dos líneas una frente a la otra. Diles a los jóvenes que estiren sus brazos al frente con las palmas hacia arriba, como para detener a alguien que les caiga encima. No deben cogerse los brazos, pero sí alternar los brazos para repartir la carga. Deja en claro que la persona que se va a dejar caer lo debo hacer totalmente derecho ya que si se dobla por la cintura su peso se concentra en esa zona y probablemente no la puedan sostener. Anima a los muchachos a participar en esta actividad, pero no los fuerces. La primera persona sube a una silla o a una plataforma de 1 m de altura aproximadamente y se deja caer de espaldas.</p> <p><b>TIJERAS E HILO</b>  <b>DESARROLLO:</b> Un estudiante comienza a perseguir al personal, pero cuando comienza a perseguir a un estudiante determinado, no podrá dejar de perseguirle, hasta que alguien le pase entre él y el perseguido, con lo cual cambiará de objetivo y comenzará a perseguir a la nueva persona que ha pasado entre el perseguidor y el perseguido.</p> <p><b>DISPUTAR EL BALÓN</b>  <b>DESARROLLO:</b> Dos grupos enumerados, se dice un número y salen por el balón los dos que tienen ese número. El que llega primero al balón, lo coge e intenta llegar a su campo con él. Se pueden decir dos números y la competición es por parejas y pasándose.</p> <p><b>EL QUEMADO</b>  <b>DESARROLLO:</b> Este juego requiere de dos equipos con la misma cantidad de personas y dos o más pelotas blandas para el juego. Se traza una línea en el centro de un campo o área y cada equipo elige un lado. Una vez que se inicia el juego, los equipos lanzan bolas a través de la línea, tratando de tocar a los demás miembros del equipo para ponerlos fuera de juego.</p>	
--	---	--

**Tabla 49**  
Actividad - Área

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	HORARIO
<p>Área al Aire Libre Campamentos</p>	<p><b>VOLEYBALL AL AGUA</b> <b>DESARROLLO:</b> Necesitas muchos globos llenos de agua, toallas y una red de voleibol. Se forman dos o más equipos de ocho parejas cada uno y se forman por parejas, es decir, que cada equipo va a tener cuatro parejas, las cuales sujetaran una toalla por las puntas. Se colocan en posición de voleibol (dos parejas adelante y dos parejas atrás). Elijan por suerte que equipo comienza, deben colocar un globo sobre la toalla e impulsarlo para lanzarlo y el otro equipo no debe dejarlo caer y debe lanzarlo de nuevo al equipo contrario. Si un equipo deja caer el globo y no lo atrapa con la toalla, es un punto a favor del otro equipo, al final gana quien tenga el mayor puntaje.</p>	<p>MARTES 10H00-11H00</p>
<p>Área al Aire Libre Campamentos</p>	<p><b>FÚTBOL DE TRES PIERNAS</b> <b>DESARROLLO:</b> Se juega como el fútbol, sólo que los equipos se dividen en pares. Luego se atan un pie al pie de su pareja, por lo que deberán trabajar en equipo para pegarle a la pelota y para caminar. Cuentan los goles cuando se hacen con el pie que es más difícil de manejar (por ej. si se es derecho se debe patear con el pie izquierdo y viceversa).</p> <p><b>BÚSQUEDA DEL TESORO:</b> <b>DESARROLLO:</b> Consiste en esconder un premio dentro de un área designada como la isla, se formarán equipos que serán provisionados con un mapa que contendrá las pistas que los guiarán hacia donde está el tesoro... el primero en encontrarlo tiene como premio el tesoro.</p> <p><b>CAPTURAR LA BANDERA</b> <b>DESARROLLO:</b> Divide al grupo en dos equipos separados por una línea al centro. El objetivo es que los miembros de cada equipo crucen al área enemiga y arranquen la bandera del equipo contrario. Ellos deberán evitar ser tocados por los jugadores del otro equipo. Si alguien es tocado, se quedará congelado hasta que algún compañero de su equipo lo toque y pueda regresar a su zona.</p> <p><b>JUEGO DE LAS 7 MARAVILLAS</b> <b>DESARROLLO:</b> Se dividen los participantes en grupos de diez como máximo. A cada grupo se le da una lista de cosas que tienen que conseguir, como por ejemplo, flores de distintos colores, piedras con formas de animales, hojas de distintos árboles, elementos líquidos, pelos de diferentes personas, etc. La lista la hace cada monitor a su gusto, y teniendo en cuenta el lugar donde se va a desarrollar el juego. Se juega por tiempo, pueden ser de diez a veinte minutos, terminado el plazo se muestra lo que cada equipo pudo conseguir, otorgando puntos según la creatividad mostrada por cada grupo.</p>	<p>MARTES 10H00-11H00</p>
<p>Área al Aire Libre Campamentos</p>	<p><b>JUEGO DE LAS 7 MARAVILLAS</b> <b>DESARROLLO:</b> Se dividen los participantes en grupos de diez como máximo. A cada grupo se le da una lista de cosas que tienen que conseguir, como por ejemplo, flores de distintos colores, piedras con formas de animales, hojas de distintos árboles, elementos líquidos, pelos de diferentes personas, etc. La lista la hace cada monitor a su gusto, y teniendo en cuenta el lugar donde se va a desarrollar el juego. Se juega por tiempo, pueden ser de diez a veinte minutos, terminado el plazo se muestra lo que cada equipo pudo conseguir, otorgando puntos según la creatividad mostrada por cada grupo.</p>	<p>MARTES 10H00-11H00</p>

<p>Área al Aire Libre Campamentos</p>	<p><b>TRAER A CASA AL ELEFANTE</b>  <b>DESARROLLO:</b> Se dividen por equipos, formados uno a tras del otro. Todas las filas tendrán una cuerda del mismo largo, bastante larga, atada a un tronco (o algo que sirva como asiento y pueda deslizarse por el suelo con peso), Al toque de silbato, la primera de cada fila corre con la soga (el extremo que tiene el tronco, mientras que las otras sostienen la otra punta) hasta que no dé más la soga, se sienta sobre el tronco y las demás deberán tirar de la soga y traerla de regreso. Así sucesivamente hasta que pasan todas.</p> <p><b>QUÍTALE LA COLA AL DRAGÓN</b>  <b>DESARROLLO:</b> Separa al grupo en dos. Haz que formen dos filas tomando de la cintura al de enfrente como una larga cadena. Coloca un trapo o pañuelo en la bolsa trasera del último de cada fila. La meta es lograr que la primera persona de una fila obtenga el pañuelo de la otra en tanto que esa hilera trata de evitarlo.</p> <p><b>EL JUEGO DE LA SANDÍA</b>  <b>DESARROLLO:</b> Se forman 4 grupos con el mismo número de participantes. Deberán colocarse en filas, aproximadamente a 10 metros de una silla, que se le asignará a cada grupo. En cada silla se pone un pedazo de sandía, en la misma proporción para cada grupo. Cuando el dirigente de la señal (puede usarse un silbato), saldrá un participante de cada grupo con la intención de comer la sandía, durante aproximadamente 10 segundos. Cuando el dirigente de nuevamente la señal, cada participante volverá a su lugar y saldrá el siguiente, de esta manera continuarán hasta que todos los participantes hayan comido de la sandía. Al finalizar se verá que grupo ha dejado en menos proporción la sandía (puede ser otra fruta dependiendo del país o la temporada). El grupo que haya dejado más pequeña la sandía o fruta elegida será el ganador.</p> <p><b>CAMPO TRAVIESA:</b>  <b>DESARROLLO:</b> Consta en una serie de pruebas cuidadosamente escogidas que los equipos tendrán que superar dentro de un mismo recorrido para cada uno de ellos.  Cada equipo saldrá de un punto de salida diferente con un margen de tiempo de 10 min de ventaja uno delante del otro. Ganará al final quien haga el recorrido en menos tiempo, haciendo la salvedad que ningún grupo puede avanzar a la siguiente prueba si el mismo no está completo... para corroborar esto habrá designado un espía para cada equipo.</p> <p><b>CALLE DE LA AMARGURA:</b>  <b>DESARROLLO:</b> Consta de hacer cuatro túneles con las mujeres de cada equipo agrupadas por sus colores y equipadas con un bate de periódico, por donde han de pasar una cantidad determinada de hombres de un equipo contrario con globos adheridos a sus cuerpos. Al pitazo cada grupo de hombres debe pasar la calle y las mujeres deben</p>	<p>MARTES 10H00-11H00</p>
---	--	-------------------------------



	<p>intentar reventarles los globos.</p> <p><b>DESAPARICIÓN RÁPIDA</b>  <b>DESARROLLO:</b> Los jugadores, agrupados alrededor de su jefe, caminan a su lado. El jefe se detiene bruscamente, da un silbido y cuenta en voz alta hasta 10. Los jugadores se dispersan rápidamente y se esconden a su alrededor. El jefe de juego, después de haber contado hasta 10, se vuelve y, sin cambiar de sitio, examina el terreno de su alrededor; todo jugador visto e identificado es eliminado. (Mientras cuenta hasta 10, no puede capturar a ningún jugador, por lo que debe cerrar los ojos durante este tiempo.) El jefe reúne de nuevo al grupo y reemprende la marcha; pero, contando sólo hasta 9...y así sucesivamente hasta llegar a 1.</p> <p><b>FUTBOL HUMANO</b>  <b>DESARROLLO:</b> Se hacen dos equipos. Cada equipo tendrá una portería: entre dos árboles...Todos los jugadores a excepción del portero podrán meter gol. Se delimita el campo y el medio campo. Una vez comienza el partido todo el mundo puede meter gol. En tu campo no te pueden pillar, tú al contrario sí. Hay que introducirse en la portería para que sea gol. Si te cogen te quedas sentado y tus compañeros tienen que pasar sobre tí (o de pie y pasar por debajo....). Una vez un equipo haya metido gol se para todo y se vuelve todo el mundo a su sitio. Se puede hacer al mejor de 10. O el que meta 10.</p> <p><b>A LOS BARCOS</b>  <b>DESARROLLO:</b> Cada equipo se hace diez o doce barcos de papel, cada equipo los hará de un color distinto. Se dejan flotar en la poza, estanque o similar. Cada equipo llevará una bolsa con chinas o piedrecitas que usarán como torpedos. Una vez dispuestas las flotas, se sortea quién debe disparar primero. Quien lo haga, lanzará su primer torpedo desde la parte de atrás de su flota; si hunde un barco tendrá la opción de disparar de nuevo, siempre que lo consiga; si falla dejará su turno al otro equipo, que dispondrá de la oportunidad de continuar disparando si hunde el primer disparo...</p> <p><b>BOLOS HUMANOS</b>  <b>DESARROLLO:</b> Grupos de siete. Seis se colocan firmes en pirámide. El séptimo jugador, con el balón, a cinco metros de distancia. Lanza el balón rodando para intentar tocar y así derribar al mayor número de compañeros (bolos) posible. Los que sean tocados deben imitar la caída de un bolo. Cambio de rol. Colocar a los jugadores (bolos) sobre colchonetas para que expresen mejor la caída.</p>	
<p>Área al Aire Libre.  Ciclismo de montaña</p>	<p>El ciclismo de montaña es uno más de los muy diversos deportes extremos que con el paso del tiempo va teniendo más seguidores y con el que conjuntamente se puede practicar el ecoturismo, turismo rural y el de aventura.</p>	<p>MARTES  10H00-11H00</p>

	<p>En esta actividad una persona montada en una bicicleta puede recorrer grandes distancias en terrenos muy difíciles y peligrosos a velocidades inimaginables.</p> <p>El practicarla proporciona grandes beneficios físicos y mentales ya que se requiere hacer ejercicio para fortalecer el cuerpo, concentración y control mental para actuar adecuadamente en las situaciones críticas, además de que puede ser desestresante porque se viven experiencias totalmente nuevas y diferentes.</p> <p><b>DESARROLLO:</b> realizar salidas a los diferentes sitios turísticos aledaños, como son cascadas, haciendas, nevados y senderos.</p>	
<p>Área al Aire Libre. Excursionismo</p>	<p><b>“POR EL RASTRO DE LOS LIBERTADORES”</b></p> <p><b>DESARROLLO:</b> En una primera fase se contacta con los factores claves de la comunidad y se crean las condiciones necesarias como: divulgación y orientación a los participantes sobre el objetivo general de la excursión, comunicar el lugar, los recursos que deben auto gestionarse, se desarrolla una breve charla dirigida a los adolescentes sobre las normativas de comportamiento que deben asumir. En una segunda fase se inicia la actividad consistente en una caminata hasta el lugar donde se acampará, con posterioridad se exploran las condiciones físicas del escenario y se orienta establecer el campamento. En una tercera fase se inicia el desarrollo de las actividades con objetivos específicos y se ejecuta a partir de los siguientes pasos:</p> <p>Los adolescentes se sentarán en círculo u otra forma que favorezca la comunicación.</p> <p>Cada adolescente expondrá al grupo una cualidad personal negativa y reconocerá una cualidad positiva de sí mismo o su compañero/ras ubicado a su derecha.</p> <p>Se seguirá este orden hasta terminar con todos/as.</p> <p>Se puede alternar con reflexiones y aclaraciones acerca de las cualidades que se vayan emitiendo.</p> <p><b>Indicadores a tener en cuenta en las reflexiones y debates con los adolescentes</b></p> <p>Papel de la cultura y la ideología.</p> <p>Relación de la historia de los próceres de la patria con el actuar de las nuevas generaciones.</p> <p>Modos de enfrentar las miserias humanas que se manifiestan en la vida cotidiana.</p> <p>Nivel de conocimientos adquiridos y construidos en el contexto de actuación recreativo.</p> <p><b>ATAQUE NOCTURNO POR EL RÍO</b></p> <p><b>DESARROLLO:</b> Se trata de impedir el paso de un enemigo o contrabandistas que intentarán pasar por el río (coger un tesoro, dejar un mensaje, explotar un petardo...). La vigilancia se hará a lo largo de unos 200 metros. Puede hacerse con linternas o sin ellas.</p> <p><b>¡FUEGO!</b></p>	<p>MARTES 10H00-11H00</p> <p>MARTES 10H00-11H00</p>

	<b>DESARROLLO:</b> Dos o tres con linternas al final de un tramo largo y estrecho del bosque. Los demás se van arrastrando sin luz. Los que tienen linternas cuando quieren dicen ¡Fuego! y encienden las linternas, y todos se tiran al suelo. Tienen que adivinar quiénes son, y si adivinan tienen que volver a empezar al fondo del tramo. Se acaba el juego cuando cogen un pañuelo que está junto a los de las linternas.	
Área al Aire Libre. Senderismo	Explica y demuestra los puntos principales de una buena práctica del senderismo, por ejemplo, la distancia entre los pasos, la velocidad, el descanso y la cortesía. Explica la importancia y cómo se deben cuidar correctamente los pies (limpieza, cuidado de uñas, calcetines, selección de las zapatillas y primeros auxilios que deben aplicarse a los pies sensibles o con ampollas). Haz una lista de la ropa adecuada que se debe utilizar al hacer senderismo en un día caluroso y en uno de frío. Haz una lista del material necesario para hacer una excursión larga en la naturaleza y un paseo corto por el campo. Enumera cinco medidas de seguridad y de cortesía que deben tenerse en cuenta al hacer senderismo. Explica por qué es importante beber agua y enumera tres señales de que está contaminada. Explica por qué es importante comer bien al hacer senderismo.	MARTES 10H00-11H00

**Tabla 50**  
Actividad - Área

Actividad	Descripción	Horario
Área Físico Deportiva Atletismo	<p><b>¡VE, CORRE!</b> <b>DESARROLLO:</b> En este juego, un jugador es obligado por el maestro a correr sin que lo notara. El jugador golpeador, corre por fuera en torno al círculo y toca ligeramente la espalda de otro jugador en el círculo y le dice ¡ven, corre! Este sigue al desafiante o corre en dirección contraria, comenzando así la carrera por el puesto vacante quien llega de último hará el papel de golpeador. El profesor estipula con anterioridad la clase de traslación pero también los mismos golpeadores pueden anunciarla.</p> <p><b>EL TÚNEL</b> <b>DESARROLLO:</b> Se colocan los jugadores en dos hileras de frente tomándose de la mano con los brazos extendidos y elevados oblicuamente, formando así un túnel con ellos, de esta forma quedara organizado un equipo. El otro se formará de la misma manera, situándose a dos metros de distancia aproximadamente. Al principio y al final de cada equipo se trazará una línea recta. A la señal del docente los dos últimos jugadores de cada equipo soltándose de las manos entrarán en el túnel, uno detrás del otro, corriendo, hasta salir por el extremo contrario, o sea, en el principio del túnel se colocarán en la misma posición que tenían antes cuando estaban al final. Tan pronto se han colocado, nunca antes, sale la pareja que quedó última haciendo exactamente lo mismo que la anterior y</p>	<p>MIERCOLES 10H00-12H00</p> <p>MIERCOLES 10H00-12H00</p>

<p>Área Físico Deportiva Atletismo</p>	<p>así sucesivamente se continúa el juego hasta que la pareja que al comenzar el juego estaba al frente haya quedado en último lugar y vuelto ocupar su posición inicial.</p> <p><b>CARRERA DE VELOCIDAD</b> <b>DESARROLLO:</b> Cada equipo necesita dos carriles: uno para zona de cambio y el otro no. Todos los equipos se colocarán antes de la zona de cambio. A la señal, el primer participante corre alrededor del primer cono, luego la recta hasta girar en el 2do cono y llega hasta su compañero. El reloj se activa con el primer participante y se detiene cuando el último participante llega a la zona de pase.</p> <p><b>CARRERA DE VELOCIDAD / CARRERA DE VALLAS</b> <b>DESARROLLO:</b> Se necesitan dos carriles para cada equipo: un carril con vallas y el otro sin vallas. Todos los participantes van a un mismo lado comenzando desde una posición de parado y se corre primero 40 m. con vallas, al final de la distancia se da la vuelta a un cono con bandera y se regresa por el carril de 40 m. llanos. Cuando el participante finalizar las dos distancias le pasa el testigo al compañero de equipo que está esperando, este participante también comienza en una posición de parado y realiza la misma distancia, de la misma manera, y así sucesivamente hasta finalizar con el último participante. El testigo se lleva en la mano derecha y se pasa a su vez a la mano derecha del corredor que lo recibe.</p> <p><b>CARRERA EN ESCALERA</b> <b>DESARROLLO:</b> Se colocan dos conos marcadores (en los puntos de partida y final del evento) a una distancia de 9.5 m. de separación. Se ubica sobre el suelo una escalera de coordinación a igual distancia de los conos (2.5 m en posición entre escalera y cono en cada lado). Al comienzo, el primer participante se para en posición de zancada (salida de parado) con las puntas de los pies sobre la línea de partida que se encuentra a nivel del primer cono. A la orden de salida, el participante corre hacia la escalera, pasa de un extremo a otro tan rápido como la sea posible y corre hacia el segundo cono. Después de tocar el cono con la mano, el participante gira rápidamente y corre nuevamente de un extremo al otro de la escalera hacia el primer cono donde le pasa el testigo al compañero que está esperando. Se continúa hasta que el último participante coloque el aro en el cono. El cronómetro debe detenerse cuando el participante coloque el aro en el cono.</p> <p><b>CARRERA DE RESISTENCIA</b> <b>DESARROLLO:</b> Cada equipo tiene que correr alrededor de una pista de 150 m. desde un punto de partida dado. Cada miembro de equipo intenta correr alrededor de la pista cuantas veces le sea posible en el tiempo que se le indique. La orden de partida es para todos los equipos a la vez (silbato o disparo). Cada miembro del equipo recibe una pelota; cada vez que complete una vuelta, depositará la pelota en envase que puede ser una canasta plástica y recogerá otra y así sucesivamente</p>	<p>MIERCOLES 10H00-12H00</p>
<p>Área Físico Deportiva Atletismo</p>		

	<p>hasta que finalice el evento con una señal.</p> <p><b>CARRERA DE RESISTENCIA/CAMINATA O MARCHA</b>  <b>DESARROLLO:</b> El participante recorre una distancia (50 a 150 metros) pisando una línea o cinta adhesiva pegada al suelo de entre 3 y 6 centímetros de ancho. El recorrido puede tener cambio de dirección. Cada participante realiza 2 intentos en una o varias ida y vuelta. Se cronometra el tiempo realizado. Se penalizan las pisadas fuera de la cinta sumando uno o varios segundos por cada una. Si se realizan 2 intentos, se puede sumar el tiempo de los intentos o tener en cuenta sólo el mejor tiempo.</p> <p><b>CARRERA DE RELEVO CON BANANAS</b>  <b>DESARROLLO:</b> Los estudiantes se dividen en dos o más equipos formados de manera uniforme. Cada equipo recibe un plátano. Durante el primer relevo, cada miembro del equipo se turna sosteniendo la banana en la axila, mientras salta sobre una pierna ida y vuelta. El plátano se pasa a cada niño repitiendo esta actividad. Los niños tienen que mantener la banana entre las rodillas al caminar durante el segundo relevo.</p>	
<p>Área Físico Deportiva Básquetbol</p>	<p><b>BASQUET BALDES</b>  <b>DESARROLLO:</b> Los participantes se dividen en dos equipos de 5 a 7 integrantes; cada equipo tiene un representante con un balde que puede desplazarse en su zona, sin entrar a la cancha. Los integrantes del equipo se pasan la pelota entre sí, tratando de embocarla en su balde. El que tiene la pelota puede pasarla o tirar al balde, pero no se puede desplazar con ella, el otro equipo procura interceptar la pelota (sin contacto personal con el adversario) y embocarla en su balde.</p> <p>Cada vez que un jugador emboca la pelota convierte gol y tira un dado, si marca números impares, ese gol vale 1, 3 o 5 puntos a favor si marca números pares el gol vale 2, 4 o 6 puntos en contra.</p> <p><b>VOLIMANO</b>  <b>Desarrollo:</b> Se juega como al voleibol, pero en lugar de pegarle a la pelota, se agarra para pasarla a un compañero o lanzarla a la otra cancha, si la pelota toca la el suelo, es punto para el equipo contrario.</p> <p>En el saque, la pelota se lanza desde atrás de la línea final hacia la otra cancha, en forma directa o con pases .El número de jugadores por equipo puede variar entre 6 y 10; los jugadores pueden cambiar de lugar cuantas veces quieran, pero no hay "rotación"; el número de pases se puede limitar a 3, 4, 5, antes de enviar la pelota al otro campo. Según la habilidad de los jugadores pueden establecerse condiciones para poder enviar la pelota a la otra cancha, por ejemplo: pararse de espaldas a la red para poder concretar el lanzamiento. El jugador que consigue un punto para su grupo, cambia de cancha y se incorpora en el otro equipo para continuar el juego.</p> <p><b>Trenza de pases</b>  <b>DESARROLLO:</b> Por tríos:  Pasar, cambiar el ritmo y correr por detrás del receptor. El</p>	<p>MIÉRCOLES 10H00-12H00</p> <p>MIÉRCOLES 10H00-12H00</p>

<p>Área Físico Deportiva Básquetbol</p>	<p>desplazamiento será siempre en "diagonal", nunca semicircular. Para que esto pueda ser así, el receptor, antes de pasar, se desplazará hacia el nuevo receptor.</p> <p>Rotación Puede ser de ida y vuelta o poniendo parejas en ambas canastas. En este último caso, cuando llegue una pareja, sale la siguiente.</p> <p><b>Reglas:</b> no se puede lanzar el balón con fuerza para agredir al compañero. Al pasar el balón se debe pronunciar con fuerza el nombre del compañero al cual pasara el balón.</p> <p><b>"BÁSQUET CON PELOTA GIGANTE"</b> <b>Organización:</b> Se necesitará una pelota de goma inflable grande tipo playeras, cuando más grande mejor. <b>Desarrollo:</b> Se dividen en dos equipos, no importa el número de integrantes. Se juega con las manos y los brazos intentando que no caiga la pelota en el propio campo e intentando además que caiga la pelota en el campo contrario.</p>	<p>MIERCOLES 10H00-12H00</p>
<p>Área Físico Deportiva Básquetbol</p>	<p><b>"EL RELOJ"</b> <b>Organización:</b> Se necesitará una pelota de básquet por equipo. <b>Desarrollo:</b> Se dividen en equipos de cinco integrantes cada uno, los cuales cuatro se colocarán uno a las 12, el otro en las 3, el siguiente a las 6 y el cuarto a las 9 y el que resta se colocará en el centro simulando la aguja. El objetivo es realizar golpes de manos altas sucesivos comenzando desde las 12 pasando por las 3, luego al que está en las 6, luego al que está a las 9 hasta llegar nuevamente a las 12. Si logra realizar la vuelta sin que la pierda se considera un obsequio.</p> <p><b>"CUIDAR EL CONO"</b> <b>Organización:</b> Se necesitará tiza o cinta para marcar círculos en el suelo, conos y pelotas de goma. <b>Desarrollo:</b> Se dividen en equipos de dos o tres integrantes. Se marcará círculos de un diámetro aproximado de 3 metros y se colocará un cono en el centro. El objetivo es hacerse pases entre sus compañeros de equipo e intentar lanzar y tocar el cono. No se podrá caminar o correr con la pelota en la mano, se podrá picar la pelota. Los que defienden el cono, podrán interceptar la pelota, si lo hacen serán ellos los que deben tocar el cono con la pelota y el otro equipo deberá defender. Los que defienden, no podrán agarrar de ninguna parte del cuerpo de los adversarios, así evitaremos roces innecesarios. <b>Variantes:</b> Se podrá hacer dos círculos uno para cada equipo y se desarrollará igual al anterior.</p> <p><b>BALONCESTO DE GIGANTES</b> <b>DESARROLLO:</b> Dos equipos de igual número. Los jugadores calzados con zancos. Se trata de jugar un partido de baloncesto con la dificultad que supone elevar el centro de gravedad. Previo a este juego deben existir unas sesiones en las que el</p>	<p>MIERCOLES 10H00-12H00</p>

	<p>alumno se familiarice y afiance en el uso de este material.</p> <p><b>CESTA MÓVIL</b>  <b>DESARROLLO:</b> Cuatro voluntarios con cestas en la espalda. El resto, con pelotas, dispersos por el espacio. A una señal, los voluntarios empiezan a correr. Los demás intentan encestar a distancia. Las pelotas rebotadas pueden ser jugadas por cualquier compañero. Cada cierto tiempo cambio de rol.</p> <p><b>BLOCABALÓN</b>  <b>DESARROLLO:</b> Dos equipos de seis jugadores (atacantes y defensores). Los defensores se colocan en una franja central. Los atacantes se colocan tres a cada lado de la franja central. Los atacantes deben pasar el balón de un extremo a otro sin que los defensores lo bloqueen. Tanto atacantes como defensores no pueden rebasar las líneas que delimitan sus correspondientes zonas.</p> <p><b>BALON-TIRO</b>  <b>DESARROLLO:</b> Se divide la zona de juego en cuatro partes: dos zonas de vivos y dos zonas de muertos (muertos A, vivos B, vivos A, muertos B). Juegan dos equipos. Los jugadores que están en el terreno de los vivos se tiran el balón unos a otros. Cada vez que el balón toca a un jugador y le cae el balón al suelo ese jugador pasa al campo de los muertos. Si lo coge el que lo tiró queda muerto. Desde el campo de los muertos se puede tirar el balón a los contrarios. Los jugadores no pueden salirse de los límites de su terreno. El balón se puede pasar entre vivos y muertos del mismo equipo. Si un jugador muerto dispara y mata a uno de los vivos, regresa al campo de los vivos.</p> <p><b>BLANCO MÓVIL</b>  <b>DESARROLLO:</b> Hacer un agujero en el centro de la tela. Dos voluntarios cogen la tela por los extremos y se colocan detrás de una línea. El resto de jugadores a 5-6 metros de distancia, cada uno con una pelota pequeña. Los voluntarios deben moverse a lo largo de la línea, manteniendo la tela tensa. Los jugadores intentan meter las pelotas por el agujero. Se aumenta progresivamente la distancia para mayor dificultad.</p>	
<p>Área Físico  Deportiva  Fútbol</p>	<p><b>FUTBOL CIEGO</b>  <b>Desarrollo:</b> Los participantes se dividen en dos equipos de 8 a 12 integrantes, que jugarán en parejas, tomados de la mano; uno de los dos, con los ojos tapados. Se juega un partido de fútbol con pelota de trapo, sin golero. Los goles pueden ser conquistados sólo por un jugador con los ojos tapados, dependiendo para ello, de la comunicación que pueda establecer con su compañero. Los equipos pueden integrarse con parejas mixtas, alternándose en el rol de ojos tapados.</p> <p><b>"FÚTBOL POR ZONAS"</b>  <b>Organización:</b> Se necesitará tizas o cintas para delimitar las zonas y una pelota de goma o de fútbol.  <b>Desarrollo:</b> Se divide la cancha en seis zonas. Se ubican dos</p>	<p>MIERCOLES  10H00-12H00</p> <p>MIERCOLES  10H00-12H00</p>

<p>Área Físico Deportiva Fútbol</p>	<p>jugadores de cada equipo por zona y uno será arquero respectivamente por cada equipo. Los jugadores no podrán salir de sus zonas y deberán jugar la pelota con pases sucesivos a otros sectores, tratando de convertir goles. El otro equipo tratará de interceptar la pelota y así seguir la continuidad del juego. Gana el equipo que convierte más goles.</p> <p><b>"FÚTBOL CADENA "</b>  <b>Organización:</b> Se necesitará una pelota de goma o de fútbol.  <b>Desarrollo:</b> Se dividen en dos equipos y a su vez en parejas o tercetos tomados de las manos, y uno de ellos será el arquero. El objetivo es jugar al fútbol sin soltarse de su cadena y tratar de convertir goles. Gana el equipo que logre más goles.  <b>Variante:</b> En vez de estar tomado de las manos, estarán tomados de la cintura.</p> <p><b>EL TESORO</b>  <b>Desarrollo:</b> Se divide el terreno por la mitad y hay que tratar de capturar el tesoro (balón) que está dentro de un círculo de 6 metros de diámetro del otro lado y llevarlo a campo propio. Sólo en la mitad ajena a mi equipo me pueden congelar Un compañero me puede descongelar. Pasando bajo mis piernas. Las defensas no pueden entrar a su círculo. Se pueden dar pases.</p> <p><b>FÚTBOL CON ESCOBAS</b>  Organización: organizar dos equipos no importa el número de ellos delimitar las porterías cada jugador con escoba y sin portero Desarrollo: meter gol con la escoba en la portería contraria.</p>	<p>MIERCOLES 10H00-12H00</p>
<p>Área Físico Deportiva Fútbol</p>	<p><b>FÚTBOL CON VALLAS</b>  <b>DESARROLLO:</b> El grupo dividido en 2 equipos de cinco a siete jugadores cada uno. La meta consiste en lanzar un balón a través de una valla colocada como portería en el terreno de cada equipo. Se puede lanzar el balón a través de la valla por el frente o por detrás, por lo que cada equipo requerirá de un portero bien ágil.</p> <p><b>FÚTBOL CANGREJO</b>  <b>DESARROLLO:</b> El grupo dividido en 2 equipos de cinco a siete jugadores cada uno. La meta consiste en llevar el balón a la portería contraria, pero desde la posición de cangrejo o sentado sin apoyo de los glúteos. Las porterías pueden ser de cualquier cosa y no más de 10 metros.</p> <p><b>EMPUJA FUERTE LA CUERDA</b>  <b>DESARROLLO:</b> El grupo dividido en 4 equipos de cinco jugadores cada uno, pero sólo uno por equipo competirá contra los demás. Luego de cumplido el tiempo normado se cambian los jugadores y así sucesivamente hasta que todos realicen participen en el juego. El juego consiste en llevar con los pies el balón hacia la portería contraria, pero los jugadores estarán dentro de cuadrado hecho con una soga y cada uno de ellos</p>	



<p>Área Físico Deportiva Fútbol</p>	<p>empujará con su cuerpo en dirección diferente sin ayuda de las manos, lo que complica el juego. Las porterías pueden ser de cualquier cosa y no más de 4 metros.</p> <p><b>FÚTBOL ENANO</b> <b>DESARROLLO:</b> El grupo dividido en 4 equipos de 5 jugadores cada uno. El juego consiste en jugar fútbol, pero desde la posición de cuclillas. Se juega uno todos contra todos.</p> <p><b>FÚTBOL EN CARRETILLA</b> <b>DESARROLLO:</b> El grupo dividido en 5 equipos de 4 jugadores cada uno. El juego consiste en jugar fútbol, pero desde la posición de carretillas. El balón se conduce y se pasa con las manos, aunque puede golpearse con la cabeza. Se juega uno todos contra todos.</p> <p><b>CONO GOL</b> <b>DESARROLLO:</b> Dos equipos en un terreno delimitado. Un equipo atacante y otro que defiende. El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. El cambio de funciones puede realizarse a tiempo de partido o a gol conseguido.</p> <p><b>CARRERA DE SERPIENTES</b> <b>DESARROLLO:</b> La serpiente se construye con las prendas que los estudiantes lleven puestas en ese momento (camisas, zapatos, relojes, etc...) Se dará un tiempo máximo. Da emoción y velocidad. Vale atarlas. Una variante es que cada vez que pongan una prenda en el suelo vayan a la fila y salga el siguiente a colocar otra (en plan relevos)</p> <p><b>FÚTBOL</b> <b>DESARROLLO:</b> Los estudiantes se dividen en dos equipos y designan una portería en cada extremo de la zona. Un jugador de cada equipo es elegido para ser portero y es el encargado de la protección de portería de su equipo. Los otros jugadores mueven el balón hacia la portería de la oposición sin usar las manos. Se anota un punto cuando la bola cae en la zona de portería.</p>	<p>MIERCOLES 10H00-12H00</p>
---	--	----------------------------------

**Tabla 51.**  
Actividad - Área

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	HORARIO
Área. Artística Teatro	<p><b>TEATRO DE PALABRAS</b>  <b>DESARROLLO:</b> Para este juego necesitaremos cartulinas o papeles, y lápices. En distintos pedazos de cartulina se escriben palabras que puedan ser teatralizadas, es decir que puedan ser interpretadas. Por ejemplo: orquesta, ciclistas, tenista, etc. Luego hay que cortar las distintas letras de la palabra y colocarle el mismo número a la misma palabra. Esto es así: Tenemos la palabra O-R-Q-U-E-S-T-A, a la que deberemos recortar por cada letra, y a cada letra le colocaremos un mismo número, así luego se distribuyen entre los distintos participantes y se unirán los que tienen los mismos números. Una vez recortadas varias palabras y unidos los grupos según el número que les haya tocado, deben descubrir que palabra les ha tocado interpretar. Tendrán unos minutos para analizar cómo harán la teatralización y luego la expondrán con mímicas al frente de los demás participantes hasta que adivinen qué palabra están realizando.</p>	<p>JUEVES 10H00 12H00</p>
Área. Artística Teatro	<p><b>DIBUJANDO A CIEGAS</b>  <b>DESARROLLO:</b> Material: Una bolsa de papel o tela por equipo; se le puede pintar un rostro triste por ambos lados - Un ampelógrafo y un plumón para cada equipo. 1.- El animador invita al grupo a formar espontáneamente equipos de seis personas. Se ponen un nombre para identificarse. 2.- Escuchan la explicación de la dinámica: Todos los integrantes de cada equipo participarán por turno, dibujando con la vista tapada. Cada dibujante agregará otros elementos a los dibujados anteriormente, según lo que indique el animador. Mientras participa el primer voluntario, su equipo puede orientarlo con aplausos. Cuando dibuje en el lugar correcto, los golpes serán fuertes. Si está equivocado, los golpes serán más débiles. Los equipos contrarios pueden estorbar la ayuda con silbidos o tarareando una canción. 3.- El primer dibujante se cubre con la bolsa de papel o tela oscura y comienza a dibujar lo que le señala el animador. Una casa con dos ventanas y una puerta. Entrega la bolsa de papel o tela al segundo participante. Segundo: un árbol junto a la casa. Tercero: el sol sobre la casa. Cuarto: una vaca en el jardín de la casa. Quinto: la cordillera detrás de la casa. Sexto: el papá, la mamá y su hijo caminando hacia la casa. 4.- Participa el equipo número 2. Lo hace de la misma manera que el anterior.</p>	<p>JUEVES 10H00 12H00</p>
Área. Artística Teatro	<p><b>EXPRESIÓN CORPORAL</b>  <b>DESARROLLO:</b> Utilizaremos la expresión corporal para aprender a movernos, para ir buscando el personaje; es un ejercicio que ayuda mucho a integrarnos con los demás. Imitamos al compañero al ritmo de la música. Bailotean... sueltan el cuerpo y la imaginación. Al principio tienden a los recursos conocidos, pero poco a poco su caudal imaginativo se desborda e inundan el aula con sus propuestas.</p> <p><b>INVENTAMOS CON PICAS</b>  <b>DESARROLLO:</b> Vamos transformando el objeto en diferentes útiles, llenando así la escena de diversas acciones dotadas de sus correspondientes sentimientos, dejando que la imaginación haga que el objeto pierda su función real y se convierta en otra cosa.</p>	<p>JUEVES 10H00 12H00</p>

<p>Área. Artística Teatro</p>	<p><b>FOTO FIJA:</b> <b>DESARROLLO:</b> Es conveniente que estemos en silencio durante el ejercicio. Nos movemos lentamente y vamos variando las consignas para los desplazamientos; cuando escuchemos la palabra “STOP”, debemos parar; la finalidad es que nos haga recapacitar, pensar sobre el personaje. En esa postura les hacemos preguntas: ¿Quién eres? ¿Dónde va tu personaje? ¿Qué piensa? ¿Qué siente? Esto poco a poco nos ayudará a que el personaje vaya entrando en nuestra forma de caminar, en una manera diferente de hablar y ello nos confiere un nuevo tono, un nuevo gesto. Vamos dejando de ser nosotros, perdiendo nuestra piel y adquiriendo poco a poco la identidad del personaje que hayamos elegido.</p> <p><b>ESTATUAS</b> <b>DESARROLLO:</b> Uno es un escultor y el otro es la arcilla. El que es arcilla está lánguido e inmóvil. El escultor debe darle forma y colocarlo en la posición que desee, y formar las figuras que quiera con él.</p> <p><b>PESADILLA EN LO PROFUNDO DEL RELATO</b> <b>DESARROLLO:</b> El estudiante se recuesta y haciendo que duerme tiene una pesadilla, esa pesadilla debe actuarla hablando lo menos posible, el resto de los participantes deberá adivinar de qué se trata.</p> <p><b>EL CIRCULO IMITADO</b> <b>DESARROLLO:</b> Se disponen los actores en un círculo abierto y el coordinador da una pauta donde mientras se cierra el círculo se hace la acción. Pautas para cerrar el círculo: El estudiante adopta una postura y sus compañeros las copian. Luego cierran el círculo lo más posible en esa posición que imitaron. Una vez hecho lo vuelven abrir en la misma posición y vuelven a buscar otra forma.</p> <p><b>DOMINÓ DE CANCIONES</b> <b>DESARROLLO:</b> Se sacan entre 8 y 10 estudiantes. El concurso consiste en cantar canciones sin repetir. Aquel que repita o se quede callado será eliminado.</p>	<p>JUEVES 10H00 12H00</p>
<p>Área. Artística Danza</p>	<p><b>LA DANZA COMO FENÓMENO DE MANIFESTACIÓN SOCIAL.</b> Según muchos estudiosos de la danza comentan que esta actividad tiene unos beneficios y un valor educativo que despierta una fuente de creatividad importante para el desarrollo de la personalidad, según su importancia estos son: “la danza enseña a vivir el propio cuerpo con intensidad y plenitud, aparte que integra a la persona consigo misma: armoniza entre sí la razón, las emociones y los movimientos y estimula la comunicación humana a través del ritmo. RODRÍGUEZ, 2003.</p> <p><b>DANZAS TÍPICAS ECUATORIANAS</b> <b>COSECHAS:</b> Es una danza quichua de la provincia de Imbabura. Se realiza durante los meses de agosto y septiembre en honor a la pachamama (la madre tierra) y al inti. Esta danza escenifica la labor del campo desde la preparación de la tierra trabajada con la fuerza de los hombres, la siembra realizada por las mujeres, la cosecha del maíz</p>	<p>JUEVES 10H00 12H00</p> <p>JUEVES 10H00 12H00</p>

<p>Área. Artística Danza</p>	<p>o del trigo elaborada por familiares, vecinos y amigos y finalmente el festejo en el que se acostumbra a beber aguardiente y la tradicional chicha hasta altas horas de la tarde.</p> <p><b>PINDULLEROS:</b> Danza perteneciente a la comunidad de Tizaleo, provincia de Tungurahua; baile que identifica y exalta la expresión de los campesinos, algarabía ante el encuentro de toda la comuna, reunión de los ayllus (familias) en las plazas o capillas, fiesta religiosa y bendición de la comuna.</p> <p><b>ZULETA:</b> Danza de polleras multicolores, de una comunidad de la Esperanza “Zuleta”, en la provincia de Imbabura, en la que los hombres y las mujeres celebran las fiestas religiosas y sociales de la Comunidad luciendo sus vestimentas y atuendos.</p> <p><b>SAN JUANITO:</b> Danza, presencia y elegancia, fuerza de una identidad india. Su danza, sus movimientos expresan la presencia del hombre y la mujer quichua de igual gallardía, manifiestan la relación que existe entre espacio, tiempo, cielo y tierra” la resistencia de una vivencia llena de energía y valor para continuar.</p> <p><b>ÑUSTAS:</b> Danza interpretada por hermosas mujeres. Sus movimientos tiernos y dulces que destacan la belleza natural de la mujer, en alabanza de los dones concebidos por la madre naturaleza procreadora. Además festejan la despedida de soltera de una de sus compañeras que contraerá matrimonio. Sus atuendos blancos representan la pureza de la doncella que llega virgen al matrimonio.</p> <p><b>PENDONEROS:</b> Se lleva cabo en San Miguel de Cuchillona y Tocagón. En donde nuestros indígenas siguiendo las costumbres de sus antepasados después de dar muerte a sus enemigos, los suspendían en largos palos de pendón, sirviendo de escarmiento para los demás. Es por ello que las banderas rojas simbolizan y recuerdan la sangre de esas manifestaciones.</p> <p><b>ARUCHICOS y FIESTAS DE SAN PEDRO:</b> Se celebra a partir del 29 de Junio y sus danzantes visten zamarros y llevan a sus espaldas unos pequeños cueros a los cuales van amarradas campanas de bronce y cobre, que al bailar con su zapateo hacen sonar para ahuyentar a los malos espíritus. Las mujeres denominadas también “Chinucas” acompañan bailando y cantando coplas al son de la guitarra.</p> <p><b>Elementos que componen la danza:</b></p> <p><b>El ritmo:</b> La palabra ritmo se deriva del griego rythmos que significa movimientos regulado y acompasados. El movimiento y el ritmo son la esencia de la vida, donde hay vida hay movimiento, el ritmo es la mano derecha de la danza.</p> <p><b>El paso:</b> son todos los movimientos que se hacen con las extremidades inferiores, este paso está dividido en dos:</p> <p><b>Paso de rutina:</b> Es el paso que predomina dentro de la coreografía.</p> <p><b>Paso complementario:</b> Son los pasos que aparecen ocasionalmente y tienen una función específica o puede ser una figura en especial.</p> <p><b>El vestuario:</b> Son las prendas que las personas se colocan sobre su cuerpo</p> <p><b>Escenografía:</b> Son los objetos que se utilizan en el lugar donde se va a realizar la danza, además sirve como ambientación del escenario.</p> <p><b>Temática:</b> Es la información o la historia que se requiere transmitir en una danza con ayuda de los bailarines sus gestos y figuras.</p> <p><b>El folklore:</b> Es la tradición popular, típica empírica y viva de un pueblo y sus semejantes.</p>	<p>JUEVES 10H00 12H00</p>
----------------------------------	---	-----------------------------------

**Tabla 52**  
Actividad - Área

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	HORARIO
ÁREA TÉCNICA Electricidad	<p><b>RESISTENCIA E INTENSIDAD</b></p> <p><b>DESARROLLO:</b> Unir los cables a la bombilla y a los bornes de la pila</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tocar con los extremos libres de los cables la punta de la mina más fina, de forma que no estén en contacto, pero juntas entre sí: ¿qué ocurre? La bombilla debería encenderse.</li> <li>• Mover los cables que tocan a la mina de forma que aumente la distancia entre ellos: ¿qué ocurre?, ¿la resistencia es la misma?</li> <li>• Coger otras minas más gruesas y repetir el experimento contestando a las siguientes cuestiones: ¿qué ocurre con los diferentes grosores de mina?, ¿aumenta o disminuye la resistencia?, ¿es mayor o menor la intensidad de la luz de la bombilla?</li> </ul>	VIERNES 10H00 12H00
ÁREA TÉCNICA Electricidad	<p>Explicación: En este sentido, se puede decir que todos los cuerpos poseen una especie de fluido invisible que pueden pasar de un cuerpo a otro. Aquellos cuerpos que tienen más fluido del debido, tienen una electricidad positiva, y los que poseen menos, una negativa. Las pilas hacen que haya siempre más fluido en el polo positivo que en el negativo. La corriente es el paso del fluido eléctrico de donde hay más a donde hay menos. La intensidad de la corriente es la cantidad de fluido que pasa por el circuito y se mide en amperios.</p> <p><b>LA SIERRA ELÉCTRICA</b></p> <p><b>DESARROLLO:</b> Clavar los clavos en los extremos de la tabla de forma que queden altos, uno frente a otro y enrollar el hilo de alambre en la cabeza de los clavos de forma que quede tenso.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enganchar dos cables, uno a cada clavo y conectar los extremos libres a la pila.</li> </ul> <p>¿Qué sucederá?, ¿qué sucede realmente? El hilo de cobre debe calentarse.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortar un trozo de poliespan o gomaespuma pasándolo por el hilo.</li> <li>• A continuación, cambiar el hilo de cobre fino por otro más grueso.</li> </ul> <p>¿Qué sucede?, ¿se calienta de la misma forma el hilo?, ¿corta de igual modo el hilo grueso que el fino?</p> <p>Explicación: Cuando la corriente eléctrica circula por un conductor, el hilo de cobre, su temperatura aumenta proporcionalmente a la resistencia que ofrece el conductor y al cuadrado de la intensidad de la corriente. Es el efecto de Joule y en él se basan las bombillas incandescentes y los fusibles. Cuanto mayor es la resistencia que presenta un conductor al paso de la corriente, mayor será su calentamiento. El cable puede hacerse muy resistente y partirse.</p> <p><b>CONSTRUIR UN ELECTROIMÁN</b></p> <p><b>DESARROLLO:</b> Coger el clavo o la barrita de hierro y enrollar en ella el hilo de cobre, de forma que las vueltas queden lo más apretadas posible. Han de estar juntas sin montar unas sobre otras. Dejar los extremos del clavo libres, y como 5 cm de hilo libre antes de comenzar a enrollar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez cubierto 5 cm aproximadamente, sujetar con cinta adhesiva y enrollar de nuevo el hilo y volver a cubrir con la cinta adhesiva.</li> <li>• Repetir la operación anterior y cortar el hilo, dejando libres unos 5 cm.</li> </ul>	VIERNES 10H00 12H00

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conectar a continuación los dos cables a la pila y unir los extremos libres a los dos hilos sobrantes.</li> <li>• Probar a utilizar el clavo para levantar clips o tornillos, ¿qué ocurre?</li> <li>• Desconectar los cables de la pila y juntar el clavo, ¿qué ocurre?</li> </ul> <p>Explicación: Al enrollar el hilo de cobre al clavo se ha fabricado un solenoide. Cuando se deja pasar la corriente eléctrica, el solenoide queda imantado instantáneamente y actúa como un imán. Cuando se desconecta, la imantación desaparece, pero el clavo habrá quedado ligeramente imantado.</p>	
<b>ÁREA TÉCNICA</b> Jardinería	<b>HUERTO ECOLÓGICO.</b> <b>JARDINERÍA TRADICIONAL Y ECOLÓGICA.</b> <b>MONTA TU HUERTO ECOLÓGICO EN UN RECIPIENTE.</b> <b>RECOGE TUS PROPIAS SEMILLAS.</b>	<b>VIERNES</b> 10H00 12H00

**Tabla 53.**  
 Actividad - Área

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>HORARIO</b>
Área Manual Escultura en diversos elementos.	<b>FLORES DE PAPEL</b> <b>Desarrollo:</b> Con el papel de periódico se hacen unos canutos de aproximadamente 20 cm. de longitud y se forran con papel pinocho de color verde para simular el tallo de una flor, a él se pegan trozos de papel con forma de hojas de diferentes tamaños. Se corta un rectángulo de papel de 6 x 20 cm. y se enrolla alrededor del tallo (dejando sobresalir este ligeramente) se pega el extremo del rectángulo a él procurando formar una especie de cono, es decir, ajustando la parte que va unida al tallo y dejando más suelta la parte superior. Una vez fijada la flor se dobla la parte superior hacia fuera para darle forma.	<b>LUNES</b> 11H00 12H00
Área Manual Escultura en diversos elementos.	<b>MARIONETAS</b> <b>Desarrollo:</b> En los dedos del guante los adultos mayores elaborarán una familia de ratones. Las partes de la cabeza de cada ratón: orejas, ojos, boca, nariz, pintarán y recortarán en cartulina y las pegarán en cada dedo. También pueden utilizarse etiquetas adhesivas para esta parte.	
	<b>CREACIONES CON GOMA ESPUMA</b> <b>Desarrollo:</b> Se le da a cada niño un trozo grande de goma espuma, en el cual creará libremente lo que quiera. Por ejemplo: puede pintar el contorno de su mano por duplicado, lo corta con las tijeras, y luego pega los bordes de las manos con el pegamento de contacto, quedándole una mano gigante, que después con mucho cuidado decorará con la pintura.	<b>LUNES</b> 11H00 12H00
	<b>ORGANIZADOR DE PENDIENTES CON CDS</b> <b>DESARROLLO:</b> Hacer agujeros sobre el disco transparente de la caja para discos compactos. Hazlo con ayuda del cautín. Colocar silicón caliente en la punta del palito que sobresale en la base, a continuación inserta el disco transparente. Decorar con un diseño	

<p>Área Manual Escultura en diversos elementos.</p>	<p>interesante. Y si deseas en vez del disco transparente puedes utilizar un cd en desuso.</p> <p><b>MÁSCARA DE LEÓN HECHA DE PAPEL</b> <b>DESARROLLO:</b> Recortar una tira grande de papel de embalar Doblar en tres para formar una bolsa Colocar la bolsa en la cabeza. Ubica tus ojos y haz dos círculos Recortar las orejas, mejillas y el pelo del león Recortar los círculos de los ojos. Doblar las esquinas superiores de la bolsa y grapa las orejas Pegar las mejillas Hacer los detalles del rostro Pegar los triángulos alrededor de la bolsa, estos representa la melena del león.</p> <p><b>ABANICO DE PAPEL</b> <b>DESARROLLO:</b> Hacer un dibujo en las hojas de papel Doblar las hoja de papel a lo largo Cortar las hojas de papel por el doble marcado Pegar los trozos de hojas con celo formando una tira larga Pegar la tira de papel en múltiples pliegues Pegar con celo uno de los extremos para cerrar el abanico Pegar con pegamento dos palos al abanico de papel</p> <p><b>ÁNGEL DE PAPEL</b> <b>DESARROLLO:</b> Dibuja el modelo del ángel Recorta la silueta a lo largo de la línea dibujada Pega la plantilla en el centro del plato de papel Con unas tijeras, recorte la parte del patrón que sobresale del plato Ahora, cuidadosamente recorta la imagen del Ángel y las dos líneas laterales negras. Estas dos ranuras son muy importantes porque se utilizarán luego para formar las alas. Para modelar el ángel, dobla la parte superior del plato dando una forma redonda. Dobla el ángel y coloca la grieta pequeña en la más profunda. Fija las dos piezas que funcionan como la falda. Decora el ángel de Navidad haciendo pequeños agujeros en la falda como un lazo, o pegando abalorios con brillo.</p> <p><b>CARRERA DE BARCOS</b> <b>DESARROLLO:</b> Se puede hacer una carrera de barcos de papel en el suelo. Se hacen ocho barcos de papel, se les ata una cuerda de 12 metros más o menos, y al final un palo. Con las dos manos tienen que ir enrollando el barco hasta tenerlo todo recogido.</p> <p><b>TIRO A LA LATA</b> <b>DESARROLLO:</b> Un montón de latas apiladas, que habrá que derribar con pelotas de trapo. Las latas deben estar pintadas con colores llamativos o con caras divertidas. Una manta detrás de las latas servirá para que las bolas de trapo no vayan muy lejos y se pueda jugar con más agilidad.</p>	<p>LUNES 11H00 12H00</p>
---	---	----------------------------------

	<p><b>LAS ANILLAS</b>  <b>DESARROLLO:</b> Unos aros de madera (fabricados mediante marquetería) deben ser lanzados para embocarlos en unas botellas que habrá a unos cuatro metros. Las botellas que estén llenas de agua y tapadas para que no se caigan o se las lleve el viento. Se puede hacer otro juego semejante con anillas pequeñas intentando embocarlas en unos clavos que estarán clavados sobre una madera inclinada.</p>	
--	--	--

**Tabla 54**  
 Actividad - Área

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>HORARIO</b>
Área Acuática	<p><b>RELEVO DE PRENDAS EN GRUPO.</b>  <b>DESARROLLO:</b> Patada de libre con el gusano, desplazándonos 25 metros, hasta que se sumen cuatro nadadores con un solo gusano.</p> <p><b>RELEVO DE PRENDAS COM CAMISETA</b>  <b>DESARROLLO:</b> Nadar con una camiseta puesta donde el principal objetivo es pasarla a un compañero después de desplazarse 25 metros libres, el ejercicios se lo realiza en tríos.</p> <p><b>BÚSQUEDA DE MONEDAS</b>  <b>DESARROLLO:</b> Se ponen dentro de la piscina consecutivamente a 5 metros 3 monedas donde el nadador tendrá que ir recolectándolas hasta cumplir los 25 metros y haber obtenido las 3 monedas. Se debe sostener dos aros dentro del agua donde el nadador debe pasar sumergiéndose en el agua y salir a respirar para continuar. Lanzar objetos al agua, el nadador salta desde el filo de la piscina, donde está sentado, para recoger los objetos. Mantener un aro dentro del agua, el nadador debe introducir la cabeza por él y mantener la respiración el mayor tiempo posible.</p> <p><b>AGARRADOS</b>  <b>DESARROLLO:</b> Uno de los participantes tratará de capturar a otros jugadores dispersos por el agua, partiendo de una meta previamente seleccionada. El que resulte tocado asumirá el papel de perseguidor. Los que burlen la vigilia del quedado y puedan arribar a la meta sin ser tocados se considerarán ganadores.</p>	MARTES 11H00 12H00
Área Acuática	<p><b>JINETES</b>  <b>DESARROLLO:</b> Es un juego que se practica en parejas dentro del agua. Uno de los competidores montará sobre los hombros del otro. Desde esa posición tratará de derribar a un oponente en similar situación.</p> <p><b>LANZANDO PELOTAS</b>  <b>DESARROLLO:</b> Se colocarán dos equipos en hileras. A seis metros delante de cada uno de ellos se colocarán dos aros flotantes (se montarán sobre boyas). Cada miembro de los equipos tratará de enviar dentro de su respectivo aro, una pelota.</p>	MARTES 11H00 12H00



Área Acuática	<p><b>COLA DE LA ANGIILA</b>  <b>DESARROLLO:</b> Dos equipos en fila uno frente a otro y tomados de la cintura. El primero de cada fila intentara quitarle el flotador al equipo contrario mientras este se defiende haciendo movimientos sin deshacer la fila.</p> <p><b>EL PULPO</b>  <b>DESARROLLO:</b> Dos equipos en fila ,uno frente al otro con 5 integrantes cada uno, a una distancia de ocho metros, se coloca en el centro el material seleccionado a la señal del profesor YA los integrantes de ambos equipos tratan de juntar la mayor cantidad posible del material.</p> <p><b>LAS CUÁDRIGAS ACUÁTICAS</b>  <b>DESARROLLO:</b> cada grupo se coloca dentro del agua con sus flotadores y dispuestos de forma que cuatro de ellos se tumben en los cuatro flotadores y dos de ellos se tumben transversalmente a los anteriores. Cada equipo deberá recorrer una determinada distancia evitando caerse. Si alguna cuadriga cae, ha de volver a empezar el recorrido. El juego termina cuando todos los grupos han realizado el camino establecido.</p>	MARTES 11H00 12H00
Área Acuática	<p><b>EL FLOTABOLA</b>  <b>DESARROLLO:</b> Los jugadores sentados en su flotador y pasando la pelota, deben intentar colocarla en su propia portería (flotador gigante), en la cual hay un jugador de su equipo. El contrario debe intentar robar el balón pero sin salirse del flotador.</p> <p><b>“SALTOS VARIADOS”</b>  <b>Posiciones iniciales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de pie, frente al agua</li> <li>- de pie, de lado al agua</li> <li>- de rodillas, frente al agua</li> <li>- de rodillas, de lado al agua</li> <li>- desde el borde</li> <li>- desde el pódium de salida</li> </ul> <p><b>Acciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saltar todos a la vez tomados de la mano, o no</li> <li>- saltar uno a continuación del otro, haciendo una cadena</li> <li>- empezar a la vez por ambos lados, provocando dos cadenas que confluyen en el centro</li> </ul> <p><b>Tipos de salto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de pie</li> <li>- de cabeza</li> <li>- con manos delante</li> <li>- con manos en los muslos</li> <li>- de lado</li> <li>- de frente</li> <li>- con piernas cerradas</li> <li>- con cuerpo estirado</li> <li>- con cuerpo encogido (bomba)</li> <li>- hacer giros sobre el eje longitudinal del cuerpo</li> <li>- hacer giros sobre el eje transversal del cuerpo</li> </ul>	MARTES 11H00 12H00

<p>Área Acuática</p>	<p><u>Elementos auxiliares</u> ( aros, pelotas):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a caer dentro del aro estando este sobre el agua</li> <li>- pasar entre el aro estando este sujeto por otro compañero desde el borde</li> <li>- caer con una pierna entre cada flotador estando estos sobre el agua</li> <li>- salto para agarrar o golpear una pelota lanzada por un compañero</li> <li>- ídem, pero cayendo dentro del flotador</li> <li>- Salto a golpear algo colgado del techo (por Ej. banderolas)</li> </ul> <p><b>“ FÚTBOL TABLA”</b>  <b>DESARROLLO:</b> Realizar circuitos empujando una pelota con una tabla.  Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· variar el tamaño y peso de la pelota</li> <li>· variar la dificultad del recorrido</li> <li>· realizar pases al compañero</li> </ul> <p><b>TIBURONES Y BALENAS.</b>  <b>DESARROLLO:</b> Se le nombra a un equipo ballena y al otro tiburón, como meta tiene la pared, se hace mención el nombre de un equipo que perseguirá a compañeros del otro equipo.</p> <p><b>TRACCIÓN DE LA SOGA.</b>  <b>DESARROLLO:</b> Se divide el grupo en dos hileras, en cada extremo de la piscina situados uno frente al otro, sosteniendo la sog. Al sonido del silbato el docente soltará la sog y comenzarán a halar, el equipo tiene que lanzar al otro a la piscina.</p> <p><b>CARRERA DE CABALLOS.</b>  <b>DESARROLLO:</b> Se forman parejas por equipos donde uno será el caballo y el otro el jinete. Las parejas se colocan en un extremo de la piscina de espalda a la pared y tendrán como meta el otro extremo al sonido del silbato tratarán de desplazarse.</p> <p><b>ESTILO LIBRE</b>  <b>DESARROLLO: Patada.</b>  -Sostenerse con las manos el filo de la piscina, elevar las piernas y patear en forma rítmica, con la cabeza elevada.  -Realizar el mismo ejercicios anterior, pero sacando la cabeza por un lado e iniciar la respiración de forma lateral.  -Sujetar una tabla y elevar las piernas para proceder a elevar las piernas alternadamente.  La cabeza se lleva fuera del agua al inicio y luego se introduce en el agua.  -Realizar la patada, sin utilizar la tabla, brazos estirados y cuerpo horizontal, a la vez que se trata de alcanzar un gusano sostenido por un nadador.</p> <p><b>Brazada</b>  -Trabajar acostado en el filo de la piscina, poniendo énfasis en el ingreso y salida del brazo del agua.</p>	<p>MARTES  11H00  12H00</p> <p>MARTES  11H00  12H00</p>
----------------------	---	---

Área Acuática	<p>-Ubicar un pull entre las piernas y realizar solo brazada.          -Ejecutar brazada con un solo brazo y con el otro sostener la tabla.          -Ejecutar la brazada con los dos brazos a la vez que lanzamos pelotas de tenis a daca brazada, irlas recogiendo a medida que avanzamos.  <b>Estilo.</b>          Se realizaran diferentes distancias de una manera progresiva.</p> <p><b>ESTILO ESPALDA</b>  <b>DESARROLLO: POSICIÓN:</b>          Para la ejecución del estilo espalda el nadador se localiza en posición decúbito dorsal (supina). Como referencia metodológica se tienen en cuenta los siguientes elementos: cadera cerca de la superficie, cuerpo extendido, ligera inclinación de la cabeza hacia delante sin llegar a unir el mentón con el pecho, mirada en una línea diagonal.  <b>PATADA:</b>          La patada en el estilo espalda cumple dos funciones, por un lado mantener la posición hidrodinámica apropiada para la correcta utilización de fuerzas y por otro lado una función propulsora o de avance. El batido es un movimiento cíclico, alterno de piernas. La trayectoria del movimiento es de abajo – arriba. Las piernas se alternan, manteniéndose cerca una de la otra, la amplitud del movimiento es mayor que la mostrada en libre, la flexión de rodilla de la extremidad es mucho más pronunciada que la realizada en el estilo libre.  <b>Ejercicios:</b>          Batir pies en el borde          Pies de espalda con tabla en pecho          Pies de espalda con tabla en nuca          Pies de espalda con tabla en rodillas          Pies de espalda con tabla y brazos estirados          Pies de espalda con brazos estirados          Pies de espalda con pull en cabeza</p> <p><b>BRAZADA:</b>          La brazada presenta dos fases, la fase de tracción y la fase de recuperación o recobro. La fase de tracción es la que genera la propulsión. La fase de tracción ocurre desde el momento en que el brazo entra al agua, al igual que en el estilo libre, esta fase presenta tres sub fases o momentos:</p>	
Área Acuática	<p><b>AGARRE:</b>          Es el movimiento que inicia desde el momento de la entrada de la mano al agua y la profundización del brazo, para lograr mayor “agarre” del agua. Es un movimiento en gran medida preparatorio para los momentos siguientes que son propulsores.  <b>APOYO:</b>          Con el apoyo en el codo, el brazo realiza un movimiento de la trayectoria ascendente. El codo está alejado del cuerpo y sirve de eje a este movimiento mientras que el antebrazo realiza el apoyo con la palma de la mano en dirección opuesta a la trayectoria del desplazamiento del cuerpo (hacia los pies)  <b>EMPUJE:</b>          Es el movimiento propulsor, la velocidad de este movimiento es muy superior, el brazo con eje, el codo realiza un movimiento descendente hasta la plena extensión del brazo. Esta plena extensión tiene como punto de regencia el paso de la mano (dedo pulgar) cerca del muslo.</p>	<p>MARTES          11H00          12H00</p>

	<p>Durante el recorrido la mano realiza un movimiento que termina con la palma mirando hacia abajo.</p> <p>Ejercicios:</p> <p>En posición dorsal con los brazos al costado del cuerpo, luego elevar los brazos fuera del agua a 45°.</p> <p>En posición dorsal. Agarrando una tabla a la altura de la cadera, realizar el movimiento de brazos con el brazo libre.</p> <p>En posición dorsal, con un brazo agarrando la tabla por la parte inferior, realizar movimiento de brazos con el brazo opuesto.</p> <p>En posición dorsal, con los brazos a la altura de la cadera, realizar el movimiento con un brazo, agarrar la tabla y mover el otro.</p> <p>En posición dorsal con los brazos estirados por encima de la cabeza, realizar el movimiento con un brazo, agarrar la tabla y mover el otro.</p> <p>En posición dorsal realizar aptada de espalda elevando un brazo 90° y volviendo a la cadera.</p> <p>En posición dorsal, con un brazo extendido por encima de la cabeza, y el otro pegado al costado, realizar movimiento de brazos de espalda con el brazo que está pegado al costado.</p> <p>En posición dorsal, realizar movimiento de brazos primero con un brazo, después con otro y por último los dos a la vez.</p> <p>Nado de espalda con los dedos de las manos abiertas.</p> <p>Nado de espaldas con los puños cerrados.</p> <p>Nado de espalda con palas</p> <p>En posición dorsal con los codos pegados a la cadera, realizar el movimiento de abajo-arriba- abajo sin sacar las manos del agua</p> <p><b>AL AGUA PATOS</b></p> <p><b>DESARROLLO:</b> Los jugadores se ponen en fila, unos frente a otros, dentro del agua, que no debe sobrepasar la cintura. Se cogen de las manos formando un puente; si son tres jugadores a cada lado, tendremos un puente formado por los seis brazos. Sobre los brazos se echará otro jugador. Los del puente balancean los brazos tomando impulso a la voz de "al agua" intentan tirar a su compañero todo lo lejos que puedan.</p>	
--	--	--

## BIBLIOGRAFÍA

- Ayela, R. (2010). *Adolescentes trastornos de alimentación*. Madrid, España: Editorial Club Universitario.
- Ayela, R. (2009) *Obesidad Problema y Soluciones*. Alicante, España Editorial: Club Universitario.
- Rafael Álvarez Cordero (2004) *Me Caes Gordo! : La discriminación Light*. Barcelona, España. Editorial Plaza y Valdez.
- Basilio Moreno Esteban, Susana Monereo Megías, Julia Álvarez Hernández (2000) *Obesidad: la epidemia del siglo XXI*. Madrid, España: Editorial: Díaz Santos.
- E. Domènech (2005) *Actualizaciones en la Psicología y la Psicopatología de la Adolescencia*. Barcelona, España Editorial: Universidad Autónoma de Barcelona
- Carbadillo, J. (2009). *Historias de mucho peso: Mejorar conductas y hábitos para ganar la batalla de los kilos*. Madrid, España: AMAT.
- Cordera, R. (1995). *Seminario importancia del uso del tiempo libre*. México, D.F.: UNAM.
- Luz Leticia Elizondo (2001). *Cuidemos Nuestra Salud*. México, D.F. Editorial: Limusa
- Pablo Garrido Gil (2010) *Educación en el Ocio y el Tiempo Libre*. Madrid, España Editorial: Palabras S.A.
- Guillermo Meléndez (2008) *Factores Asociados con el Sobrepeso y la Obesidad en el Ambiente Escolar*. Querétaro, México Editorial: Panamericana.
- M. Hernández Rodríguez, A. Sastre Gallego. (1999). *Tratado de Nutrición*. Madrid, España Editorial: Díaz Santos
- Munné. F. (1980). *Psicología del tiempo libre*. Trillas.
- Martínez, M. (1995). *Educación del tiempo libre con actividades físicas alternativas*. Madrid, España: Lib. Deportiva Esteban Sanz,

- Mariana C. Porti (2006) *Obesidad Infantil*. Buenos Aires, Argentina Editorial: Grupo Imaginador Ediciones
- Requejo, Ortega (2002). *Nutrición en la Adolescencia y Juventud*. Madrid, España: Editorial: Complutense
- Tuzón, E. (1994). *El tiempo libre*. Valencia, España: Nau Libres
- María del Pilar Sánchez (2003) *Mujer y Salud: Familia, Trabajo y Sociedad*. Madrid, España Editorial: Días Santos
- Gil, P. (2010). *Educación en el ocio y el tiempo libre*. Madrid, España: Palabra.
- Gómez, O. (2002). *Educación para la Salud*. (1er. Ed). San José, Costa Rica: EUNED.
- Amanda Wynne, Alison Crawshaw (2000). *El Poder de la Alimentación Positiva*. Barcelona, España. Editorial: Amat Sl.
- Seminario Importancia del Uso del Tiempo Libre (1995) México, D.F. Editorial: Universidad Autónoma de México
- María Santos Pastor, Álvaro Sicilia Camacho (1998) *Actividades Físicas Extraescolares*. Barcelona, España. Editorial: INDE
- Seminario Importancia del uso del Tiempo Libre (1995) Universidad Autónoma de México
- Welneck, J. (2001). *Salud, ejercicio, y deporte*. (1er, Ed)
- Webb, G. (2005). *Control del Peso*. (1er. Ed.). Barcelona, España: AMAT.
- Dirección Nacional del INDER (2004). *Manual metodológico sobre el trabajo recreativo*. Internacional. La Habana. Cuba.
- Dirección Nacional del INDER (2004). *Manual metodológico sobre el trabajo recreativo*. Internacional. La Habana. Cuba.
- Dirección Nacional del INDER (2004). *Manual metodológico sobre el trabajo recreativo*. Internacional. La Habana. Cuba.