



ESPE

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

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

**PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIATURA EN
CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.**

**TEMA: “INCIDENCIA DEL EMPLEO DE TIEMPO LIBRE EN EL
DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS DE CUARTO A SEPTIMO AÑO
DE EDUCACION BÁSICA DE LA ESCUELA DE PRÁCTICA SIMON
BOLIVAR. PROPUESTA ALTERNATIVA.”**

AUTORES

**PILATAXI MANTILLA, FRANCISCO ESTEBAN
CALUCHO RODRIGUEZ, CARLOS MARCELO**

**DIRECTOR DE TESIS: LIC. GILBERT, ALBERTO
CODIRECTOR DETESIS: MSC. SANDOVAL, LORENA**

SANGOLQUÍ

2015

CERTIFICADO

CERTIFICAMOS: LCDO. GILBERT ALBERTO y MSc. SANDOVAL LORENA

Que el proyecto / Tesis de grado titulado “**INCIDENCIA DEL EMPLEO DE TIEMPO LIBRE EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS DE CUARTO A SEPTIMO AÑO DE EDUCACION BÁSICA DE LA ESCUELA DE PRÁCTICA SIMON BOLIVAR. PROPUESTA ALTERNATIVA.**” Realizado por los egresados **FRANCISCO ESTEBAN PILATAXI MANTILLA Y CARLOS MARCELO CALUCHO RODRIGUEZ**, ha sido guiado y revisado periódicamente y cumple normas estatutarias establecidas por el reglamento de estudiantes de la Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE.

Si recomiendo la publicación por cuanto es de interés para todos los entrenadores, estudiantes y profesionales.

Sangolquí, Agosto 2015



LCDO. GILBERT ALBERTO
DIRECTOR



MSC. SANDOVAL LORENA
COORDIRECTOR

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

DECLARAMOS QUE:

El proyecto de grado, “**INCIDENCIA DEL EMPLEO DE TIEMPO LIBRE EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS DE CUARTO A SEPTIMO AÑO DE EDUCACION BÁSICA DE LA ESCUELA DE PRÁCTICA SIMON BOLIVAR. PROPUESTA ALTERNATIVA**”, ha sido desarrollada con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de nuestra autoría.

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

Sangolquí, Agosto 2015

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Francisco', with a horizontal line drawn across it.

PILATAXI, FRANCISCO

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'CARLUCHO', with a horizontal line drawn across it.

CALUCHO, CARLOS

AUTORIZACIÓN

Nosotros, **FRANCISCO ESTEBAN PILATAXI MANTILLA Y CARLOS MARCELO CALUCHO RODRIGUEZ**, autorizamos a la Universidad de las Fuerzas Armadas - ESPE, la publicación en la biblioteca de la institución el proyecto titulado: **“INCIDENCIA DEL EMPLEO DE TIEMPO LIBRE EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS DE CUARTO A SEPTIMO AÑO DE EDUCACION BÁSICA DE LA ESCUELA DE PRÁCTICA SIMON BOLIVAR. PROPUESTA ALTERNATIVA”** cuyo contenido, ideas y análisis son de nuestra exclusiva responsabilidad y auditoria.

Sangolquí, Agosto 2015



PILATAXI, FRANCISCO



CALUCHO, CARLOS

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedicamos a Dios, Familia, Docentes y Amigos quienes con el apoyo supieron guiarnos por el camino correcto, nos dieron fuerzas para seguir adelante a pesar de los obstáculos presentados en el transcurso de nuestra vida estudiantil, enseñándonos el valor de la perseverancia para alcanzar el objetivo de ser profesionales dignos para nuestra Patria.

Yo, Francisco Pilataxi:

Dedico esta tesis a mis hijos, mi familia quienes son el motor para seguir alcanzando metas en mi vida ya que con su apoyo, consejos, comprensión, valores, he logrado ser un buen profesional, Gracias a mi pre por decir que esta carrera es mía.

Yo, Marcelo Calucho:

Dedico esta tesis a mis Padres ya que ellos me han apoyado, dado consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles, y por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia, mi coraje para conseguir mis objetivos.

PILATAXI, FRANCISCO

CALUCHO, CARLOS

AGRADECIMIENTO

Al culminar esta etapa de nuestras vidas y lograr con éxito la finalización de nuestra carrera profesional, agradecemos a Dios por guiarnos y protegernos, y a las personas que formaron parte de esta formación profesional.

A la Universidad de las Fuerzas Armadas - Espe y a la Carrera de Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación por las facilidades prestadas para nuestra formación.

A los Docentes por los conocimientos impartidos, por su orientación y paciencia.

A la Escuela de práctica Simón Bolívar a su señor Director, personal administrativo, docente, niños(as) de Cuarto a Séptimo año Educación Básica y a todas las personas que de una u otra manera han colaborado para ver hoy finalizado este trabajo de investigación.

A todos ellos, nuestro eterno agradecimiento.

PILATAXI, FRANCISCO

CALUCHO, CARLOS

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICADO.....	I
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD.....	II
AUTORIZACIÓN.....	III
DEDICATORIA.....	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
RESUMEN.....	XII
ABSTRAC.....	XIII
CAPITULO I	2
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	2
1.1. Planteamiento del problema.....	2
1.1.1. Situación conflicto que debe señalar.....	2
1.1.2. Delimitación del problema.....	2
1.2.3. Tema.....	3
1.3 Objetivos.....	3
1.3.1. Objetivo general.....	3
1.3.2. Objetivo específico.....	3
1.4 Justificación.....	3
1.5 Delimitación de la investigación.....	4
1.5.1 Delimitación temporal.....	4
1.5.3 Delimitación de las unidades de observación.....	4
CAPITULO II	6
MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. Fundamentación teórica.....	6
2.1.1. Tiempo libre.....	6
2.1.2. Clasificación.....	6
2.1.3. Tiempo libre de acuerdo a la edad.....	6
2.1.3.1. Actividades en el tiempo libre.....	7
2.1.4. Beneficios del tiempo libre.....	9
2.1.4.1. Actividades recreativas en tiempo libre.....	9
2.2 Motricidad.....	11
2.2.2 Clasificación de la motricidad.....	11
2.2.2.1 Motricidad gruesa.....	12
2.2.2.2. Motricidad fina.....	13

2.2.3. Beneficios de la motricidad	13
2.2.4. Desarrollo psicosocial.....	20
2.2.4.1 Desarrollo moral.....	20
2.2.5 Motricidad en niños.....	21
2.2.6 Motricidad en jóvenes.....	21
2.2.7 Motricidad en adultos.....	22
2.3 Destreza motriz básica	23
2.3.1 Conceptualización.....	23
2.3.2 Evolución de las destrezas motrices.....	24
2.3.3 Clasificación de las destrezas motoras básicas.....	26
2.3.4 Características de las destrezas motrices.....	28
2.3.5 desarrollo de las destrezas motrices.....	28
2.3.5.1 Fases en el desarrollo y su implicación en los contenidos de la educación física escolar.....	28
2.4. La recreación.....	30
2.4.1 Importancia de la recreación.....	30
2.4.2. Espacios y factibilidad de desarrollo de la recreación.....	32
2.4.3. Características de la recreación.....	33
2.4.4 Principios de la recreación.....	35
2.4.5 Valores educativos de la recreación.....	36
2.4.6 Areas de la recreación.....	37
2.4.7 Beneficios de la recreación.....	42
2.4.8 Funciones de la recreación.....	44
2.4.9 Interrelación entre la educación física y recreación.....	45
CAPITULO III	47
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	47
3.1 Metodología utilizada para la concreción del proyecto.....	47
3.2 Tipo de la investigación.....	47
3.3 Población y muestra.....	47
3.4 Técnicas e instrumentos.....	47
3.5 Recolección de datos.....	51
3.6.1 Destrezas motoras locomotrices.....	51
3.6.1.1 Camina hacia atrás en línea recta.....	51
3.6.1.3 Saltar en un pie.....	52

3.6.2	Destrezas motoras no locomotrices.....	52
3.6.2.1	Girar una vuelta completa el cuerpo (360°).....	52
3.6.2.2	Equilibrio sobre un pie.....	53
3.6.2.3	Mantiene el equilibrio al desplazar objetos con la cabeza.....	53
3.6.3	Destrezas motoras manipulativas.....	53
3.6.3.1	Lanzar el balón con dos manos.....	53
3.6.3.2	Batear.....	54
3.6.3.3	Atrapar la pelota con dos manos.....	54
	CAPITULO IV	55
	PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	55
4.1.	Hipótesis de trabajo.....	55
4.3	Identificación de variables.....	55
4.4	Operacionalización de variables.....	56
	CAPITULO V	57
	ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE RESULTADOS.....	57
5.1	Análisis e interpretación de resultados.....	57
5.2	Resultados del cuestionario de tiempo libre.....	57
5.2.1	Actividades realizadas en el tiempo libre del recreo.....	57
5.2.2	Actividades realizadas en el tiempo libre después del almuerzo.....	59
5.2.3	Actividades realizadas en el tiempo libre después de las tareas.....	60
5.2.4	Actividades realizadas en el tiempo libre extracurricular.....	61
5.3	Análisis y resultados comparativos de pre – test y post – test de desarrollo motriz básico.....	62
5.3.1	Destreza motriz locomotora.....	62
5.3.1.1	Caminar hacia atrás en línea recta.....	62
5.3.1.3	Saltar en un pie.....	64
5.3.2	Destrezas motoras no locomotrices.....	65
5.3.2.1	Girar una vuelta completa el cuerpo (360°).....	65
5.3.2.2	Equilibrio sobre un pie.....	66
5.3.2.3	Mantiene el equilibrio al desplazar objetos con la cabeza.....	67
5.3.3	Destrezas locomotrices manipulativas.....	68
5.3.3.1	Lanzar el balón con dos manos.....	68
5.3.3.2	Batear.....	69
5.3.3.3	Atrapar la pelota con dos manos.....	70

5.4 Análisis general de resultado de desarrollo motriz básico	71
CAPITULO VI	72
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	72
6.1 Conclusiones	72
6.2 Recomendaciones	72
BIBLIOGRAFÍA	74
CAPITULO VII	77
PROPUESTA ALTERNATIVA	77
7.1 Título de la propuesta	77
7.2 Identificación del problema	77
7.3 Justificación	77
7.4 Objetivos	77
7.4.1 Objetivo general	78
7.4.2 Objetivo específico	78
7.5 Fundamentación teórica de la propuesta	78
7.5.1 Tiempo libre. Definición	78
7.5.2 Clasificación	79
7.5.3 Tiempo libre de acuerdo a la edad	79
7.5.4 Actividades en el tiempo libre	80
7.5.5 Beneficios del tiempo libre	81
7.5.6 Motricidad. Definición	82
7.5.7 Clasificación	82
7.5.8 Motricidad en niños	82
7.5.9 Motricidad en jóvenes	83
7.5.10 Motricidad en adultos	83
7.5.11 Actividades recreativas en tiempo libre	84
7.5.12 Areas de la recreación	85
7.5.13 Beneficios	85

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cuestionario del tiempo libre	49
Tabla 2. Escala cualitativa de 3 niveles que son: sin dificultad, poca dificultad y con dificultad	50
Tabla 3 resultado de actividades realizadas en el tiempo libre del recreo	58

Tabla 4 resultado de actividades realizadas en el tiempo libre después del almuerzo.....	59
Tabla 5 resultado de actividades realizadas en el tiempo libre después de las tareas.....	60
Tabla 6 resultado de actividades realizadas en el tiempo libre extracurricular.....	61
Tabla 7 resultados comparativo de pre - test y pos – test de caminar hacia atrás en línea recta.....	62
Tabla 8 resultados comparativo de pre – test y post – test de correr coordinando brazos y piernas.....	63
Tabla 9 resultado comparativo de pre –test y pos- test de salto en un pie.....	64
Tabla 10 resultado comparativo de pre – test y post – test girar una vuelta completa (360°).....	65
Tabla 11 resultado comparativo pre – test y post – test de equilibrio sobre un pie.....	66
Tabla 12 resultados comparativo de pre – test y post – test mantiene el equilibrio al desplazar objetos con la cabeza.....	67
Tabla 13 resultado comparativo del pre – test y post – test lanzar el balón con dos manos.....	68
Tabla 14 resultado comparativo del pre – test y post – test de batear.....	69
Tabla 15 resultados comparativo de pre - test y post – test de atrapar la pelota con dos manos.....	70
Tabla 16 resultado general de desarrollo motriz básico.....	71

INDICE DE FIGURA

Figura 1 resultado de actividades realizadas en el tiempo libre del recreo.....	58
Figura 2 resultado de actividades realizadas en el tiempo libre después del almuerzo.....	59
Figura 3 resultado de actividades realizadas en el tiempo libre después de las tareas.....	60
Figura 4 resultado de actividades realizadas en el tiempo libre extracurricular.....	61
Figura 6 resultado comparativo de pre – test y pos test de correr coordinando brazos y piernas.....	63
Figura 7 resultados comparativo de pre - test y post – test de salto en un pie.....	64

Figura 8 resultado comparativo de pre –test y post – test de girar una vuelta completa el cuerpo (360) °	65
Figura 9 resultado comparativo de pre- test y post - test de equilibrio en un pie.....	66
Figura 10 resultado comparativo de pre – test y post – test mantiene el equilibrio al desplazar objetos con la cabeza.....	67
Figura 11 resultado comparativo de pre – test y post – test lanzar el balón con dos manos.....	68
Figura 12 resultado comparativo de pre – test y post- test de batear.....	69
Figura 13 resultado comparativo de pre – test y post – test de atrapar la pelota con dos manos.....	70
Figura 14 resultado general de destrezas motrices básicas.....	71

RESUMEN

El problema a solucionar, fue mejorar el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños(as) de cuarto año a séptimo año de Educación Básica de la Escuela de Prácticas Simón Bolívar de la Parroquia de San Blas, a través de la aplicación de un programa recreativo. Como variable independiente se estableció el “Tiempo Libre” y la variable dependiente fue “Desarrollo motriz”. El trabajo incluye el desarrollo de los objetivos los cuales permitieron tener una visión global sobre el tiempo libre en el desarrollo motriz, siendo el propósito fundamental la aplicación de un programa recreativo para el desarrollo motriz con los niños(as) de Cuarto año a Séptimo año de Educación Básica de la Escuela de Prácticas Simón Bolívar de la Parroquia de San Blas. El marco teórico fundamenta conceptualmente la recreación, el tiempo libre y el desarrollo motriz como son el caminar, correr, saltar, girar, equilibrio, lanzar, atrapar y batear, con el fin de establecer bases científicas para una óptima aplicación. La presente investigación es de tipo Cuasi-experimental determinando la influencia que existe entre el tiempo libre y el desarrollo motriz y plantea una propuesta acorde a las necesidades que demanda la institución educativa. Los instrumentos de recolección de datos fueron encuestas realizadas a los estudiantes para medir la variable independiente, baterías de test para medir la variable dependiente. La propuesta alternativa consiste en aplicar un programa recreativo que satisfaga las demandas en el desarrollo motriz en los niños(as) de la Escuela de Prácticas Simón Bolívar.

PALABRAS CLAVE:

- **TIEMPO LIBRE**
- **RECREACIÓN**
- **DESARROLLO MOTRIZ**
- **PROGRAMA**
- **APLICACIÓN.**

ABSTRAC

The problem to be solved was to improve the development of basic motor skills in children (as) a fourth year to seventh year of Basic Education School Practice Simon Bolivar Parish of San Blas, through the application of a recreation program. As independent variable was established on "Leisure" and the dependent variable was "motor development". The work includes the development of the objectives which have allowed an overview of free time in motor development, with the main purpose the implementation of a recreational program for children with motor development (as) Fourth year Seventh year Basic Education Practice School Simon Bolivar Parish of San Blas. The conceptual framework based recreation, leisure and motor development such as walking, running, jumping, spinning, balancing, throwing, catching and hitting, with a view to establishing a scientific basis for optimum application. This research is Quasi-experimental determining the influence between leisure time and motor development and raises a proposal tailored to the needs demanded by the educational institution. The data collection instruments were surveys of students to measure the independent variable, batteries of tests to measure the dependent variable. The proposed alternative is to apply a recreational program that meets the demands of motor development in children (as) of the Practice School Simon Bolivar.

KEYWORDS:

- **LEISURE,**
- **RECREATION,**
- **MOTOR DEVELOPMENT,**
- **PROGRAM IMPLEMENTATION.**

“INCIDENCIA DEL EMPLEO DE TIEMPO LIBRE EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS DE CUARTO A SEPTIMO AÑO DE EDUCACION BÁSICA DE LA ESCUELA DE PRÁCTICA SIMON BOLIVAR. PROPUESTA ALTERNATIVA”

Una vez seleccionado el tema de investigación sobre la incidencia del tiempo libre en el desarrollo motriz en los niños(as) de cuarto año a séptimo año de educación general básica, con un enfoque amparado en las selección de dos variables, independiente y dependiente, la investigación se desarrolló en la Escuela de Práctica Simón Bolívar ubicada en la parroquia San Blas, Cantón Quito, provincia de Pichincha durante el periodo lectivo 2014- 2015.

La importancia fundamental de este programa es buscar una propuesta que ayude a solucionar la problemática prestada en la institución mediante la investigación y lograr en los estudiantes un buen desarrollo motriz, ya que el niño por su gran plasticidad nerviosa aprenden movimientos nuevos fácilmente, por lo que se necesita impartir una educación de calidad, guiadas al desarrollo de las tres esferas motor, biológico y psíquico. La Educación Física juega un papel muy importante para proceso pedagógico de las habilidades básicas, destrezas deportivas y capacidades físicas del niño, por tal motivo los profesionales especializados en desarrollo motriz, deben contribuir con investigaciones que aporten de manera significativa al mejoramiento profesional del docente del área de educación física, por tal motivo las autoridades de la Escuela de práctica Simón Bolívar mostraron su buena predisposición durante el proceso de investigación en que se aplicaron los instrumentos investigativos y metodológicos determinados.

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

En el Ecuador se ha detectado un mal empleo del tiempo libre por parte de los niños/as en las escuelas, debido a que algunas instituciones educativas se han preocupado por cumplir los objetivos de aspecto académico dejando a un lado la importancia del buen empleo de su tiempo libre y el beneficio que este tiene en el desarrollo motriz del mismo.

Se ha podido divisar que el niño/a al no tener actividades recreativas y productivas de carácter motivante y atractivo; se ha visto obligado a desperdiciar su tiempo libre en actividades dañinas, nocivas. Por esta razón es necesario buscar actividades que potencien su comportamiento por medio de la práctica recreativa, deportiva, acuática, artística, etc. Todo esto se lo realiza con el fin de elevar la calidad de vida y la autoestima de cada persona que lo realice, e indirectamente están mejorando y perfeccionando su motricidad.

En la actualidad se tiene menos tiempo para realizar actividades recreativas, que ayuden al cuerpo humano a relajarse y disminuir las tensiones acumuladas en la vida diaria del niño(a).

1.1.1. Situación conflicto que debe señalar

Si a los niños/as en los años escolares, no se les enseña la esencia primordial del buen uso del tiempo libre, ellos buscaran actividades que crean placenteras, pudiendo ser ciertas actividades favorables o desfavorables para el desarrollo integral. Por ello, el juego recreativo no debemos tomarlo solo como diversión, sino que es la actividad principal para un desarrollo motriz, socio afectico y su interacción con la sociedad.

1.1.2. Delimitación del problema.

- ¿Cómo incide el uso del tiempo libre en el desarrollo motriz de los
- Niños/as de cuarto a séptimo de básica de la Escuela de prácticas Simón Bolívar en el periodo septiembre 2014 Junio 2015?
- ¿Qué actividades realizan los niño/as de cuarto a séptimo de básica en su tiempo libre y como incide en su motricidad gruesa

1.2.3. Tema

“Incidencia del empleo de tiempo libre en el desarrollo motriz de los niños de Cuarto a Séptimo año de educación básica de la Escuela de práctica Simón Bolívar”. Propuesta Alternativa.

1.3 Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la incidencia del uso del tiempo libre en el desarrollo motriz de los niños/as de cuarto a séptimo de básica de la Escuela de práctica Simón Bolívar en el periodo septiembre 2014 Julio 2015.

1.3.2. Objetivo específico

- Identificar las actividades realizadas por niños/as de cuarto a séptimo de básica en su tiempo libre a través del cuestionario de tiempo libre.
- Evaluar el nivel de motricidad gruesa de los niños/as de cuarto a séptimo de básica mediante la aplicación del pre test.
- Planificar y aplicar las actividades recreativas de acuerdo al diagnóstico inicial de tiempo libre
- Evaluar el nivel de motricidad gruesa de los niños/as de cuarto a séptimo de básica mediante la aplicación del post-test.

1.4 Justificación

En el presente se puede observar un gran problema motriz por parte de nuestra niñez, se refiere al desarrollo de sus habilidades motrices básicas como caminar, correr, saltar, etc.

Como consecuencia de esos problemas se observa posturas incorrectas, poco dominio del cuerpo; actividades que requieren de la movilidad de nuestro cuerpo.

Parte de estos problemas se ven afectados por los profesores, padres de familia y la sociedad, que de forma cultural y rutinaria están preocupados por actividades que no tienen relevancia en el desarrollo motriz de los niños/as.

La siguiente investigación se realiza con la necesidad de saber cómo incide el empleo del tiempo libre en el desarrollo motriz, ya que es importante saber lo que realizan nuestros niños/as de cuarto a séptimo de básica de la Escuela de prácticas Simón Bolívar en su tiempo libre, analizar cada una de sus actividades y su incidencia en el desarrollo motriz.

1.5 Delimitación de la investigación

1.5.1 Delimitación Temporal

La presente investigación se realizó con los niños(as) de 8 a 12 años de edad, de Cuarto Año a Séptimo año de Educación Básica. En el periodo lectivo Septiembre 2014- Julio 2015.

1.5.2 Delimitación espacial

El trabajo de investigación se realizó en la Escuela de Práctica Simón Bolívar.

1.5.3 Delimitación de las unidades de observación

El trabajo de investigación, los sujetos e instalaciones que participaran fueron:

- Escuela de práctica Simón Bolívar.
- Docente Educación Física.
- Niños(as) de cuarto año a Séptimo año de Educación Básica.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación teórica

2.1.1. Tiempo Libre.

Tiempo que dispone una persona con cierta libertad, fuera de sus actividades laborales, haciendo una vida placentera y mejorando así su estilo de vida. Es el tiempo que nos queda después del trabajo (entendido como actividades productivas, materiales y/o intelectuales).

También es el que resta de las necesidades y obligaciones cotidianas, sin concretar aspectos prácticos; es el que resta de las necesidades y obligaciones cotidianas y se emplea en lo que uno quiere; es el que se emplea en lo que uno quiere; es la parte del tiempo fuera del trabajo destinado al desarrollo físico e intelectual del ser humano en cuanto fin en sí mismo. El tiempo libre es un tiempo personal que se dedica a actividades auto condicionadas de descanso, recreo y creación, con el fin de compensarse y afirmar la personalidad individual y socialmente. (González Molina, 2008)

2.1.2. Clasificación

- Diario
- Fin de semana
- Vacaciones
- Jubilación

2.1.3. Tiempo Libre de acuerdo a la edad

- **Niñez.-** Hoy en día el tiempo de los niños es una agenda completa. Los niños además e ir al colegio (la mayoría doble turno) realiza diversas actividades que muchas veces no son elegidas por ellos mismos.

Esto les quita tiempo para jugar y ejercitar la imaginación que es también una forma de crecimiento en lo físico, en lo intelectual y hasta muchas veces en lo espiritual. Estas actividades nunca deben ser más importantes que sus momentos libres, encontrar un equilibrio donde bajar el ritmo y las exigencias sobre ellos sería lo ideal. El niño necesita de un tiempo en que no se espera nada de él, que no haya mucha carga puesta en su hombro, un espacio en donde pueda descubrirse.

- **Adolescencia.-** El tiempo de obligaciones de un/una adolescente gira en torno a la escuela, una escuela vacía en contenido que le permitan desarrollarse como persona y llena de contenidos que ellos no saben para que sirven. En pocas palabras el tiempo no obligado queda entonces en un vacío y nada tiene sentido, ni su tiempo ocupado, ni su tiempo libre.
- **Adultos.-** En los adultos el trabajo es el que tiene la prioridad en su tiempo, también lo hace la búsqueda por mantener un imagen corporal joven por eso hacen gimnasia, entre otros. La crianza de los niños también ocupa su tiempo. En el adulto existe un olvido de la propia persona, sus consecuencias son un stress, producto de una vida alineada o monótona.
- **Adultos mayores.-** En comparación con el resto de las edades son los que cuentan con el mayor tiempo libre, sin preparación previa. No tienen obligaciones como trabajo y la crianza de hijos. Al tener tanto tiempo sin pautas previas aumentan los sentimientos de no valer, no servir y no poder intensificando su rol de receptor. Es necesario cambiar el esquema de espectadores del tiempo esperando a que pase y llegue la muerte por actores de su propio tiempo eligiendo que hacer con él.

2.1.3.1. Actividades en el Tiempo Libre

Actividades deportivas.- Practicar algún deporte va más allá que lograr mantenerse en forma, adjudicarle ese beneficio lo limita o impide ver otros muchos beneficios. A través del deporte se elimina estrés y tensión emocional, se facilitan las relaciones sociales, permite mejorar la imagen que uno tiene de sí mismo y contribuye a mejorar el equilibrio emocional y afectivo. Sus beneficios se amplían en un aumento de la ilusión y la alegría de vivir.

Actividades culturales.- El cine y el teatro son actividades que favorecen el desarrollo cultural e incluso las relaciones sociales, sin embargo nos aportan mucho más. Las actividades culturales constituyen una lúdica fuente de aprendizaje en la que sin necesidad de viajar, se pueden conocer otros mundos, costumbres tradiciones, formas de pensar. Con ellas se favorece el desarrollo de la imaginación y el propio bagaje personal de conocimientos. Por otro lado ocupar nuestro tiempo de ocio en asistir al cine o al teatro nos ayuda a favorecer las relaciones sociales ya que existen grupos de debate y discusión sobre las películas o simplemente constituyen un tema de conversación con amigos y conocidos.

Actividades artísticas.- Pintar, esculpir, escribir, cantar, practicar la cerámica o el repujado, son actividades que van mucho más allá de la realización de un cuadro, una escultura o una Figura. Constituyen claras oportunidades para desarrollar la creatividad, el gusto por lo bello e incluso potencian el propio sentimiento de valía personal y autoestima.

Actividades altruistas.- El ayudar a los demás en sus necesidades es una enorme satisfacción, te ayuda a mejorar tu ánimo, cambia tu manera de pensar, te vuelves más consciente y solidario. Una persona que ocupa su tiempo libre en ayudar a los demás eleva su autoestima porque se siente útil, servicial y comprensiva.

Viajar.- Viajar no es sólo pagar unos servicios, descansar o a lo sumo conocer sitios nuevos. El turismo tiene enormes posibilidades de crecimiento personal siempre que sea entendido desde una perspectiva más amplia. Viajar supone encontrarse con un mundo distinto, con otras culturas y con personas que tienen otras vivencias. Los viajes constituyen una oportunidad de apertura, de desarrollo cultural y humano.

2.1.4. Beneficios del Tiempo Libre

Te permite pensar por tu propia cuenta, ubica y desarrolla tus destrezas y capacidades, valoras tus logros compartiéndolos con otros, mejoras tus relaciones interpersonales, disfrutando del placer de la acción. Durante nuestro tiempo libre, son numerosas las posibilidades de participar en actividades que favorezcan el descanso, la diversión, el desarrollo personal y social.

La clave para la efectividad de este tipo de actividades reside en que se conviertan en un medio para el crecimiento personal, la autorrealización y la apertura a nuevas dimensiones de la vida. Viajar, ir al cine, tocar un instrumento, cantar o pintar, ayudar a los demás son algo más que actividades para ocupar el tiempo libre, puesto que bien entendidas y practicadas ofrecen enormes beneficios.

Todos disponemos o deberíamos disponer para beneficio de nuestra salud física y mental, de un tiempo libre en el que podamos realizar aquellas actividades que más nos gustan; ese grado de aprovechamiento va a depender de la propia persona, de sus aspiraciones e implicación; de la conciencia que tenga sobre los beneficios de tal o cual actividad puede llegar a aportarle.

2.1.4.1. Actividades recreativas en Tiempo Libre

La participación en actividades deportivas - recreativas desde la perspectiva de la comunidad beneficiada, permite analizar las fortalezas y debilidades del área deportiva y el impacto de la comunidad en la población.

La realización regular y sistemática de una actividad deportiva con miras a hacer deporte y recrear, ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención de la salud tanto física como mental; así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo ha tenido su período de auge y regresión. Dichas actividades no solo producen una mejoría en las funciones orgánicas, sino también una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática.

2.2 Motricidad

Es el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los segmentos corporales.

Para entender qué es la motricidad, hay que empezar por definir al movimiento y conocer qué son los patrones de movimiento, así como los patrones fundamentales o básicos de movimiento. A partir de los años ochenta, en donde señala que el término “movimiento”, está referido a los cambios observables de la posición de alguna de las partes del cuerpo; en cambio, un patrón de movimiento o patrón motor, es una serie de movimientos relacionados entre sí, pero que por su simplicidad no llegan a ser considerados como patrones básicos de movimiento, como levantar y bajar un brazo o una pierna. En cambio, los patrones fundamentales o básicos, son más complejos porque encierran una combinación de patrones de movimiento de uno o más segmentos del cuerpo como los que entran en juego al caminar, correr, saltar, lanzar, rodar etc.

Los patrones básicos de movimiento han sido divididos en general por los estudiosos del tema en cuatro grandes grupos: desplazamientos, saltos, giros y manipulaciones. Otros, insertan a los desplazamientos y saltos en una sola categoría o grupo al que le denominan de locomoción, y al equilibrio en el grupo de los giros, por lo que dividen a los patrones básicos de movimiento en: locomociones (desplazamientos y saltos); estabilizaciones (giros y equilibrios); y manipulaciones (lanzamientos, recepciones, golpes con pies y con manos). Al final, ambas clasificaciones trabajan lo mismo.

2.2.2 Clasificación de la motricidad

- Motricidad Gruesa.
- Motricidad Fina.

2.2.2.1 Motricidad Gruesa

Según (Miller, 2005, pág. 89): Se refiere al control de los movimientos musculares generales del cuerpo o también llamados en masa, éstas llevan al niño desde la dependencia absoluta a desplazarse solos. (Control de cabeza, Sentarse, Girar sobre sí mismo, Gatear, Mantenerse de pie, Caminar, Correr, Saltar, Lanzar una pelota. Rodar, Trepas, Equilibrar, Coordinar). Dice (ibid, p.189): “El desarrollo de la motricidad gruesa es decir de los grandes músculos del cuerpo brazos piernas y tronco, es el aspecto más visible del crecimiento de un niño”.

Sin embargo, para que el niño esté en condiciones de realizar algún patrón de movimiento básico como el correr, debe haber pasado por las etapas previas de desarrollo del movimiento: iniciando con los movimientos reflejos (movimientos involuntarios realizados durante los primeros meses de vida); posteriormente y alrededor de los dos años, le fue posible llevar a cabo movimientos conscientes pero poco estructurados llamados movimientos rudimentarios (alcanzar, apretar y soltar objetos; controlar sus manos y su cuello y aprender a erguirse y sostenerse en pie).

Más adelante (de los tres a los seis años aproximadamente), comenzó a desarrollar patrones de movimiento (subir y bajar una pierna o un brazo; mover el tronco hacia delante y hacia atrás, hacia un lado y al otro), los cuales a través de la maduración, la ejercitación y la coordinación combinada de estos movimientos, pudo convertir finalmente en patrones básicos de movimiento (caminar, correr, saltar, lanzar, rodar, equilibrarse)

Cabe señalar que mediante la práctica, es posible mejorar y afinar el movimiento, para llegar a transformarlo en una destreza motriz. Para efectos de trabajo práctico, en el área de educación física, las destrezas motrices han sido clasificadas en: básicas o fundamentales, específicas y especializadas, aunque algunos autores insertan a las específicas y especializadas en la misma categoría.

2.2.2.2. Motricidad Fina

Comprende todas aquellas actividades del niño que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación. Esta motricidad se refiere a los movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo, que no tiene una amplitud sino que son movimientos de más precisión. Se cree que la motricidad fina se inicia al año y medio, sin ningún aprendizaje, empieza a poner objetos pequeños en un bote. La motricidad fina implica un nivel elevado de maduración ya que hay diferentes niveles de dificultad y precisión.

2.2.3. Beneficios de la motricidad

Para (Gomez, 2000), contribuyen al fortalecimiento de su organismo y su desarrollo intelectual y educativo en general:

- Mejora el rendimiento escolar, favorable para un mejor ambiente familiar que a largo plazo repercute en las emociones y acciones positivas de cada uno de los integrantes de un hogar.
- Aumenta los niveles de percepción auditiva, importante para la comunicación ya que permite decodificar y codificar la información recibida, a la vez que tiene mayor capacidad de exteriorizar sus ideas y sentimientos a otros.
- Evita efectos negativos en el aprendizaje de la lectura produciendo inversiones y confusiones de palabras e ideas.
- Incrementa los parámetros de coordinación dinámica y estática, positivo para la ejecución de técnicas deportivas, artísticas, técnicas de manipulación instrumental.
- Desarrolla la orientación témporo-espacial fundamental para la lecto-escritura.

Funcionalidad motriz y proceso de desarrollo

Desde el punto similar de partida, a los 8 años de edad se incrementa la capacidad aeróbica (VO₂), aumenta alrededor de un 150% en niños y en un 80% en niñas, según (Welsman, 2000).

- **Escolar.**

La edad escolar que se extiende entre los 6 y 11-12 años, es una etapa en que el niño aprende sobre el mundo exterior y donde se hace cada vez más independiente de sus padres.

Desarrolla una conciencia sobre temas que a ellos les parecen importantes. Es un periodo donde entra en contacto con la cultura de su sociedad, especialmente por medio de la incorporación al mundo del colegio. En el principio de la etapa; están más cariñosos, conservan características de preescolares y luego ya se incorporan a los grupos de su edad.

- **Crecimiento y desarrollo físico.**

El crecimiento y desarrollo físico es tan particular en este período que existen grandes diferencias entre niños de igual edad; sin embargo, una de las características generales, es que la velocidad de crecimiento, continua siendo lento y gradual en casi todas las partes del cuerpo.

La coordinación y el control muscular aumentan a medida que se van perfeccionando las destrezas motoras y finas. Sin embargo, el crecimiento de los músculos grandes, antes que los finos determinan una ineptitud esperable para la edad.

El peso y talla durante los años escolares va mostrando una diferencia relacionada directamente con el sexo. Los varones tienden

a aumentar de peso hasta los 12 años y la ganancia en altura, es similar en varones y niñas.

El incremento de peso es de alrededor de 2,0 a 2,5. Kilos en el año y de talla, alrededor de 5 a 6 cm. en el año. A partir de los 9 años ocurre en las niñas el "estirón" y en los niños ocurre a partir de los 10,5.

- **Proporciones corporales.**

Respecto a las proporciones corporales, tanto niñas como niños, tienen piernas y brazos largos, predominio del tejido muscular por sobre el adiposo, antes de los 12 años, adelgazando generalmente.

- **La cabeza.**

Alcanza el tamaño adulto, a expensas del incremento del tejido cerebral ya que se produce un gran desarrollo de la corteza. En términos de velocidad de crecimiento, a partir de esta edad, el cerebro experimenta una desaceleración que se traduce en casi nulo crecimiento del perímetro craneano en las etapas siguientes.

- **La cara**

La dentadura en este periodo se inicia con 20 piezas dentarias aparecen el 1º y 2º molar a los 6 y 12 años respectivamente; además, el cambio de la dentadura de leche se inicia alrededor de los 6 a 7 años finalizando después de los 12 años.

La dentición permanente en este período consta de 28 piezas: 8 incisivos, 4 caninos, 8 pre-molares y 8 molares. Sin embargo, existe variación individual considerable en el cambio de piezas. Hay un crecimiento de los huesos de la cara en sentido longitudinal, debido a la aparición de la dentición definitiva.

Desde el punto de vista del desarrollo los ojos ya han alcanzado el tamaño adulto. Se puede observar que a los 7 años la agudeza visual es de 5 / 5 y 5/7,5 lo que significa que el niño es capaz de ver a una distancia de 5 metros lo que debería ver a una distancia de 5 o 7,5 metros, según sea el caso. La percepción de profundidad aún no está desarrollada. La medición y evaluación de la agudeza visual, No se debe olvidar que entre los 6-7 años está completamente desarrollada la visión lateral (periférica) y la exactitud de ella. (Agudeza). El cuello en comparación a etapas anteriores se hace más esbelto y fuerte.

- **Tórax.**

Las costillas aparecen oblicuas y el diámetro posterior del tórax es menor en comparación al diámetro lateral. El crecimiento de los pechos en las niñas se produce a partir de los 8 años.

El tórax del niño presenta un buen desarrollo muscular de los pectorales en ambos sexos.

La respiración es torácica idéntica a la del adulto en frecuencia y profundidad: 17 a 20 respiraciones por minuto. Ha aumentado considerablemente la capacidad pulmonar.

A nivel del aparato circulatorio, el corazón alcanza el tamaño adulto y su frecuencia cardiaca entre los 6 y 12 años fluctúa entre 95 y 85 latidos por minuto. La presión normal de este período es de 100 /60 a 118/60 mmhg. Manteniéndose constante la presión mínima o diastólica.

- **Abdomen.**

El abdomen es plano debido al desarrollo alcanzado por músculos rectos anteriores y oblicuos. El proceso de crecimiento y desarrollo del aparato digestivo y renal ha alcanzado su máxima plenitud y la

secreción diaria media de orina, a partir de los 8 años, es de 700 cc a 1500 cc en 24 horas. La capacidad gástrica es de 500 cc.

- **Sistema endocrino.**

Para cuando llega la pubertad los órganos reproductores están iniciando su funcionamiento, pero aún no han alcanzado el desarrollo y capacidad del adulto. Es un período donde también se inicia de manera incipiente el funcionamiento de las glándulas sudoríparas y sebáceas.

- **Sistema inmunológico.**

A partir de los 7 años se produce un aumento de la capacidad inmunitaria lo que hace al niño más resistente a las enfermedades. Los niños presentan un aumento de tamaño de los ganglios, que tienen participación importante en la defensa del organismo. Estos son posibles de palpar al examinarlos.

- **Desarrollo óseo.**

El desarrollo óseo se produce a expensas de la aparición de los núcleos de osificación que dan origen al crecimiento del tejido definitivo. La variación normal de la maduración ósea puede ser grande y debe ser tomada en cuenta cuando se valora al niño. Hay variaciones definidas por el sexo. La maduración ósea en las niñas, por varios meses, es más rápida a la madurez ósea de los niños durante la primera década de la vida. En la segunda década, puede haber una diferencia mayor en los niños que en las niñas, la edad ósea puede variar de la edad cronológica en un año sin que esto sea anormal.

- **Desarrollo sexual.**

En la Niñez avanzada, 10 a 11 años los cambios físicos en las niñas se hacen más notorios que en los varones.

Se produce secreción de hormonas femeninas: Estrógeno y Progesterona las cuáles preparan al organismo a los cambios que luego se desarrollarán rápidamente al inicio de la pubertad.

Como consecuencia de este funcionamiento hormonal, en las niñas el crecimiento de los pechos se produce algunas veces, a partir de los 8 y la menarquía a partir de los 10 años.

En los niños, el desarrollo sexual es dos años después que el de las niñas, en ellos se observa que los testículos aumentan de tamaño a partir de los 9 años y medio y con él, aparecimiento discreto de caracteres sexuales secundarios como: vello facial, cambios en el tono de la voz y funcionamiento de glándulas sudoríparas y sebáceas.

- **Desarrollo cognitivo.**

A partir de los 7 años se produce un cambio cualitativo, a veces muy marcado, que va desde un pensamiento prelógico a uno lógico, donde el niño es capaz de razonar frente a diversas situaciones.

Los estudios del desarrollo cognitivo de J. Piaget, describen que este es un período en que se desarrolla la capacidad del niño de pensar, en forma concreta; el desarrollo alcanzado también le permite una flexibilidad del pensamiento, manifestada por la posibilidad de que las operaciones mentales sean reversibles, lo que facilita, por ejemplo, el aprendizaje de las matemáticas.

En este período el pensamiento es lógico, y la percepción de la realidad es objetiva, por ello es concreto. Podrá fijar su atención para obtener información, descubrir y conocer el mundo que le rodea.

La relación que establece con su entorno y el grado de madurez alcanzado le permiten ampliación del sentido de sí mismo como entidad separada, como ser activo y pensante con relación a otro. Dejan atrás el egocentrismo de la etapa anterior.

Estos procesos se van consolidando durante los años escolares, permitiendo que el niño logre comprender los principios de:

- **Conservación.**

Es decir comprende que un elemento no pierde su esencia aunque cambie su condición física.

- **Reversibilidad**

Es capaz de comprender que cada uno de los elementos de un grupo hay un elemento y solo uno llamado inverso, que cuando es cambiado por el primero da como resultado el elemento de identidad. Esto les permite entender procesos matemáticos por ejemplo es lo mismo $2+3$ que $3+2$, etc.

Clasificación, Puede agrupar los objetos según sus diferentes características, color, forma, tamaño.

- **Desarrollo afectivo.**

Los niños van logrando independencia de sus padres, pero siguen siendo dependientes en algunos aspectos cotidianos.

Dos hechos importantes caracterizan el desarrollo afectivo del escolar. El primero, la desaparición del egocentrismo, propio del preescolar. Ahora ya, el escolar es capaz de pertenecer a grupos de diferentes características, de compartir y lo más importante saber colocarse en el lugar de las otras personas.

Otro de los hechos importantes es la aparición de los sentimientos superiores. Dentro de ellos, aparecen aquellos como la solidaridad, la bondad, el cooperativismo, la lealtad, la religiosidad, entre otros que le dan al escolar su característica propia. A pesar de esto, los niños pueden llegar a ser poco sensibles con los defectos de los demás y poder herir al otro sin una mayor intencionalidad.

Los escolares en general, suelen ser personas extrovertidas, positivas, y adaptadas a diversas situaciones. El escolar desarrolla algunas capacidades como: confianza en sí mismo, independencia, habilidades sociales, aceptación y autoestima.

2.2.4. Desarrollo Psicosocial.

Según (Erickson, 2009), la etapa que vive el escolar es la versus la Inferioridad. “Esta tarea es importante de lograr para que el niño adquiera seguridad, y confianza en sus capacidades creativas.

Los grupos en esta etapa se caracterizan por ser heterogéneos en relación a la edad, se reúnen por afinidad, y separados por sexos. Tienen normas claras e inquebrantables y generalmente están conformados fuera de la familia

El juego, en esta etapa, es importante en el desarrollo de roles; el escolar juega con normas claras y establecidas por el grupo. Esto constituye un elemento importante para la tipificación sexual, por ejemplo, la niña desarrolla su rol de mujer, jugando a las muñecas, a la peluquería, a la modista, etc. Y el varón juega a la pelota, a los policías y ladrones, etc.

Los escolares a través de la imitación de padres, profesores y personas significativas van formando esquemas que le darán las bases para el comportamiento futuro.

2.2.4.1 Desarrollo moral

La aparición del juicio moral está relacionada con el desarrollo del pensamiento operacional, los sentimientos superiores y la desaparición del egocentrismo.

No hay una edad precisa de juicio moral sino niveles por orden que se presentan de la siguiente forma en la etapa escolar:

Si se encuentra en la moral pre convencional, el escolar, seguirá reglas sólo cuando sea por el propio interés inmediato. Actuará para cumplir los propios intereses y necesidades dejando a otros hacer lo mismo. Cuando él esté en un estado más avanzado, va a vivir de acuerdo con lo que espera la gente cercana de él. Si los que le rodean esperan que sea un buen hijo, hermano, amigo, etc. "Ser bueno" para él, será importante a la vez esto quiere decir que en su comportamiento deberá mantener relaciones mutuas de confianza, lealtad, respeto y gratitud.

2.2.5 Motricidad en niños

El desarrollo motor grueso se determina como la habilidad que el niño va adquiriendo, para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo y poco a poco mantener el equilibrio de la cabeza, del tronco, extremidades, gatear, ponerse de pie, y desplazarse con facilidad para caminar y correr; además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos. Dicho factor es el primero en hacer su aparición en el desarrollo del menor, desde el momento en el que empieza a sostener su cabeza, sentarse sin apoyo, saltar, subir escaleras, entre otros; son otros logros de motricidad gruesa que, con el paso de los años, irá adquiriendo y aprendiendo.

2.2.6 Motricidad en jóvenes

La primera fase puberal termina con la madurez sexual biótica lo que significa para los hombres el momento de la espermarca y para las mujeres la menarca. Las capacidades de fuerza y también de resistencia son

susceptibles de entrenamiento, pero debido al crecimiento rápido en esta fase la osificación no es terminada, por esto todavía no comenzar el entrenamiento de la fuerza máxima, sino asentar la resistencia a la fuerza en la primera fase puberal para que se establezca el tejido conjuntivo y de sostén y para que el organismo se prepare para futuras cargas de fuerza máxima. La resistencia debe ser entrenada predominantemente por vía aeróbica.

2.2.7 Motricidad en adultos

Máximo nivel de integración del rendimiento técnico y físico corporal que define la “buena forma” y el máximo “rendimiento”. Tanto del “deporte recreativo para todos” como en el “deporte de competencia de alto rendimiento”. A los 25 años durante el esfuerzo se llega a lo que se determina “máxima capacidad física” con un promedio de 190 a 220 pulsaciones por minuto, mientras que a los 65 años sólo se llega a las 165 pulsaciones.

Es la etapa donde se alcanza la ejecución técnica más definida y acabada como definición de estilo de ejecución y de seguridad personal, en la ejecución de los movimientos corporales surgidos de la forma de vida de relación social. Según Espenschade y Eckert (1980), entre los 25-28 años para los hombres y 22- 26 para las mujeres, culmina “el crecimiento estructural” coincidiendo con la “capacidad funcional”. Son los años donde se alcanza el máximo rendimiento físico en personas normales.

En estas edades el crecimiento en estatura ha cesado, pero no así el “peso corporal” que mantiene variabilidades por factores, tales como nutrición desequilibrada, problemas psicológicos, alteraciones metabólicas, sedentarismo, etc. Es la etapa de la vida donde se producen grandes rendimientos por una óptima capacidad de trabajo, capacidad creadora, valoración del transcurso del tiempo útil de rendimiento, fijación de metas concretas en el ámbito laboral y profesional; conductas claras de constancia, perseverancia, fortaleza, resistencia como vivencia de una salud fuerte y un accionar positivo.

2.3 Destreza motriz básica

2.3.1 Conceptualización

Las destrezas motoras básicas son aquellas que nos permiten cambiar y desarrollar el comportamiento motriz del ser humano a través de la práctica. Es necesario reforzar el desenvolvimiento y crecimiento de las destrezas motoras gruesas para un mejor desplazamiento del cuerpo y a futuro se obtendrá un mejor desarrollo de las destrezas motoras finas.

Todos los movimientos del cuerpo humano pueden ser considerados como variaciones por combinación de unos movimientos básicos: los desplazamientos, los saltos, los giros, los equilibrios, los lanzamientos y las recepciones. Estos movimientos a los que genéricamente se llaman destrezas motrices básicas, son adquisiciones de determinados patrones motores que, partiendo de la propia motricidad natural para facilitar su utilización en condiciones cuantitativa y cualitativamente diferentes, permiten la incorporación de nuevos aprendizajes.

Las destrezas motrices básicas son fundamentales, en primer lugar, para sobrevivir, y después para relacionarse. Correr, saltar, lanzar y recibir son algunas de las actividades motoras generales que constituirán la base para desarrollar en el futuro otras más avanzadas como las de carácter deportivo

La enseñanza de estas tareas motrices básicas pueden ser consideradas, en relación al movimiento, análogas a la del alfabeto y los números con respecto al lenguaje y la aritmética, respectivamente su adquisición asegura que el individuo está capacitado para resolver las situaciones específicas de tipo motor que se le presenten.

Entre las clases de destrezas el ámbito de análisis de la motricidad se puede considerar tres categorías de destrezas motrices básicas: aquella cuya característica principal es la locomoción (andar, correr, etc.). Aquellas cuya propiedad principal es el manejo y el dominio del cuerpo y el espacio,

sin una locomoción verificable (estirarse, equilibrarse, etc.). Aquellas que se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos (lanzar y golpear).

También el grado de desarrollo de una destreza no puede medirse, en la mayoría de los casos, por la perfección en la ejecución de los movimientos, sino por el índice de eficacia a la hora de alcanzar los objetivos propuestos.

La destreza está implícita en la ejecución de la habilidad. En el caso de Durand, la definición de destreza encierra muchos aspectos que hay que tener en cuenta en el proceso de enseñanza y aprendizaje, y en la evaluación. Así, plantea la destreza como la competencia adquirida por un individuo en una tarea particular. Se trata de una capacidad para resolver un problema motor específico, para elaborar y dar una respuesta eficaz y económica con el fin de alcanzar un objetivo preciso. Esa capacidad se adquiere, Es el resultado de un aprendizaje a menudo largo que depende del conjunto de recursos de que se dispone el individuo.

Es importante una serie de características que según Ruiz Pérez deberían estar incluidas en las definiciones del término:

- Relación directa con la idea de competencia para dar solución a un problema motor.
- Carácter finalista.
- Carácter organizativo.
- Su necesidad de ser aprendidas.
- Su carácter de eficiencia.
- Característica de flexibilidad y adaptabilidad.

2.3.2 Evolución de las destrezas motrices

Desde el momento del nacimiento, el desarrollo motor sigue una secuencia determinada. Los movimientos del recién nacido, provocados por el medio, son en gran medida reflejos e involuntarios. A medida que progresa el desarrollo y madura el sistema nervioso, el niño consigue control

voluntario sobre su musculatura, y de este modo los movimientos reflejos pueden ser suprimidos o inhibidos. Los primeros intentos de movimiento *voluntario son imprecisos y groseros. Parecen producirse al azar y sin intención o finalidad, pero representan en realidad un movimiento crucial en la captación de la información. Con el tiempo el niño en desarrollo comienza a integrar estos movimientos imprecisos a su repertorio de destrezas siempre en expansión.*

Estos movimientos se van tornando más complejos en la medida en que el niño aprende a combinar una serie de acciones individuales de su cuerpo en un acto coordinado o intencional, o patrón motor. Con la práctica y la experiencia estos patrones se tornan más perfectos, y el niño comienza a utilizarlos para realizar habilidades con el deporte. Luego el adolescente concentrará sus esfuerzos en lograr las destrezas necesarias para realizar algunas actividades específicas sobre una base recreativa o competitiva.

Con ello queremos decir que las destrezas motrices básicas tienen gran importancia a lo largo de la madurez o crecimiento del niño e incluso a lo largo de toda la vida. Tienen mucha importancia, en primer lugar, para sobrevivir y relacionarse. Correr, saltar, lanzar, coger son actividades motoras incluidas en la categoría de habilidades básicas que constituirán la base de actividades motoras más avanzadas y específicas como deportivas

Las destrezas motoras se dan por medio de una secuencia de movimientos que van desde los simples a los más complejos. Las seis fases del desarrollo motor indican donde están la mayoría de los niños y niñas en el desarrollo de sus destrezas, lo cual no significa que todos pasan por dichas fases en la secuencia exacta. No obstante, el conocerlas ayuda a enfatizar en el desarrollo de diferentes grados de destreza, según las necesidades, intereses y capacidades.

- **Movimiento reflejo (útero - 5 meses):**

Son movimientos involuntarios del cuerpo producidos subcortical mente.

Algunos de estos se les llama reflejos primitivos (buscar mamar como mecanismo de sobrevivencia).

- **Destrezas motoras (primeros 2 años de vida)**

El desarrollo de formas eficientes y efectivas del movimiento ayuda a formar la estructura básica para las tareas motoras posteriores. (Estimulación temprana - natación).

- **Patrones básicos de movimiento (de 2 a 7 años):**

El niño(a) explora o experimenta con el potencial motor de su cuerpo mientras corre, salta, lanza, y hace equilibrio. Aquí se enfatiza la generalidad del movimiento en lugar de lo específico, así como también el sentido del logro en lugar del fracaso y la variedad de movimientos en lugar de un número limitado de destrezas ejecutadas con precisión.

- **Destrezas motoras generales (de 8 a 10 años):**

Se observan elementos vistos en la ejecución básica, pero ahora con énfasis en la precisión, forma y ejecución diestra. Los niños(as) comienzan a involucrarse en una gran variedad de destrezas deportivas. Las destrezas deportivas son los movimientos básicos pero en formas más complejas y específicas.

2.3.3 Clasificación de las destrezas motoras básicas

Todos los movimientos del cuerpo humano, dice (Icarito, 2010). “Pueden ser considerados como variantes por combinación de unos movimientos básicos: desplazamientos, saltos, giros, equilibrios, lanzamientos y recepciones.” Estos movimientos, a los que llamamos destrezas motrices básicas son adquisiciones de determinados patrones motores que parten de la propia motricidad natural. Dentro del análisis de motricidad, las destrezas

motrices básicas se clasifican en: Locomotrices, no locomotrices y manipulativas.

- **Destrezas Motoras Locomotrices:** son movimientos que tienen como objetivo principal llevar al cuerpo de un lado a otro del espacio. Como por ejemplo: caminar, correr, saltar, deslizarse, rodar, trepar, etc.
- **Destrezas Motoras No locomotrices:** su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Como por ejemplo: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, girarse, retorcerse, empujarse, levantarse, colgarse, equilibrarse, etc.
- **Destrezas Motoras Manipulativas** (Icarito, Última Actualización, 2010) dice: se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. Como por ejemplo: lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, etc.

Caminar: Es una acción alternativa y progresiva de las piernas y el contacto continuo con la superficie de apoyo.

Correr: Desplazarse de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial.

Saltar: Levantarse de una superficie con un impulso para caer en el mismo lugar o en otro.

Giros: Movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y sagital.

Equilibrio: Capacidad de nuestro cuerpo de mantener una posición (de pie, cuclillas, sentado, etc.) sin caerse.

Lanzar: Acción de arrojar o impulsar un objeto con una o dos manos.

Atrapar: Controlar objetos con una o dos manos.

Batear: Dar a un objeto con un bate.

2.3.4 Características de las destrezas motrices

- Se alcanza con éxito una meta del entorno.
- Involucra movimiento.
- Se ejecuta con seguridad o certeza máxima.
- Economía metabólica (ahorra energía).
- El esfuerzo psicológico es mínimo.
- Se logra la meta en el menor tiempo posible.
- Elementos Mentales y motores
- Percibir: Las características relevantes del ambiente.
- Decidir: Qué hacer, dónde hacerlo y cuándo hacerlo.
- Producir: Actividades musculares organizadas para generar movimientos.

2.3.5 Desarrollo de las destrezas motrices

2.3.5.1 Fases en el Desarrollo y su Implicación en los Contenidos de la Educación Física Escolar.

Una fase se trata de un periodo de tiempo definido del proceso de desarrollo, caracterizado por unas manifestaciones concretas en la conducta, e idóneo para la adquisición de ciertos aprendizajes.

En el caso de los contenidos de la educación física escolar, estas fases son los diferentes periodos de tiempo en el proceso de desarrollo que tienen unas características específicas y que propician aprendizajes motores concretos. El aprendizaje de cada uno de los diferentes contenidos de la educación física y se materializa en las diferentes fases (Hernández, 2004, p.141):

- Desarrollo de las destrezas perceptivas de las tareas motrices habituales: desde los cuatro a los seis años, corresponde al último ciclo de la educación infantil y primer curso de primaria. En esta primera fase se busca una mejora de las diferentes destrezas

perceptivas mediante la utilización de tareas motrices habituales cuya finalidad es la mejora de los aspectos perceptivos implicados en la ejecución motriz.

- Desarrollo de las destrezas motrices básicas: de siete a nueve años, coincide con los ciclos inicial y medio de la educación primaria. Los niños y niñas inician la escuela primaria con unos esquemas de movimiento relativamente estructurados y consolidados, lo que permite un cierto grado de autonomía motriz y unas posibilidades relativas de interacción con su entorno. Esta segunda fase se caracteriza por la estabilización, la fijación y refinamiento de los esquemas motores para el desarrollo de las destrezas motrices básicas. (Hernandes et. al., 2004, pág. 141)

2.4. La Recreación

La recreación es una actividad o experiencia elegida voluntariamente por el participante ya sea por que recibe satisfacción inmediata de ella o porque percibe que puede obtener valores personales o sociales de ella, se lleva a cabo en el tiempo libre, no tiene ninguna connotación laboral, regularmente se disfruta de ella y se ofrece como parte de un programa de una institución pública. Está diseñada para satisfacer metas constructivistas y sociales para el participante, el grupo y la sociedad.

Además la Recreación es toda clase de distracciones para cualquier edad y se diferencia en lo siguiente: La una lleva a la persona a desarrollar la actividad, por gusto (recreativo), o en busca de una necesidad (actividad satisfactoria)

Por tal razón es importante determinar y desarrollar actividades recreativas constructivas en el niño(a); no sólo con la aplicación directa del juego como juego, sino por la realización de múltiples actividades agradables que dejan conocimientos de progreso para un futuro más amplio, en el que la recreación sea un arte en el mejoramiento social del ser humano.

No se puede pensar que toda la responsabilidad es dependiente de la actividad escolar en razón a que la vida familiar juega un papel importante en el desarrollo del niño y, más tarde del adulto.

2.4.1 Importancia de la recreación

- 1** Mantiene el equilibrio entre la rutina y las actividades placenteras, para evitar la muerte prematura de la juventud.
- 2** Enriquece la vida de la gente.
- 3** Contribuye a la dicha humana.
- 4** Contribuye al desarrollo y bienestar físico.
- 5** Es disciplina.
- 6** Es identidad y expresión.

- 7 Como valor grupal, subordina intereses egoístas.
- 8 Fomenta cualidades cívicas.
- 9 Previene la delincuencia.
- 10 Es cooperación, lealtad y compañerismo.
- 11 Educa a la sociedad para el buen uso del tiempo libre.
- 12 Proporciona un medio aceptable de expresión recreativa.

Las actividades que proveen experiencias recreativas toman una variedad de formas. Esto se debe a que la recreación depende de las actitudes e intereses particulares del individuo hacia la actividad. Simplemente, se trata de la selección de una variedad de actividades recreativas disponibles durante la diversión. Por ejemplo, muchas personas disfrutan la pesca, cantar, patinar, fotografía, bailar o tomar parte en un juego.

Es importante contar en el entorno social con áreas recreativas y que toda la sociedad esté consciente de lo importante que es la recreación en niños y jóvenes; que son el presente de la nación, logrando una humanidad recreativa ya que es una fuente de salud para la niñez y la juventud.

El interés por las diversas formas de recreación varía según la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar.

Por otro lado, algunas actividades se pueden practicar y son disfrutables a través de toda la vida. La recreación, pues, puede incluir leer un libro, sembrar flores en el patio, observar espectáculos de titiriteros, escuchar un concierto sinfónico, crear una pintura al óleo, cuidar los nietos, acampar con la familia, jugar baloncesto con los amigos, recolectar estampillas o cartas de beisbol, ir a bailar, jugar solitario, dar la bienvenida a los amigos en una fiesta.

La recreación se puede experimentar por una persona mientras se encuentre sola, con otros, o en un grupo grande.

En ciertas formas consiste de participaciones activas; en otras, de relajación silenciosa, escuchar u observar. El potencial de la recreación ahora es una vida creativa, satisfaciente y enriquecida que aumenta los límites del divertimento.

Las diferentes actividades recreativas pueden ser:

- 1 Juegos
- 2 Deportes
- 3 Artesanías
- 4 Música
- 5 Bailes
- 6 Literatura, Idiomática y afines.
- 7 Drama
- 8 Actividades recreativas de índole social.
- 9 Actividades especiales
- 10 Actividades de servicio a la Comunidad
- 11 Actividades al aire libre (campamentos, pasadías, giras, etc.)
- 12 Pasatiempos ("hobbies")

Las actividades recreativas son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto. Entre dichas actividades se pueden mencionar la música, los juegos, las atracciones, etc., donde los grupos pueden elegir actuar con sus objetivos principales puestos en el campo de la recreación.

Con las actividades recreativas es posible aumentar la creatividad del grupo. Siempre y cuando éstas sean elegidas de acuerdo a los intereses y a las capacidades de los participantes.

2.4.2. Espacios y factibilidad de desarrollo de la recreación

La recreación se da normalmente a través de los espacios físicos disponibles para que los individuos puedan participar libremente de acuerdo a sus intereses y preferencias. La noción básica de la recreación permite a cada uno encontrar lo que más placer le genera, alcanzando a sentirse cómodo y descubriendo lo mejor de la experiencia. La recreación se diferencia de otras situaciones de relajación tales como el dormir o descansar ya que implica una participación más activa de la persona en las actividades a realizar.

La recreación como actividad organizada puede desarrollarse tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados. Claros ejemplos del primer caso serían todo tipo de actividades a realizar en instituciones parques, plazas o en la naturaleza. Para el segundo caso, pueden ser perfectas opciones aquellas actividades recreativas relacionadas con el arte, la música, la comunicación, el teatro, el cine y el uso de tecnologías de última generación.

La experiencia social es fuente para el desarrollo del hombre, en particular del niño/a, la formación de su personalidad, sus valores, sus potencialidades, su desarrollo en general y corresponde a los adultos un papel decisivo en este propósito, para perfeccionar el proceso de enseñanza aprendizaje incluyendo la participación de la familia y la comunidad. Es un imperativo del presente y el futuro en el mundo de hoy. Por ello la recreación como parte de la educación del hombre, debe tener en cuenta todas alternativas para desarrollar sus actividades en el marco social.

2.4.3. Características de la recreación

La recreación, de acuerdo con (Kaplan, 2006, pág. 29), posee las siguientes características:

Se practica principalmente en el tiempo libre. La recreación ocurre fuera de las horas de trabajo, cuando el individuo está libre para escoger su

actividad deseada. Por consiguiente, la recreación se practica durante el tiempo libre (se aparta de las obligaciones diarias).

Es voluntaria la persona la elige sin compulsión de imaginación. La recreación no es obligatoria, proviene de una motivación intrínseca. La persona es libre para seleccionar el tipo de actividad que más le interesa y que le proporcione satisfacción personal.

La recreación provee goce y placer. Las actividades recreativas se disfrutan a plenitud. El individuo incurre en una actividad recreativa porque recibe satisfacción de las mismas o porque percibe valores sociales y personales. (Recreacion, 2012).

Ofrece satisfacción inmediata y directa. La única recompensa para el individuo es la satisfacción que proveen las actividades recreativas. El impulso que conduce a los participantes en las actividades recreativas proviene del disfrute y placer que se obtiene inmediatamente de la propia actividad.

Se expresa en forma espontánea y original. Es lúdica, ya que incluye expresiones espontáneas e instintivas, la cual debe ser del agrado de la persona, es decir, que de dicha actividad se obtendrá satisfacción o placer interno y externo.

Ofrece oportunidad de auto-expresión y de ella extrae la diversión. De la recreación se reciben respuestas placenteras y gratificantes.

Le da la oportunidad al niño(a) de manifestar su creatividad. La recreación ayuda a la renovación del espíritu. Proporciona un medio positivo para el mejoramiento de las dimensiones físicas, mentales y morales del individuo.

Provee un cambio de ritmo de la vida cotidiana. Al niño(a) permite mantener un equilibrio de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales,

sociales y espirituales. Contribuye a una vida satisfactoria, disfrutable y abundante

La recreación es sana, constructiva y socialmente aceptable. Para (Kaplan, 2006, pág. 29), “En grupo, con opciones interesantes de juego, con actividades distendidas del deber de terminarlas, tratando de alcanzar el principal objetivo; la recreación y la diversión sana”.

Esto puede ser un área de controversia, puede lo que es sano para una cultura o país, puede ser denigrante en otro lugar del mundo. Esto implica que las normas morales locales dictan las pautas para lo que son actividades recreativas aceptables y constructivas y aquellas que no lo son.

La recreación mejora y enriquece la vida personal. Incluir actividades tanto pasivas como activas. Puede ser novedosa.

2.4.4 Principios de la recreación

Los principios de la recreación, según se puede leer en (Haydee, 2012), se vincula con que a todos los niños la oportunidad de realizar actividades que favorezcan su desarrollo (trepar, saltar, correr, lanzar, rodar, bailar, cantar, dramatizar, hacer manualidades, construir, modelar etc.).

- Todo niño necesita descubrir qué actividades le brindan satisfacciones personales y debe ser ayudado para adquirir destrezas de esas actividades.
- Todo hombre debe ser alentado para que tenga uno o más hobbies
- El juego feliz de la infancia es esencial para el crecimiento normal
- Una forma de satisfacción recreativa es la de cooperar como ciudadano en la construcción de una mejor forma de vida para compartirla con toda la comunidad.
- El hombre cumple adecuadamente su recreación cuando la actividad que elige crea en él espíritu de juego y encuentra constantemente placer en todos los acontecimientos de su vida.

- El descanso, el reposo y la reflexión son formas de recreación que no deben ser reemplazadas por otras formas activas.
- Toda persona debe saber algunas canciones para que pueda cantar cuando tenga deseo.
- Es necesaria la acción colectiva para dar oportunidad a niños(as) hombres y mujeres de vivir ese aspecto de la vida.
- Las formas de recreación del adulto deben ser las que le permitan emplear aquellas facultades que no utiliza en las demás esferas de su actividad.

Brindar reconocimientos especiales a los individuos que representen a la institución a nivel competitivo en el ámbito local, departamental, nacional e internacional.

2.4.5 Valores educativos de la recreación

Para (Haydee, 2012), los valores recreativos de la recreación son:

1. Establece conjuntos de valores que contribuye a la formación integral del individuo.
2. Tiene un valor preventivo al ayudar al individuo a obtener una vida sana y feliz. La recreación contribuye a la estabilidad emocional al permitir el descanso, relajación y actividades recreativas. En los niños, estimula al estímulo neuromuscular y motor necesario para un desarrollo y crecimiento sano. La contribución principal de la recreación al bienestar total de la persona se fundamenta en su valor para la prevención de enfermedades al permitir una vida más saludable y feliz.
3. Ubica sus recursos a favor del educando, para la correlación de diferentes áreas intelectuales y psicomotrices.
4. Integra la persona a la comunidad.
5. Permite la transmisión de la herencia cultural.
6. Se logra a través de aficiones y la consolidación de valores intelectuales, estéticos, éticos y morales.

7. Fomenta el uso constructivo del tiempo libre.
8. Autodisciplina al educando.
9. Da oportunidad para practicar situaciones de mando.
10. Contribuye al desarrollo de la personalidad.
11. Despierta la sensibilidad social.
12. Da oportunidades para descubrir nuevos valores individuales.
13. Da oportunidad para descubrir nuevos intereses tanto científicos como culturales.
14. Mantiene el equilibrio psicofisiológico del individuo.
15. Contribuye al desarrollo orgánico.

El sistema educativo se modernizara en realidad, si considerase al alumno(a) como un ser íntegro y participante de un mundo caracterizado por el cambio, lo recreativo dejaría de ser solo tiempo libre y pasaría de inmediato a incorporarse a todo tiempo real. Este autor destaca la necesidad de vincular la recreación con la educación y que la recreación se considere como una asignatura más y contribuir de esta manera al desarrollo de la personalidad del niño(a).

2.4.6 Áreas de la recreación

En importancia para el desarrollo del ser humano, de acuerdo con la página (Redcreación, 2012), las áreas de la recreación son:

- **Área Físico Deportiva**

En esta área se incluyen los deportes individuales, de conjunto, con o sin pelota, etc. Y se incluye: Ciclismo, Fútbol. Béisbol, Básquetbol, Voleibol, Aeróbica, Tenis, Levantamiento de pesas, Golf, Gimnasia, Triatlón, Maratón, Boliche, Artes Marciales, etc.

La forma como se programa estas actividades tiene como objetivo promover la participación por el gusto de la actividad misma es decir, se recibe gratificación personal y no se obtiene a través de una forma

de premiación externa, en definitiva la propuesta llevara al reencuentro con los valores que sustentaban la práctica deportiva.

Precisamente ha sido el abuso de premiación lo que desvía la verdadera intención en la participación, ya que los individuos participan por ganar y no por la actividad misma.

- **Área al Aire Libre**

Entre las que contamos: carreras de orientación, escalada en roca, campismo, excursionismo, senderismo, ciclismo de montaña, carrera campo traviesa, globo aerostático etc.

Las áreas, al aire libre y acuático, han tenido un desarrollo exponencial en los últimos años, y se conoce como deportes de alto riesgo, de adrenalina, de aventura, etc.

Desgraciadamente su programación ha sido hecha de manera desordenada y sin capacitación específica, lo que ha causado accidentes incluso fatales, por la falta de personal especializado en el área.

Su promoción deberá hacerse con el debido conocimiento, ya que serán áreas de crecimiento y de gran oportunidad laboral, en los próximos años.

- **Área Acuática**

Incluyen actividades como: Descenso en ríos, natación, buceo, polo acuático, motonáutica, vela, remo, canotaje, ski acuático, nado sincronizado, surfing, clavados.

- **Área Lúdica**

El área lúdica, sin lugar a dudas es una de las áreas que más confusión ha creado en torno al fenómeno recreativo, ya que los profesionales confunden constantemente los contenidos de la recreación con los de esta área.

Coincide también a la Recreación y al área lúdica con el conocimiento de juegos de todo tipo, por lo que debe quedar claro que la recreación, va más allá del juego simple, la Recreación no es tener un completo fichero de juegos, y que el área lúdica incluye la construcción de conceptos complejos como son por ejemplo, las ludotecas, además una amplia variedad de actividades como son: Juegos de competencia, juegos de azar, juegos de vértigo, juegos prehispánicos, grandes juegos, ludotecas, juegos acuáticos, juegos de iniciación deportiva, juegos de mesa, juegos intelectuales, etc.

- **Área Manual**

Las destrezas manuales y artísticas son un recurso enriquecedor en los programas de recreación, ya que fomentan la creatividad en los niños.

No existen otras áreas en las que el participante reciba tanta gratificación por haber realizado su obra, ejemplos: Escultura en metal, escultura en madera, escultura en piedra, pintura de acuarela, pintura al óleo, joyería, pintado de cerámica, modelaje, papiroflexia, talavera, tejido en telares, pirograbado, repujado, emplomado, etc.

- **Área Artística**

Importante en el desarrollo de destrezas para la participación y el disfrute de: Música, drama, danza clásica, jazz, comedia, pantomima, teatro experimental, teatro clásico, teatro infantil, canto, opera, música popular, marionetas, etc.

- **Área Conmemorativa**

Las áreas conmemorativa y social, representa un área donde se necesita saber cómo organizar, sin embargo es del conocimiento de todos, el pensar que una reunión, sólo requiere de la presencia de los asistentes y la alimentación, situación que ha conducido a que estas reuniones, desencadenen molestias entre los asistentes. Hoy las grandes empresas, suelen organizar para ocasiones de este tipo, grandes fiestas con su comunidad.

Por lo que es conveniente considerar que la animación y organización de los eventos de estas áreas debe de ser hecha por especialistas. Tales como; carnavales, rodeos, fiestas de herencias étnicas, mascaradas, parrilladas, mayordomía, pastorelas, posadas, día del trabajador, etc.

- **Área Social**

Este aspecto tan necesario de promocionar hoy día, para buscar los encuentros entre las personas, se destacan; banquetes, baile social, noche de talentos, juegos de mesa, club de lectura, club de cuenta cuentos, él danzante, velada cultural, etc.

- **Área Literaria**

Considerada muchas veces por los participantes como un área solo para expertos, es necesario brindar la oportunidad de crear, apreciar y convivir en ambientes y eventos que nos permitan ampliar nuestra cultura y nuestra visión del mundo de la cultura, ejemplos: Club de literatura, taller de narración, rompecabezas, radio clubs, acertijos, juegos mentales, etc.

- **Área de Entretenimientos**

Considerada hoy, como un pasatiempo de escolares, son pocos los adultos que dedican su esfuerzo en el tiempo libre a cultivar actividades de esta área, que sin duda tiene la característica de reunirse en clubes u organismos con participantes del mismo interés. Sin embargo grupos de la tercera edad hoy generan espacios, sobre esta área: Colección de: timbres postales, monedas y billetes, llaves, postales, aeromodelismo, modelismo, etc.

- **Área Técnica**

En muchas ocasiones es confundida con el área de capacitación para el empleo, ya que provee la posibilidad de un segundo empleo, lo que no necesariamente es negativo o contradictorio, ya que mientras la gente siga haciendo estas actividades por el placer que recibe de participar en ellas y no por afán de lucro, estamos en el mismo barco de la recreación. Por lo que encontramos entre estas actividades: electricidad, electrónica, plomería, albañilería, mecánica, jardinería, carpintería, repostería, alta cocina, etc.

- **Área Comunitaria**

Esta área genera esfuerzos comunitarios por la mejora de sus condiciones de vida, por lo que la participación voluntaria en el tiempo libre de las personas en estas actividades debe de fomentarse, poniendo especial énfasis en la autogestión, ya que la presencia del profesional no siempre se puede garantizar. Jornadas deportivas, campañas de vacunación, talleres sobre prejubilación, talleres ecológicos, etc.

- **Área de Mantenimiento de la Salud**

Área de reciente crecimiento y promoción, debido a la importancia que se da cada día al mantener la salud desde el punto de vista corporal. Jornadas de salud, programas de nutrición, asesoría para

acondicionamiento físico, campañas de activación física, ejemplo rafa, etc.

Según la página web (Rico et. al., 2012). Consecuentemente, la gran tarea de los profesionales del área es proveer a los participantes a realizar actividades recreativas durante su tiempo libre, ya que ejercerá una decidida influencia en su salud mental, reduciendo los riesgos de sufrir ansiedad y depresión, incrementando sus sentimientos de autoestima y fortificando sus capacidades para enfrentar el cotidiano estrés psicosocial.

2.4.7 Beneficios de la recreación

Para el (Rico. Et. al., 2012), son: El mejoramiento de una condición: La cual puede resultar para un individuo o un grupo tal como la familia, el grupo de trabajo, el vecindario o la sociedad, o de una entidad tal como el medio ambiente físico. Este tipo de beneficios se orienta a la salud, la cohesión grupal, el hacer de una comunidad un entorno más rico, la calidad del agua o del aire, hacia el mejoramiento de un grupo de beneficiarios.

Prevención para que una condición empeore: Se relaciona con el intentar mantener una condición deseada como un medio de prevenir que las condiciones empeoren. Por ejemplo, mantener un espacio cultural abierto para mantener la comunidad o región como un lugar adecuado o atractivo para los visitantes o para que el comercio se desarrolle, los programas de jornada complementaria para ofrecer alternativas de entretenimiento para los jóvenes en condiciones de vulnerabilidad.

Realización de una experiencia psicológica: Se refiere a la categoría de beneficios donde los participantes seleccionan cierto tipo de alternativas de diversión con el propósito específico de realizar una experiencia psicológica particular. Por ejemplo para reducir el estrés, el disfrute estético y la auto realización.

Por otra parte, las cualidades utilizadas en el movimiento de beneficios son:

- **Beneficios individuales:** Se refiere a las oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida satisfactoria y productiva para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar.

Entre los más específicos se encuentran: Una vida plena y significativa, balance entre trabajo y juego, satisfacción con la vida, calidad de vida, desarrollo y crecimiento personal, autoestima y sentido de acompañamiento, creatividad y adaptabilidad, solución de problemas y toma de decisiones, salud y mantenimiento físico, apreciación y satisfacción personal

- **Beneficios comunitarios:** Se refiere a las oportunidades para vivir e interactuar con la familia, los grupos de trabajo, las comunidades y el mundo. Ninguna persona es una isla, vivimos e interactuamos con otros, el ocio y la recreación, y parques juegan un rol integral en la provisión de oportunidades para estos tipos de interacciones.
- **Beneficios más específicos que incluyen:** Comunidades vitales, fuertes e integradas, integración familiar, tolerancia y comprensión étnica y cultural, apoyo para los jóvenes, condiciones adecuadas para los adultos mayores, más autonomía y menos alienación, reducción de la delincuencia, comprensión y tolerancia entre otras.
- **Beneficios ambientales:** Provee y preserva parques y espacios abiertos mejora la protección de un área así como contribuye a la seguridad y salud de sus habitantes, beneficios más específicos incluyen: Salud y protección ambiental, salud física y bienestar, reducción del estrés, recursos para la comunidad, incremento de los valores de la propiedad, limpieza del aire y del agua, protección del ecosistema.

- **Beneficios económicos:** Los parques y la recreación son más que servicios que se venden, contribuyen al bienestar de los individuos para la continuidad y viabilidad de las comunidades y el mundo.

Otros beneficios incluyen: estímulo económico, reduce los costos de salud, reduce el vandalismo y el crimen, cataliza el turismo, mantiene una fuerza de trabajo productivo.

2.4.8 Funciones de la recreación

Expresa (Brinnitzer, 2008, pág. 9), que las funciones de la recreación son:

- **Actitud positiva:** La recreación trae como consecuencia que las personas cambien la actitud negativa y se trace metas con esta actitud para poder llegar a cumplir, el crecimiento personal del que se está recreando.
- **Actividades para el Tiempo:** “Una recreación entendida como un tiempo de aprendizaje, de creatividad, de participación y cooperación seguramente quedará en nuestra memoria para ser transferida a múltiples situaciones de nuestra vida cotidiana” la recreación permite que el ser humano siempre tenga momento para todo y que siempre encuentre el momento preciso para recrearse.
- **El Equilibrio Biológico y Social:** La recreación proporciona equilibrio integral al individuo.
- **Mejor Calidad de Vida:** La práctica recreativa siempre ayuda al mejoramiento de la calidad de vida. Las actividades que dañan la persona no son recreación.
 - Depurar bienestar.
 - Transmitir de mayor capacidad de expresión.

- Desarrollar la creatividad.
- Motivar y disponer para el Ocio.
- Expandir horizontes personales.
- Responder a necesidades individuales.
- Facilitar experiencias positiva.

2.4.9 Interrelación entre la educación física y recreación

La Educación Física y Recreación, tiene como propósito ofrecer al educando los conocimientos, habilidades, destrezas y aptitudes que le permitan, mediante la realización de las actividades físicas planificadas, promover cambios persistentes de conductas propias, tanto en el ámbito afectivo como cognoscitivos y, primordialmente psicomotor, para el logro de un individuo físicamente apto, plenamente desarrollado y totalmente integrado a la sociedad donde se desenvuelve.

En este sentido la Educación Física y la Recreación es el área del conocimiento que constituye uno de los aspectos indispensables comprendidos en el término de Educación Integral, ya que mediante un proceso sistemático se educa a la persona, mediante el movimientos y sus peculiaridades, poniendo en práctica una serie de actividades y estrategias metodológicas dirigidas por la inteligencia y la creatividad, que tienden a la conservación, perfeccionamiento y dominio del espíritu.

Se caracteriza por ser espontánea, organizada, sistemática y formativa, a través de normas y reglas para la formación de hábitos de disciplina, respeto y amor por el país, utilizando el tiempo libre y el mejoramiento de la salud integral del educando. Permite la utilización de recursos materiales de fácil obtención y altamente creativos, desarrolla las valencias físicas, utiliza el juego como herramienta de aprendizaje y despierta el espíritu de competencia.

Se concibe la Educación Física y la Recreación como un proceso de enseñanza y aprendizaje por medio del cual se aprende haciendo (en forma vivencial), en contacto directo con el medio ambiente circundante, en un clima de alegría, entusiasmo y felicidad.

De esta manera, la Educación Física y la Recreación, así entendida, es un socializador y comunicador entre las relaciones: docente-alumno, alumno-alumno, alumno-comunidad, docente-comunidad, al convertirse en el enlace o puente de trabajo entre.

Es un hecho que la recreación y educación física no son iguales, pues la educación física solo forma una parte del programa general de la recreación. La recreación da más importancia al placer y satisfacción personal de diferentes personas, y la educación física busca mejorar la destreza motriz básica del niño(a).

CAPITULO III METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Metodología utilizada para la concreción del proyecto

El presente trabajo investigativo está orientado a la incidencia del tiempo libre en el desarrollo motriz de los niños y niñas. Estudio que nos proporcionara la información de su nivel de motricidad gruesa, para ello seguimos los siguientes pasos.

Se toma un test inicial pres - test el cual nos da valores iniciales que nos permitirá aplicar el programa recreativo, para posteriormente tomar un test final post – test analizando su nivel de motricidad gruesa.

3.2 Tipo de la investigación

Esta investigación que se realiza por sus características y su enfoque es de tipo Cuasi-Experimental que nos permite estudiar la relación causa efecto de la investigación

3.3 Población y muestra

La población a ser investigada será de un total 120 niños(as) pertenecientes a la Escuela de práctica Simón Bolívar en las edades comprendidas entre 8-12 años para desarrollar la motricidad gruesa.

3.4 Técnicas e instrumentos

- **Técnica**

Las técnicas utilizada en la investigación será empleada el cuestionario de tiempo libre y la batería test de Bruininks-Oseretsky, para ello utilizaremos los siguientes instrumentos.

- **Instrumentos** El instrumento que se utilizara para el desarrollo de la investigación es el cuestionario de tiempo libre, que nos permite hacer el análisis de la motricidad gruesa.

Tabla 1.
Cuestionario del tiempo libre

CUESTIONARIO DEL TIEMPO LIBRE	
RECREO	
leer	comer
sentarse	caminar
acostarse	correr
dormir	jugar juegos
uso de tecnología	
ALMUERZO	
leer	caminar
sentarse	correr
acostarse	ir al parque a jugar
dormir	ir de compras
ver televisión	uso de tecnología
TAREAS	
acostarse	correr
ver tv	ir al parque a jugar
dormir	ir de compras
caminar	uso de tecnología
¿Asistes a alguna actividad física deportiva, cultural o extracurricular por las tardes?	

Tabla 2.

Escala cualitativa de 3 niveles que son: sin dificultad, poca dificultad y con dificultad.

DESTREZAS MOTORAS	TEST	CALIFICACIÓN		
		3	2	1
Locomotorices	Camina hacia atrás en línea recta	Sin	Poca	Con
	Correr coordinando brazos y piernas	Dificultad	Dificultad	Dificultad
	Saltar en un pie			
No locomotrices	Giro completo de cuerpo(360°)	Sin	Poca	Con
	Equilibrio sobre un pie	Dificultad	Dificultad	Dificultad
	Mantiene el equilibrio al desplazar objetos con la cabeza			
Manipulativas	Lanzar el balón con dos manos	Sin	Poca	Con
	Batear	Dificultad	Dificultad	Dificultad
	Atrapar la pelota con dos manos			

Fuente: Fundamentación teórica (Test de Oseretsky).

3.5 Recolección de datos

Para efectuar una adecuada recolección de la información, que permita diagnosticar apropiadamente, es necesario llevar a cabo el siguiente procedimiento.

- Se aplicó el cuestionario de tiempo libre, para valorar las actividades que realizan los niño/as en el recreo, almuerzo y después de tareas.
- Se aplicó un diagnóstico inicial (pre-test), utilizando el Test de habilidades motrices de Bruininks – Ozeretzki.
- Se aplicó un programa recreativo de 10 semanas a criterio de los investigadores, utilizando las diferentes áreas de la recreación para el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños/as.
- Se aplicó un diagnóstico final (post- test), utilizando el Test de habilidades motrices de Bruininks – Ozeretzki.
- Se realizó un análisis con el objetivo de contrastar los resultados de ambas aplicaciones y poder corroborar si existió mejora de la motricidad gruesa.
- Se elaboró una propuesta alternativa de actividades recreativas, para mejorar el desarrollo motriz en cuanto a la motricidad gruesa de los niños/as.

3.6 Batería de test de destrezas motrices básicas

3.6.1 Destrezas motoras locomotrices

3.6.1.1 Camina hacia atrás en línea recta.-

Objetivo: Desarrolla la coordinación de los diferentes segmentos corporales.

Desarrollo: La prueba es individual, el niño(a) se ubica detrás de la línea en posición básica, a la orden del profesor camina hacia atrás por la línea blanca hasta el lugar determinado.

Calificación y parámetros.-

Sin Dificultad: Camina hacia atrás en línea recta

Poca Dificultad: Camina con poca dificultad hacia atrás en línea recta

Con Dificultad: Camina con dificultad hacia atrás en línea recta

3.6.1.2 Correr coordinando brazos y piernas

Objetivo: Desarrollar las diferentes formas de correr.

Desarrollo.- La prueba es individual, el niño(a) se ubica detrás de la línea de partida en una posición básica, a la orden del profesor corre, coordinando brazos y piernas.

Calificación y parámetros

Sin Dificultad: Coordina brazos y piernas

Poca Dificultad: Falta Coordinar brazos y piernas

Con Dificultad: No coordina brazos y piernas

3.6.1.3 Saltar en un pie

Objetivo: Desarrollar la destreza de saltar en un solo pie.

Desarrollo: La prueba es individual, el niño(a) se ubica en el espacio definido en posición básica, a la orden del profesor realiza los saltos indicados.

Calificación y parámetros

Sin Dificultad: Coordina saltos con un pie

Poca Dificultad: Desequilibrio entre los saltos

Con Dificultad: No realiza el salto con un pie

3.6.2 Destrezas motoras no locomotrices

3.6.2.1 Girar una vuelta completa el cuerpo (360°)

Objetivo: Mantener el equilibrio completo del cuerpo.

Desarrollo: El niño(a) se coloca en la posición de pie, con pies paralelos y ligeramente separados, a la orden del profesor ejecuta un giro sobre el talón del pie más diestro.

Calificación y parámetros

- Sin Dificultad: Girar una vuelta completa el cuerpo (360°)
 Poca Dificultad: Desequilibrio al girar una vuelta completa el cuerpo 360°
 Con Dificultad: Girar sin rotación una vuelta completa el cuerpo (360°)

3.6.2.2 Equilibrio sobre un pie

Objetivo: Mantener el equilibrio en un solo pie.

Desarrollo: El niño(a) en la posición de pie con las piernas separadas, y a la orden del profesor levanta el un pie y con el otro mantiene el equilibrio durante un tiempo determinado.

Calificación y parámetros

- Sin Dificultad: Mantiene 10seg el equilibrio sobre un pie
 Poca Dificultad: No mantiene 5seg el equilibrio sobre un pie
 Con Dificultad: No tiene equilibrio sobre un pie

3.6.2.3 Mantiene el equilibrio al desplazar objetos con la cabeza

Objetivo: Desarrollo y estimulación del equilibrio

Desarrollo: El niño(a) se ubica detrás de la línea de partida en posición básica, a la orden del profesor se coloca sobre su cabeza un objeto y camina hasta un sitio determinado sin hacer caer el objeto.

Calificación y parámetros

- Sin Dificultad: Mantiene el equilibrio al desplazar objetos en la cabeza
 Poca Dificultad: Falta equilibrio al desplazar objetos en la cabeza
 Con Dificultad: No mantiene el equilibrio al desplazar objetos en cabeza

3.6.3 Destrezas motoras manipulativas

3.6.3.1 Lanzar el balón con dos manos

Objetivo: Mejorar el lanzamiento del balón con dos manos.

Desarrollo: El participante se para con las piernas paralelas, sobre una línea delimitada, a la orden del profesor lanza la pelota con dos manos hacia el aro.

Calificación y parámetros

Sin Dificultad:	Extiende los brazos hacia arriba y adelante
Poca Dificultad:	No participa las piernas
Con Dificultad:	Deja caer el balón en frente de él

3.6.3.2 Batear

Objetivo: Desarrollo la destreza básica de batear.

Desarrollo: En parejas frente a frente el uno lanza la pelota y el otro participante con las piernas paralelas da un medio giro para batear.

Calificación y parámetros

Sin Dificultad:	Extensión de los brazos hacia atrás y adelante
Poca Dificultad:	No participan las piernas
Con Dificultad:	Deja caer la pelota en frente de él.

3.6.3.3 Atrapar la pelota con dos manos

Objetivo: Mejorar la destreza de atrapar la pelota, utilizando las dos manos.

Desarrollo: El niño(a) se coloca detrás de línea de partida con una pelota en sus manos, a orden del profesor sale lanzando la pelota hacia arriba y atrapa con ambas manos, lo realiza hasta un espacio establecido.

Calificación y parámetros

Sin Dificultad:	Ajusta a la trayectoria del balón: brazos doblados.
Poca Dificultad:	Brazos extendidos hacia adelante, aprieta el balón.
Con Dificultad:	El balón pasa entre los brazos.

CAPITULO IV

PRUEBA DE HIPÓTESIS

4.1. Hipótesis de trabajo

- **H1:** El buen empleo del tiempo libre incide favorablemente en el desarrollo motriz de los niños/as de cuarto a séptimo año de básica de la Escuela de práctica Simón Bolívar.

4.2 HIPÓTESIS NULA

- **Ho:** El buen empleo del tiempo libre no incide favorablemente en el desarrollo motriz de los niños/as de cuarto a séptimo año de básica de la Escuela de práctica Simón Bolívar.

4.3 IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

- **Variable independiente.- Tiempo libre**
- **Variable dependiente.- Desarrollo motriz**

4. 4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIONES CONCEPTUALES	DIMENSIONES O CATEGORIAS	INDICADORES	INSTRUMENTOS
INDEPENDIENTE TIEMPO LIBRE	<p>Es el tiempo que nos queda después del trabajo (entendido como actividades productivas, materiales y/o intelectuales). También es el que resta de las necesidades y obligaciones cotidianas, sin concretar aspectos prácticos; es el que resta de las necesidades y obligaciones cotidianas y se emplea en lo que uno quiere; es el que se emplea en lo que uno quiere; es la parte del tiempo fuera del trabajo destinado al desarrollo físico e intelectual del ser humano en cuanto fin en sí mismo. El tiempo libre es un tiempo personal que se dedica a actividades auto condicionadas de descanso, recreo y creación, con el fin de compensarse y afirmar la personalidad individual y socialmente.</p> <p>González Molina (2008)</p>	<p>Tiempo personal.</p> <p>Tiempo social</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo libre diario. • Tiempo libre fin de semana. • Tiempo libre vacaciones • Tiempo libre jubilación. 	<p>Cuestionario del tiempo libre.</p>
DEPENDIENTE DESARROLLO MOTRIZ	<p>El desarrollo motor se considera como un proceso secuencial y continuo relacionado con el proceso por el cual, los seres humanos adquieren una enorme cantidad de habilidades motoras. Este proceso se lleva a cabo mediante el progreso de los movimientos simples y desorganizados para alcanzar las habilidades motoras organizadas y complejas.</p> <p>Aline Willrich, C. C. (2009).</p>	<p>Motricidad fina</p> <p>Motricidad gruesa</p>	<p>Motricidad gruesa</p>	<p>Test Bruininks-Oseretsky</p>

CAPITULO V

ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE RESULTADOS

5.1 Análisis e interpretación de resultados

El análisis y la interpretación de los resultados obtenidos en las pruebas efectuadas del desarrollo motriz básico (Caminar hacia atrás en línea recta, Correr coordinando brazos y piernas, Saltar en un pie, Girar una vuelta completa el cuerpo (360°), Equilibrio sobre un pie, Mantiene el equilibrio al desplazar objetos con la cabeza, Lanzar el balón con dos manos, Batear, Atrapar la pelota con dos manos), estudiadas en función de los objetivos propuestos para esta investigación debido a que en nuestro medio no existen parámetros que ofrezcan cifras comparativas, los autores de esta investigación determinaron estructurar los parámetros que califiquen las valoraciones de cada una de ellas que a continuación se detallan:

5.2 Resultados del cuestionario de tiempo libre

5.2.1 Actividades realizadas en el tiempo libre del Recreo.

Resultados obtenidos una vez aplicados los instrumentos de verificación de las diferentes actividades en los diferentes tiempos en la muestra estudiada. Para la comprobación y desarrollo analístico de cada una de los momentos o fases con todas sus actividades.

Tabla 3

Resultado de actividades realizadas en el tiempo libre del recreo

RECREO	L	M	M	J	V
Leer	20,8%	5,8%	1,7%	7,5%	25,8%
Sentarse	33,3%	56,7%	50,8%	46,7%	41,7%
Acostarse	37,5%	29,2%	38,3%	32,5%	35,8%
Dormir	28,3%	31,7%	39,2%	35,8%	35,8%
Comer	33,3%	40,8%	35,8%	36,7%	37,5%
Caminar	20,0%	26,7%	21,7%	28,3%	30,8%
Correr	8,3%	17,5%	24,2%	12,5%	10,8%
Jugar juegos	22,5%	31,7%	23,3%	30,8%	33,3%
Uso de tecnología	37,5%	45,8%	39,2%	52,5%	41,7%

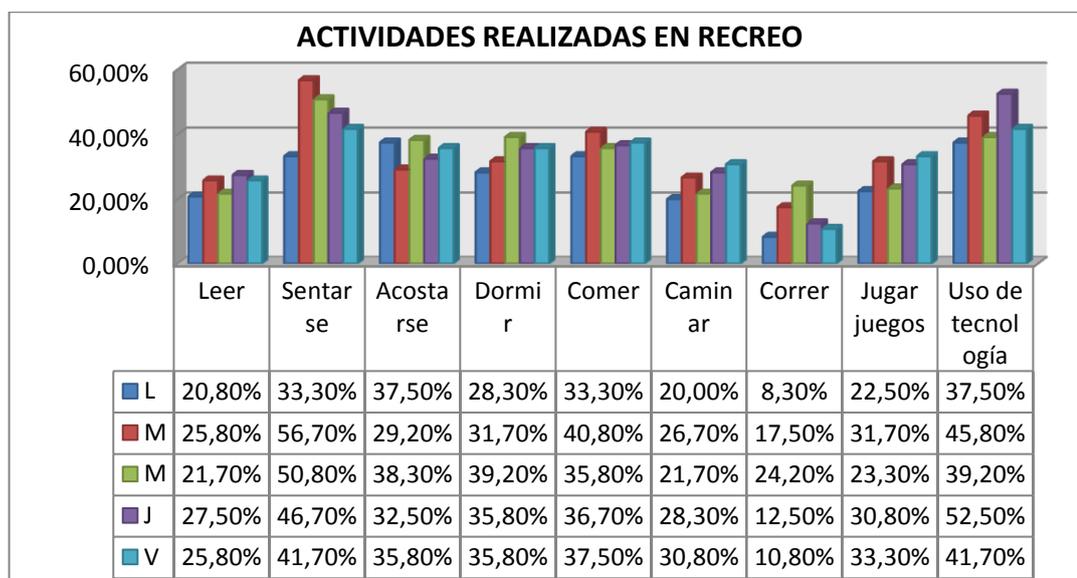


Figura 1 Resultado de actividades realizadas en el tiempo libre del recreo.

ANALISIS.- A la semana las actividades más frecuentes realizadas por los niños en su tiempo libre en la hora de recreo son pasivas como sentarse, comer, uso de tecnología, acostarse y dormir; siendo estas las que afectan en su nivel de motricidad gruesa. En cuanto a las actividades más activas como las de correr, caminar, jugar juegos no son realizadas continuamente por los niños en la hora de recreo.

5.2.2 Actividades realizadas en el tiempo libre después del almuerzo

Tabla 4

Resultado de actividades realizadas en el tiempo libre después del almuerzo

ALMUERZO	L	M	M	J	V	S	D
Leer	29,2%	35,8%	35,0%	37,5%	33,3%	27,5%	22,5%
Sentarse	29,2%	42,5%	38,3%	35,8%	37,5%	29,2%	30,8%
Acostarse	29,2%	31,7%	36,7%	28,3%	35,0%	29,2%	23,3%
Dormir	24,2%	32,5%	25,8%	31,7%	25,0%	29,2%	22,5%
Ver la tele	28,3%	43,3%	37,5%	40,0%	38,3%	38,3%	42,5%
Caminar	17,5%	15,0%	16,7%	18,3%	13,3%	15,8%	20,0%
Correr	14,2%	12,5%	21,7%	15,0%	14,2%	10,8%	12,5%
Ir al parque a jugar	23,3%	21,7%	18,3%	16,7%	23,3%	20,8%	22,5%
Ir de compras	2,5%	5,8%	11,7%	8,3%	7,5%	15,0%	18,3%
Uso de tecnología	24,2%	32,5%	31,7%	37,5%	25,0%	32,5%	44,2%

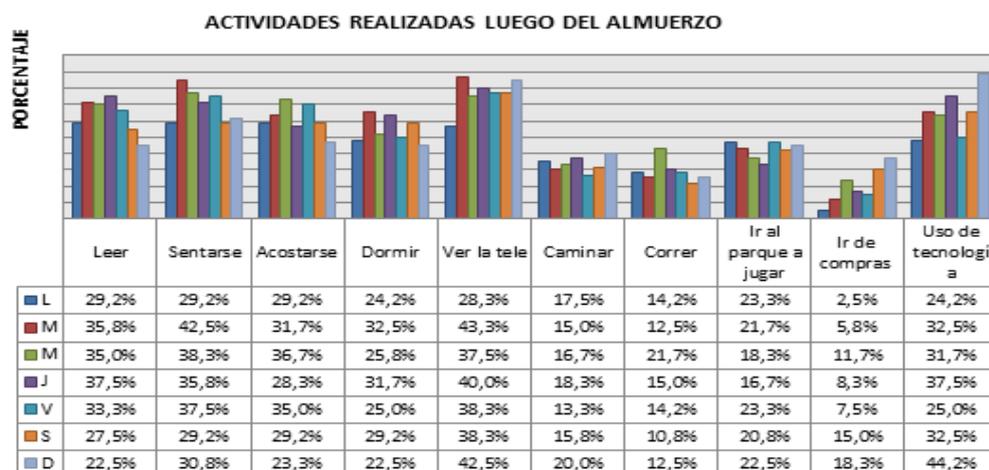


Figura 2 resultado de actividades realizadas en el tiempo libre después del almuerzo

ANÁLISIS.- A la semana las actividades más frecuentes realizadas por los niños en su tiempo libre después del almuerzo son pasivas como: ver la televisión obteniendo el mayor porcentaje en los niños encuestados, seguidas de las actividades pasivas de sentarse, leer, acostarse, dormir, y uso de tecnología; siendo estas las actividades que más afectan en su nivel de motricidad gruesa. En cuanto a las actividades más activas como las de correr, caminar, ir al parque e ir de compras no son realizadas continuamente por los niños después de la hora de almuerzo.

5.2.3 Actividades realizadas en el tiempo libre después de las tareas

Tabla 5

Resultado de actividades realizadas en el tiempo libre después de las tareas

TAREAS	L	M	M	J	V	S	D
Acostarse	25,8%	29,2%	35,0%	30,8%	31,7%	28,3%	30,0%
Ver la tele	25,0%	45,0%	37,5%	36,7%	40,0%	42,5%	41,7%
Dormir	35,0%	46,7%	40,8%	43,3%	40,8%	29,2%	26,7%
Caminar	10,0%	14,2%	17,5%	13,3%	18,3%	15,8%	17,5%
Correr	5,0%	15,0%	12,5%	13,3%	12,5%	8,3%	8,3%
Ir al parque a jugar	20,0%	24,2%	23,3%	19,2%	22,5%	30,8%	32,5%
Ir de compras	4,2%	7,5%	9,2%	10,0%	5,0%	7,5%	13,3%
Uso de tecnología	30,0%	40,8%	43,3%	35,0%	35,8%	52,5%	54,2%

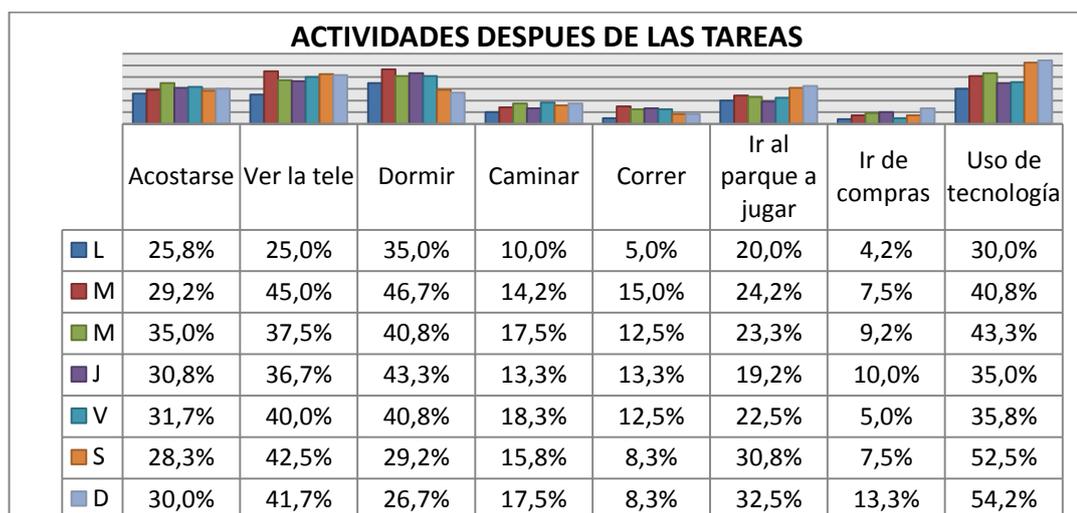


Figura 3 Resultado de actividades realizadas en el tiempo libre después de las tareas

ANALISIS.- A la semana las actividades más frecuentes realizadas por los niños en su tiempo libre después de las tareas son pasivas como: uso de tecnología obteniendo el mayor porcentaje en los niños encuestados, seguidas de las actividades pasivas de dormir, ver la televisión y acostarse siendo estas las actividades que más afectan en su nivel de motricidad gruesa. En cuanto a las actividades más activas como las de correr, caminar, ir al parque e ir de compras no son realizadas continuamente por los niños después de la hora de realizar las tareas.

5.2.4 Actividades realizadas en el tiempo libre extracurricular

Tabla 6

Resultado de actividades realizadas en el tiempo libre extracurricular

		L	M	M	J	V	S	D
¿ASISTES A ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA, CULTURAL O EXTRACURRICULAR POR LAS TARDES?	FUTBOL	5,83%	5,00%	7,50%	3,33%	7,50%	0,83%	0,00%
	BASKET	3,33%	5,00%	4,17%	5,00%	4,17%	0,00%	0,00%
	ATLETISMO	3,33%	3,33%	6,67%	3,33%	5,00%	0,00%	0,00%
	AJEDREZ	1,67%	5,00%	1,67%	5,00%	1,67%	0,00%	0,00%
	CURSO INGLES	0,83%	0,00%	2,50%	0,00%	2,50%	0,00%	0,00%
	NIVELACIÓN	0,83%	0,83%	1,67%	0,83%	0,00%	0,00%	0,00%
	TAREAS DIRIJIDAS	2,50%	0,83%	0,00%	1,67%	0,83%	0,00%	0,00%
	MÚSICA	0,83%	0,00%	2,50%	0,83%	1,67%	0,00%	0,00%

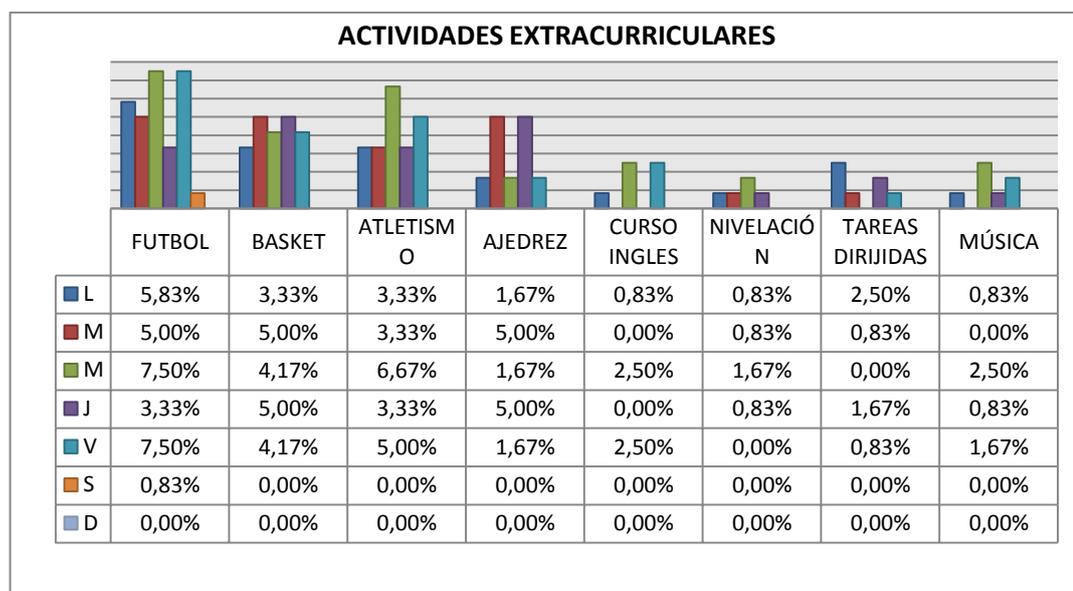


Figura 4 resultado de actividades realizadas en el tiempo libre extracurricular

ANÁLISIS.- A la semana las actividades más frecuentes realizadas por los niños en su tiempo libre extracurricular son: Fútbol, Básquet y Atletismo; tomando en cuenta que la cantidad de niños que realizan actividades extracurriculares son pocos en relación a la muestra encuestada. Las actividades más pasivas son: ajedrez, curso de inglés, nivelación, tareas dirigidas y música.

5.3 Análisis y resultados comparativos de pre – test y post – test de desarrollo motriz básico

5.3.1 Destreza motriz locomotora

5.3.1.1 Caminar hacia atrás en línea recta

Tabla 7

Resultados comparativo de pre - test y pos – test de caminar hacia atrás en línea recta.

	PRE-TEST	PORCENTAJE	POST-TEST	PORCENTAJE
Sin dificultad	30	25,00%	84	70,00%
Poca dificultad	53	44,17%	27	22,50%
Con dificultad	37	30,83%	9	7,50%
TOTAL	120	100%	120	100%

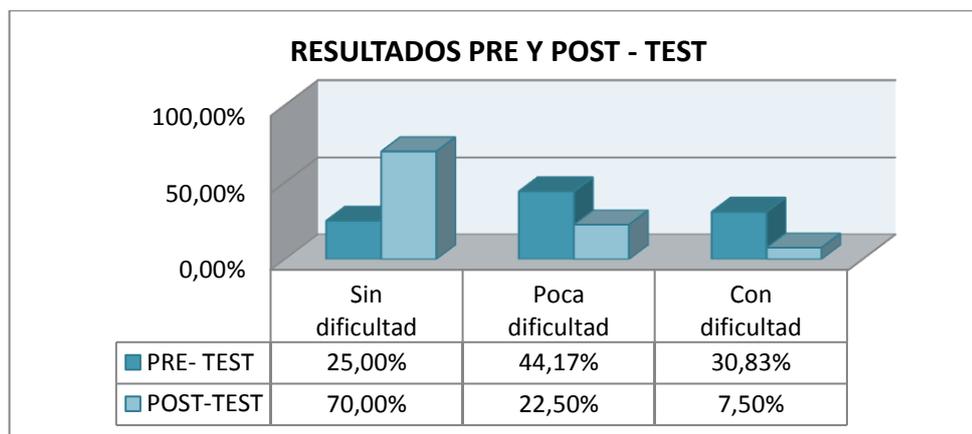


Figura 5 resultado comparativo de pre – test y Post – test de caminar hacia atrás en línea recta.

ANÁLISIS: En el test de “Caminar hacia atrás en línea recta” se observa que hubo una mejoría en Sin Dificultad del 50,00%, los de poca dificultad disminuyeron a 22,50%, y los con dificultad disminuyeron el 23,33%, tomando en cuenta que la disminución de los Con Poca Dificultad y con dificultad se debe al resultados favorable en los Sin Dificultad.

5.3.1.2 Correr coordinando brazos y piernas

Tabla 8

Resultados comparativo de pre – test y post – test de correr coordinando brazos y piernas.

	PRE-TEST	PORCENTAJE	POST-TEST	PORCENTAJE
Sin dificultad	28	23,33%	89	74,17%
Poca dificultad	48	40,00%	24	20,00%
Con dificultad	44	36,67%	7	5,83%
TOTAL	120	100%	120	100%

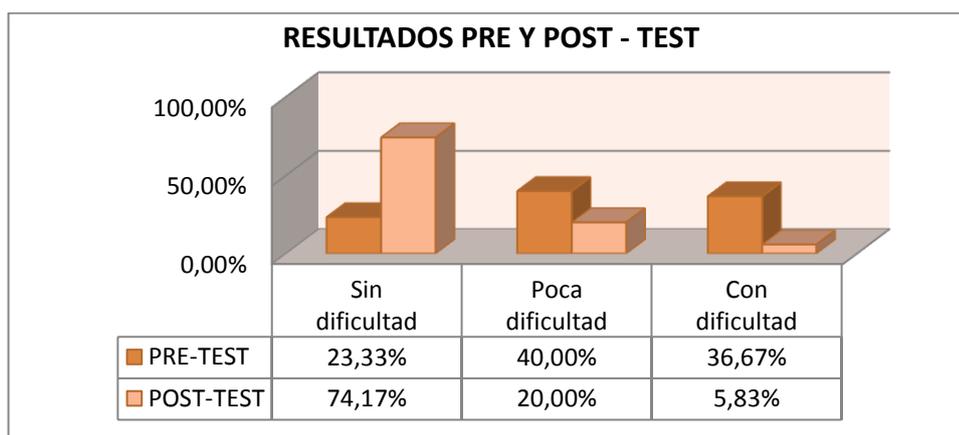


Figura 6 Resultado comparativo de pre – test y Pos test de correr coordinando brazos y piernas.

ANÁLISIS: En el test de “Correr coordinando brazos y piernas” se observa que hubo una mejoría en Sin Dificultad del 50,84%, los de poca dificultad disminuyeron a 20,00%, y los con dificultad disminuyeron el 30,84%, tomando en cuenta que la disminución de los Con Poca Dificultad y con dificultad se debe al resultados favorable en los Sin Dificultad.

5.3.1.3 Saltar en un pie

Tabla 9

Resultado comparativo de pre –test y Pos- test de salto en un pie.

	PRE-TEST	PORCENTAJE	POST-TEST	PORCENTAJE
Sin dificultad	29	24,17%	86	71,67%
Poca dificultad	49	40,83%	26	21,67%
Con dificultad	42	35,00%	8	6,67%
TOTAL	120	100%	120	100%

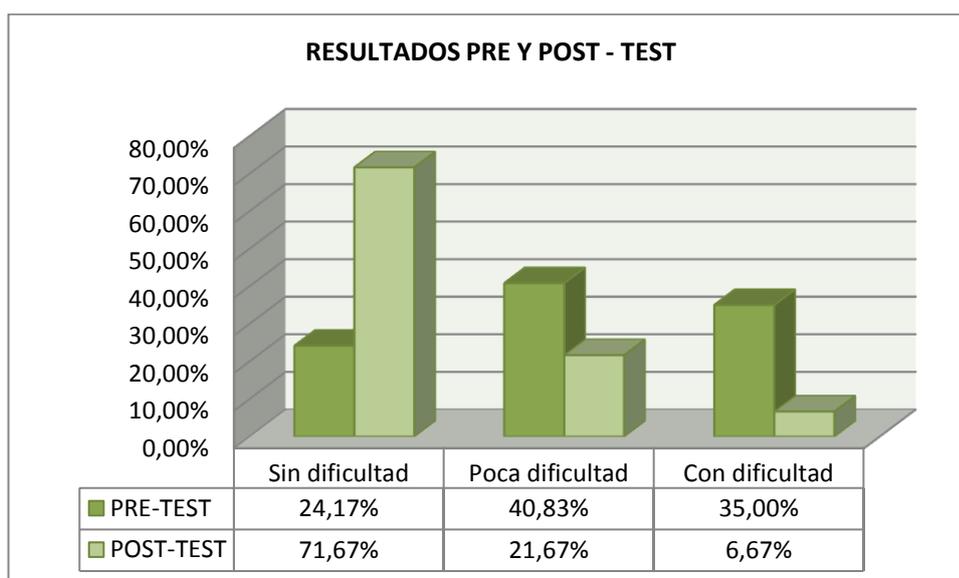


Figura 7 Resultados comparativo de pre - test y post – test de salto en un pie.

ANÁLISIS: En el test de “Salto en un pie” se observa que hubo una mejoría en Sin Dificultad del 47,50%, los de poca dificultad disminuyeron a 21,67%, y los con dificultad disminuyeron el 28,33%, tomando en cuenta que la disminución de los Con Poca Dificultad y con dificultad se debe al resultados favorable en los Sin Dificultad.

5.3.2 Destrezas motoras no locomotrices

5.3.2.1 Girar una vuelta completa el cuerpo (360°)

Tabla 10

Resultado comparativo de pre – test y post – test girar una vuelta completa (360°)

	PRE-TEST	PORCENTAJE	POST-TEST	PORCENTAJE
Sin dificultad	29	24,17%	77	64,17%
Poca dificultad	52	43,33%	31	25,83%
Con dificultad	39	32,50%	12	10,00%
TOTAL	120	100%	120	100%

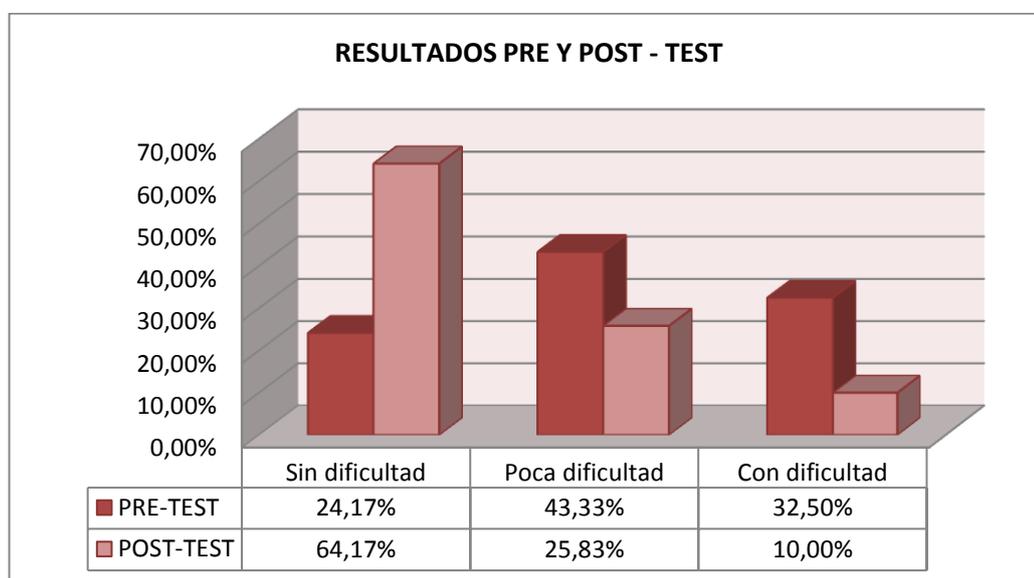


Figura 8 Resultado comparativo de pre –test y post – test de girar una vuelta completa el cuerpo (360) °

ANÁLISIS: En el test de “Girar una vuelta completa el cuerpo” se observa que hubo una mejoría en Sin Dificultad del 40,00%, los de poca dificultad disminuyeron a 25,83%, y los con dificultad disminuyeron el 22,50%, tomando en cuenta que la disminución de los Con Poca Dificultad y con dificultad se debe al resultados favorable en los Sin Dificultad.

5.3.2.2 Equilibrio sobre un pie

Tabla 11

Resultado comparativo pre – test y post – test de equilibrio sobre un pie.

	PRE-TEST	PORCENTAJE	POST-TEST	PORCENTAJE
Sin dificultad	31	25,83%	83	69,17%
Poca dificultad	55	45,83%	26	21,67%
Con dificultad	34	28,33%	11	9,17%
TOTAL	120	100%	120	100%

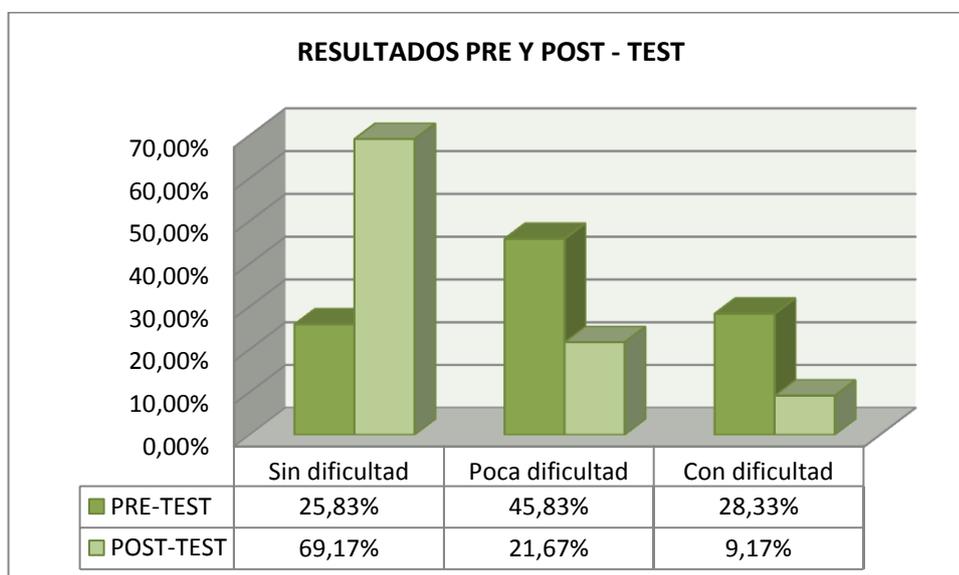


Figura 9 Resultado comparativo de pre- test y post - test de equilibrio en un pie.

ANÁLISIS: En el test de “Equilibrio en un pie” se observa que hubo una mejoría en Sin Dificultad del 43,34%, los de poca dificultad disminuyeron a 21,67%, y los con dificultad disminuyeron el 19,16%, tomando en cuenta que la disminución de los Con Poca Dificultad y con dificultad se debe al resultados favorable en los Sin Dificultad.

5.3.2.3 Mantiene el equilibrio al desplazar objetos con la cabeza.

Tabla 12

Resultados comparativo de pre – test y Post – test mantiene el equilibrio al desplazar objetos con la cabeza.

	PRE-TEST	PORCENTAJE	POST-TEST	PORCENTAJE
Sin dificultad	26	21,67%	73	60,83%
Poca dificultad	56	46,67%	38	31,67%
Con dificultad	38	31,67%	9	7,50%
TOTAL	120	100%	120	100%

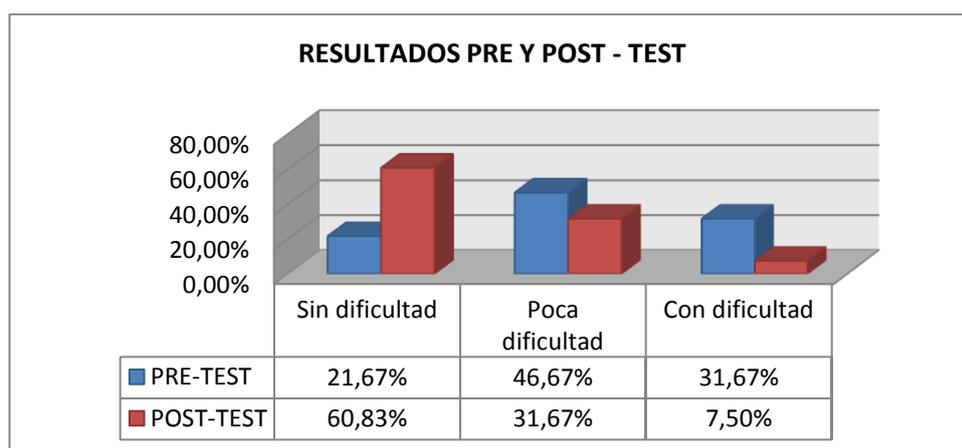


Figura 10 resultado comparativo de pre – test y post – test mantiene el equilibrio al desplazar objetos con la cabeza.

ANÁLISIS: En el test de “Mantiene el equilibrio al desplazar objetos en la cabeza” se observa que hubo una mejoría en Sin Dificultad del 39,16%, los de poca dificultad disminuyeron a 31,67%, y los con dificultad disminuyeron el 24,17%, tomando en cuenta que la disminución de los Con Poca Dificultad y con dificultad se debe al resultados favorable en los Sin Dificultad.

5.3.3 Destrezas locomotrices manipulativas

5.3.3.1 Lanzar el balón con dos manos

Tabla 13

Resultado comparativo del pre – test y post – test lanzar el balón con dos manos.

	PRE-TEST	PORCENTAJE	POST-TEST	PORCENTAJE
Sin dificultad	33	27,50%	66	55,00%
Poca dificultad	51	42,50%	39	32,50%
Con dificultad	36	30,00%	15	12,50%
TOTAL	120	100%	120	100%

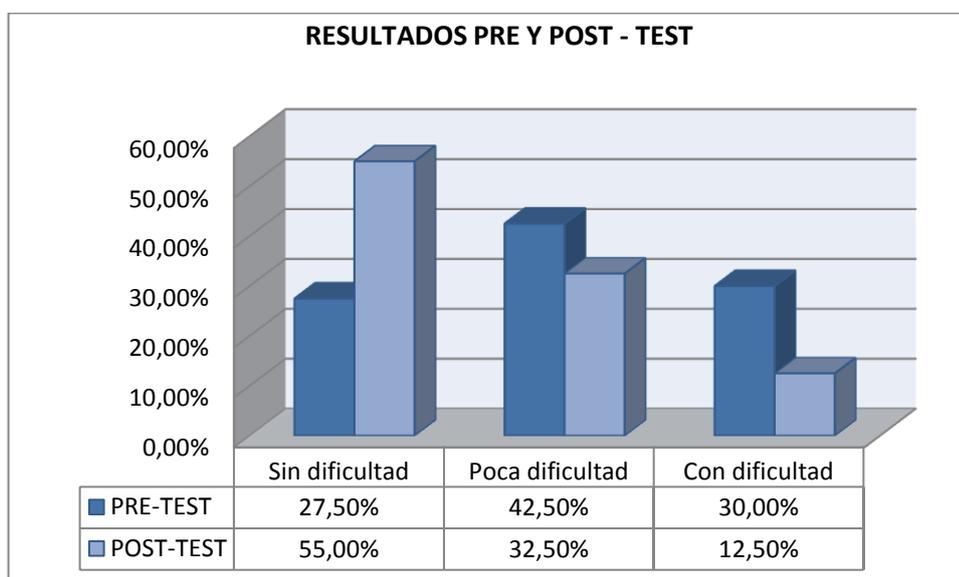


Figura 11 Resultado comparativo de pre – test y post – test lanzar el balón con dos manos.

ANÁLISIS: En el test de “Lanzar el balón con dos manos” se observa que hubo una mejoría en Sin Dificultad del 27,50%, los de poca dificultad disminuyeron a 32,50%, y los con dificultad disminuyeron el 17,50%, tomando en cuenta que la disminución de los Con Poca Dificultad y con dificultad se debe al resultados favorable en los Sin Dificultad.

5.3.3.2 Batear

Tabla 14

Resultado comparativo del pre – test y post – test de batear.

	PRE-TEST	PORCENTAJE	POST-TEST	PORCENTAJE
Sin dificultad	29	24,17%	72	60,00%
Poca dificultad	55	45,83%	34	28,33%
Con dificultad	36	30,00%	14	11,67%
TOTAL	120	100%	120	100%

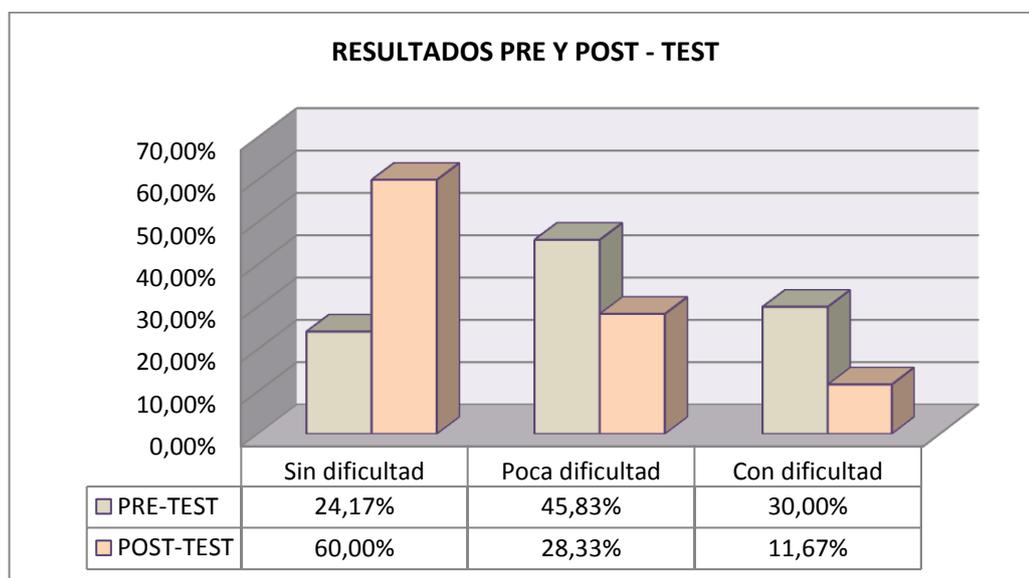


Figura 12 Resultado comparativo de pre – test y post- test de batear.

ANÁLISIS: En el test de “Batear” se observa que hubo una mejoría en Sin Dificultad del 35,83%, los de poca dificultad disminuyeron a 28,33%, y los con dificultad disminuyeron el 18,33%, tomando en cuenta que la disminución de los Con Poca Dificultad y con dificultad se debe al resultados favorable en los Sin Dificultad.

5.3.3.3 Atrapar la pelota con dos manos

Tabla 15

Resultados comparativo de pre - test y post – test de atrapar la pelota con dos manos.

	PRE-TEST	PORCENTAJE	POST-TEST	PORCENTAJE
Sin dificultad	31	25,83%	85	70,83%
Poca dificultad	54	45,00%	23	19,17%
Con dificultad	35	29,17%	12	10,00%
TOTAL	120	100%	120	100%

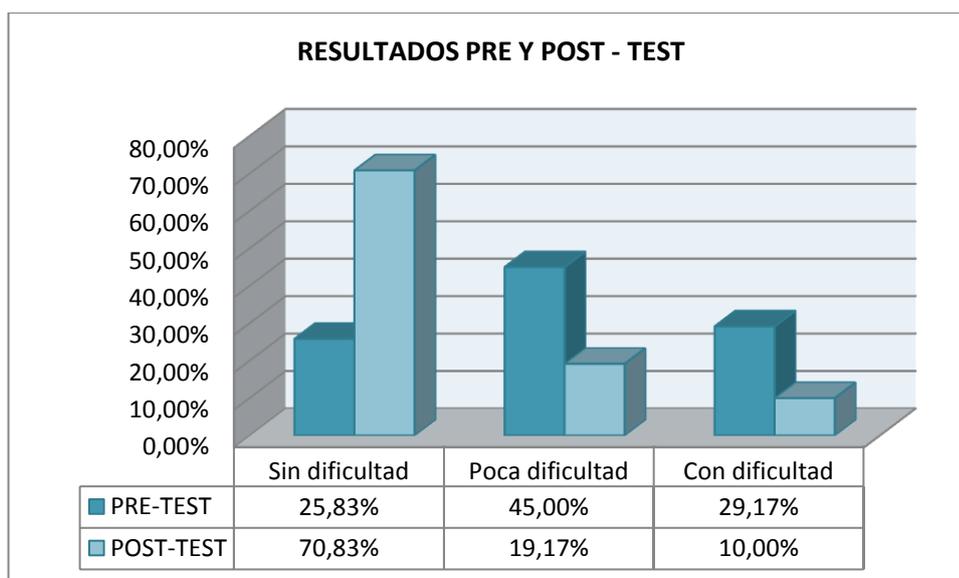


Figura 13 Resultado comparativo de pre – test y post – test de atrapar la pelota con dos manos.

ANÁLISIS: En el test de “Atrapar la pelota con dos mano” se observa que hubo una mejoría en Sin Dificultad del 45,00%, los de poca dificultad disminuyeron a 19,17%, y los con dificultad disminuyeron el 19,17%, tomando en cuenta que la disminución de los Con Poca Dificultad y con dificultad se debe al resultados favorable en los Sin Dificultad.

5.4 Análisis general de resultado de desarrollo motriz básico

Tabla 16

Resultado general de desarrollo motriz básico

HABILIDADES	PRE-TEST	POST- TEST
Caminar	25,00%	70,00%
Correr	23,33%	74,17%
Saltar	24,17%	71,67%
Girar una vuelta	24,17%	64,17%
Equilibrio un pie	25,83%	69,17%
Mantiene el equilibrio	21,67%	60,83%
Lanzar	27,50%	55,00%
Batear	24,17%	60,00%
Atrapar	25,83%	70,83%

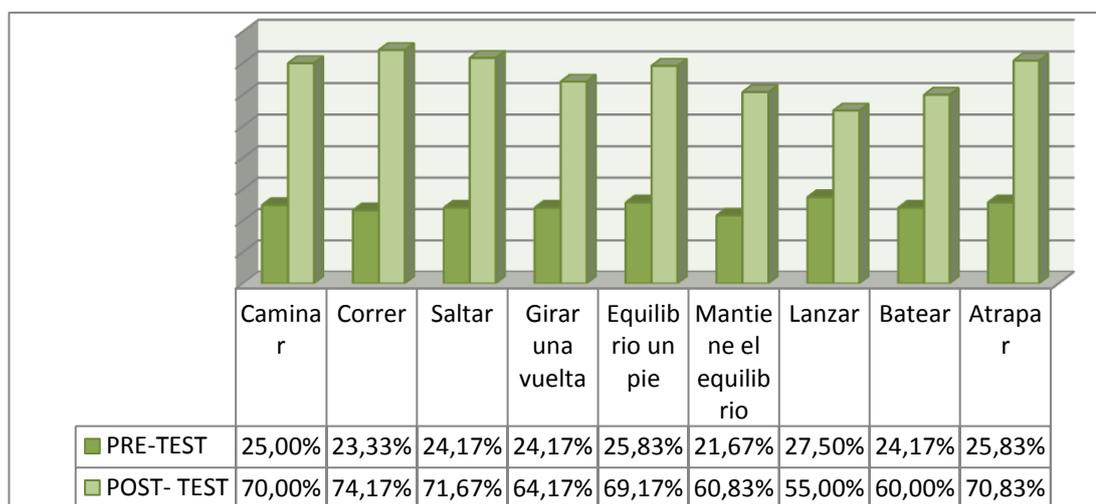


Figura 14 Resultado general de destrezas motrices básicas.

ANÁLISIS: Según los análisis del pre-test, se pudo evidenciar su bajo nivel de desarrollo motriz en cuando a la motricidad gruesa. Una vez aplicado el programa recreativo se tomó el post-test viendo una mejoría en su motricidad gruesa. Las habilidades que tuvieron un aumento del 50,00% o más fueron las de caminar y correr, mientras que las habilidades de saltar, girar una vuelta, equilibrio en un pie, equilibrio sobre la cabeza, lanzar, batear y atrapar obtuvieron un aumento mayor al 30,00%.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

- Las áreas de la recreación que mejor contribuyeron al desarrollo de las destrezas motrices básicas fueron: aire libre, físico deportiva, y lúdica.
- Se comprueba la hipótesis de trabajo donde la aplicación del programa recreativo mejora el desarrollo motriz de los niños de la Escuela de Práctica Simón Bolívar.
- Los niveles de desarrollo motriz que obtuvieron un mayor resultado después de aplicado el programa recreativo fueron caminar y correr con un mayor porcentaje mientras que las demás destrezas también aumentaron en un gran porcentaje.
- Los niños de la escuela no cuentan con el conocimiento respecto de todos los aportes que pueden recibir de la recreación lo que dificultad al momento de proponer, luego de este fase no existe ningún problema.
- Se puede evidenciar que en la encuesta sobre qué es lo que más realizan en su tiempo libre son actividades pasivas por lo que su nivel de desarrollo motriz era deficiente.

6.2 RECOMENDACIONES

- Crear programas afines con esta propuesta ya que es de gran interés y desarrollo por parte de la escuela, considerando todo el bagaje de información motora que pueden desarrollar mediante la recreación.
- Incrementar actividades recreativas para crear hábitos de movimiento.
- Impartir charlas a los padres de familia, profesores, autoridades y niños sobre la importancia del buen uso del tiempo libre.

- Proponer el programa recreativo de esta investigación para que constituya un referente para otros docentes en su trabajo por el desarrollo de las destrezas motrices básicas en los niños.
- Promover valores por medio de las actividades recreativas.
- Realizar estudios sobre las influencias de la actividad recreativa en el desarrollo de las destrezas motrices en otros grupos poblacionales.

BIBLIOGRAFÍA

- AGUILAR & INCARBONE, O. (2007). *Recreación y animación. De la teoría a la práctica*. Kinesis-Colombia: Colección Tiempo Libre.
- DUMAZEDIER, J. (1968 y 1986). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona,: Estela.
- FRYDENBERG, R. D. (1998). *Estudio del deporte y la recreación*. . Buenos Aires : Facultad F.
- GREERTZ, C. (2006). *Hacia una teoría interpretativa de la cultura*. Basai: Feliz Varela.
- MANZANO, H. (2005). *La recreación en el ámbito escolar*. Colombia: Universidad del Valle.
- MAZZEO, J. (1998). *Capacidades Físicas del Individuo y la Sociedad* . España: Silesia.
- BATALLAS. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- BRINNITZER. (2008). *Juegos y Técnicas de Recreación* (4 ed.). Buenos Aires: Bonum.
- CEPEDA, E. (2003). *Principios y Tecnicas Recreativas para Expresion Artística del Niño*. San José: EUNED.
- CIENCIA, M. d. (2006). *Innovación, cultura y poder en las instituciones educativas*. Madrid: Secretaria General Tecnica.
- DIAZ LUCEA, J. (1999). *La Enseñanza y Aprendizaje de las Habilidades y Destrezas Motrices Basicas*. Barcelona, España.
- DOUGHERTY. (2005). *Educacion Fisica y Deportes*. Barcelona, España: Reverte S.A.
- DUQUE, H. (2000). *Pedagogo del Tiempo Libre*. Bogotá: San Pablo.
- GARCÍA, M. E. (2009). *Dinamicas y Estrategias de Recreación*. Murcia: Graó.
- GOMEZ, R. (2000). *El Aptendizaje de las Habilidades y Esquemas Motrices en el Niño y El Joven*. Buenos Aires: Stadiun.

- HERNÁNDEZ, J., et. al. (2004). *La evaluación en educación física*. Barcelona: Graó.
- LÓPEZ, V., & R, y. o. (2003). *Buscando Alternativas a la Forma de Entender Y Practicar la Educación Física Escolar*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- MAESTROS, C. d. (2006). *Educacion Fisica*. Madrid: Mad, Sevilla.
- MILLER, K. (2005). *Paso a paso*. Barcelona: Ceac.
- MOYLES, J. (1999). *El Juego en la Educacion Infantil y Primaria*. Madrid: Morata.
- MONGE, María de los Ángeles, MENESES, Maureen. 2002. Instrumentos de evaluación del desarrollo motor Educación, vol. 26, núm. 1, Universidad de Costa Rica.
- Omeñaca, R. R. (2005). *Juegos Cooperativos y Educacio Fisica* (3ra. ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Vargas, C. M. (2009). *Test de Desarrollo Motor Grueso de Ulrich*. Welsman. (2000).

CYBERGRAFÍA

- APARICIO, Trinidad. 2010; Pág. 10-28
- Domínguez. (27 de Marzo de 2001). *Monografias*. Obtenido de www.monografias.com/usuario/perfiles/idania_dominguez_dominguez Ecured. (14 de Noviembre de 2013). http://www.ecured.cu/index.php/Planificaci%C3%B3n_de_la_recreaci%C3%B3n.
- El Deporte*. (3 de Abril de 2012). Obtenido de www.eldeporte.com
- El Recreacionismo*. (12 de 04 de 2012). Obtenido de www.monografias.com/usuario/perfiles/Freddy_tipa_n
- Haydee. (13 de Marzo de 2012). *Monografias.com*. Obtenido de www.monografias.com/usuario/perfiles/Haydee_mayora
- Hernández, A. (sabado 23 de Noviembre de 2002). www.efdeportes.com/recreación/ocio/tiempolibre.htm.

- JIMÉNEZ, C. (viernes 6 de Diciembre de 2003).
www.geocites.com/lúdicayrecreación.htm.
- M, E. (2009). *GUIA-EDU.PREESCOLAR*. Obtenido de
www.conafe.gob.mx/educacioncomunitaria/
- Monografias.com*. (Marzo de 30 de 2012). Obtenido de
www.monografias.com/usuario/perfiles/haydee_mayora
- Motricidad*. (14 de 05 de 2012). Obtenido de
<http://www.redcreacion.org/revista/reto0.html>
- Recreacion*. (13 de 03 de 2012). Obtenido de
www.monografias.com/usuario/perfiles/Haydee_mayora
- Redcreación*. (16 de Enero de 2012). Obtenido de Vol. I:
www.redcreacion.org/revista/retoO.html
- Revista Digital*. (11 de Septiembre de 2006). Obtenido de Buenos Aires-Año
11 - Nº 100: <http://www.efdeportes.com/>
- RICO, Carlos Alberto. (24 de Marzo de 2012). *Funlibre.org*. Argentina
Obtenido de www.funlibre.org
- RICO, Carlos Alberto, (24 de Marzo de 2012). *Coordinación Internacional
Área de Recreación*. Obtenido de www.sportsalut.ar
- Tipos de Recreación*. (26 de 13 de 2012). Obtenido de
<http://www.tiposde.org/cotidianos/574-tipos-de-recreacion/#ixzz2a17fQ7Ae>

CAPITULO VII

PROPUESTA ALTERNATIVA

7.1 Título de la propuesta

“PROGRAMA RECREATIVO PARA EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS DE CUARTO A SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA DE PRÁCTICA SIMÓN BOLIVAR”

7.2 Identificación del problema

El programa institucional para el desarrollo motriz de los niños de cuarto a séptimo año de educación básica de la Escuela de Práctica Simón Bolívar, no cuenta con un programa recreativo que desarrolle la motricidad gruesa por parte de los docente hacia los estudiantes, presentando de esta manera un bajo nivel de su desarrollo motriz.

7.3 Justificación

El Programa Recreativo tuvo por objetivo el desarrollo motriz, para los niños de cuarto a séptimo año de educación básica y se aplicó en las clases de Educación Física, fortaleciendo sus habilidades, destrezas y capacidades además de fomentar la integración, valores y crear hábitos de vida saludable.

Es importante señalar que no existen programas recreativos en nuestro país para la utilización del tiempo libre, lo que conlleva al sedentarismo.

La aplicación del programa recreativo en la institución educativa logró que los niños utilicen adecuadamente su tiempo libre de una manera diferente.

7.4 Objetivos

7.4.1 Objetivo General

Incrementar el desarrollo motriz en los niños de cuarto a séptimo año de Educación Básica de la Escuela de Práctica Simón Bolívar a través del programa recreativo para mejoramiento de su tiempo libre.

7.4.2 Objetivo específico

- Determinar las actividades recreativas que se va a realizar con los niños de cuarto a séptimo año de educación básica para el desarrollo motriz a través del programa recreativo.
- Estructurar sistemáticamente actividades recreativas acordes a su edad y sus exigencias físicas.
- Concientizar la importancia del uso del tiempo libre en busca del desarrollo motriz de los niños de cuarto a séptimo año de educación básica.

7.5 Fundamentación teórica de la propuesta

7.5.1 Tiempo Libre. Definición

Tiempo que dispone una persona con cierta libertad, fuera de sus actividades laborales, haciendo una vida placentera y mejorando así su estilo de vida. Es el tiempo que nos queda después del trabajo (entendido como actividades productivas, materiales y/o intelectuales). También es el que resta de las necesidades y obligaciones cotidianas, sin concretar aspectos prácticos; es el que resta de las necesidades y obligaciones cotidianas y se emplea en lo que uno quiere; es el que se emplea en lo que uno quiere; es la parte del tiempo fuera del trabajo destinado al desarrollo físico e intelectual del ser humano en cuanto fin en sí mismo. El tiempo libre es un tiempo personal que se dedica a actividades auto condicionadas de descanso, recreo y creación, con el fin de compensarse y afirmar la personalidad individual y socialmente.

González Molina (2008)

7.5.2 Clasificación

- Diario
- Fin de semana
- Vacaciones
- Jubilación

7.5.3 Tiempo Libre de acuerdo a la edad

- **Niñez.-** Hoy en día el tiempo de los niños es una agenda completa. Los niños además de ir al colegio (la mayoría doble turno) realiza diversas actividades que muchas veces no son elegidas por ellos mismos.
Esto les quita tiempo para jugar y ejercitar la imaginación que es también una forma de crecimiento en lo físico, en lo intelectual y hasta muchas veces en lo espiritual. Estas actividades nunca deben ser más importantes que sus momentos libres, encontrar un equilibrio donde bajar el ritmo y las exigencias sobre ellos sería lo ideal. El niño necesita de un tiempo en que no se espera nada de él, que no haya mucha carga puesta en su hombro, un espacio en donde pueda descubrirse.
- **Adolescencia.-** El tiempo de obligaciones de un/una adolescente gira en torno a la escuela, una escuela vacía en contenido que le permitan desarrollarse como persona y llena de contenidos que ellos no saben para que sirven. En pocas palabras el tiempo no obligado queda entonces en un vacío y nada tiene sentido, ni su tiempo ocupado, ni su tiempo libre.
- **Adultos.-** En los adultos el trabajo es el que tiene la prioridad en su tiempo, también lo hace la búsqueda por mantener un imagen corporal joven por eso hacen gimnasia, entre otros. La crianza de los

niños también ocupa su tiempo. En el adulto existe un olvido de la propia persona, sus consecuencias son un stress, producto de una vida alineada o monótona.

- **Adultos mayores.**- En comparación con el resto de las edades son los que cuentan con el mayor tiempo libre, sin preparación previa. No tienen obligaciones como trabajo y la crianza de hijos. Al tener tanto tiempo sin pautas previas aumentan los sentimientos de no valer, no servir y no poder intensificando su rol de receptor. Es necesario cambiar el esquema de espectadores del tiempo esperando a que pase y llegue la muerte por atores de su propio tiempo eligiendo que hacer con él.

7.5.4 Actividades en el Tiempo Libre

- **Actividades deportivas.**- Practicar algún deporte va más allá que lograr mantenerse en forma, adjudicarle ese beneficio lo limita o impide ver otros muchos beneficios. A través del deporte se elimina estrés y tensión emocional, se facilitan las relaciones sociales, permite mejorar la imagen que uno tiene de sí mismo y contribuye a mejorar el equilibrio emocional y afectivo. Sus beneficios se amplían en un aumento de la ilusión y la alegría de vivir.
- **Actividades culturales.**- El cine y el teatro son actividades que favorecen el desarrollo cultural e incluso las relaciones sociales, sin embargo nos aportan mucho más. Las actividades culturales constituyen una lúdica fuente de aprendizaje en la que sin necesidad de viajar, se pueden conocer otros mundos, costumbres tradiciones, formas de pensar. Con ellas se favorece el desarrollo de la imaginación y el propio bagaje personal de conocimientos. Por otro lado ocupar nuestro tiempo de ocio en asistir al cine o al teatro nos ayuda a favorecer las relaciones sociales ya que existen grupos de

debate y discusión sobre las películas o simplemente constituyen un tema de conversación con amigos y conocidos.

- **Actividades artísticas.**- Pintar, esculpir, escribir, cantar, practicar la cerámica o el repujado, son actividades que van mucho más allá de la realización de un cuadro, una escultura o una Figura. Constituyen claras oportunidades para desarrollar la creatividad, el gusto por lo bello e incluso potencian el propio sentimiento de valía personal y autoestima.
- **Actividades altruistas.**- El ayudar a los demás en sus necesidades es una enorme satisfacción, te ayuda a mejorar tu ánimo, cambia tu manera de pensar, te vuelves más consciente y solidario. Una persona que ocupa su tiempo libre en ayudar a los demás eleva su autoestima porque se siente útil, servicial y comprensiva.
- **Viajar.**- Viajar no es sólo pagar unos servicios, descansar o a lo sumo conocer sitios nuevos. El turismo tiene enormes posibilidades de crecimiento personal siempre que sea entendido desde una perspectiva más amplia. Viajar supone encontrarse con un mundo distinto, con otras culturas y con personas que tienen otras vivencias. Los viajes constituyen una oportunidad de apertura, de desarrollo cultural y humano.

7.5.5 Beneficios del Tiempo Libre

Te permite pensar por tu propia cuenta, ubica y desarrolla tus destrezas y capacidades, valoras tus logros compartiéndolos con otros, mejoras tus relaciones interpersonales, disfrutando del placer de la acción. Durante nuestro tiempo libre, son numerosas las posibilidades de participar en actividades que favorezcan el descanso, la diversión, el desarrollo personal y social. La clave para la efectividad de este tipo de actividades reside en que se conviertan en un medio para el crecimiento personal, la autorrealización y la apertura a nuevas dimensiones de la vida. Viajar, ir al cine, tocar un

instrumento, cantar o pintar, ayudar a los demás son algo más que actividades para ocupar el tiempo libre, puesto que bien entendidas y practicadas ofrecen enormes beneficios. Todos disponemos o deberíamos disponer para beneficio de nuestra salud física y mental, de un tiempo libre en el que podamos realizar aquellas actividades que más nos gustan; ese grado de aprovechamiento va a depender de la propia persona, de sus aspiraciones e implicación; de la conciencia que tenga sobre los beneficios de tal o cual actividad puede llegar a aportarle.

7.5.6 Motricidad. Definición

La Motricidad es la capacidad del hombre de generar movimiento por sí mismo. Tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento (Sistema nervioso, órganos de los sentidos, sistema musculo esquelético)

7.5.7 Clasificación

- **Gruesa.-** Hace referencia a movimientos amplios. (Coordinación general y viso motora, tono muscular, equilibrio etc.) La motricidad gruesa tiende en si a realizar movimientos drásticos es decir, que se realiza con movimientos mediocres en sentido más primitivo del neurodesarrollo se involucran grupos musculares más grandes que implican mayor aplicación de fuerza, mayor velocidad y distancia de movimiento.
- **Fina.-** Movimientos finos, precisos, con destreza. (Coordinación óculo-manual, fonética etc.) La motricidad fina hace referencia a movimientos voluntarios mucho más precisos, que implican pequeños grupos de músculos (y que requieren una mayor coordinación.)

7.5.8 Motricidad en niños

El desarrollo motor grueso se determina como la habilidad que el niño va adquiriendo, para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo y poco a poco mantener el equilibrio de la cabeza, del tronco, extremidades, gatear, ponerse de pie, y desplazarse con facilidad para caminar y correr; además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos. Dicho factor es el primero en hacer su aparición en el desarrollo del menor, desde el momento en el que empieza a sostener su cabeza, sentarse sin apoyo, saltar, subir escaleras, etc.; son otros logros de motricidad gruesa que, con el paso de los años, irá adquiriendo y aprendiendo.

7.5.9 Motricidad en jóvenes

La primera fase puberal termina con la madurez sexual biótica lo que significa para los hombres el momento de la espermarca y para las mujeres la menarca. Las capacidades de fuerza y también de resistencia son susceptibles de entrenamiento, pero debido al crecimiento rápido en esta fase la osificación no es terminada, por esto todavía no comenzar el entrenamiento de la fuerza máxima, sino asentar la resistencia a la fuerza en la primera fase puberal para que se establezca el tejido conjuntivo y de sostén y para que el organismo se prepare para futuras cargas de fuerza máxima. La resistencia debe ser entrenada predominantemente por vía aeróbica.

7.5.10 Motricidad en adultos

Máximo nivel de integración del rendimiento técnico y físico corporal que define la “buena forma” y el máximo “rendimiento”. Tanto del “deporte recreativo para todos” como en el “deporte de competencia de alto rendimiento”. A los 25 años durante el esfuerzo se llega a lo que se determina “máxima capacidad física” con un promedio de 190 a 220 pulsaciones por minuto, mientras que a los 65 años sólo se llega a las 165 pulsaciones. Es la etapa donde se alcanza la ejecución técnica más definida y acabada como definición de estilo de ejecución y de seguridad personal,

en la ejecución de los movimientos corporales surgidos de la forma de vida de relación social. Según Espenschade y Eckert (1980).

Entre los 25-28 años para los hombres y 22- 26 para las mujeres, culmina “el crecimiento estructural” coincidiendo con la “capacidad funcional”. Son los años donde se alcanza el máximo rendimiento físico en personas normales. En estas edades el crecimiento en estatura ha cesado, pero no así el “peso corporal” que mantiene variabilidades por factores, tales como nutrición desequilibrada, problemas psicológicos, alteraciones metabólicas, sedentarismo, etc. Es la etapa de la vida donde se producen grandes rendimientos por una óptima capacidad de trabajo, capacidad creadora, valoración del transcurso del tiempo útil de rendimiento, fijación de metas concretas en el ámbito laboral y profesional; conductas claras de constancia, perseverancia, fortaleza, resistencia como vivencia de una salud fuerte y un accionar positivo.

7.5.11 Actividades recreativas en Tiempo Libre

La participación en actividades deportivas - recreativas desde la perspectiva de la comunidad beneficiada, permite analizar las fortalezas y debilidades del área deportiva y el impacto de la comunidad en la población. La realización regular y sistemática de una actividad deportiva con miras a hacer deporte y recrear, ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención de la salud tanto física como mental; así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo ha tenido su período de auge y regresión. Dichas actividades no solo producen una mejoría en las funciones orgánicas, sino también una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática.

7.5.12 Áreas de la Recreación

- **Físico deportivo:** Deportes, y actividades de acondicionamiento, arquería, básquetbol, voleibol, etc.
- **Al aire libre:** actividades ambientales, montañismo, descenso en río, orientación, jardinería, etc.
- **Acuática:** Actividades acuáticas como: natación, buceo, surfing, waterpolo, acu aerobics, etc.
- **Lúdica:** todas las formas de juego, incluyendo proyectos elaborados como son las ludotecas.
- **Manual:** Actividades creativas, artesanías, artes y pasatiempos (escultura en metal, barro, madera y piedra, pintura de aceite, acuarela, etc.).
- **Artística:** Artes escénicas: música, drama, danza (música, bandas, coros, teatro para niños, teatro experimental, ballet, etc.).
- **Conmemorativa:** Eventos especiales: carnavales, festivales de herencias étnicas, rodeos, etc.
- **Social:** actividades de club, banquetes, charadas, baile social, noche de talentos juegos de mesa, etc.
- **Literaria:** Literatura, rompecabezas, radio clubs, juegos mentales, club de lectores, etc.
- **Entretenimientos y aficiones:** colecciones de todo tipo (numismática, filatelia, antigüedades, postales, llaves, etc.
- **Técnica:** Actividades de enriquecimiento personal y ajuste a la vida habilidades de autodefensa, reparar cosas en casa, dinámicas sobre historia de la recreación, reducción de peso, etc.
- **Comunitaria:** Programas de servicio social: asesoría sobre aspectos vocacionales, programas nutricionales, talleres sobre prejubilación, etc.

7.5.13 Beneficios

Las actividades recreativas pueden ser clasificadas según los beneficios que otorgan:

- **En relación a la psiquis:** permite estimular la mente (puede bajar los niveles de ansiedad, de estrés, depresión), un progreso personal (pueden ser generadores de confianza en uno mismo, abandonar la dependencia, resaltar dotes de líder, mejorar capacidades físicas y estéticas), bienestar personal (pueden servir de estimulantes, como fuente de desafíos, permite la expresión de la creatividad, apreciar nuevos aspectos o elementos).
- **Beneficios en cuanto a la salud:** algunos ejemplos son mejoras cardíacas, en diabetes, hipertensión, colesterol, problemas dorsales, control de sobrepeso, etc.
- **Beneficios culturales y sociales:** surgimiento de un sentimiento de pertenencia, compromisos en cuanto a la cultura y la vida política, adquisición de nuevos conocimientos históricos y culturales, vinculación con individuos nuevos que generen cierta armonía o coordinación y a su vez el dialogo que permitan comprender y colaborar con los demás, integración dentro de la comunidad, nueva cosmovisión.
- **Económicos:** se reducen los gastos por salud, descienden los niveles de ausencia y accidentes laborales, aumenta la productividad, aumento de ingresos por turismo que permiten el progreso en economías nacionales, regionales y locales.
- **Beneficios en el medioambiente:** genera cierta ética respecto al medio que habitamos y el compromiso público por la protección y conservación.

**MODELO DE PLAN DIARIO RECREATIVO DE DESARROLLO MOTRIZ BÁSICO
PARA LOS NIÑOS(AS) DE CUARTO AÑO A SÉPTIMO AÑO DE BÁSICA
SEMANA 1**

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: LÚDICA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 1

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO: Canción de inicio.- Juego de la periquita: Periquita periquita se parece su mamá por arriba por abajo por delante y por detrás.	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito Cronometro	Crea formas de movimiento.
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr Lanzar Girar	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades motrices básicas Construcción (Conceptualización) Caminar en las líneas marcadas en el piso de frente-espaldas-lateral	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Tarjetas Conos.	Experimenta diferentes movimientos.
Final	Atrapar Equilibrio Coordinación	Jugar a mover el cuerpo como animales Jugar a reaccionar a la señal se levantan del piso y realizar un movimiento de un animal. Reconocer las partes del cuerpo.	5'			
		Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.				

SEMANA 1

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: FÍSICO DEPORTIVA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 2

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO: Canción de inicio.- Si tú tienes muchas ganas de aplaudir Y si tienes muchas ganas de reír. Y si tienes la razón, y si no hay oposición, no te quedes con las ganas de aplaudir.	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito.	Crea formas de
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar	Carrera de relevos: Sobre un recorrido en forma cuadrada. Se coloca un miembro en cada equipo en cada uno de los vértices. Consiste en una carrera de relevos, haciendo el recorrido y llegando al punto de partida en el menor tiempo posible.	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Cronometro Tarjetas Conos. Llantas	movimiento. Experimenta diferentes movimientos.
Final	Lanzar Girar Atrapar Equilibrio Coordinación	Carrera de Obstáculos: Se ubica todo el obstáculo disponible en el espacio determinado. Luego se forman columnas por grupos para pasar por todos los obstáculos. Durante su turno cada niño deberá atravesar lo más rápido posible. Si un niño toca un obstáculo debe salir y volver a comenzar desde el principio. Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	5'			

SEMANA 1

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: LÚDICA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 3

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO Jugar a las topadas: la espalda, hombro, rodillas.	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito. Cronometro	Crea formas de movimiento.
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr Lanzar Girar Equilibrio	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización) Jugar de tres pies ellos se desplazan de un lugar a otro llevando una pelota entre las manos, caminando de frente-espaldas-lateral.	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Tarjetas Conos. Llantas	Experimenta diferentes movimientos.
Final	Coordinación	El ejercicio anterior esta vez lleva conos y formar Figuras en el menor tiempo posible. Ejercicios de coordinación con pelotas de tenis uno al frente de otro lanzar la pelota. Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	5'			

SEMANA 2

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: FÍSICO DEPORTIVA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUEA EN LOS NIÑOS

PLAN RECREATIVO No 4

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- La canción del esquimal.- Mamuchakinowuaki	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito.	Crea formas de movimiento.
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización)	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Cronometro Tarjetas Conos.	Experimenta diferentes movimientos.
Final	Lanzar Girar Atrapar Equilibrio Coordinación	Saltar y mantener el equilibrio hacia diferentes direcciones. Trabajos de coordinar con una pelota Correr y driblar conos con velocidad Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	5'		Pelotas	

SEMANA 2

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: FÍSICO DEPORTIVA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 5

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación Habilidades Motriz Básica:	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- La canción del esquimal.- Mamuchakinowuaki DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización)	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito. Cronometro Tarjetas Conos. Pelotas	Crea formas de movimiento.
Principal	Caminar Saltar Correr Lanzar Girar Atrapar Equilibrio Coordinación	Jugar al vóley loco: Se divide al grupo en cuatro equipos, deben ir acompañados de un amigo en tres piernas, el juego se lo realiza con pelotas de playa. Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.		Experimenta diferentes movimientos.
Final			5'			

SEMANA 2

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: AL AIRE LIBRE

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 6

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- Pelota caliente: En círculo, sentados o de pie. El animador/a explica que la persona que reciba la pelota tiene que darse a conocer.	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito. Cronometro Tarjetas	Crea formas de movimiento. Experimenta diferentes movimientos.
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr Lanzar Girar	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización) Aviones de papel: Los niños(as) elaboran un avión de papel en grupos y al terminar forman columnas y lanzan lo más alto posible desde un sitio determinado.	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Conos. Pelotas	
Final	Atrapar Equilibrio Coordinación	Pelotas de papel: Los niños(as) elaboran una pelota de papel según lo requerido, forma columnas y lanza a los blancos establecidos. Pelotas de trapo: El niño(a) elabora una pelota con material reciclado y luego en grupo se traslada lanzando la pelota sin hacer caer hasta un sitio determinado. Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	5'			

SEMANA 3

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR
TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO
ÁREA: ARTISTICA
TEMA: PROGRAMA RECREATIVO
AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA
OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 7
DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- Baile de un cristiano: Cuando un cristiano baila, baila, baila, baila. (Bis) Pies, pies, pies,... Cuando un cristiano baila, baila, baila, baila (Bis) rodilla, rodilla, rodilla,...pies, pies, pies,...	10'	Coordinación en cada ejercicio. Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Pito. Cronometro Tarjetas Conos. Sillas	Crea formas de movimiento. Experimenta diferentes movimientos.
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr Lanzar Girar Atrapar Equilibrio Coordinación	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización) Baile de las sillas: Bailar alrededor de las sillas la música establecida, se detiene la música y debe tomar asiento, el niño que no tiene silla sigue saliendo hasta terminar y quede una sola persona al final del baile. Baile de tomate: Establecer el espacio para el baile, en parejas bailar el baile del tomate entre sus frentes, el niño(a) que hace caer el tomate sigue saliendo. Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	30'			
			5'			
Final						

SEMANA 3

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: ARTISTICA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 8

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.-	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito.	Crea formas de movimiento.
Principal	Habilidades Motriz Básica:	Baile del pollito: Baila pollito baila....párate pollito párate...(bis)	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Cronometro Tarjetas Conos. Palo	
	Caminar Saltar Correr Lanzar Girar Atrapar Equilibrio Coordinación	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización) El baile del palo: Hay que hacer una fila con todos los participante, dos personas sostienen un palo delgado en cada extremo, al comenzar la música los participantes deben pasar bailando por debajo del palo sin tocar el mismo y sin caerse, una vez que pasen todos los participantes, los que sostienen el palo deben bajar un poco más y así sucesivamente hasta que los participantes se vayan eliminando uno por una hasta que quede solamente un jugador. Vuelta a la calma	5'			
Final		Feedback de las actividades realizadas.				Experimenta diferentes movimientos.

SEMANA 3

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR
TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO
ÁREA: FÍSICO DEPORTIVA
TEMA: PROGRAMA RECREATIVO
AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA
OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 9
DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- Juego de las congeladas.	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito. Cronometro Tarjetas Conos. Pelotas	Crea formas de movimiento.
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr Lanzar Girar Atrapar Equilibrio Coordinación	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización) Caminar, saltar por todo el espacio moviendo brazos, piernas y cabeza. Caminar elevando rodillas- talones- rodillas extendidas adelante, atrás y lateral. Jugar a coordinar pies.	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.		Experiment a diferentes movimientos.
Final		Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	5'			

SEMANA 4

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: FÍSICO DEPORTIVA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 10

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- La canción del chuchugua.	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito. Cronometro	Crea formas de movimiento.
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr Lanzar Girar	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización) Caminar en las líneas marcadas en el piso de frente-espaldas-lateral Saltar de un lado al otro con dos pies. Saltar de un lado al otro con un solo pies.	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Tarjetas Conos.	Experimenta diferentes movimientos.
Final	Atrapar Equilibrio Coordinación	Jugar a mover el cuerpo como animales Jugar a la reacción e identificar colores, señal para poder mover el cuerpo con diferentes movimientos. Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	5'			

SEMANA 4

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: FÍSICO DEPORTIVA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 11

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- La canción del Auto de papá	10'	Coordinación en cada ejercicio. Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Pito. Cronometro -Tarjetas Conos.	Crea formas de movimiento.
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr Lanzar Girar Atrapar Equilibrio Coordinación	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización) Jugar a saltar la sogá individual. Jugar a saltar la sogá con todo el grupo. Jugar a saltar la sogá con una canción Jugar a saltar la sogá con una pierna Jugar a saltar la sogá con una pelota Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	30'		Soga -Pelotas	Experimenta diferentes movimientos.
Final			5'			

SEMANA 4

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: FÍSICO DEPORTIVA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 12

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- Me pica: En grupo uno a uno van diciendo su nombre y lo que les pica, y el nombre y lo que le picaba a cada persona que ha hablado antes de ellos.	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito. Cronometro	Crea formas de movimiento. Experimenta diferentes movimientos.
Principial	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización) Enzacados: Es una carrera en la cual los participantes cubren sus piernas con unos sacos que deben sostener con sus manos. Para avanzar solo es válido saltar, sin soltar el saco. Pelea de gallos: En parejas se enfrentan en cuclillas, colocando las palmas de las manos al frente, comienzan a empujarse entre compañeros y tratan de hacerse caer uno al otro. Pueden dar saltitos y esquivar y esquivar los empujones, pero no levantarse ni tomarse de las manos.	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Tarjetas Conos. Soga	
	Lanzar Girar Atrapar Equilibrio Coordinación	Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	5'		Pelotas	
Final						

SEMANA 5

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: FÍSICO DEPORTIVA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 13

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- Me pica: En grupo uno a uno van diciendo su nombre y lo que les pica, y el nombre y lo que le picaba a cada persona que ha hablado antes de ellos.	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito. Cronometro	Crea formas de movimiento. Experimenta diferentes movimientos.
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr Lanzar Girar	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización) Ensacados: Es una carrera en la cual los participantes cubren sus piernas con unos sacos que deben sostener con sus manos. Para avanzar solo es válido saltar, sin soltar el saco.	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Tarjetas Conos. Soga	
Final	Atrapar Equilibrio Coordinación	Construcción (Conceptualización) Pelea de gallos: En parejas se enfrentan en cuclillas, colocando las palmas de las manos al frente, comienzan a empujarse entre compañeros y tratan de hacerse caer uno al otro. Pueden dar saltitos y esquivar y esquivar los empujones, pero no levantarse ni tomarse de las manos. Carrera de canguros: Los niños forman filas de 8, ponen entre sus piernas una pelota mediana y a la señal van saltando los aros que se ubican en el piso. Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	5'		Pelotas Soga -Pelotas	

SEMANA 5

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: FÍSICO DEPORTIVA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 14

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación Habilidades Motriz Básica:	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- Buscador ciego.- Con los ojos vendados se tira la pelota en el espacio y los compañeros deberán guiar al ciego para que encuentre la pelota.	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito. Cronometro Conos.	Crea formas de movimiento. Experimenta diferentes movimientos.
Principal	Caminar Saltar Correr Lanzar Girar Atrapar Equilibrio Coordinación	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización) El pique: Se coloca a los alumnos en fila a la canasta los dos primeros con un balón de baloncesto, el primero tendrá que lanzar y encestar desde una señal acordada antes de que el siguiente enceste este empezará un poco después.(variantes)	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Pelotas	
Final		Busca la pelota: Se forman seis grupos se colocan formando un rectángulo, cuatro grupos en las esquinas y dos en el medio, cada grupo tendrá que buscar la pelota guiados por los demás (variantes, cambiando la forma de desplazarse) Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	5'			

SEMANA 5

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: FÍSICO DEPORTIVA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 15

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACION
Inicial Principa l Final	Dinámica de presentación Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr Lanzar Girar Atrapar Equilibrio Coordinación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- Tiro al aro.- Por parejas deberá lanzar el aro al aire y otro intentará introducir la pelota por dentro del aro. DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización) Pasa y encesta: Se hacen cuatro grupos cada dos un campo delimitad, en los extremos un jugador es la cesta subido en un banco, cada equipo mediante pases deberá lograr que el balón llegue al jugador que es la cesta. Corre corre que te pillo: Se hacen varios grupos cada uno con un balón, el balón empezará a pasar de mano en mano, a la señal el que lo tenga lo pasará y saldrá corriendo intentando llegar a su lugar antes que la pelota. Si llega el juego continua igual y si no se le penaliza con un punto a los 5 puntos eliminado. Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	10' 30' 5'	Coordinación en cada ejercicio. Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Pito. Cronometro Conos. -Pelota Aros Sillas	Crea formas de movimiento. Experimenta diferentes movimientos.

SEMANA 6

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: LÚDICA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 16

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO: Canción de inicio.- Juego de la periquita: Periquita periquita se parece su mamá por arriba por abajo por delante y por detrás.	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito Cronometro	Crea formas de movimiento.
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr Lanzar Girar	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades motrices básicas Construcción (Conceptualización) Caminar en las líneas marcadas en el piso de frente-espaldas-lateral	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Tarjetas Conos.	Experimenta diferentes movimientos.
Final	Atrapar Equilibrio Coordinación	Jugar a mover el cuerpo como animales Jugar a reaccionar a la señal se levantan del piso y realizar un movimiento de un animal. Reconocer las partes del cuerpo.	5'			
		Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.				

SEMANA 6

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: FÍSICO DEPORTIVA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 17

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO: Canción de inicio.- Si tú tienes muchas ganas de aplaudir Y si tienes muchas ganas de reír. Y si tienes la razón, y si no hay oposición, no te quedes con las ganas de aplaudir.	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito.	Crea formas de
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar	Carrera de relevos: Sobre un recorrido en forma cuadrada. Se coloca un miembro en cada equipo en cada uno de los vértices. Consiste en una carrera de relevos, haciendo el recorrido y llegando al punto de partida en el menor tiempo posible.	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Cronometro Tarjetas Conos. Llantas	movimiento. Experimenta diferentes movimientos.
Final	Correr Lanzar Girar Atrapar Equilibrio Coordinación	Carrera de Obstáculos: Se ubica todo el obstáculo disponible en el espacio determinado. Luego se forman columnas por grupos para pasar por todos los obstáculos. Durante su turno cada niño deberá atravesar lo más rápido posible. Si un niño toca un obstáculo debe salir y volver a comenzar desde el principio. Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	5'			

SEMANA 6

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR
TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO
ÁREA: LÚDICA
TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

PLAN RECREATIVO No 18
DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO Jugar a las topadas: la espalda, hombro, rodillas.	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito. Cronometro	Crea formas de movimiento.
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr Lanzar Girar Equilibrio Coordinación	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización) Jugar de tres pies ellos se desplazan de un lugar a otro llevando una pelota entre las manos, caminando de frente-espaldas-lateral. El ejercicio anterior esta vez lleva conos y formar Figuras en el menor tiempo posible.	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Tarjetas Conos. Llantas	Experimenta diferentes movimientos.
Final		El ejercicio anterior esta vez lleva conos y formar Figuras en el menor tiempo posible. Ejercicios de coordinación con pelotas de tenis uno al frente de otro lanzar la pelota. Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	5'			

SEMANA 7

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: FÍSICO DEPORTIVA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUEA EN LOS NIÑOS

PLAN RECREATIVO No 19

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- La canción del esquimal.- Mamuchakinowuaki	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito.	Crea formas de movimiento.
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización)	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Cronometro Tarjetas Conos.	Experimenta diferentes movimientos.
Final	Lanzar Girar Atrapar Equilibrio Coordinación	Saltar y mantener el equilibrio hacia diferentes direcciones. Trabajos de coordinar con una pelota Correr y driblar conos con velocidad Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	5'		Pelotas	

SEMANA 7

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: FÍSICO DEPORTIVA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 20

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación Habilidades Motriz Básica:	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- La canción del esquimal.- Mamuchakinowuaki DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización)	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito. Cronometro Tarjetas Conos. Pelotas	Crea formas de movimiento. Experimenta diferentes movimientos.
Principal	Caminar Saltar Correr Lanzar Girar Atrapar Equilibrio Coordinación	Jugar al vóley loco: Se divide al grupo en cuatro equipos, deben ir acompañados de un amigo en tres piernas, el juego se lo realiza con pelotas de playa. Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.		
Final			5'			

SEMANA 7

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: AL AIRE LIBRE

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 21

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- Pelota caliente: En círculo, sentados o de pie. El animador/a explica que la persona que reciba la pelota tiene que darse a conocer.	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito. Cronometro Tarjetas Conos.	Crea formas de movimiento. Experimenta diferentes movimientos.
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr Lanzar Girar Atrapar Equilibrio Coordinación	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización) Aviones de papel: Los niños(as) elaboran un avión de papel en grupos y al terminar forman columnas y lanzan lo más alto posible desde un sitio determinado. Pelotas de papel: Los niños(as) elaboran una pelota de papel según lo requerido, forma columnas y lanza a los blancos establecidos.	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Pelotas	
Final		Pelotas de trapo: El niño(a) elabora una pelota con material reciclado y luego en grupo se traslada lanzando la pelota sin hacer caer hasta un sitio determinado. Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	5'			

SEMANA 8

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR
TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO
ÁREA: ARTISTICA
TEMA: PROGRAMA RECREATIVO
AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA
OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 22
DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- Baile de un cristiano: Cuando un cristiano baila, baila, baila, baila. (Bis) Pies, pies, pies,... Cuando un cristiano baila, baila, baila, baila (Bis) rodilla, rodilla, rodilla,...pies, pies, pies,...	10'	Coordinación en cada ejercicio. Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Pito. Cronometro Tarjetas Conos. Sillas	Crea formas de movimiento. Experimenta diferentes movimientos.
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr Lanzar Girar Atrapar Equilibrio Coordinación	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización) Baile de las sillas: Bailar alrededor de las sillas la música establecida, se detiene la música y debe tomar asiento, el niño que no tiene silla sigue saliendo hasta terminar y quede una sola persona al final del baile. Baile de tomate: Establecer el espacio para el baile, en parejas bailar el baile del tomate entre sus frentes, el niño(a) que hace caer el tomate sigue saliendo. Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	30'			
Final			5'			

SEMANA 8

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: ARTISTICA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 23

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.-	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito. Cronometro	Crea formas de movimiento.
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr Lanzar Girar Atrapar Equilibrio Coordinación	Baile del pollito: Baila pollito baila... párate pollito párate... (bis) DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización) El baile del palo: Hay que hacer una fila con todos los participante, dos personas sostienen un palo delgado en cada extremo, al comenzar la música los participantes deben pasar bailando por debajo del palo sin tocar el mismo y sin caerse, una vez que pasen todos los participantes, los que sostienen el palo deben bajar un poco más y así sucesivamente hasta que los participantes se vayan eliminando uno por una hasta que quede solamente un jugador. Vuelta a la calma	30' 5'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Tarjetas Conos. Palo	Experimenta diferentes movimientos.
Final		Feedback de las actividades realizadas.				

SEMANA 8

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: FÍSICO DEPORTIVA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 24

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- Juego de las congeladas.	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito. Cronometro Tarjetas Conos. Pelotas	Crea formas de movimiento.
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr Lanzar Girar Atrapar Equilibrio Coordinación	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización) Caminar, saltar por todo el espacio moviendo brazos, piernas y cabeza. Caminar elevando rodillas- talones- rodillas extendidas adelante, atrás y lateral. Jugar a coordinar pies.	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.		Experiment a diferentes movimientos.
Final		Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	5'			

SEMANA 9

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: FÍSICO DEPORTIVA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 25

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- La canción del chuchugua.	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito. Cronometro	Crea formas de movimiento.
Princip al	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr Lanzar Girar	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización) Caminar en las líneas marcadas en el piso de frente-espaldas-lateral Saltar de un lado al otro con dos pies. Saltar de un lado al otro con un solo pies.	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Tarjetas Conos.	Experimenta diferentes movimientos.
Final	Atrapar Equilibrio Coordinación	Jugar a mover el cuerpo como animales Jugar a la reacción e identificar colores, señal para poder mover el cuerpo con diferentes movimientos. Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	5'			

SEMANA 9

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: FÍSICO DEPORTIVA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 26

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- La canción del Auto de papá	10'	Coordinación en cada ejercicio. Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Pito. Cronometro -Tarjetas Conos.	Crea formas de movimiento.
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr Lanzar Girar Atrapar Equilibrio Coordinación	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización) Jugar a saltar la sogá individual. Jugar a saltar la sogá con todo el grupo. Jugar a saltar la sogá con una canción Jugar a saltar la sogá con una pierna Jugar a saltar la sogá con una pelota Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	30'		Soga -Pelotas	Experimenta diferentes movimientos.
Final			5'			

SEMANA 9

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: FÍSICO DEPORTIVA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 27

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- Me pica: En grupo uno a uno van diciendo su nombre y lo que les pica, y el nombre y lo que le picaba a cada persona que ha hablado antes de ellos.	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito. Cronometro	Crea formas de movimiento. Experimenta diferentes movimientos.
Principial	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización)	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Tarjetas Conos. Soga Pelotas	
	Lanzar Girar Atrapar Equilibrio Coordinación	Ensayados: Es una carrera en la cual los participantes cubren sus piernas con unos sacos que deben sostener con sus manos. Para avanzar solo es válido saltar, sin soltar el saco. Pelea de gallos: En parejas se enfrentan en cuclillas, colocando las palmas de las manos al frente, comienzan a empujarse entre compañeros y tratan de hacerse caer uno al otro. Pueden dar saltitos y esquivar y esquivar los empujones, pero no levantarse ni tomarse de las manos. Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	5'			
Final						

SEMANA 10

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: FÍSICO DEPORTIVA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 28

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- Me pica: En grupo uno a uno van diciendo su nombre y lo que les pica, y el nombre y lo que le picaba a cada persona que ha hablado antes de ellos.	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito. Cronometro	Crea formas de movimiento. Experimenta diferentes movimientos.
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr Lanzar Girar	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización) Ensacados: Es una carrera en la cual los participantes cubren sus piernas con unos sacos que deben sostener con sus manos. Para avanzar solo es válido saltar, sin soltar el saco.	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Tarjetas Conos. Soga	
Final	Atrapar Equilibrio Coordinación	Pelea de gallos: En parejas se enfrentan en cuclillas, colocando las palmas de las manos al frente, comienzan a empujarse entre compañeros y tratan de hacerse caer uno al otro. Pueden dar saltitos y esquivar y esquivar los empujones, pero no levantarse ni tomarse de las manos. Carrera de canguros: Los niños forman filas de 8, ponen entre sus piernas una pelota mediana y a la señal van saltando los aros que se ubican en el piso. Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	5'		Pelotas Soga -Pelotas	

SEMANA 10

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: FÍSICO DEPORTIVA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 29

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- Buscador ciego.- Con los ojos vendados se tira la pelota en el espacio y los compañeros deberán guiar al ciego para que encuentre la pelota.	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito. Cronometro Conos.	Crea formas de movimiento. Experimenta diferentes movimientos.
Principal	Habilidades Motriz Básica: Caminar Saltar Correr Lanzar Girar Atrapar Equilibrio Coordinación	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica Construcción (Conceptualización) El pique: Se coloca a los alumnos en fila a la canasta los dos primeros con un balón de baloncesto, el primero tendrá que lanzar y encestar desde una señal acordada antes de que el siguiente enceste este empezará un poco después.(variantes)	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	Pelotas	
Final		Busca la pelota: Se forman seis grupos se colocan formando un rectángulo, cuatro grupos en las esquinas y dos en el medio, cada grupo tendrá que buscar la pelota guiados por los demás (variantes, cambiando la forma de desplazarse) Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.	5'			

SEMANA 10

ESCUELA: DE PRÁCTICA SIMÓN BOLÍVAR

TÍTULO DEL PROGRAMA: LO MEJOR DE APRENDER JUGANDO

ÁREA: FÍSICO DEPORTIVA

TEMA: PROGRAMA RECREATIVO

AÑO DE BÁSICA: CUARTO A SÉPTIMO DE BÁSICA

OBJETIVO: DESARROLLAR LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS MEDIANTE EL ÁREA FÍSICO DEPORTIVA PARA MEJORAR EL NIVEL DE MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS.

PLAN RECREATIVO No 30

DOCENTE: FRANCISCO PILATAXI – MARCELO CALUCHO

FASES	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TIEMPO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Inicial	Dinámica de presentación	ACTIVIDAD ROMPE HIELO.- Tiro al aro.- Por parejas deberá lanzar el aro al aire y otro intentará introducir la pelota por dentro del aro.				
Principa	Habilidades Motriz Básica:	DESARROLLO, CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS Y EXPERIENCIAS Habilidades Motriz Básica	10'	Coordinación en cada ejercicio.	Pito. Cronometro Conos.	Crea formas de movimiento. Experimenta diferentes movimientos.
	Caminar	Construcción (Conceptualización)	30'	Equilibrio y agilidad en cada movimiento.	-Pelota Aros Sillas	
	Saltar	Pasa y encesta: Se hacen cuatro grupos cada dos un campo delimitad, en los extremos un jugador es la cesta subido en un banco, cada equipo mediante pases deberá lograr que el balón llegue al jugador que es la cesta.				
	Correr	Corre corre que te pillo: Se hacen varios grupos cada uno con un balón, el balón empezará a pasar de mano en mano, a la señal el que lo tenga lo pasará y saldrá corriendo intentando llegar a su lugar antes que la pelota. Si llega el juego continua igual y si no se le penaliza con un punto a los 5 puntos eliminado.	5'			
Final	Lanzar	Vuelta a la calma Feedback de las actividades realizadas.				
	Girar					
	Atrapar					
	Equilibrio					
	Coordinación					