

## **RESUMEN**

En la actualidad a nivel internacional existe el criterio, que con los resultados científicos técnicos alcanzados, cada día las personas disponen de mayor tiempo libre; sin embargo, la falta de preparación y propuestas formativas existentes en este sentido no permiten aprovechar sus potencialidades en la formación de las personas de diferentes edades, en especial los niños y adolescentes, es por ello que hemos propuesto mejorar el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Fiscal General Pintag con la elaboración de una alternativa físico-recreativa, determinando los principales presupuestos teóricos y metodológicos que sustentan el uso adecuado del tiempo libre de los adolescentes en el contexto escolar, a partir de las actividades físico-recreativas, diagnosticar el estado actual que presenta el uso adecuado del tiempo libre, diseñando una alternativa físico-recreativa y determinar la pertinencia y funcionalidad de la alternativa físico-recreativa. Con la implementación de la alternativa físico-recreativa que se logró mejorar el uso adecuado del tiempo libre, si se tiene en cuenta que la misma se sustentó en los gustos y preferencias y el tiempo libre de los estudiantes a partir de la aplicación de métodos y técnicas empíricas, contando la propuesta además con las orientaciones metodológicas para ser aplicada por los profesores de Educación Física de la institución educativa.

Palabras clave:

- **TIEMPO LIBRE**
- **FÍSICO RECREATIVAS**
- **RECREACIÓN**
- **IPAQ**

## **ABSTRACT**

Currently, there is an international criterion that, with the scientific technical results achieved, people have more free time every day; however, the lack of training and training proposals in this regard do not allow us to take advantage of their potential in the training of people of different ages, especially children and adolescents, which is why we have proposed to improve the proper use of free time in tenth year students of the general fiscal education unit pintag with the elaboration of a physical-recreational alternative, determining the main theoretical and methodological budgets that support the proper use of adolescents' free time in the school context, based on physical activities -recreative, diagnose the current state of the appropriate use of leisure time, designing a physical-recreational alternative and determine the relevance and functionality of the physical-recreational alternative. With the implementation of the physical-recreational alternative, it was possible to improve the proper use of free time, if it is taken into account that it was based on the tastes and preferences and free time of the students from the application of methods and empirical techniques, counting the proposal also with the methodological guidelines to be applied by the physical education teachers of the educational institution.

Keywords:

- **FREE TIME**
- **PHYSICAL RECREATIONAL**
- **RECREATION**
- **IPAQ**