

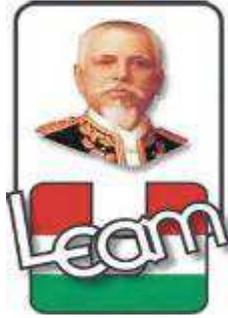
UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ

TÍTULO: Programa de actividades recreativas para escolares de 12 a 14 años de la Escuela “Eloy Alfaro” de Manta.

Autor: José Washington Zambrano Zambrano

Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación

Manta, 2016



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ

Título: Programa de actividades recreativas para escolares de 12 a 14 años de la escuela “Eloy Alfaro” de Manta.

Autor: José Washington Zambrano Zambrano

Tutor: Telmo Jonny Hidalgo Barreto

Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación

Manta, 2016

Certificación del tutor:

Luego de analizar el trabajo de Tesis titulado “Programa de actividades recreativas para escolares de 12 a 14 años de la escuela “Eloy Alfaro” de Manta.”, del estudiante José Washington Zambrano Zambrano, somos del criterio que el documento refleja las orientaciones que le fueron brindada y llevaron al candidato a conformar el contenido del trabajo a partir de los resultados del momento de exploración y diagnóstico, así como a emitir conclusiones y recomendaciones acorde con los objetivos trazados, en lo cual evidencia la relación entre la educación y la recreación, objeto de formación en pregrado del estudiante citado, en particular logra una propuesta de recreación aplicable al uso del tiempo libre tanto por púberes como adolescentes tanto en contextos formales como no formales, con lo que demuestra el interés de extender los conocimientos adquiridos al adoptar una postura humanista hacia el cuidado de la salud de los más jóvenes, utilizando para ello la actividad física como motivo de recreación en el contexto de sus estilos de vida, favoreciendo conductas sanas y conformación de valores estimados por la sociedad. El autor manifiesto independencia y creatividad pudiendo presenta su trabajo a la discusión correspondiente.

.....
MsC. Telmo Johnny Hidalgo Barreto

Tutor

Manta, Agosto 2016

Declaración de autoría:

En correspondencia con las orientaciones recibidas he desarrollado el trabajo de tesis “Programa de actividades recreativas para escolares de 12 a 14 años de la escuela “Eloy Alfaro” de Manta.”, en el cual plasmo criterios propios acerca de la actividad física como motivo de recreación, en correspondencia realizo una propuesta válida para la aplicación en púberes y adolescentes tempranos, siendo todos los criterio emitidos de mi plena responsabilidad.

Además de la condición de autoría que declaro, manifiesto que la UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ (ULEAM) puede ser uso del documento para su lectura o publicación según las regulaciones de la Institución, en todos los casos citando la fuente.

.....
José Washington Zambrano Zambrano

Manta, Agosto del 2016

DEDICATORIA.

A mi madre y a mis hermanos.

A dios por la oportunidad que me ha dado de llegar hasta este momento.

.

RECONOCIMIENTOS.

A mi tutor MsC. Telmo Johnny Hidalgo Barreto por ser una excelente persona y por todo el apoyo que me ha brindado.

A los docentes de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, y al personal administrativo.

.

INDICE.	Págs
INTRODUCCIÓN	12
Problema Científico.....	14
Justificación del Problema.....	14
Objeto de Estudio.....	15
Objetivo General:.....	15
Objetivos específicos.....	16
Adoptando como:.....	16
Campo de estudio.....	16
Variables	16
Diseño Metodológico:	16
Métodos de investigación.....	16
Población y muestra.....	18
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	19
1.1. Historia de la Recreación, el ocio y el tiempo libre.....	19
1.2. Clasificación de las actividades recreativas.....	21
1.3. La recreación, la actividad física y la salud.....	23
1.4. Adolescencia y actividad física como recreación.....	25
1.5. Características de un plan de actividades recreativas para adolescentes con base en la actividad física y el deporte.....	28
CAPÍTULO II. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	31

2.1. Resultados de la Observación de la infraestructura escolar y comportamiento del alumnado. (Anexo 1).....	31
2.2. Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes (Anexo II):	33
2.3. Resultados Entrevista a los docentes que imparten Educación Física y Deporte de la Escuela “Eloy Alfaro” de Manta (Anexo III).	40
CAPÍTULO III. DISEÑO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS	42
2.4. Programa de actividades recreativas para escolares de 12 a 14 años de la Escuela “Eloy Alfaro” de Manta.	43
CONCLUSIONES	49
RECOMENDACIONES	50
BIBLIOGRAFÍA	51
ANEXOS	56

Índice de Gráficos.	Págs
Gráfico 1 Disponibilidad de tiempo libre por los estudiantes muestra.....	33
Gráfico 3. Actividades de preferencia que realizan los estudiantes en su tiempo libre.	35
Gráfico 4. Concepción de los estudiantes acerca de las alternativas de recreación que se encuentran a su disposición.....	36
Gráfico 5. Limitaciones declaradas por los estudiantes para le ejecución de actividades recreativas.	38
Gráfico 6. Número de horas que dedicarían los estudiantes a diversas actividades recreativas.....	39

Índice de Anexos.	Págs
Anexo I. Guía de Observación aplicada en la Escuela “Eloy Alfaro” de Manta	56
Anexo II. Anexo II. Encuesta a los estudiantes acerca del uso del tiempo libre y la recreación.	58
Anexo III. Entrevista a los docentes que imparten Educación Física y Deporte de la Escuela “Eloy Alfaro” de Manta.	61

RESUMEN.

El presente trabajo comprende un estudio observacional descriptivo dirigido a la confección de un programa de actividades recreativas con base en la realización de actividades físicas y deporte. Se desarrolla en la escuela “Eloy Alfaro” de Manta, utilizando como población de estudio a los 14 estudiantes de la enseñanza básica superior, los que se sometieron a diversas técnicas de recogida de datos que con carácter diagnóstico permitieron el reconocimiento del estado actual de la ejecución de acciones recreativas y sus inclinaciones hacia ella, de igual modo se procedió con los docentes que imparten educación física y deportes que atienden a estos estudiantes en su ciclo lectivo. Obteniéndose como resultado la disposición de todos ellos a participar en una recreación activa, especialmente por motivo de salud, además la inclinación de los profesores citados para atenderlos desde esta vertiente. Finalmente se presenta un programa de actuación que si bien no se encuentra validado, representa un primer intento de integración entre la recreación y la actividad física en adolescente en el centro de estudio citado.

INTRODUCCIÓN

Recreación y tiempo libre van de la mano, en lenguaje popular, la primera se concibe como el entretenimiento, el divertimento, que no implica un esfuerzo agotador, dado su componente motivacional y especialmente por su carácter voluntario, ajenos a todo acto de obligación, esperando como resultado de la misma la alegría y el descanso en lo cotidiano para el individuo.

Por su parte el tiempo libre, constituye una construcción social deseable en contraposición al tiempo de trabajo, con la representación de este último en obligaciones y no como una auténtica posibilidad de realización humana, tal “obligación” es la respuesta a normas, que si bien pueden acogerse como satisfacción de determinadas necesidades, económicas o de realización profesional, finalmente responden a imposiciones, que se deben cumplir como compromiso de deberes, es así que el principal sentido del tiempo libre tiene su representación como un tiempo de “no trabajo” asumido voluntariamente (Gomes & Elizalde, 2009).

Además, tiempo libre y ocio se encuentran ligados, siendo común considerar este último como el “no hacer nada” y se confunde con el primero (Gomes & Elizalde, 2009). Sin embargo, realmente, tienen connotaciones distintas, desde la concepción del ocio como el uso del tiempo libre en forma creativa en actividades motivadoras y productivas, canalizando posibilidades personales de divertimento, el equilibrio personal, el sostenimiento de la salud y el desarrollo de nuevas vivencias, por tanto, en estrecho vínculo con la recreación.

Así, la recreación, el tiempo libre y el ocio, canalizados con carácter formativo, implican la creación en la población de una cultura del disfrute de las alternativas que la sociedad ofrece en la diversión, en la ruptura de las obligaciones cotidianas, para erigirse en un motor impulsor a la formación de una personalidad creativa, culta y sana, bajo el reconocimiento del entorno natural y social, tal visión determina la concepción de la recreación como “... el conjunto de actividades planificadas de manera espontánea, sistemática y

formativa que trabajan juntas en el proceso de enseñanza y aprendizaje por medio del cual el educando aprende haciendo, de forma vivencial y en contacto directo con el medio ambiente, en un clima de alegría y cordialidad” (Acuña & Mauriello, 2013, pág. 9).

De hecho, la recreación no es un producto tangible por si misma, es un resultado sociocultural de la sociedad contemporánea, al convertirse en un sistema participativo de aprovechamiento del tiempo libre, y del uso del ocio, a partir de las necesidades, intereses y la satisfacción que siente la población por dichas actividades, se adopta desde dos posiciones fundamentales:

- con carácter recuperativo luego del cumplimiento de tareas prolongados y de esfuerzos sostenidos de carácter productivo o doméstico,
- y como el entretenimiento dentro del tiempo libre.

Por tanto, en unos casos adoptando ofertas comerciales, como las turísticas o gastronómicas, y en otros, como formas de diversificación de las opciones sociales conocidas, en esta última es apropiado el direccionamiento de la intencionalidad educativa que asegure acciones de aprendizaje dentro de un proceso recreativo vivencial.

En el ámbito de la recreación y del uso del tiempo libre, un sector poblacional significativo corresponde a los adolescentes, en los cuales la actividad fundamental de carácter obligatoria está relacionada con la realización de sus estudios, ajeno del cual el tiempo no ocupado se manifiesta como tiempo libre, para el ocio y el esparcimiento, en las que regularmente asumen las actividades que más les gustan, sin obligaciones más allá del descanso de la actuación diaria y por tanto vinculada a la relajación, en fin, todo aquello que hacen y no es estudio.

Precisamente y considerando los elementos ya señalados, el autor considera que canalizar el gasto de energía física y la ocupación del tiempo libre en actividades físicas programada, sin descuidar el engrandecimiento intelectual, constituye una opción adecuada para crear un modo de actuación que se asiente y modifique su estilo de vida, tal es el caso de opciones como: actividades lúdico-recreativas, deportes recreativos y espectáculos deportivos.

De acuerdo a lo expresado se asume el siguiente:

Problema Científico.

- ¿Qué actividades incluir en un programa recreativo para propiciar la recreación sana en adolescentes?

Justificación del Problema.

La Cultura Física tiene implícita preparación, salud, belleza en el sentido amplio de la palabra, personalidad, carácter, relación social, en fin preparación del individuo para una correcta ubicación dentro de la sociedad, desarrollar una vida sana y en convivencia con los diferentes estratos sociales.

La recreación es una actividad integral, un fenómeno general, constituido por formas recreativas específicas que se expresan en actividades artísticas, literarias, cognoscitivas, físico – deportivas, educativas y profilácticas, sin olvidar algunas formas particulares que presentan la suma o integración de más de un grupo de las actividades señaladas.

La formación de la personalidad de escolares de 12 a 14 años de edad, con la finalidad de prepararlos para la vida; constituye un tema de obligado cumplimiento por gobiernos en distintos países, a lo cual no escapa el Ecuador, bajo esta concepción, propiciar el desarrollo pleno de la adolescencia es asegurar el futuro del país y prevenir actuaciones negativas de los mismos, entendiendo por tal aquellas que ponen en peligro su salud, o su formación como seres sociales activos y creadores, especialmente cuando se adoptan como modo de escape a la cotidianidad, por ejemplo uso de sustancias sometidas a prescripciones médicas o judiciales, constitución de grupos que pueden incurrir en vandalismo de diferentes tipo, incluso la persecución entre iguales, o entregarse al alcohol o el tabaco, como manifestaciones de desadaptación y agresividad en su entorno, considérese que es reconocido internacionalmente que esta es la edad de una rebeldía sin causa y la contraposición a la autoridad del adulto.

Por ello se evidencia la necesidad de introducir determinadas regulaciones en el comportamiento del adolescente en su tiempo libre, no como manifestación

de obligaciones, sino que sean asumidas por aquellos desde la posición voluntaria que significa la opción de recreación en el tiempo libre, para lograr en ello la promoción y la formación de un estilo de vida saludable, que contribuya a la formación integral de la personalidad de los mismos, es decir, el uso de ese tiempo libre a través de un ocio creativo y formativo, cuyo resultado sea una recreación sana y atractiva, tiene un papel protector para el adolescente, considerando que las vivencias que se desarrollan están relacionadas con la creación de la identidad en el grupo de pares, colegio, familia o la misma cultural.

Por ello, asumir un tema de investigación que, a partir de un programa de recreación vincule a la escuela, familia y demás actores comunitarios; en el que sobresalgan las actividades al aire libre, el encuentro con la naturaleza y la protección de sus recursos, así como la educación hacia una vida sana; con empeño particular en la práctica del ejercicio físico, las actividades lúdicas, socio cooperadas, entre otros; constituye una necesidad continua para la ciencia y la educación, de aquí la importancia del presente estudio.

De acuerdo a lo expresado se asume como:

Objeto de Estudio.

- La recreación en la adolescencia.

Y se asumen los siguientes objetivos:

Objetivo General:

Elaborar un programa de actividades recreativas para escolares de 12 a 14 años de edad, que contribuya a la recreación desde la opción de la ejercitación física.

Objetivos específicos

1. Determinar las bases epistemológicas, contextuales y conceptuales que respaldan la implementación de un programa físico-recreativo para escolares de 12 a 14 años de edad.
2. Diagnosticar las preferencias recreativas utilizadas en el tiempo libre por escolares de 12 a 14 años de la escuela “Eloy Alfaro” de Manta.
3. Confeccionar un conjunto de actividades físico recreativas que permitan su aplicación como plan, identificando opciones del tipo lúdico-recreativas, deportes recreativos y espectáculos deportivos.

Adoptando como:

Campo de estudio.

Planificación de actividades físico-recreativas para escolares de 12 a 14 años.

Variables

Variable Independiente: programa de actividades recreativas para escolares de 12 a 14 años de edad

Variable Dependiente: recreación en el tiempo libre

Diseño Metodológico:

La investigación es de tipo cualitativa, observacional y descriptiva.

Métodos de investigación.

Del nivel teórico:

Análisis y síntesis: Su empleo se basa en la necesidad de todo el proceso de interpretación, tratamiento y valoración de los fundamentos teóricos y conceptuales que justifican el estudio de las actividades de recreación de escolares de 12 a 14 años de ambos sexos.

Histórico-lógico: Se emplea para determinar los principales sustentos epistémicos y evolutivos considerados en el de cursar del tratamiento de las actividades recreativas en la comunidad y los deseados por los sujetos investigados.

Inductivo deductivo: Se utiliza para interpretar los resultados obtenidos durante el proceso de la investigación.

Sistémico – estructural – funcional: Empleado para el proceso de conformación del programa de actividades recreativas para escolares de 12 a 14 años de ambos sexos, a partir del enfoque sistémico entre las etapas y componentes que la conforman.

Del nivel empírico:

Observación: Se aplicará en la constatación de la infraestructura escolar en cuanto a la posesión de espacios potencialmente a dedicar a la realización de actividades recreativas, así como del comportamiento de los estudiantes a partir de un protocolo. Las observaciones serán de tipo abierta, estructurada y no incluida (Anexo I) y se centran en el comportamiento general de la población estudiantil.

Instrumentos de recogidas de datos:

Encuestas: Se aplicó con el fin de conocer criterios, gustos y preferencias de los escolares entre 12 y 14 años de ambos sexos sobre el desarrollo de actividades recreativas y la prevalencia de juegos tradicionales y autóctonos en la comunidad, a modo de incluirlos en el programa recreativo. (Anexo II)

Entrevistas: fue aplicada a docentes que imparten educación física y deportes que atienden los grupos estudiantiles de la Recreación que atienden la comunidad, profesores de la enseñanza básica para valorar la atención que

reciben los estudiantes y su participación en las actividades físicas deportivas, así como su importancia para la formación integral de los investigados. (Anexo III)

Matemático - estadísticos.

Estadística descriptiva: se utilizará en el procesamiento de los datos obtenidos de los instrumentos aplicados, fundamentalmente la frecuencia porcentual simple. Se utiliza la aplicación de Microsoft Excel 2010, con la que además se grafican los resultados.

Población y muestra.

La presente investigación se desarrolla en la Escuela “Eloy Alfaro” de Manta, ubicada en la parroquia Los Esteros, en la ciudad de Manta. En la cual se imparte la educación inicial, la básica (básica elemental, media).

Para el desarrollo de la investigación se asume a los estudiantes que cursan la Enseñanza Básica Superior que en número de 14 representan la población de estudio, tal selección se realiza considerando que los mismos, se distribuyen entre los grados 8º, 9º y 10º, y sus edades oscilan entre 12 a 14 años.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1. Historia de la Recreación, el ocio y el tiempo libre.

La recreación generalmente se ha asociado a la realización de actividades lúdicas y/o de entretenimiento, desde la antigüedad el hombre realiza actividades vinculadas al ocio y la recreación, en las que se empleaba el tiempo libre, aunque no se consideraba como tal.

En la comunidad primitiva el tiempo libre era muy escaso, la supervivencia en condiciones agresivas del medio ambiente les consumía prácticamente todo el tiempo, sin embargo a la actualidad han llegado las pinturas rupestres que reflejan danzas con fines místicos o no, y los propios bocetos reflejan una forma de emplear el tiempo libre en actividades no productivas.

En las primeras civilizaciones como Egipto y Babilonia las actividades recreativas se vinculaban al deporte, las carreras de carros, la música, la danza, la pintura y la escritura y la escultura, pero no es hasta el desarrollo de la antigua Grecia donde florece plenamente el ocio como la recreación, el concepto de “hombre integral”, incluía una combinación de soldado, atleta, político, artista y filósofo. La recreación se daba con diferentes deportes, la escultura, la música, la poesía, el teatro, todo esto combinado con los juegos sagrados en honor a los dioses, de igual forma en el imperio Romano, donde se realizaban juegos, festivales en honor a sus dioses. (Historia y origen de la recreación, 2013).

En la edad media la vida estaba llena de fiestas profanas y festividades religiosas, lo importante no era el trabajo sino que el hombre practique la contemplación, *“producto del dominio de la iglesia, el cambio de forma de vida y agrupaciones humanas, la recreación y el ejercicio físico sufren grandes cambios, aparecen algunos juegos con pelotas entre aldeas o pueblos y la recreación se ubica principalmente en las cortes y allegados de los señores feudales, aparecieron los recreadores profesionales, los cuales eran conocidos*

como bufones, malabaristas, bailarinas y músicos que entretenían a las grandes élites". (Acosta Bautista, 2002)

"La Revolución Industrial con sus exigencias laborales y el gran deterioro ambiental que ella ocasionó en las ciudades centros fabriles de importancia, pereció limitar para un porcentaje importante de la población opciones de tiempo libre, lo que perjudicaba necesariamente el desarrollo de las actividades físicas y recreativas... con el surgimiento de las nuevas relaciones de producción... fue perdiendo valor ético y moral; para los ciudadanos el tiempo libre y las actividades recreativas". (Acosta Bautista, 2002)

Asociada a esta situación en el siglo XVII en Inglaterra, individuos de las clases pudientes empezaron a viajar a balnearios de aguas minerales, debido a consideraciones de salud lo que fue extendiéndose por Europa, incluyendo entre los servicios prestados espectáculos diversos y originando algunos de ellos hoteles para garantizar el adecuado albergue de los visitantes.

Un proceso similar se desarrollaría en los EE.UU, los habitantes del este viajaban a la Florida y a las Islas del Caribe y los que habitaban al oeste se dirigían a Hawai y a México en busca de un mejor clima y del agua más agradable de las playas con vista a beneficiar su salud y como forma de recreo.

Sn embargo, para la clase trabajadora la situación era totalmente diferente, la vida de trabajo se convirtió en una pesada carga para la vida para el trabajador fabril, el escaso salario y las largas jornadas laborales no permitían el disfrute y el esparcimiento. (Pampadrela, 2007)

"Al fenómeno de la industrialización sucede el de la organización. Grandes masas de población se concentran en unas pocas urbes: son masa que disponen de algún dinero y de algún tiempo para gastarlo, se empieza entonces a forjar la industria de las diversiones, con la consecuente despersionalización de las actividades de esparcimiento. Los medios de

comunicación se amplían en cobertura y eficacia, es posible manejar el consumo de la población mediante la propaganda”.(Peñaranda Lozano)

Después de la II Segunda guerra mundial con el auge económico, desarrollo de las tecnologías de transporte y la consolidación de períodos de tiempo libre en las vacaciones pagas como derechos de los trabajadores, aparece el turismo como una práctica recreativa del tiempo libre vacacional en busca de salud, descanso diversión y placer, mediados por la realización de las actividades que permitiera el destino elegido. (Gerlero, J.C, 2005)

“En las dos últimas décadas la recreación ha cobrado una importancia fundamental tanto para la sociedad civil, como para los estados. Eventos de todo tipo, programas y planes públicos como privados se han realizado con un mismo propósito: tomando a la recreación como un aspecto importante para el desarrollo de la vida humana y el mejoramiento de la calidad de vida”. (Vilas, F, 2002).

1.2. Clasificación de las actividades recreativas.

La clasificación de las actividades recreativas es variada y responden a diferentes criterios, para Grusshin (1966), comprende:

- La labor creadora activa
- El estudio
- El consumo cultural de carácter individual
- El consumo cultural con carácter de espectáculo público
- Ejercicios físicos
- Ocupaciones de tipo hobby
- Entretenimientos
- Encuentro con amigos
- Descanso pasivo

Mientras que Coba Boudet & Domínguez (2012), tiene en cuenta su orientación en: motrices, culturales o sociales, siendo otro enfoque el aportado por Sanz Vergel & Demerouti (2011) que clasifica las actividades según su nivel recuperador de lo laboral, señalando entre ellas:

- El sueño
- Actividades relajantes y de bajo esfuerzo
- Actividades sociales
- Actividades físicas
- Actividades creativas
- Distanciamiento psicológico

Por su parte Rolando Zamora y Maritza García (1988) considerando un enfoque de mercadeo, declara tres grandes grupos:

- Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria.
- El turismo.
- Actividades generales de esparcimiento.

Siendo para Pérez (2002) un complejo que comprende:

- Esparcimiento.
- Las visitas culturales.
- Sitios naturales.

- Actividades deportivas.
- Asistencia a acontecimientos programados.
- Actividades artísticas y de creación.
- Actividades de los medios de comunicación masiva.
- Actividades educativo físico deportivas.
- Actividades de alto nivel de consumo.

En lo que se evidencia el conjunto de criterios existentes al respecto, considerando este autor no una clasificación si no el resultado que se obtiene, la alegría, el divertimento y la recuperación de las actividades que constituyen obligaciones a cumplimentar.

1.3. **La recreación, la actividad física y la salud.**

La época contemporánea impone estilos de vidas al ser humano vinculados con sus posibilidades competitivas en lo económico, lo político y lo social, y lo someten a una continuidad de estrés en detrimento de su salud, a ello se agrega un acelerado proceso de industrialización y urbanización como estímulo que lo alejan de las condiciones naturales de existencia de sus antecesores de épocas pasadas, y el empobrecimiento de la actividad física por las bondades tecnológicas de la modernidad, incrementando con ello los efectos negativos relacionados al sedentarismo.

Estos cambios en los modos de vida y la manifestación de enfermedades relacionadas con el deterioro motriz, destacan la importancia de la cultura física, considerada no como una disciplina formal obtenida de la sala de aulas, sino como un integrante natural del estilo de vida, que se adopta bajo el conocimiento de todos los beneficios que aporta, no es necesario ser un

profesional de este campo científico para aplicarla, solo sentir la necesidad desde el presente de preparar un futuro con una vejez plena (Gomes & Elizalde, 2009).

Está reconocido que es consecuencia del desarrollo científico-tecnológico, la disminución de la carga física diaria (Márquez, 2008), en realidad es apropiado humanizar el trabajo del hombre, incrementar la productividad y la creación de nuevos bienes, todo lo cual conlleva a la realización del individuo en sus metas y el enriquecimiento de la sociedad, sin embargo, cuando se acompaña con un consumo de productos alimenticios de elevado valor calórico, se expresa en la manifestación de las más diversas enfermedades metabólicas o crónicas no transmisibles, particularmente en momentos en que el cambio en las relaciones económicas sociales favorecen el incremento de la esperanza de vida, pero bajo las condiciones descrita, solo es salud deteriorada y disminución de la competitividad social.

De hecho, el proceso de formación del hombre es el resultado de un largo proceso evolutivo que solo significa adaptación a sus condiciones naturales de existencia, que bajo las condiciones actuales continúa desde otra dimensión con la artificialidad de sus hábitos motrices y alimentarios, y nuevas demandas metabólicas, de regulación en los sistemas de control nervioso y hormonal, con alteraciones subsecuentes, porque la genética humana no ha variado, por tanto, tal adaptaciones se expresan como desajustes de la salud. (Carranza, y otros, 2012; Márquez, 2008).

Son variadas las enfermedades vinculadas al sedentarismo, que tienen como denominador común el que limitan la vida humana, al extremo que este no alcanza siquiera la edad promedio con buena salud, tales son las llamadas enfermedades de la civilización (Organización Mundial de la Salud, 2016), entre ellas se encuentran: las cardiovasculares, enfermedades de orden psíquico y las enfermedades metabólicas, por solo citar algunas.

Estando demostrado que el ejercicio físico, el movimiento, el deporte, no visto de modo competitivo, formal o profesional, son factores de profilaxis (Gómez Barrientos & Fernández Gómez, 2012) y destaca que el movimiento representa

una necesidad biológica del hombre y fundamento para el sostenimiento y conservación de su salud física y psíquica, por lo que la cultura física se dirige como condición obligatoria si se quiere poseer un vida plena (Cabrera Baró, Carballosa Manresa, & Aranzola Rodríguez, 2011).

Pero la cultura física no se debe ver como un problema más que se asume, se debe adoptar como recreación física alternativa a las actividades recreativas tradicional, no es llenar el tiempo libre con una nueva actividad, es darle un valor creativo al ocio y disfrutar de él desde las opciones que el albedrío natural del hombre, su poder de decidir sobre su vida, le permiten (Acuña & Mauriello, 2013).

De hecho, la recreación física, lleva a la activación del cuerpo y del intelecto, no tiene un componente discriminatorio más allá del que se asuma por el individuo, se puede excluir de la misma el valor de mercancía, por ser un bien intangible y contribuye a la solidaridad, la comunicación y el desarrollo armónico integral del hombre y de la sociedad en la que se integra (Organización Mundial de la Salud, 2016).

Las actividades físico recreativas, asumidas de modo sistemático y de acuerdo con Rodríguez Campos (2012) contribuyen a;

- Liberar carga de tensión nerviosa.
- Aumentar la capacidad de respiración.
- Aumentar la capacidad de circulación e irrigación cerebral.
- Oxigenar todos los tejidos del cuerpo.
- Consume los excesos de grasa y ayudan a la función digestiva.
- Ayudan a las funciones de eliminación.

Lo que evidencia que de lograr la difusión y la adopción de las actividades físicas recreativas en la comunidad, el mayor beneficiado es la población.

1.4. Adolescencia y actividad física como recreación.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el período comprendido entre los 10 y 19 años se considera como la adolescencia (MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DEL ECUADOR, 2009, pág. 25), etapa del desarrollo humano caracterizado por profundos cambios biológicos, psicológicos, cognitivos y afectivos, que se despliegan en ambientes determinados, indetenibles en cualquiera de los sistemas sociales, ambientales o del entorno familiar.

En este período del desarrollo humano, la actividad física regular constituye una importante fuente de influencias que se traducen en adaptaciones fisiológicas e incluso anatómicas, por lo que además de potenciar la salud, contribuye y favorece el despliegue de las potencialidades del individuo desde sus capacidades físicas y en la ejecución de acciones motrices sostenidas, en tal sentido, guarda una estrecha relación con la eficiencia del funcionamiento de los sistemas cardiovascular y respiratorio, y con ello a la actuación del organismo como un todo, logrado en la sustentación metabólica y del actuar de los mecanismos de regulación endocrina y nerviosa.

De modo particular es un período de socialización, con ajustes constantes en sus relaciones, particularmente entre sus pares, es por ello que las ideas familiares pueden ser consideradas obsoletas o simplemente, enfrentan la autoridad familiar como si constituyera un encuentro de enemigos tolerables, de este modo la posición de los padres pasa a un segundo plano respecto a sus relacionamiento sociales e incluso se sobrevalora el cuidado de su físico, que si bien representa inconvenientes en el plano del hogar, solo indica los pasos para el establecimiento de su independencia individual, como seres pro-activos en un ámbito social concreto.

En la adolescencia los amigos, sus iguales, se convierten en confidentes, de lo que no le cometan a sus padres, son confesores de sus temores, son sinceros al expresar libremente sentimientos, no existe el temor al castigo o al desánimo, se sienten protegidos por el secreto mutuo guardado, lo que funciona como una cubierta de protección para su comportamiento, a la par que en su grupo, en su colectivo íntimo, gestan y afianzan la identidad y pertenencia.

De hecho, los profundos cambios del adolescente, en el plano somático como de la personalidad y el carácter voluble, impactan en sus hábitos motrices y la conciencia corporal, tendiendo a los extremos de aceptar o no la actividad física, especialmente su disposición hacia su ejecución, por el temor a quedar mal o hacer el ridículo ante sus pares, considérese que los cambios anatómicos rompen la armonía en las dimensiones de su cuerpo, en lo que incluso se pierde la posibilidad de medir distancias con exactitud. (Wilmore & Costill, 1998)

Entonces, incentivar al adolescente al desarrollo de la actividad física como recreación implica la aceptación de sus condiciones, en el sentido del reconocimiento, para modificarlas y actuar sobre la autoestima, además del comportamiento y aceptación colectiva, evitando los extremos del individualismo y de los líderes negativos, para generar las condiciones de la libertad en la práctica concreta, desde la liberación de las obligaciones y asumir el entretenimiento con efectos visibles en las relaciones humanas y las modificaciones corporales, siendo esencial que el propio escolar pueda modificar la actividad, para se sienta satisfecho y competente, con su desempeño individual o colectivo.

1.5. Características de un plan de actividades recreativas para adolescentes con base en la actividad física y el deporte.

Comúnmente se considera que la posesión de un tiempo libre por parte de los adolescente, es lo que necesita para el ocio y la recreación, en tal sentido se les está otorgando tácitamente responsabilidad para actuar en lo que quieran hacer, con ello se potencian las actitudes de estos para la diversión y el entretenimiento como iniciativa personal, descuidando el conocimiento que puedan poseer ellos para lograrlo a plenitud y sin caer en la rutina o el aburrimiento de lo repetido.

Precisamente en evitar la situación expresa se encuentra el papel decisorio del profesional de la cultura o de la práctica de actividades físicas y deportes, dirigiendo su actuación a provocar el cambio cualitativo y cuantitativo conductual en el sentido de beneficios físicos o intelectuales generados precisamente en el tiempo libre y a través del ocio y la recreación, en un proceso vivencial que asegure acciones de aprendizaje.

Para ello son líneas de desarrollo a tener en cuenta las expresadas por Rodriguez Gonzales (2014) quien las enuncia como:

1. Actividades lúdico-recreativas, en las que se incluyen el ejercicio de la libertad de elección, muy propio de las actividades lúdicas en su amplia diversidad, pero potenciando resultados educativos y formativos, agregando el placer de la realización.
2. Deportes recreativos, en tal caso refiere disciplinas deportivas, no necesariamente recogidas en el reglamento olímpico, pueden ser autóctonas o foráneas, siempre dirigidas a suplir el gusto o las preferencias de los participantes.
3. Espectáculos deportivos. Como modelos de actuación palpable de atletas, que a la vez motivan a la participación, con independencia de constituir un momento de recreación dando un uso útil al tiempo libre.

A la cual se agrega: La recreación física participativa que representa la combinación de las restantes.

Considerando las ideas expuestas se debe destacar que el valor de un programa de actividades físico recreativas estriba en el grado de influencias que desarrollo sobre los sujetos participantes del mismo, por tanto son características a tener en cuenta en su confección las siguientes:

1. Diversidad de actividades para todos los gustos y posibilidades.
2. Creación de metas acorde a las posibilidades de los participantes con vista a evitar el fracaso y la frustración
3. Hacer del éxito en la realización de la actividad la victoria, valorando el componente humanístico y no la actividad en sí.
4. Promover la aceptación y comprensión de la diversidad corporal e intelectual.
5. Inducir a la alegría y al placer por la actividad realizada.
6. Promover el respeto y la solidaridad, no hay contrarios que se enfrentan, solo participantes que prueban sus habilidades.
7. Proponer experiencias divertidas con la aplicación de habilidades motrices que favorezcan su nivel de condición física a la par del desarrollo de actitudes positivas, por ejemplo, la responsabilidad o el humor.
8. Establecer un equilibrio entre la realización de actividades y los estados vivenciales recreativos, no es cumplir lo planificado es disfrutar lo planificado.
9. Integrar a todos los participantes o redistribuir la participación activa o pasiva en las actividades planificadas.
10. Hacer de la escuela el centro generador de actividades recreativas por excelencia por sus ofertas para el tiempo libre de los adolescentes de su entorno.

Como se puede observar se trata de diseñar un programa hacia el colectivo estudiantil de inclusión social y dirigida a enseñar cómo alcanzar una vida plena, por lo que finalmente requiere de una evaluación de resultados, que se manifiestan en:

1. Incorporación activa de los estudiantes.
2. Grado de satisfacción que alcanzan.
3. Modificaciones de sus conductas actuales hacia la actividad física y el deporte.
4. Variaciones corporales expresadas en mayor eficiencia en la realización de las actividades.

CAPÍTULO II. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.

Luego de la aplicación de los instrumentos antes indicados se obtuvieron los siguientes resultados.

2.1. Resultados de la Observación de la infraestructura escolar y comportamiento del alumnado. (Anexo 1)

- Se presentan áreas interiores que permiten la realización de actividades físicas controladas.
- Existe un área dedicada a la práctica de deportes con pelota.
- No existe un área especial dedicada como ludoteca o la realización de actividades recreativas.
- La disponibilidad de tiempo libre en el horario docente es muy pobre, no obstante se observan estudiantes que se mantienen fuera del aula durante el período lectivo, del mismo modo que ante la ausencia de docentes, tienden a mantenerse en espacios exteriores.
- En los momentos de tiempo libre los estudiantes tienden a: dialogar con sus compañeros, ejecutan juegos individuales de mesa o colectivos. Del mismo modo se ven manifestaciones de persecución entre pares.
- La interrelación entre alumnos y alumnas durante el tiempo libre es limitada, con tendencia a conformar grupos de igual sexo.
- Se observan manifestaciones de interés por la práctica de actividad física y deportes, fundamentalmente en el sexo masculinos, pudiendo detectarse el acarreo de instrumentos deportivos personales, la realización de juegos de contacto físico, que llegan a la violencia intragénero, carreras en los espacios interiores, además de discusiones sobre eventos deportivos o figuras del deporte nacional o internacional participantes fundamentalmente en partidos de fútbol.

De los resultados antes descritos se evidencia que en la escuela de referencia existe una estructura que si bien, no es rica en espacios potencialmente dedicables a la recreación, no tiene limitantes como para

impedir el desarrollo de la misma, desde una condición planificada y racional de distribución de los espacios, sin excluir la posibilidad que ante ausencias de profesores permita redistribuir la presencia de los estudiantes e incluso evitar que por sus inclinaciones naturales al juego activo o violento, puedan interferir en las actividades lectivas de otros estudiantes.

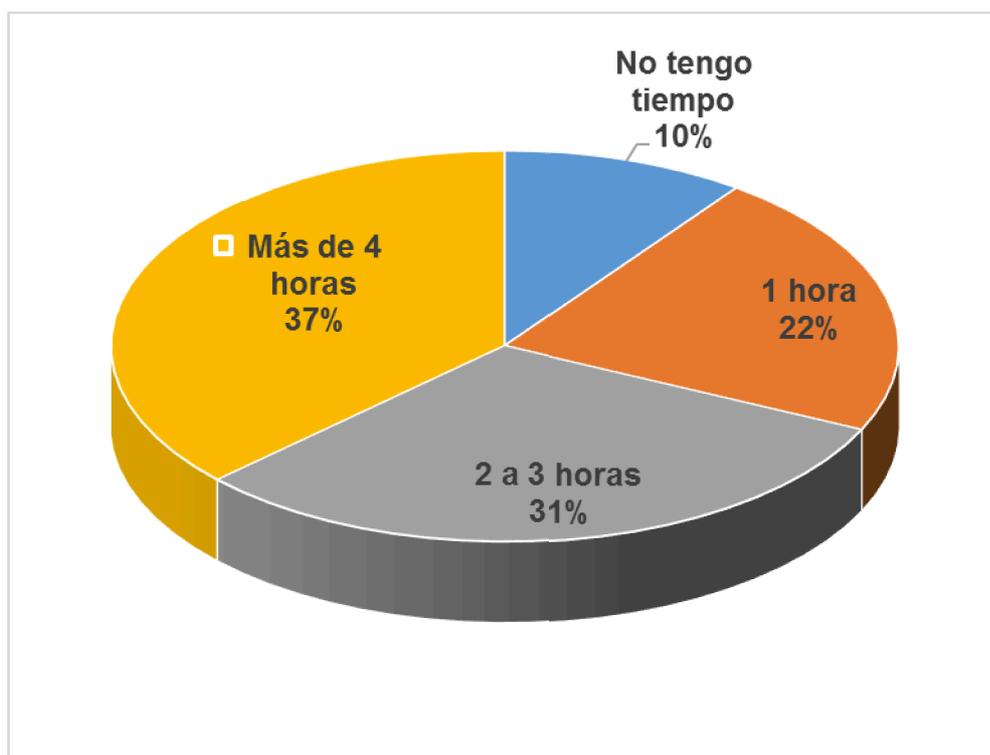
Por otro lado, la habilitación de una ludoteca con juegos de mesa, potenciando el aprendizaje del ajedrez, propiciaría el intercambio entre géneros, particularmente cuando las representantes del sexo femenino, rechazan tanto la violencia del juego de sus pares masculinos, como los olores y desaliño resultante de tales juegos en los mismos, además de que el control de acciones deportivas con implementos propios y permisión de ejecución en horarios extra al lectivo, sería apropiado para el mantenimiento de la disciplina escolar.

2.2. Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes (Anexo II):

En cuanto a la pregunta: ¿Cuánto tiempo libre tienes cada día?,

En el Gráfico 1, se puede observar que una cifra superior al 50% de los estudiantes disponen de entre 3 a 4 horas de tiempo libre y una pequeña fracción declara no poseer del mismo. Situación que es alarmante si se considera que se encuentran en período lectivo, por lo que sin haberlo declarado se puede afirmar que existen limitaciones para la realización del estudio individual o colectivo.

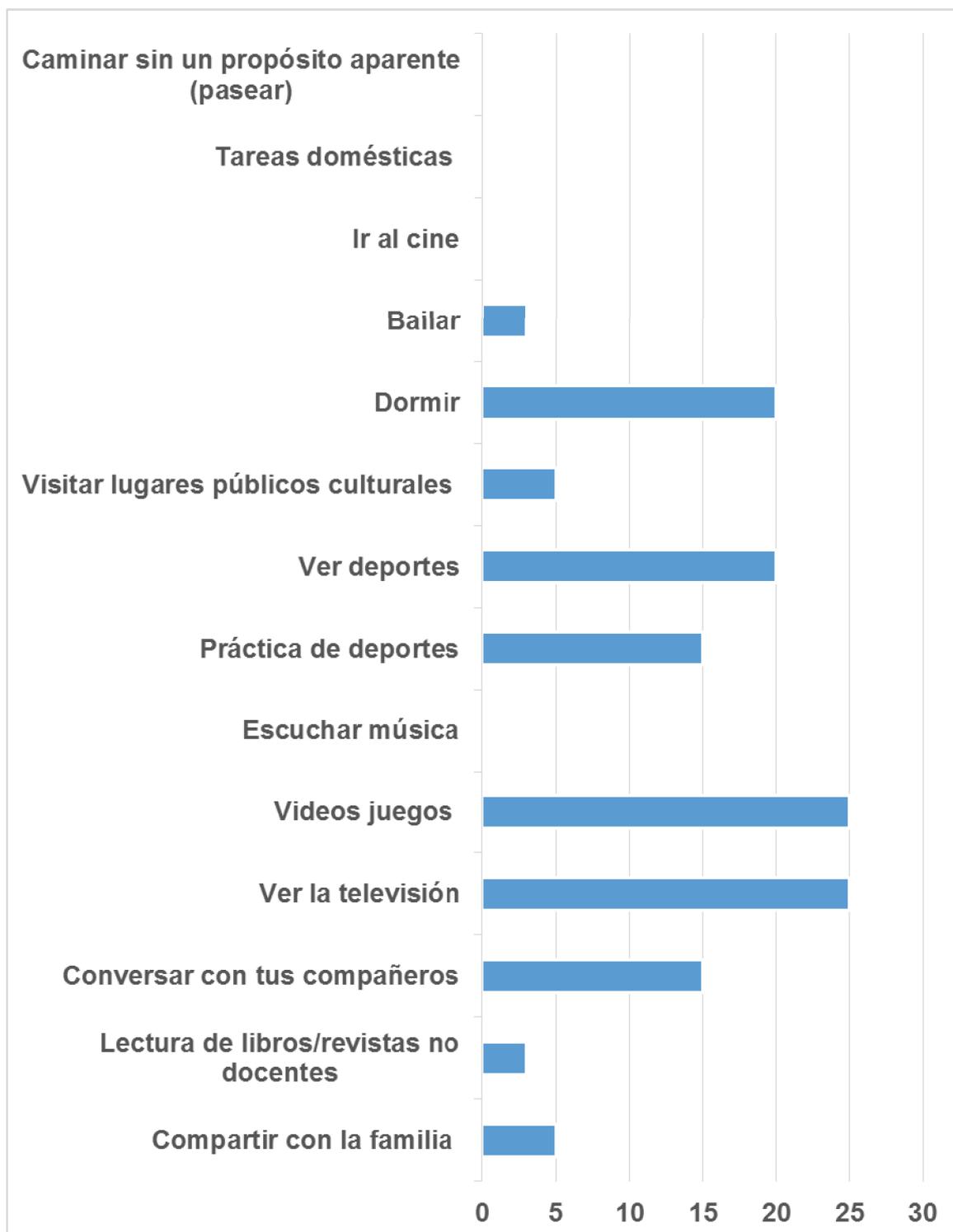
Gráfico 1 Disponibilidad de tiempo libre por los estudiantes muestra



En relación a las actividades realizadas en horario extraclase (Pregunta 2), se puede ver en el Gráfico 2 como estas se encuentran dirigidas fundamentalmente a las de tipo sedentaria: dormir, ver la televisión o videos juegos, y aun cuando son espectadores en deportes, esta acción no deja de ser sedentaria. Aunque es destacable el que mantenga un diálogo con sus

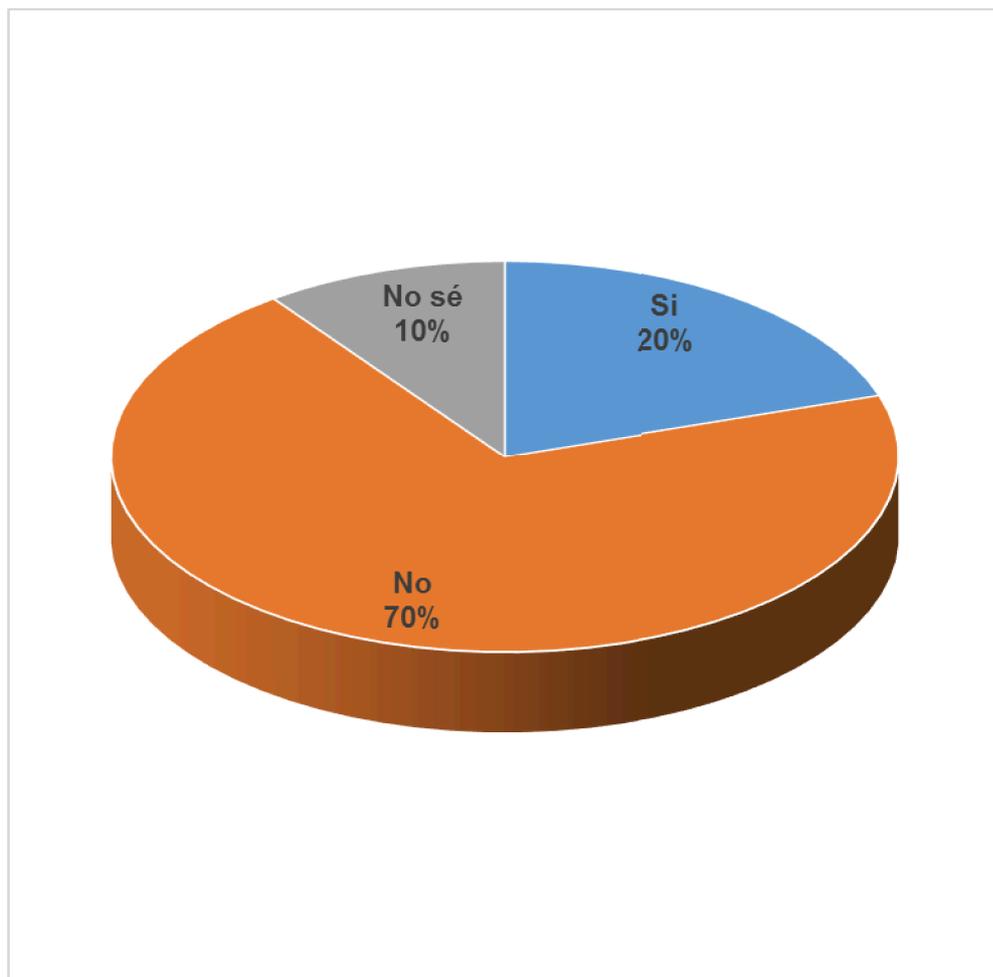
iguales, a la par que no participan en las actividades domésticas del hogar. Este último elemento denota que sus mayores no les atribuyen responsabilidades respecto a la propia familia de manera regular.

Gráfico 2. Actividades de preferencia que realizan los estudiantes en su tiempo libre.



Respecto a la pregunta: “¿Crees que tienes suficientes alternativas de recreación en su tiempo libre?”, la respuesta que brindan los estudiantes es contradictoria con las opciones mostradas en la pregunta anterior, ya que declaran que tales opciones son insuficientes e indica falta de creatividad o de dirección para ampliar sus horizontes en cuanto a la recreación.

Gráfico 3. Concepción de los estudiantes acerca de las alternativas de recreación que se encuentran a su disposición



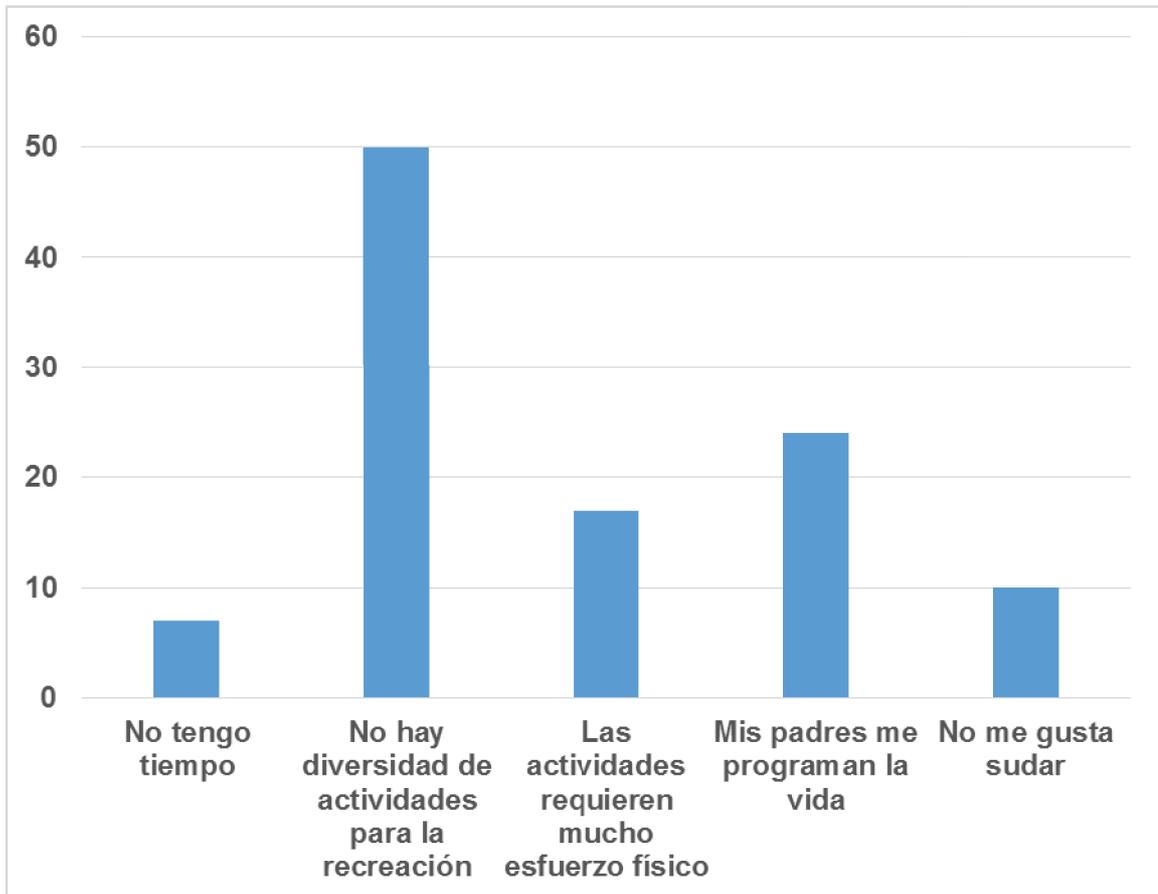
Sobre las limitaciones que tienen los estudiantes para desplegar un proceso de recreación pleno (Gráfico 4), se destacan dos factores según su criterio: la falta de diversidad de actividades y el control ejercido por los padres del tiempo libre. Referirse al primer elemento es retomar lo ya analizado en la pregunta

anterior, donde se destacó que las opciones deben ser asumidas por los sujetos interesados en tal logro, no obstante, no se puede obviar la dirección de su comportamiento por adultos o por promotores de la recreación, cualquiera sea su vertiente.

Ahora en relación a la actuación de los padres, según el sentimiento manifestado por los chicos, es necesario considerar como posibles causas la ruptura existente entre la vida moderna y la tradicionalidad, expresada en cierta sobreprotección de los mayores en el hogar, que prefieren mantener controlado a sus menores antes de que aquello puedan sufrir de algún percance o peligro.

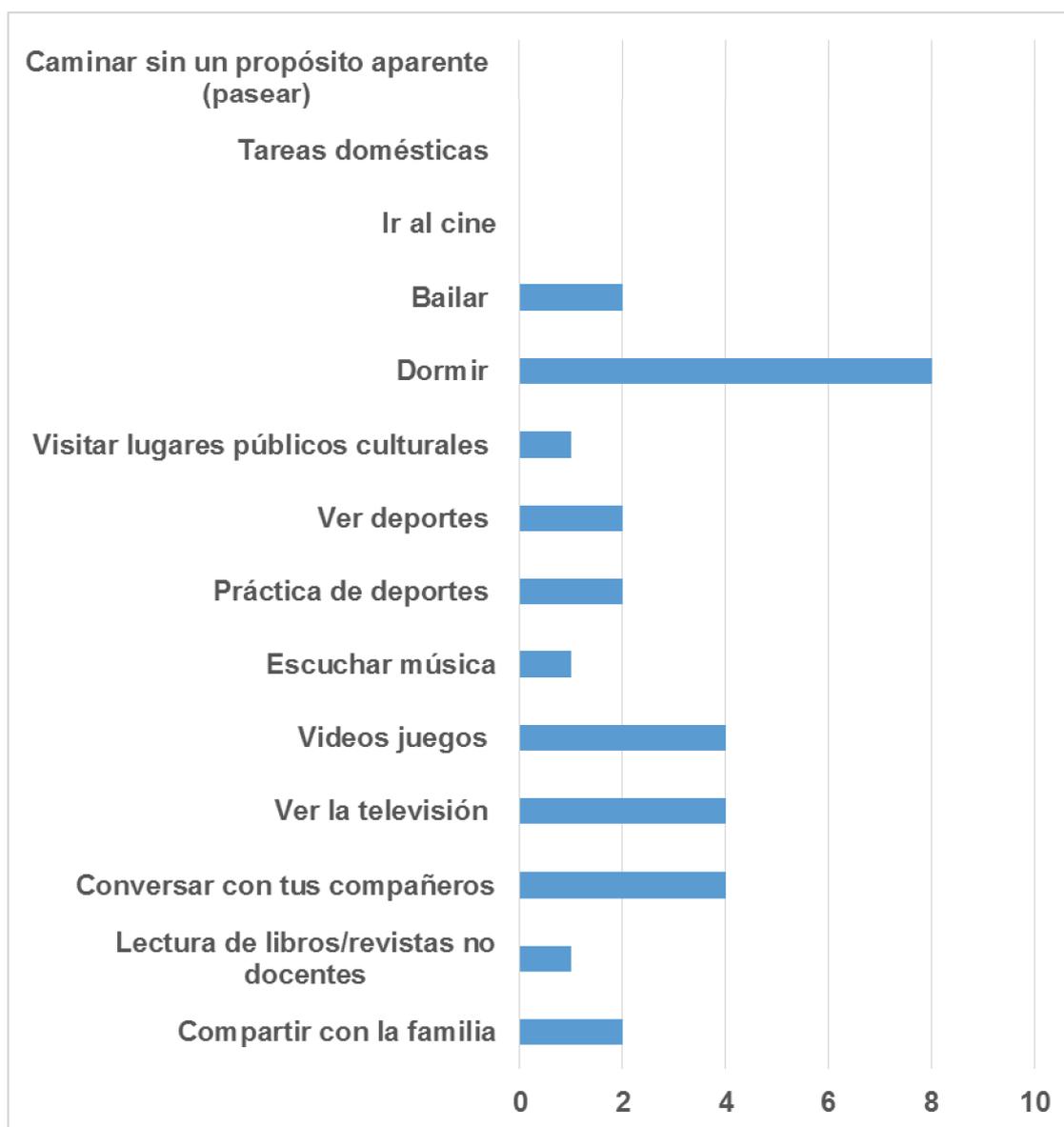
Un aspecto contradictorio con la edad que poseen estos estudiantes es la respuesta de “no me gusta sudar”, quizás relacionado con las altas temperaturas ambientales en Manta, pero la referencia está vinculada a la actividad física, entonces, no sudar es rechazar la actividad que lo provoca, a lo que se suma la respuesta de “las actividades requieren de mucho esfuerzo físico” (Gráfico 4), y manifiesta una postura negativa desde dos vertientes diferentes: el esfuerzo y su manifestación adaptativa inmediata como vía de mantener la temperatura corporal.

Gráfico 4. Limitaciones declaradas por los estudiantes para le ejecución de actividades recreativas.



Finalmente, en cuanto al número de horas que desean dedicar los estudiantes a las diversas actividades que se le muestran en la pregunta 5 (Anexo II), obsérvese en el gráfico 5, como nuevamente aparecen reflejadas actividades de tipo sedentario: dormir, televisión y videos juegos, o simplemente conversar con sus compañeros y amigos. Estas actividades por ellos indicadas realmente reflejan una condición o deseo psicológico, posiblemente como consecuencia a la falta de creatividad en la adopción de otras actividades o el considerar actividades físicas como obligaciones vinculadas simplemente a los estudios que realizan.

Gráfico 5. Número de horas que dedicarían los estudiantes a diversas actividades recreativas.



Como conclusión parcial de los resultados obtenidos de la encuesta a estudiantes se puede afirmar que estos disponen de tiempo libre para realizar una recreación basada en la actividad física y el deporte, sin embargo carecen de iniciativa y decisión para crear o asumir las propias, por lo que caen en una monotonía que los lleva a declarar la ausencia de opciones diversas, tales condiciones se agravan por la sobreprotección de los padres que refuerzan la conducta sedentaria.

2.3. Resultados Entrevista a los docentes que imparten Educación Física y Deporte de la Escuela “Eloy Alfaro” de Manta (Anexo III).

- Los docentes que imparten Educación Física o para la dirección de la práctica de deportes tienen una experiencia que oscila entre los 20 y los 25 años
- Se sienten motivados a trabajar como docentes con los estudiantes de que se ocupan porque perciben la necesidad de abrirles un horizonte de salud, recreación sana y alejarlos de actividades sedentarias como la televisión o los videos juegos, mostrando la belleza del deporte en la recreación.
- Su valoración acerca de la participación de sus estudiantes en las actividades físicas deportivas no es halagüeña, dado que consideran que participan por compromiso, salvo aquellos que intervienen en prácticas deportivas formales en equipos deportivos, o informales por inclinaciones personales, el resto y en particular las chicas, buscan pretextos para la no participar, por lo que hay que se les impone la obligación docente
- Estos docentes se han propuesto desarrollar actividades recreativas que tengan como motivo la actividad física en sus diversas modalidades ya que consideran muy importante la introducción de las mismas como forma de recreación en estas edades, como parte del tiempo libre aunque como acciones aisladas, pero no ha sido posible el esfuerzo sostenido, salvo en aquellos motivados por la práctica del fútbol. Consideran que las limitantes que han influido se vinculan con las limitaciones de tiempo ante las actividades docentes teóricas y el tiempo de permanencia en la escuela concluidas las actividades docentes.
- Los docentes que imparten Educación Física consideran que en el caso de introducir en la escuela un programa de recreación basado en actividades físicas deportivas, tendría que reunir las siguientes conclusiones:

- a) Fuera accesible a todos los estudiantes, sin distinción de sexo.
- b) Organizar a los estudiantes alrededor de un promotor o conductor de recreación, apoyado en los estudiantes más activos y carismáticos.
- c) Actividades diversas, variadas y amplias en sus alcances que favoreciera propiciar la alegría del estudiantado. Realizar una mezcla entre juegos activos y deportes
- d) Incentivar la competencia sana y solidaria entre los grupos estudiantiles.
- e) Favorecer la disponibilidad de tiempo.
- f) Involucrar a las autoridades docentes de la escuela y la familia en su ejecución.

Como conclusión parcial a los resultados obtenidos de la entrevista grupal a profesores se puede destacar el interés de los mismos por implementar nuevas formas de recreación con base en las actividades físicas, definiendo una postura de cuidado a la salud y el comportamiento de los estudiantes en su tiempo libre, además reconocen las limitaciones para lograrlo y correspondencia expresan modos de paliarla, además de integrar a todos los estudiantes a las mismas.

Como conclusión parcial de la aplicación de los diversos instrumentos de diagnóstico se puede destacar que:

- Se presenta una pobre incorporación de los estudiantes a actividades físico recreativas, incluidas las deportivas, existiendo una evidente tendencia al sedentarismo.
- No existe una estructura de dirección que propicie la planificación y desarrollo de actividades físico deportivas como modos de recreación para los adolescentes.
- Los estudiantes perciben la Educación Física como una obligación docente más, sin disfrutar el ejercicio de sus cuerpos.
- Se presenta interés en los docentes que imparten educación física por extender los horizontes de los estudiantes en cuanto a su recreación, además de contribuir al desarrollo integral de los mismos.

CAPÍTULO III. DISEÑO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

3.1. Consideraciones necesarias.

La presentación de este programa va dirigido a los adolescentes escolarizados, que siguiendo la metodología para el diseño del mismo se utiliza la metodología ALFAIII de la Comisión Europea (UNESCO Institute for Lifelong Learning Proyecto TRALL(Transatlantic Lifelong Learning. Rebalancing Relations), 2014) se incluyen actividades físicas recreativas inclusivas, es decir donde puedan participar indistintamente individuos de ambos sexos con o sin discapacidades físicas y disfrutar del tiempo libre en la entidad educativa.

El programa posibilita la promoción de juegos tradicionales, incluidos los de mesa, donde se incentive además al estudiante como ente activo en la búsqueda y rescate de estos, así como a la creatividad para la modificación y contextualización de los mismos, incluso la invención otros nuevos, aceptados según la acogida que tengan. Tales juegos serán propios de la localidad o del ámbito lúdico ecuatoriano, sin excluir la posibilidad de la introducción de algunos pertenecientes a la cultura mundial, para todos ellos se incentivará su práctica sin distinción de sexo.

El estudiante por tanto, no solo practica las actividades físicas recreativas, sino que también participa en la búsqueda, diseño e inclusión de las mismas, desarrollando en él además el espíritu investigativo, conjuntamente con la guía de los docentes que participan en la actividad.

3.2. Programa de actividades recreativas para escolares de 12 a 14 años de la Escuela “Eloy Alfaro” de Manta.

Objetivo General del Programa.

Compensar las necesidades recreativas físicas en el tiempo libre, posibilitando el desarrollo y crecimiento personal de los escolares, motivando a la ejecución de ejercicios físicos y la participación en actividades que contribuyan al fortalecimiento de la voluntad y la apropiación de un programa del soporte de la salud, desde la modificación del estilo de vida.

Objetivos específicos:

1. Promover la ejecución de actividad física y el deporte para su incorporación en el estilo de vida de los estudiantes.
2. Propiciar el desarrollo de un movimiento de promotores de estilos de vida saludables a partir del empleo de la actividad física y el deporte, y de su motivación hacia una futura profesionalidad en este campo.
3. Crear espacios de participación individual o colectiva para estudiantes con o sin limitaciones motrices, bajo criterios de inclusión, en actividades físicas y deportivas por motivo de recreación.
4. Incentivar la vinculación familia-escuela a través de la motivación de la primera a participar conjuntamente con sus integrantes escolarizados en el centro de estudio.

Objetivo específico	Línea de Actuación	Actividad	Responsable	Participantes	Fecha de ejecución
Crear un movimiento de promotores de la actividad física y el deporte.	Seleccionar y comprometer a los estudiantes más activos en el campo de la actividad física y el deporte.	Confeccionar un grupo de promotores para la práctica de la actividad física y el deporte	Profesor de Educación Física y Deportes	Estudiantes	En convenio con las autoridades docentes y administrativas del centro
Rescate de los juegos populares y autóctonos de la población local	Crear un círculo de estudiantes para la práctica lúdica.	Motivar a los estudiantes en la búsqueda de juegos tradicionales locales practicados por sus familiares en su infancia o adolescencia. Práctica de los juegos rescatados en	Profesor de Educación Física y Deportes	Estudiantes y familiares	

Objetivo específico	Línea de Actuación	Actividad	Responsable	Participantes	Fecha de ejecución
		espacios y tiempos planificados.			
Rescate o creación de un local como ludoteca	Construir un espacio físico para la práctica de juegos de mesa	Propiciar la práctica de juegos de mesa	Profesor de Educación Física y Deportes	Estudiantes y autoridades docentes y administrativas	
Desarrollar el espíritu competitivo y la colaboración solidaria	Realizar actividades al aire libre en conformación de equipos y con la participación de la familia	Práctica de los juegos rescatados en espacios y tiempos planificados: <ul style="list-style-type: none"> • Competencia de objetos volantes (cometas). • La Rayuela. • Ali Cacatúa • El Trompo • La Ula-ula • La Cuerda 	Profesor de Educación Física y Deportes	Estudiantes y familiares	

Objetivo específico	Línea de Actuación	Actividad	Responsable	Participantes	Fecha de ejecución
		<ul style="list-style-type: none"> • El Palo Encebado • La Soga • Agua de Limón • Los Ensacados • Los Pepos • El Pan Quemado. • Las Canicas o las Bolas. • Las Escondidas. <p>Otros seleccionados por los estudiantes.</p>			
Desarrollar el pensamiento lógico de los estudiantes y la actuación por	Promover la práctica del ajedrez	Crear un círculo de ajedrez en el centro, asociado a la ludoteca	Profesor de Educación Física y Deportes	Estudiantes y autoridades docentes y administrativas	

Objetivo específico	Línea de Actuación	Actividad	Responsable	Participantes	Fecha de ejecución
estrategias					
Promover al conocimiento de los beneficios de la práctica de la actividad física y del deporte	Inducir a la búsqueda y reconocimiento de la actividad física y el deporte como vías para el sostenimiento de la salud.	Brindar una inducción a los estudiantes acerca de la importancia de la	Profesor de Educación Física y Deportes, Profesor de Ciencias Naturales, otro profesional capacitado	Estudiantes. familiares y autoridades docentes y administrativas	
Fortalecer el sentimiento de identidad nacional	Visitar lugares históricos o de significación local comunitaria	Organizar excursiones con los estudiantes a lugares históricos o de significación local natural. (Excursiones, caminatas, senderismos por la ciudad)	Profesor de Educación Física y Deportes	Estudiantes. familiares y autoridades docentes y administrativas	
Conocer los	Organizar	Propiciar el debate con	Profesor de	Estudiantes.	

Objetivo específico	Línea de Actuación	Actividad	Responsable	Participantes	Fecha de ejecución
talentos locales en el deporte y el modo en que lograron sus hazañas deportivas.	encuentros con glorias del deporte local o nacional.	glorias del deporte local o nacional	Educación Física y Deportes	familiares y autoridades docentes y administrativas	
Promover la práctica de actividades físicas y deportes acuáticos.	Utilizar los recursos o atractivos naturales para la ejercitación física recreativa	Demostraciones de la práctica de deportes o actividades físicas recreativas acuáticas.	Profesor de Educación Física y Deportes	Estudiantes. familiares y autoridades docentes y administrativas	

CONCLUSIONES.

1. La recreación tiene un profundo arraigo en la población desde tiempo ancestrales, adoptando las más diversas formas de ejecución en el tiempo libre y a través del ocio, existiendo programas adoptados de modo espontáneos y de forma planificada para la misma, incluido programas físico-recreativos para adolescentes escolarizados, incluso por grupos etéreos.
2. Las preferencias recreativas utilizadas en el tiempo libre por escolares de 12 a 14 años de la escuela “Eloy Alfaro” de Manta, son pobres y se centran esencialmente en las tendencias actuales hacia el sedentarismo como consecuencia del impacto de las nuevas tecnologías en la sociedad moderna.
3. Se confeccionaron un conjunto de actividades que permitan la implementación de un plan recreativo con opciones hacia las de tipo lúdico-recreativas, deportes recreativos y espectáculos deportivos.
4. Se propone un programa de actividades recreativas para escolares de 12 a 14 años de edad, que contribuya a la recreación desde la opción de la ejercitación física.

RECOMENDACIONES.

1. Poner a disposición de los estudiantes y egresados de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, y otros interesados, el presente trabajo como posible material de consulta para aquellos motivados en iniciar o continuar su labor investigación en el ámbito de la recreación física como motivo de salud. utilizando para ello mecanismos de divulgación de la UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ (ULEAM)
2. Proponer la validación del plan propuesto a los docentes que imparten educación física y deportes, así como a las autoridades de la escuela “Eloy Alfaro” de Manta.
3. Situar a disposición de las instancias de dirección en recreación y deportes de la ciudad de Manta, el presente trabajo con vista a su análisis y posible extensión a otros centros de estudios, utilizando para ello los mecanismos divulgativos de la UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ (ULEAM),
4. Establecer convenios de colaboración entre la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, y las instancias de dirección en recreación y deportes, para con el potencial estudiantil de la primera, se propicie extender trabajos del tipo que se propone al ámbito comunitario de Manta.

BIBLIOGRAFÍA

- Acosta Bautista, L. R. (2002). *La recreación: una estrategia para el aprendizaje*. Armenia: Kinesis.
- Acuña, M., & Mauriello, A. (2013). Recreación y Educación Ambiental: algo más que volver a crear. *Revista de Investigación*, 37(78). Obtenido de www.scielo.org.ve: <http://www.scielo.org.ve/pdf/ri/v37n78/art11.pdf>
- Cabrera Baró, Z., Carballosa Manresa, O., & Aranzola Rodríguez, N. (2011). Estrategia de actividades físico recreativas para la incorporación de los adolescentes de 12 a 15 años a las actividades comunitarias en el Consejo Popular Rodas. *Revista Digital Educación Física y Deportes*, 16(163). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd163/estrategia-de-actividades-fisico-recreativas.htm>
- Carranza, M., Valles, T., Alvano, D., de la Torre, E., González, C., Echeita, R., . . . Hernández, J. (201?). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte. Actividad Física y Deporte en Edad Escolar. Versión 1. Edad Escolar*. Obtenido de femedede.es/documentos/Escolarv1.pdf: <http://femedede.es/documentos/Escolarv1.pdf>
- Coba Boudet, L., & Domínguez, I. (2012). *Actividades físico recreativas para ocupar el tiempo libre del adulto mayor de más de 60 años*. Obtenido de www.monografias.com: <http://www.monografias.com/trabajos87/actividades-ocupacion-tiempo-adulto-mayor/actividades-ocupacion-tiempo-adulto-mayor.shtml>

- Gerlero, J.C. (2005). *RECREACION Y TURISMO, UNA VINCULACION NECESARIA: Lineamientos para su articulación*. Medellín, Colombia.
- Gomes, C., & Elizalde, R. (2009). Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: Contradicciones y desafíos. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, 8(22), 249-266. Obtenido de www.scielo.cl: <http://www.scielo.cl/pdf/polis/v8n22/art15.pdf>
- Gómez Barrientos, N., & Fernández Gómez, R. (2012). Programa de actividades recreativas físicas con adolescentes eximidos de Educación Física. *Revista Digital Educación Física y Deportes*, 17(169). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd169/adolescentes-eximidos-de-educacion-fisica.htm>
- Grusshin, O. (1966). *Tiempo Libre y Desarrollo Social*. Ciudad de la Habana: Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
- Historia y Origen De La Recreación*. (2013). Recuperado el 12 de agosto de 2016, de es.scribd.com: <https://es.scribd.com/doc/126666881/Historia-y-Origen-De-La-Recreacion>
- Márquez, S. (2008). Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. *Nutr Hosp*, 23(3). Obtenido de scielo.isciii.es: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v23n3/revision1.pdf>
- Martínez Sanz, J. M., Urdampilleta Otegui, A., & Mielgo-Ayuso, J. (junio de 2013). Necesidades energéticas, hídricas y nutricionales en el deporte. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 30, 37-52.

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DEL ECUADOR. (2009). Obtenido de Manual de normas y procedimientos para la atención integral de los y las adolescentes: <http://es.scribd.com/doc/75990028/Normas-y-Procedimientos-de-Atencion-Integral-de-Salud-a-Adolescentes-2009#scribd>

Organización Mundial de la Salud. (11 de Julio de 2016). *Enfermedades crónicas y promoción de la salud. Prevención de las enfermedades crónicas*. Obtenido de www.who.int: http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/part1/es/index4.html

Organización Mundial de Salud. (2013). *Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023*. Obtenido de Sitio Web de la OMS. Catalogación por la Biblioteca de la OMS. Ginebra (Suiza): <https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB0QFjAA>

Pampadrela, M. y. (2007). *Unidad 2. Tiempo libre y recreación*. Obtenido de www.inesmoreno.com.ar: <http://www.inesmoreno.com.ar/tiempo-libre.pdf>

Peñaranda Lozano, P. y. (s.f.). *Teoría de la Recreación*. Pamplona.

Pérez, A. (2002). *Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual*. Obtenido de www.redcreacion.org: <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso7/APerez.html>

Rodríguez Campos, L. R. (2012). *Proyecto de actividades físico recreativas para los niños, adolescentes y jóvenes de la circunscripción 42 del consejo popular de Agramonte. (Tesis en Opción al Título de Licenciado*

en *Cultura Física. Facultad de Cultura Física De Matanzas*). Obtenido de monografias.umcc.cu:

<http://monografias.umcc.cu/monos/2009/CULTURA%20FISICA/m09cf10.pdf>

Rodriguez Gonzales, M. (2014). *La recreación desde diferentes perspectivas*.

Obtenido de www.monografias.com:
<http://www.monografias.com/trabajos94/recreacion-diferentes-perspectivas/recreacion-diferentes-perspectivas.shtml>

Sanz Vergel, A. Y., & Demerouti, N. (2011). Conciliación y salud laboral: ¿una relación posible? Actualidad en el estudio del conflicto trabajo-familia y la recuperación del estrés. *Medicina y seguridad del trabajo*, 24, 73-78.

UNESCO Institute for Lifelong Learning Proyecto TRALL(Transatlantic Lifelong Learning. Rebalancing Relations). (2014). *Recomendaciones para el diseño y ejecución de programas educativos en el marco del aprendizaje a lo largo de la vida. Experiencias de las universidades socias del Proyecto TRALL (programa ALFAIII de la Comisión Europea*. Obtenido de www.alfa-trall.eu: http://www.alfa-trall.eu/wp-content/uploads/2012/01/e-book_dissemination.pdf

Vilas, F. (2002). *Recreación y tiempo libre. Conferecia Central*. Montevideo, Uruguay.

Wilmore, J., & Costill, D. (1998). *Fisiología del esfuerzo y del deporte* (Quinta edición corregida y aumentada con imágenes a todo color. ed.). Barcelona, España: Editorial Paidrotibo.

Zamora, R., & García, M. (1988). *Sociología del tiempo libre y consumo de la población*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

ANEXOS.

Anexo I. Guía de Observación aplicada en la Escuela “Eloy Alfaro” de Manta

A. Áreas existentes en la escuela real o potencialmente dedicadas a las actividades físico-recreativas por parte los estudiantes

1. Espacios abiertos.
 - a) Parques.
 - b) Patios interiores.
 - c) Pasillos amplios.
 - d) Aulas en horario libre (sin ejercicio de docencia).
 - e) Pistas de carrera
 - f) Áreas para la práctica de deportes con pelota.
2. Gimnasios o áreas dedicadas al culturismo.
3. Área dedicada a la recreación.

B. Disponibilidad de tiempo libre en el horario docente de los estudiantes.

1. Suficiente
2. Pobre
3. Ninguno

C. Utilización de las estudiantes de su tiempo libre fuera del ejercicio de su docencia.

1. Diálogo entre compañeros.

2. Práctica de juegos de mesa.
 3. Juegos individuales, colectivos o de deportes por motivo de recreación.
 4. Lectura
 5. Actuaciones impropias al régimen académico.
 6. Otras.
- D. Interrelación entre alumnos y alumnas durante el tiempo libre.
1. Buena
 2. Limitada
 3. Ninguna.
- E. Se expresan manifestaciones entre los estudiantes que indican motivación hacia la ejercitación física.
1. Portan instrumentos deportivos personales.
 2. Realizan juegos de contacto físico.
 3. Realizan carreras en los espacios interiores.
 4. Se conversa o discute de eventos deportivos o figuras del deporte nacional o internacional.

Anexo II. Encuesta a los estudiantes acerca del uso del tiempo libre y la recreación.

1. ¿Cuánto tiempo libre tienes cada día?. Marca de las siguientes opciones la que consideres más exacta.

- a) No tengo tiempo _____
- b) 1 hora _____
- c) 2 a 3 horas _____
- d) Más de 4 horas _____

2. De las siguientes actividades, elige cuáles son las que realizas en tu horario extra clases (tiempo libre, incluye los fines de semana).

- a) Compartir con la familia _____
- b) Lectura de libros/revistas no docentes _____
- c) Conversar con tus compañeros _____
- d) Ver la televisión _____
- e) Videos juegos _____
- f) Escuchar música _____
- g) Práctica de deportes _____
- h) Ver deportes _____
- i) Visitar lugares públicos culturales _____
- j) Dormir _____
- k) Bailar _____
- l) Ir al cine _____
- m) Tareas domésticas _____

- n) Caminar sin un propósito aparente (pasear) _____
- o) Otro _____

3. ¿Crees que tienes suficientes alternativas de recreación en tu tiempo libre?

- a) Si _____
- b) No _____
- c) No sé _____

4. De las siguientes opciones indica cuáles consideras como limitaciones a tu recreación

- a) No tengo tiempo _____
- b) No hay diversidad de actividades para la recreación _____
- c) Las actividades requieren mucho esfuerzo físico _____
- d) Mis padres me programan la vida _____
- e) No me gusta sudar _____

5. Cuánto de tu tiempo libre desearías dedicar a:

- a) Compartir con la familia _____
- b) Lectura de libros/revistas no docentes _____
- c) Conversar con tus compañeros _____
- d) Ver la televisión _____
- e) Videos juegos _____
- f) Escuchar música _____

- g) Práctica de deportes ____
- h) Ver deportes _____
- i) Visitar lugares públicos culturales _____
- j) Dormir _____
- k) Bailar _____
- l) Ir al cine _____
- m) Tareas domésticas _____
- n) Caminar sin un propósito aparente (pasear) _____
- o) Otro _____

Anexo III. Entrevista a los docentes que imparten Educación Física y Deporte de la Escuela “Eloy Alfaro” de Manta.

1. Cuántos años de experiencia posee en el ejercicio de la enseñanza de la educación física o la dirección de deportes para la enseñanza básica?
2. Que le motiva a trabajar en la enseñanza de los chicos de la enseñanza básica?
3. Cómo valora la participación de sus estudiantes en las actividades físicas deportivas?
4. Se ha propuesto desarrollar actividades recreativas que tengan como motivo la actividad física en sus diversas modalidades?. Qué limitaciones ha confrontado?
5. En el caso que se le ofreciera introducir en la escuela un programa de recreación basado en actividades físicas deportivas, cuáles son las condiciones que debería cumplir para incorporar a él a sus estudiantes?.