



REPÚBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACION FÍSICA DEPORTES Y RECREACION



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Título: Actividad física recreativa para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de 12 a 13 años del colegio 4 de noviembre de la ciudad de Manta.

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física Deportes y Recreación.

AUTOR:

José Eduardo Cantos Bravo

TUTOR:

Lic. Carlos Nieto Chillogallo

Manta-Manabí-Ecuador

2017

CERTIFICADO DEL TUTOR

Lcdo. Carlos Nieto Chillogallo, tutor del proyecto de investigación “**ACTIVIDAD FISICA RECREATIVA PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE 12 A 13 AÑOS DEL COLEGIO 4 DE NOVIEMBRE DE LA CIUDAD DE MANTA**”, en legal uso de mis funciones.

CERTIFICO

Que de conformidad a lo establecido en el Reglamento de Régimen Académico desde el 8 de junio del 2017 hasta el 27 de febrero del 2018 he orientado de acuerdo con las directrices y protocolos institucionales, el trabajo de titulación de: José Eduardo Cantos Bravo, durante 400 horas, el mismo que cumple con los requerimientos de fondo y forma para su presentación y defensa.

Con este antecedente, solicito a la Sra. Decana poner en conocimiento del H. Consejo de Facultad para la designación de los miembros del tribunal de Evaluación y Sustentación del presente trabajo académico de acuerdo con el Reglamento de Régimen Académico Interno y demás normas y resoluciones que orientan el proceso.

Dado y firmado, en la ciudad de Manta, febrero del 2018

Lic. Carlos Nieto Chillogallo

Tutor

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

RECONOCIMIENTO DE AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

La estructura del presente trabajo final es original, por lo consiguiente los conceptos, ideas y contenidos son de completa responsabilidad del autor; es importante declarar que se han transcrito párrafos de trabajos ya realizados, para renovar la misma indagación y fundamentar de forma teórica el estudio, sin efectos lucrativos.

Manta, febrero del 2018

Para constancia de las afirmaciones, la firma de responsabilidad.

JOSE EDUARDO CANTOS BRAVO

AGRADECIMIENTO.

Agradezco a Dios, a mi familia y tutor de tesis, gracias a ellos hoy puedo hacer realidad una de mis metas importante para mi vida.

Muchas gracias.

Dedicatoria

Esta investigación la dedico a Dios que me dio la oportunidad de vivir y tener una maravillosa familia.

Con mucho cariño a mi madre que ha estado conmigo en todo momento, siendo un pilar fundamental en mi carrera y mis planes de vida, a mi padre por orientarme con sus sabios consejos.

.

Contenido

RESUMEN	8
INTRODUCCIÓN	9
MARCO TEÓRICO	14
1. Tiempo libre	14
1.1 Criterios acerca del Tiempo Libre.....	15
2. Actividades recreativas	17
2.1 Tipos de actividades recreativas	18
2.2 Para que sirven las actividades recreativas:	20
2.3 Beneficios derivados por realizar actividades recreativas:	20
Entre los beneficios que brindan las actividades recreativas tenemos:	20
2.5 Criterios acerca de la Recreación Física.	24
2.7 El espacio recreativo.	30
3. Actividad física:	31
3.1 La presentación de las actividades físico-recreativas.....	32
3.2 Las actividades físicas- deportivas- recreativas: Objetivos y características.	33
3.3 Características pedagógicas de los infantes de 12 – 13 años.	34
3.4 Características psicológicas de los infantes de 12 – 13 años.	36
DIAGNÓSTICO O ESTUDIO DE CAMPO	39
PROPUESTA	41
4.1 Etapas para el desarrollo de la estrategia.	41
4.2 Propuesta de actividades físico-recreativas y deportivas, como contenido de la estrategia.	46
Juegos Tradicionales Populares	47
Espectáculos Recreativos - Deportivos:	53
4.3 Competiciones Pre- deportivas.	53
4.4 Actividades recreativas - deportivas en la Naturaleza.....	57
4.5 Actividades de Carácter Social.	61
Actividades de Juegos Pasivos: uegos de Briscas:	63
CONCLUSIONES	67
RECOMENDACIONES.....	68
BIBLIOGRAFÍA	69
ANEXOS	72

RESULTADOS DEL ESTUDIO DIAGNÓSTICO REALIZADO EN EL COLEGIO 4 DE NOVIEMBRE DE LA CIUDAD DE MANTA.....	72
5.2 Resultados en la aplicación de la encuesta.....	73
5.3 Conclusiones del estudio diagnóstico.....	78
5.4 Cuestionario aplicado a la muestra de investigación.....	80

RESUMEN

Este trabajo aborda el tema de la Actividades Físicas y Recreativas en el colegio 4 de Noviembre, partiendo del problema: ¿Cómo aprovechar de manera sana el tiempo libre de los estudiantes de 12 a 13 años de edad del colegio 4 de Noviembre, de la Ciudad de Manta en correspondencia con sus necesidades, intereses y preferencias. En el diagnóstico realizado se identificó que a estos niños no se les ofertan actividades recreativas de forma programada y sistemática en su tiempo libre, por lo que son copartícipes de manifestaciones recreativas protagonizadas por adultos, donde predomina el alcoholismo, el tabaquismo y otros hábitos nocivos para la salud y su formación.

A partir de este estado real se determinó como objetivo diseñar una estrategia de actividades físico-recreativas y deportivas que contribuya a ocupar, de manera sana, el tiempo libre de estos sujetos. Fueron utilizados métodos de carácter teóricos, tales como: análisis y síntesis, el histórico-lógico, el sistémico-estructural-funcional, y el inductivo-deductivo, para la elaboración del marco teórico, y métodos empíricos, tales como la encuesta, para el diagnóstico investigativo, con una muestra de 50 niños representativa de la población. Como resultado investigativo se presenta una estrategia que contiene una variedad de ofertas físico-recreativas y deportivas.

Palabras claves: tiempo libre, recreación y actividad física.

INTRODUCCIÓN

En los inicios del siglo XXI, se precisa de mayor reflexión en torno a los debates sobre el porvenir de la humanidad; y uno de los temas acerca del cual se discute con mayor frecuencia, es la ocupación del tiempo libre de forma sana del hombre como ser social.

La época contemporánea, caracterizada por un creciente desarrollo de la ciencia y la técnica, está obligada a introducir en las comunidades diversas modificaciones significativas en el proceso de desarrollo de la Recreación Física. Este desarrollo científico - tecnológico ha traído cambios en estas sociedades, que incluyen: variaciones en las condiciones de vida en el terreno higiénico y del medio ambiente, la utilización de recursos de investigación, tratamiento y prevención de enfermedades, el uso racional de la alimentación, y en la práctica sistemática y controlada de actividades recreativas - deportivas.

De esta necesidad que le plantea la vida moderna a la humanidad sin diferencias de grupos, surge la de formar individuos capaces de pensar y actuar por sí mismos de forma reflexiva y crítica, para poder elaborar planes o proyectos que sitúen su actividad creadora, no sólo en la dimensión del presente, sino también del futuro.

Por ello, la ocupación del tiempo libre de forma sana de la humanidad ha constituido por años, en diferentes etapas del desarrollo humano, un objetivo esencial que se fundamenta en la convicción de que ella es artífice del progreso social, y en la necesidad de aprovechar, de forma óptima, sus fuerzas transformadoras.

Sin embargo, en la actualidad, en los países desarrollados donde existía un índice elevado de ofertas recreativas - deportivas comparado con otros países de menos poder económico, los niveles de participación a este tipo de actividades se han visto afectados considerablemente debido a la actual situación económica y social, que ha

afectado el ingreso económico de millones de personas, por lo que en vez de ocupar el tiempo en recrearse, tienen que emplearlo en buscar formas de subsistencia.

Sin embargo el gobierno ecuatoriano, a pesar de la difícil situación económica que ha enfrentado durante estos años, está vinculado a las preocupaciones y acciones del desarrollo del pueblo, donde la comunidad tiene un rol importante para la realización de trabajo educativo comunitario, por eso resulta inevitable e ineludible la obligada búsqueda de estrategias que permitan enfrentar una política de desarrollo de la práctica de la Recreación Física en función de la ocupación del tiempo libre de forma sana en las comunidades con un carácter masivo, que conlleven a la mejoría de la calidad de vida de la población.

En Ecuador, la práctica de actividades con fines recreativos se ha incorporado activamente a diferentes centros laborales, médicos y educacionales por constituir un vínculo efectivo en programas y proyectos de rescate de la vida comunitaria, así como medio para fomentar la cultura y el rescate de la historia, costumbres y tradiciones de la comunidad; sin embargo, su mayor limitación es el carácter no masivo.

Tal es el caso de la unidad educativa 4 de noviembre en el cual los estudiantes que hacen vida activa en la institución usan su tiempo libre en actividades poco productivas, así mismo, se observa gran índice de consumo de estupefacientes causa de males dentro y fuera del plantel, ya que muchos de ellos le faltan el respeto a sus docentes y compañeros lo cual es un problema que hay que atender.

La necesidad de solucionar los problemas propios de cada comunidad, relacionados con la práctica sistemática y controlada de la actividad física, obliga a profundizar en métodos y técnicas desde un enfoque de investigación participativa, en la elaboración y desarrollo de proyectos comunitarios donde a la vez que se resuelve un problema inmediato, a mediano plazo se logre crear las bases de una cultura general que permita a la comunidad implicada, la adopción de actitudes y prácticas adecuadas que eleven permanentemente su calidad de vida.

Por lo que consideramos el siguiente **problema científico**: ¿Cómo aprovechar de manera sana el tiempo libre de los estudiantes de 12 a 13 años de edad del colegio 4 de noviembre, de la Ciudad de Manta en correspondencia con sus necesidades, intereses y preferencias recreativas?

En correspondencia con el problema científico planteado se expresa como **objeto** el tiempo libre y como **campo** las actividades recreativas.

Partiendo de lo anterior, se propone el siguiente objetivo general: “Elaborar una estrategia de actividades físicas-recreativas que contribuyan al aprovechamiento de manera sana, el tiempo libre de los chicos de 12 a 13 años de edad del colegio 4 de Noviembre, de la ciudad de Manta”, y objetivos específicos:

1. Determinar los fundamentos teóricos y metodológicos, sobre los cuales se sustente la estrategia de actividades físico-recreativas y deportivas que contribuyan a aprovechar de manera sana, el tiempo libre de los chicos de 12 a 13 años de edad del colegio 4 de Noviembre, de la ciudad de Manta.
2. Diagnosticar el estado actual de ocupación del tiempo libre y de la práctica de actividades físico-recreativas de los chicos de 12 a 13 años de edad del colegio 4 de noviembre, de la ciudad de Manta.
3. Diseñar la estrategia de actividades físico-recreativas y deportivas de los chicos de 12 a 13 años de edad del colegio 4 de noviembre, de la ciudad de Manta, como propuesta de investigación.

Con el propósito de cumplir los objetivos planteados en el proyecto de investigación se utilizaron los siguientes métodos:

Métodos Teóricos

Análisis - síntesis: utilizados en el proceso de consulta de la literatura científica, documentación especializada, además para conocer los elementos más significativos relacionados con la actividad físico-recreativa y deportiva, de igual manera de los estudios sobre el tiempo libre, las principales concepciones sobre la caracterización comunitaria y de los adolescentes en edades entre 12 y 13 años.

Histórico lógico: método para la búsqueda de los argumentos que antecedieron al problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, tanto cualitativos como cuantitativos, su desarrollo, su significación; así como su incidencia en los resultados actuales.

La inducción –deducción, se utilizó para realizar valoraciones de tipo inductivo y deductivo, tanto en los aspectos de carácter teórico como metodológico; los que fueron de gran valor en los análisis conclusivos. **El análisis y síntesis,** se empleó para la sistematización teórica realizada. Facilitó, además, la interpretación de los datos obtenidos del estudio diagnóstico y arribar a conclusiones.

Métodos empíricos:

Se empleó **una encuesta de selección múltiple,** para conocer la opinión de los 50 adolescentes de la muestra respecto a las actividades físico-recreativas y deportivas, y su tiempo libre de una manera sencilla por la edad de los sujetos. Se empleó un procedimiento aleatorio para prestar ayuda y colaboración en las respuestas, de igual forma se pidió la colaboración de 20 padres de familia bajo la asesoría del investigador, con el objetivo de no modificar las respuestas de los chicos, El procesamiento de los datos se realizó mediante el cálculo porcentual.

La población objeto de estudio estuvo conformada por 100 estudiantes como lo indica Fidias (2012) “es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes

para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Ésta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio” (p.81).

La muestra fue aleatoria y estuvo conformada por el 50% de la población total equivalente a 50 estudiantes.

Los resultados obtenidos a partir de la aplicación dela encuesta, permitió planificar las actividades físicos-recreativas que darán atención a la población general del Colegio 4 de Noviembre.

MARCO TEÓRICO

1. Tiempo libre

En las sociedades preindustriales, encontramos que la disposición de tiempo libre era reservada a una casta ociosa, que disfrutaba del mismo tal como lo concebían, como derecho de una minoría, que por su linaje y pertenencia podía vivir sin trabajar.

La gran masa no se sustraía del trabajo, salvo en aquellos casos de inactividad forzada, en que por condiciones del clima o por azares del destino, el individuo quedaba excluido de la cadena productiva. Con el surgimiento de las primeras sociedades industriales, se produce el éxodo hacia las grandes urbes, lugar de asentamiento de las primeras fábricas, y se transforman las condiciones del trabajo aumentando las presiones del mismo sobre el individuo, en función del aumento de la productividades el trabajo se convierte en el valor fundamental del sistema social, instaurándose una verdadera moral del trabajo.

Recién terminada la II Guerra Mundial se materializa el derecho de vacaciones pagas y reducción de las horas de trabajo a las grandes masas de trabajadores, que salen al escenario social para gozar de los derechos que antes eran exclusividad de una minoría, y es así como empiezan a hacerse presentes en aquellos lugares y actividades que antes les estaban vedados.

Se fraccionaron las diversiones, y se establecieron modas, lugares, actividades, deportes, preferencias que fueron el símbolo de la pertenencia a determinada subcultura, con códigos y valores propios y específicos. El tiempo libre es, tal como se ha señalado anteriormente, un tiempo de consumo, y a la vez, un símbolo de pertenencia.

1.1 Criterios acerca del Tiempo Libre.

Se afirma que el Tiempo Libre es aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo de acuerdo a la posición y función de cada uno de sus miembros ha aportado a la colectividad lo que esta necesita para una reproducción material y espiritual superior. Zamora, R. (1988).

Otro autor plantea que el Tiempo Libre es aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario. Es el tiempo de reproducción en el cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidades vitales humanas, en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas. (Según Armas Reyes, A. 2002)

Plantea Pérez, A. (2003), el Tiempo Libre es aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por cualquiera de ellas.

(Nuviala Nuviala & Ruiz , 2003) Es evidente que estos autores se refieren al Tiempo Libre como el espacio de tiempo que queda después de realizada la jornada laboral o estudio y que se utiliza para rehabilitar las energías gastadas en el trabajo. Estos criterios son aceptados ya que durante este espacio de tiempo el individuo lo ocupa mediante la realización de actividades seleccionadas por él mismo, sin obligaciones, encaminadas a proporcionarse placer y satisfacción ya sea dentro o fuera de la comunidad. A pesar de estar de acuerdo con los criterios expuestos, aceptamos el planteado por el del Dr. C. Aldo Pérez.

En el conjunto de actividades del tiempo libre existe una puramente pasiva, que es el descanso, no el fisiológicamente imprescindible sino un descanso de los

requerimientos físicos. El resto de las actividades tienen en mayor o menor grado un carácter o sentido activo, todo este tiempo libre activo es el que llamamos recreación física y constituye la parte más importante del tiempo libre del individuo y la sociedad, pues se corresponde con la segunda función señalada por Marx al tiempo libre, la cual tiene un carácter creativo y por ende, de desarrollo de la personalidad. (Según Armas Reyes, A. 2002)

Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y de esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no ya como un apéndice, como un agente, sino como su organizador y director. (Según Martínez, S. 2003)

A esta función que cumple la Recreación a través del tiempo libre es la denominada autodesarrolladora, por ser la posibilidad que tiene cada individuo de crearse condiciones para la participación consciente, de formar hábitos de participación en la comunidad, y a la vez, la formación de habilidades cognoscitivas y sociales. Por lo que se aceptan ambos criterios expuestos.

El profesor de Recreación Física debe reflexionar sobre todos estos criterios para poder fundamentar cada acción que realiza durante el cumplimiento de sus funciones en la comunidad. Además, debe recordar que para una adecuada utilización del tiempo libre se debe ajustar las ofertas recreativas a las necesidades y gustos de los practicantes, de forma tal que ayuden a un mejoramiento de la estructura, haciéndola más variada y racional; debe lograr la formación de una cultura del tiempo libre para desarrollar en la comunidad la capacidad de disfrutar plena y diversificada mente de las alternativas que la sociedad ofrece; debe orientar el empleo del tiempo libre teniendo en cuenta factores objetivos como: ofertas recreativas - deportivas, ganar en promoción, calidad, posibilidad de participación y factores subjetivos: hábitos de vida, intereses y formas de concebir

los momentos de esparcimiento y debe desarrollar actividades encaminadas a la formación de rasgos sociales que ejerzan una acción formativa indirecta y facilitada por la recreación. (Según el autor)

Esta porción de tiempo a la que llamamos Tiempo Libre cumple importantes funciones psicológicas en el individuo ya que le permite evadir, hasta donde es posible para cada uno, las actividades de la rutina cotidiana y las exigencias cada vez mayores de eficiencia y eficacia, de perfeccionamiento, a que nos somete el ejercicio del tiempo de trabajo.

Se plantea que el trabajo se torna menos agobiante si se combina con momentos para el descanso y la diversión, lo que traerá como consecuencia un mejoramiento en el rendimiento físico del practicante.

2. Actividades recreativas

La acción que desarrolla un ser vivo o una entidad puede recibir el nombre de actividad. Recreativo, por su parte, es un adjetivo que alude a aquello que ofrece recreación (entretenimiento, diversión o distracción).

Las actividades recreativas, de este modo, son aquellas acciones que permiten que una persona se entretenga o se divierta. Se trata de actividades que un individuo no realiza por obligación, sino que las lleva a cabo porque le generan placer. (Merino, Definición de actividades recreativas, 2015)

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.

2.1 Tipos de actividades recreativas

En relación con la clasificación de las actividades recreativas también existen varias tendencias a partir de los diferentes enfoques asumidos por los investigadores, a continuación, se enuncian algunas de ellas:

Rolando Zamora y Maritza García (1988) partiendo de un enfoque de mercado distinguen tres tipos:

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

Lupe Aguilar (2000) refiriéndose a los diferentes tipos de actividades, las divide en cinco categorías:

- Esparcimiento.
- Las visitas culturales.
- Sitios naturales.
- Actividades deportivas.
- Asistencia a acontecimientos programados.

Aldo Pérez (2003) con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo, las clasifica en cuatro grupos:

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

También (Sánchez, 2014) propone las siguientes clasificaciones, atendiendo al contenido de las actividades:

1. **Actividades deportivas-recreativas:** prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).
2. **Actividades al aire libre:** actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.
3. **Actividades lúdicas:** todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.
4. **Actividades de creación artística y manual:** actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.
5. **Actividades culturales participativas:** actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.
6. **Asistencia a espectáculos:** asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos.
7. **Visitas:** realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, etc.
8. **Actividades socio-familiares:** asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.

9. **Actividades audio-visuales:** escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.

10. **Actividades de lectura:** lectura de libros, revistas, periódicos, etc.

11. **Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies:** actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.

12. **Actividades de relajación:** meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, etc.

2.2 Para que sirven las actividades recreativas:

Las actividades recreativas sirven para despejar la mente, desestresan los sentidos y dan nuevos ánimos para realizar cualquier tipo de deberes y obligaciones, ya que siempre es necesario un descanso, y que mejor manera que realizar actividades cuya finalidad es distraer y relajar a las persona, bien pueden ser actividades del tipo deportivo, social y hasta manufactura de pequeños artilugios, lo importante es pasar un rato entretenido y ameno con el resto de personas.

Solo se necesita darse un tiempo para dejar de lado las actividades laborales para pasar a las actividades recreativas, solo se necesita voluntad.

2.3 Beneficios derivados por realizar actividades recreativas:

Entre los beneficios que brindan las actividades recreativas tenemos:

- Provee de buen humor.
- Optimismo contagioso.
- Risa relajada.

- Buen semblante.
- Ojos descansados.
- Piel lozana.
- Satisfacción por haber realizado una actividad recreativa.
- Elimina el estrés. (para que me sirven las actividades recreativas., 2017) -

2.4Tendencia histórica de la Recreación Física en Ecuador.

Los primeros pobladores de lo que hoy es Ecuador fueron tribus de cazadores - recolectores. Las poblaciones del período preincaico vivían en clanes, que formaban colectividades exógamas. La cultura Valdivia se extendió desde Manabí hasta la provincia de Santa Elena convirtiéndose en la primera de América. Algunos de estos clanes constituyeron grandes tribus, y algunas tribus incluso se aliaron entre sí formando poderosas confederaciones.

Vivían en aldeas o tribus, con casas construidas en bahareque y eran en forma ovalada; en cada casa vivían cerca de diez personas. Los hombres se dedicaban a la caza y pesca, las mujeres iban formando las nuevas generaciones a través de una serie de actividades comunes, mediante las cuales transmitían las experiencias adquiridas. Practicaban el Chamanismo utilizaban como objetos rituales el mullo y la concha spondylus, Así por ejemplo, se pueden señalar las danzas, la mayoría de las cuales eran miméticas. Estas tenían como fundamento la imitación de ciertos movimientos de actividades reales. Otras danzas imitaban la caída de la lluvia, la cacería, etc.

El culto a los antepasados era una tradición y a ellos dedicaban sus areitos, manifestación de actividad cultural primitiva a través de la danza que servía para la adoración de los antepasados, a los fenómenos naturales que rodeaban su vida diaria como el sol, la luna, la lluvia el trueno, entre otros. Esta actividad servía como medio de transmisión de experiencias de una generación a otra.

El juego de fútbol una de las manifestaciones recreativas máspreciadas, alrededor de la cual la tribu se congregaba para disfrutarlo. Estos juegos siempre estaban mezclados con ritos y ceremonias litúrgicas, sin embargo, puede decirse que estas tuvieron entre los indígenas una gran importancia.

Los aborígenes fueron también sagaces pescadores y cazadores, actividades que desarrollaban con sobrada habilidad. Realizaban competencias de pesca y caza, donde los participantes eran fundamentalmente hombres, aquí medían sus habilidades para desarrollar estas actividades y demostrar así la fortaleza física que poseían, para ganarse el respeto de los demás miembros de la comunidad y como medio de esparcimiento.

Resumiendo, esta etapa podemos decir que en la sociedad primitiva aborígen se desarrollaron variadas manifestaciones recreativas como fueron las pictografías rupestres, las danzas, los festivales o areitos, las actividades de la caza y la pesca, los juegos, entre otros. Todas estas formas de ocupación se revestían con un carácter religioso, encaminado a estimular los logros en la agricultura, la caza o la fecundidad.

Al llegar los conquistadores españoles a nuestras tierras, portadores de una cultura más avanzada en el orden histórico - social, subordinaron a nuestros indígenas a su ideología cultural, religiosa y dominante. Desaparecieron algunas de las formas de expresión cultural que recreaban y reproducían el modo de vida del nativo ecuatoriano. Los españoles influenciaron con sus elementos culturales, canciones, bailes y juegos.

En esta sociedad la clase dominante impone su privilegio en la recreación de la época; su pensamiento, su ideología es la que impera. La clase dominante disfrutaba de actividades como la cacería, los juegos de azar, las veladas

culturales, entre otras. Parte de la recreación eran los paseos por las plazas y parques.

Se puede afirmar que en esta etapa no hubo una atención a la esfera de la Recreación y sus incipientes formas iban dirigidas a la clase dominante y estaban determinadas a través de sus concepciones ideológicas. Para los oprimidos solo existía un débil margen dado por formas culturales sencillas y juegos populares. Solo podían participar en fiestas populares en las plazas cuando el clero lo autorizaba, tomaban parte en los bailes y peleas de gallo, los esclavos tenían solo sus manifestaciones traídas de África y algunos juegos sencillos que realizaban en sus refugios, todo esto entremezclado con sus religiones. Las corridas de toros también eran organizadas aunque no fueron de la aceptación por parte de la población criolla.

En la época de Gabriel García Moreno se fundó la Academia de Bellas Artes, en donde se enseñaba escultura, pintura y música. La música, en especial, fue cultivada con algo más de preferencia; por lo que se construyó un establecimiento aparte para esta enseñanza, fundándose así el Conservatorio Nacional de Música.

También surgieron las llamadas Sociedades Deportivas tales como el Guayaquil Yacht Club (1928), y ha crecido de la mano de una arraigada tradición al lado de su hermoso Río Guayas, el Andes Tennis Club (1930), Quito Tennis y Golf Club entre otros. En estas sociedades se realizaban actividades como la natación, deportes náuticos, golf, billar y actividades culturales. A estos centros recreativos, deportivos y culturales solo podían asistir los asociados ya que eran propiedad privada; para ser asociado se necesitaba de una economía sólida que permitiera pagar los servicios que se recibían en estas instalaciones. Entre las más aristocráticas de estas asociaciones se desarrollaban campeonatos deportivos y recreativos donde solo participaban los asociados de las mismas.

Otra característica de la Recreación en esta sociedad es la comercialización de la misma a través de las carreras de caballos, las peleas de gallos, las carreras de perros, los casinos de juegos, entre otros, que traían aparejadas formas de lucro por medio de las apuestas.

2.5 Criterios acerca de la Recreación Física.

Cuando se habla de Recreación es necesario referirse al origen etimológico de la palabra el cual viene dado por una raíz latina de la palabra RECREATIO que significa renovar, recuperar y restaurar una situación vivida o vivenciada que generalmente produce una conducta satisfactoria en el ser humano (Ramos, 1986).

Para establecer un concepto de la Recreación, es obligatorio recurrir al Dr. Aldo Pérez, Metodólogo Nacional de Recreación en Cuba, quien defiende el criterio de que esta: es una actividad integral, que como fenómeno social está constituida por formas creativas específicas que se expresan en actividades artísticas, literarias, cognoscitivas, físicas-deportivas, educativas y profilácticas, sin olvidar algunas formas particulares que presentan la suma o integración de más de un grupo de actividades señaladas, por ello está estrechamente relacionado con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la cultura y la diversión, que cumple un papel coadyuvante en la formación de la personalidad en el socialismo. (Pérez, Aldo. 2003).

Sin embargo, otro autor la define como: todo tipo de actividad relacionada dentro del tiempo libre, no sujeta a normas o intereses laborales, con carácter voluntario, capaz de desarrollar la personalidad y ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgido en el ámbito y movimiento de su existencia, muestra claramente la relación existente entre ambos conceptos. (Perales, Pastor. 1980)

Al analizar los conceptos planteados por los autores mencionados, se puede observar que, aunque dicho de diferentes maneras, ambos concuerdan en el carácter voluntario, educativo, formativo y desarrollador de la misma; así como en que esta actividad se concibe dentro del tiempo libre de las personas. Aunque el autor del presente trabajo asume el expuesto por el DrC. Aldo Pérez por considerarlo más completo y actual.

La Recreación Física es un campo de experiencias y actividades que se realizan en el tiempo libre, libremente escogido y posee la potencialidad de enriquecer la vida, mediante la satisfacción de ciertas necesidades básicas del individuo y de cultivar relaciones humanas sanas y armoniosas; es por consiguiente una actividad educativa, que promueve el desarrollo intelectual, psíquico y físico del individuo y de la comunidad, brindándole, además satisfacciones y experiencias placenteras. (Pérez, Aldo. 2003).

Se aprueba el criterio de este autor, porque la función más importante de la Recreación Física es brindar al individuo bienestar y sano desarrollo de sus capacidades y expansión de sus horizontes personales.

Si profundizamos un poco más en la conceptualización de la Recreación Física, teniendo en cuenta los criterios de los diferentes autores citados, se podría definir como el conjunto de actividades de contenido recreativo, deportivo y/o turístico que el individuo desarrolla voluntariamente en su tiempo libre como descanso activo, de forma individual o colectiva que contribuye a su formación multilateral.

En relación con todo lo expuesto anteriormente, consideramos que la práctica de actividades recreativas-deportivas deben mostrarse, como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer, que aunque susceptible de establecer de forma sistemática y rigurosa se presenta generalmente como flexible

libremente aceptado, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio juego son fundamentales.

Según Pérez, A. (2003), se puede definir la Recreación con tres palabras: descanso, diversión y desarrollo, a decir de:

- ✓ El descanso libera a las personas de la fatiga, cuando las mismas participan en actividades - recreativas - deportivas se protegen del desgaste provocado por las tensiones derivadas de las obligaciones cotidianas, especialmente de las laborales. En el caso de los jóvenes que habitan en las comunidades, quienes tienen gran cantidad de tiempo libre, el participar en actividades - recreativas - deportivas durante este tiempo contribuye a liberar las tensiones que producen las diversas problemáticas que se viven día a día y que van en detrimento de su calidad de vida.
- ✓ La diversión, libera al individuo del aburrimiento, la monotonía y la rutina, dado que el hombre moderno experimenta a menudo la necesidad de una ruptura con sus quehaceres cotidianos, para vencer las insatisfacciones y frustraciones que estos generan.
- ✓ El desarrollo de la personalidad, libera de los automatismos del pensamiento y de acción cotidiana, permitiendo una participación social más amplia y más libre, así como un cultivo general del cuerpo, la sensibilidad y la razón más allá de la exigencia de la formación práctica.

Entre los objetivos que debe plantearse el profesional de la recreación se encuentra, el atribuir más importancia a la participación que al resultado final y hacer énfasis en valores educativos tales como la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, fomentar la creatividad, la educación, ofrecer la

diversidad, estimular la cooperación y el espíritu de equipo, respeto a los compañeros.

Ante la perspectiva tradicional de la ocupación del tiempo libre en la que el individuo debe adaptarse a normativas y situaciones rígidas y rigurosas surge una perspectiva innovadora, las actividades recreativas.

En esta línea Camerino y Castañer (1988), definen como actividades recreativas, aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas, técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los procesos comunitarios, que se puede generar la aplicación de un nuevo tratamiento pedagógico y no especialización ya que no se busca una competencia ni logro completo.

Este criterio se acepta, puesto que estas actividades recreativas van a ser seleccionadas según los gustos y preferencias de los participantes, por lo que cuando estas dejen de ser interesantes para ellos, deben sufrir cambios que permitan mantener elevada la motivación, la atención y cumplir con los objetivos para las que fueron seleccionadas.

En el desarrollo la Recreación Física comunitaria se promueve una democracia en donde prima el respeto, la verdad y la justicia. Esta dimensión social se expresa cuando las párvulos se conocen, se relacionan y se sienten parte de una gran familia, cuando logran hacer contratos de convivencia y promesas que en la medida de lo posible todos ponen en práctica, cuando se comparten recursos comunes, cuando existe la ayuda mutua y se tiene especial atención por los más necesitados, cuando se promueve la sana diversión, cuando a todos se les brinda la oportunidad de una labor significativa de cooperación dentro de la comunidad y cuando se promueve la educación continuada de la comunidad.

Una comunidad organizada que logre sistematizar el desarrollo de programas recreativos dirigidos a sus habitantes y que a través de la educación del tiempo libre, sea capaz de fomentar una cultura recreativa que responda a satisfacer sus necesidades e intereses recreativos, en función de la salud individual y colectiva, y la construcción positiva del tiempo libre, se encuentra en el camino para optimizar su calidad de vida y por ende de su propio desarrollo.

Las actividades realizadas dentro de la comunidad, que comúnmente proveen experiencias recreativas, toman una variedad de formas, esto se debe a que el impacto social de la Recreación Física depende de las actitudes e intereses particulares de los infantes hacia la actividad. Se trata de la selección de una variedad casi infinita de actividades recreativas - deportivas.

El interés por las muchas formas de recreación varía según la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar. Por otro lado, algunas actividades pueden ser practicadas y disfrutadas durante toda la vida.

2.6 Criterios para la selección y diseño de actividades recreativas - deportivas.

Pérez, A. (2003), afirma que: en relación con la labor de selección que deben hacer los profesores de Recreación Física antes de poner en práctica una sesión de dinamización en el tiempo libre, en la que con bastante frecuencia se acostumbra a usar juegos y otras actividades, pero sin saber por qué la estamos utilizando. En el momento de seleccionar un juego o una actividad determinada debemos pensar en que responda al nivel de desarrollo socio-cultural del practicante, es por ello que se deben tener en cuenta distintos aspectos tales como:

¿Es motivante?

¿Permite la mejoría cuantitativa de las actividades motrices?

¿Permite conseguir los objetivos propuestos?

¿Qué particularidades físicas potencia?

Si los juegos y actividades no contestan estas preguntas hay que tomar algunas de las dos siguientes decisiones: eliminarlos o modificarlos.

Normalmente todas las actividades recreativas-deportivas pueden responder a las necesidades diferenciales del colectivo, la cuestión radica en la variabilidad o adaptabilidad de los diferentes elementos que debe dominar el profesor de Recreación Física para que las actividades seleccionadas estén siempre en función de los objetivos propuestos. Deben ser los infantes los que condicionen el juego o actividad y no al revés.

En consecuencia con lo que acabamos de exponer, Aguilar, L. y Paz, E. (2002). haciendo referencia al tratamiento (adaptaciones) que hay que hacer a las actividades recreativas-deportivas, proponen los siguientes criterios: promover la participación del mayor número de persona; promover la participación de todos los jugadores en el juego; establecer la participación de equipos con ambos sexos; evitar la especialización de funciones, hay que jugar; simplificar las reglas del juego, para aprender más fácilmente a jugar; animar a cambiar las reglas según consenso de juego; seleccionar la mejor área de juego dependiendo del número de jugadores implicados; adaptarlo a cualquier lugar por impensable que sea, preferencia por entorno natural; ofrecer muchas formas lúdicas; usar materiales, situaciones y actividades atractivas, con un carácter alto de motivación y recreación; desarrollar las actividades metodológicamente, de lo sencillo a lo complejo, de lo conocido a lo desconocido.

2.7 El espacio recreativo.

El espacio no es solo una cuestión física que forma algo externo en el individuo, sino que es una representación mental que el sujeto se hace, es un proceso dinámico de interacción del párvulo y el entorno. De manera que cada comunidad da forma a su propio espacio. Esta interrelación es lo que logra una apropiación del espacio recreativo por parte de los infantes.

En relación con lo antes expuesto, es convincente transcribir las deficiencias de apropiación del espacio relacionado por Fullea Bandera, P. (1995), quien considera que: apropiarse de un lugar no es solo hacer de él una utilización reconocida, sino establecer una relación con él, integrarlo en las propias vivencias, enraizarse, organizarlo y devenir actor de su transformación, puede ser también acatarlo para limitar el acceso solo a los elegidos, aceptados y con ello situar su lugar en la sociedad.

Está comprobado y por ello aceptado que el entorno medio-ambiental donde se realizan las actividades recreativas-deportivas, tiene una influencia positiva en el uso de las mismas, en los beneficios (físicos, psíquicos, sociales, etc.) de los usuarios, de tal forma que en entornos hostiles no se favorece la práctica recreativa-deportiva, y si esto se produce los beneficios antes aludidos no son conseguidos, e incluso se convierten en perjuicios para los usuarios.

Aun siendo consciente de las necesidades de espacio para realizar actividades recreativas-deportivas que satisfagan las necesidades recreativas de los infantes en esta comunidad, este vasto abanico de posibilidades no se aprovecha suficientemente. Las razones son fundamentalmente problemas de falta de concentración social y de iniciativas que persigan una sistematicidad de estas actividades, en definitiva, falta de planificación.

González Rodríguez, N (2003), afirma que la gran importancia del trabajo recreativo-deportivo en la comunidad, determina que participar en este grupo es más que estar presente, más que motivar, más que intercambiar criterios y más que opinar. Participar significa tomar parte, implicarse, decidir y actuar comprometidamente, no es solo trabajo para la comunidad, ni en la comunidad, ni siquiera con la comunidad: soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad.

Se comparte el criterio de esta autora, por considerar de suma importancia que las diferentes agencias y agentes socializadores que participan e inciden en el trabajo recreativo-deportivo en la comunidad, deben enfrentar este proceso, ser protagonistas y activos ejecutores de esta tarea por la importancia que reviste para la comunidad, pues esta es el medio en que vivimos.

Al analizar los diferentes conceptos y criterios dados por estos autores, nos percatamos que existen varios puntos de coincidencia y entendemos que la comunidad se conforma objetivamente, y a partir de ello puede ser definida como el espacio físico ambiental geográficamente delimitado donde tiene lugar un sistema de interacciones socio-políticas-económicas y recreativas-deportivas que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. (Según el autor)

3. Actividad física:

Según la Organización Mundial de la Salud Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

En la actualidad, aún existe confusión sobre los conceptos de actividad física y ejercicio. Una gran cantidad de profesionales y educadores en salud intercambian estos términos como sinónimos. Esta confusión estuvo presente por muchos años entre los investigadores epidemiólogos (Taylor, 1983). No fue hasta la publicación del artículo de Caspersen, Powell y Christenson (1985) donde se propuso una definición estándar para los conceptos de actividad física, ejercicio y aptitud física.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

3.1 La presentación de las actividades físico-recreativas.

El profesor de Recreación Física debe estar convencido de que las actividades que va a ofertar hayan sido bien seleccionadas y su presentación va a servir para mejorar la situación actual del niño.

Si existe una cierta apatía por el profesor de Recreación Física que plantea las recreativas-deportivas, los participantes lo van a notar y van a provocar un rechazo hacia las actividades planteadas. En el momento de presentar las recreativas-deportivas se debe tener en cuenta los siguientes aspectos: reunir a los

participantes, agruparlos; definir los nombres de las actividades recreativas-deportivas; relatar las reglas básicas de las actividades, como se desarrollan.

Hay que explicarlo con claridad y brevedad; debe demostrar lo que explica; comprobar que lo explicado ha sido entendido; formar equipos, antes de comenzar las actividades, hay que tratar que los equipos estén equilibrados de forma tal que tengan posibilidades parecidas.

Esto debe ser breve, es importante que se distingan fácilmente los equipos, los papeles principales no deben siempre entregarse a los participantes aventajados; tener en cuenta que, antes de realizar cualquier actividad física, se debe realizar un calentamiento acorde la actividad que se va a realizar.

Se debe recordar que los Intereses Recreativos se determinan observando las necesidades recreativas, deportivas de las niñas y niños de la comunidad, y las dificultades en cuanto a las ofertas de estas actividades, sin que estas llenen los espacios de satisfacción, orientamos y planificamos las actividades ya mencionadas a través de la práctica, con el objetivo de cubrir las demandas con ofertas variadas y el desarrollo de nuevas actividades. (Según Pérez, A. 2003).

3.2 Las actividades físicas- deportivas- recreativas: Objetivos y características.

Las actividades de recreación se plantean como alternativas y los complementos de las perspectivas deportivas tradicionales. En la recreación es la propia actividad, sus formas y espacio de recreación las que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo más amplio posible.

Los objetivos y las características de la actividad recreativa-deportiva son múltiples pudiéndose decir que la misma: es una forma real de satisfacer las demandas de la

mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de una sociedad futura que se está configurando; es una constante promoción de todo, todos pueden participar sin que la edad o sexo se conviertan en limitantes; tiene influencia pedagógica suficiente y capas de permitir la libre proyección de la personalidad, por sus características se podría definir esta actividad como compensatoria de déficit existenciales de la vida.

Es más, se puede incluir en el concepto de educación permanente; los diferentes comportamientos motrices implican inherentemente un fin educacional, las prácticas recreativas no descartan el buen aprendizaje de habilidades técnicas; potencia la formación de valores, hábitos, habilidades, entre otras; se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección, no debe existir obligatoriedad en la participación, la evaluación de las actividades debe permitir que la participación sea activa o pasiva; se realizan desinteresadamente, solo la satisfacción que produce da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana; se realizan en un clima y con una actitud predominantemente entusiasta, contribuyendo a un espacio ideal para la mejora del contacto social; no deberán estar sometida a reglamentaciones demasiado rigurosa o en caminadas a la consecución de objetivos que la determinan o encasillen de forma excesiva, las reglas pueden ser creadas y adaptadas (a ellos mismos o a la situación) por los propios participantes, sus opciones y posibilidades son elementos fundamentales a tener en cuenta; han de despertar la autonomía de los infantes, en la decisión de inicio, organización y regulación de la actividad, potenciar la colaboración de todos los participantes en la organización de la actividad.

3.3 Características pedagógicas de los infantes de 12 – 13 años.

Conocer las características pedagógicas de estos infantes es de gran importancia, y constituye un requisito para que el trabajo de los profesores de Recreación Física pueda cumplirse con éxito.

En estas edades los infantes comienzan a identificarse en la sociedad como los nuevos miembros, con responsabilidades y funciones dentro de la misma, por lo que el campo y posibilidades de acción social aumentan considerablemente.

Comienzan a manifestarse con cierto grado de independencia, por eso es normal que en ocasiones rechacen la ayuda de los adultos. Esto indica que durante el desarrollo de las actividades recreativas – deportivas ofertadas, el profesor debe permitirles cierto protagonismo, si las características de la actividad lo permiten.

Se muestra un aumento en las posibilidades de autocontrol y autorregulación de la conducta, lo que se manifiesta, sobre todo, en situaciones de juegos, lo que posibilita ejercer una mayor influencia en el desarrollo de la personalidad de los infantes a través de los diversos juegos a realizar durante el desarrollo de las actividades recreativas – deportivas en la comunidad.

El profesor de Recreación Física debe aprovechar al máximo las potencialidades de los infantes, y brindarles la oportunidad de conocer la importancia de lo que hacen y porqué lo hacen.

Los párvulos comienzan a identificarse con personas y personajes que se convierten en modelos o patrones. Esta identificación puede producirse a partir de una valoración de crítica de estos, por lo tanto, el proceso de aceptación de patrones y modelos de personajes se produce mediado por la valoración y el juicio. (Según Labarrere, Guillermina. 1991)

Esto se demuestra cuando los infantes se manifiestan en los juegos, la clase, la casa y en la comunidad reproduciendo acciones, palabras y actitudes que han observado en los padres o cualquier otro individuo con quien se identifican y por quien sientan afinidad.

El profesor de Recreación Física tiene grandes posibilidades de convertirse en un ejemplo a seguir por los infantes, y esto se manifiesta en la actitud que adoptan los mismos durante la actividad que realizan, esto es muy importante porque el interés de ellos hacia la actividad puede decaer o aumentar si decae o aumenta el prestigio del profesor ante el colectivo. (Según el autor)

En la educación de la personalidad, el carácter y la conducta de los párvulos la familia adquiere un papel protagónico e insustituible, por ser esta la célula fundamental de la sociedad. (Según Labarrere, Guillermina. 1991)

El presente trabajo apoya el criterio expuesto al considerar que en el seno familiar los niños adquieren las primeras vivencias éticas relacionadas con los hábitos, las costumbres y los modos de actuar. Por lo que los padres y demás miembros del seno familiar se convierten en los primeros educadores de los infantes. El ejemplo de la familia influye en la formación ideológica de los hijos, y la participación de la misma en las distintas tareas que deben realizar los niños, resulta de gran importancia y estímulo para él.

Esta relación entre la familia como institución social y la Recreación Física como fenómeno social, es muy importante para el profesor de Recreación Física como máximo dirigente del proceso, y para los párvulos para quienes van dirigidos los beneficios de la práctica sistemática y controlada de actividades recreativas – deportivas. (Según el autor)

3.4 Características psicológicas de los infantes de 12 – 13 años.

Durante el desarrollo de las programaciones recreativas en la comunidad, se deben tener en cuenta las características psicológicas de estos párvulos, que permitirán

determinar con más precisión el carácter educativo, desarrollador y formador de la Recreación Física.

Durante el desarrollo psicológico de los infantes surge y se forma una actividad especial de reproducción de las capacidades inherentes a la vida en la sociedad, y más tarde tiene lugar el propio proceso de desarrollo sobre la base de las actividades de reproducción. (Según Sánchez Acosta, María E. 2004)

Se comparte el criterio expuesto por la autora por considerar que en estas edades los infantes se apropian de las actitudes observadas en los individuos de mayor edad y la reproducen, y con el transcurrir del tiempo van formando su propia personalidad sobre la base de lo ya aprendido.

El nivel de formación de los tipos de actividades de reproducción en los niños define el contenido y las particularidades de las nuevas formaciones psíquicas que se originan en esta etapa de vida. Una característica fundamental de esta actividad de reproducción consiste en que esta se realiza solo en la vida conjunta de los párvulos con los adultos, en sus relaciones mutuas... y bajo su constante dirección. (Según Sánchez Acosta, María E. 2004)

Este criterio es aceptado ya que estos párvulos reproducen todo lo que escuchan y observan en los adultos que los rodean, ya sea en la comunidad, en la escuela o en el hogar. De ahí la importancia de que exista un control sobre el quehacer diario de los párvulos, y más aún, que exista una orientación adecuada por parte de la familia con respecto a la conducta que deben adoptar los infantes ante cada proceso o fenómeno a enfrentar en la sociedad, encaminado siempre a la adecuada formación multilateral de los mismos como seres sociales.

La atención de ellos está dirigida fundamentalmente a lo que les parece directamente interesante, llamativo y poco común, lo que exige al profesor de Recreación Física poner de manifiesto toda su creatividad y auto preparación para

enfrentarse al desarrollo de este proceso recreativo con la metodología, espontaneidad y profesionalidad requerida, teniendo en cuenta que la intensidad de la atención prestada por los niños va a depender mucho del interés de los mismos y del objetivo de la actividad que realizan, por lo que mientras más fuerte sea su interés, más fuerte e intensa será su atención.

La formación de conceptos con los que opera el pensamiento debe apoyarse en lo directamente perceptible. La reflexión es una cualidad muy importante del pensamiento que les permite a los niños hacer suposiciones y autorregular su propia actividad, lo que favorece su desarrollo intelectual si se tienen en cuenta los intereses y necesidades de los mismos. (Según K. Mujina, Traviata y Cherkesh-Zade, Najieshda. 1979)

El contenido de las actividades recreativas – deportivas que se le ofertan a los infantes deben ser proyectadas de forma tal que los mismos pueden asimilar con facilidad la información que se les brinda, y así puedan establecer sus propios criterios de lo que escuchan, ven y hacen durante el desarrollo de estas actividades. De esta forma se estaría contribuyendo al desarrollo del razonamiento lógico y de la capacidad de autorregular su conducta de forma consciente. Por lo que el autor apoya el criterio expuesto anteriormente.

No se puede olvidar que la vida emocional en estas edades es muy intensa tanto en la comunidad como en el seno familiar. Se desarrollan sentimientos sociales y morales como el sentido del deber, que servirá de base al valor responsabilidad, la amistad, el respeto, entre otros. Estas emociones y sentimientos son fuentes importantes en la formación de los componentes del carácter moral de la personalidad.

DIAGNÓSTICO O ESTUDIO DE CAMPO

El estudio diagnóstico realizado permitió conocer que existen las condiciones necesarias para la implementación de la estrategia, identificando los intereses, gustos y preferencia de los niños, lo que permitió determinar el contenido de las actividades físico-recreativas y deportivas, que pueden aplicarse en el colegio 4 de Noviembre y los sujetos estudiados. Se empleó **una encuesta de selección múltiple**, para conocer la opinión de los 50 adolescentes de la muestra respecto a las actividades físico-recreativas y deportivas, y su tiempo libre de una manera sencilla por la edad de los sujetos. Se empleó un procedimiento aleatorio para prestar ayuda y colaboración en las respuestas, de igual forma se pidió la colaboración de 20 padres de familia bajo la asesoría del investigador, con el objetivo de no modificar las respuestas de los chicos, El procesamiento de los datos se realizó mediante el cálculo porcentual.

Entre las fortalezas evidenciadas están:

1. La estrategia de actividades físico-recreativas y deportivas encuentra su sustento en las concepciones teóricas sobre la recreación y el tiempo libre, en los criterios para la selección de actividades recreativas, en las características psicológicas, pedagógicas y biológicas de los niños de 12 a 13 años y en los fundamentos para la caracterización comunitaria; lo que permitió establecer su diseño, implementación y evaluación.
2. La estrategia de actividades físico-recreativas y deportivas como propuesta de solución al problema planteado en la investigación, se estructura en tres etapas con sus respectivas acciones, y se constituye en una guía metodológica para ocupar el tiempo libre de los niños de manera sana, mediante su núcleo, constituido por el conjunto de actividades físico-recreativas y deportivas.

Entre las debilidades y amenazas:

- Falta de una programación para utilizar el tiempo libre.
- La no utilización de los espacios disponible, lo cual ha acrecentado la facilidad para que los estudiantes se vayan a esconder a consumir las sustancias.
- La falta de disponibilidad de docentes para atender esta problemática.

Debido a la realización del diagnóstico y las debilidades logradas se han tomado como base para planificar la siguiente propuesta.

PROPUESTA

La propuesta de solución al problema que se presenta en este proyecto es una estrategia de actividades físico-recreativas y deportivas para ocupar, de manera sana, el tiempo libre de los niños de 12 a 13 años del colegio 4 de Noviembre, en la Ciudad de Manta.

Objetivo General de la Estrategia:

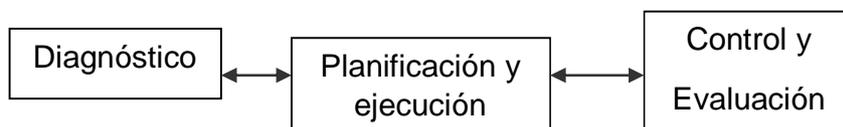
Ocupar el tiempo libre de los niños de 12 – 13 años de edad, del colegio 4 de Noviembre, en la Ciudad de Manta, de forma sana, a través de actividades físicas, recreativas y deportivas en correspondencia con sus gustos y preferencias.

Estrategia de actividades físico-recreativas y deportivas para ocupar, de manera sana, el tiempo libre de los niños de 12 a 13 años del colegio 4 de Noviembre, en la Ciudad de Manta.

4.1 Etapas para el desarrollo de la estrategia.

La estrategia elaborada consta de tres etapas fundamentales: diagnóstico, planificación-ejecución, control y evaluación (Ver gráfico No.1), tiene carácter sistémico, integrado mediante tareas o acciones, para el alcance de sus propósitos.

Gráfico No. 1: Etapas de la estrategia.



Primera Etapa: Diagnóstico del problema.

El diagnóstico constituye el punto de partida de esta estrategia, pues su realización permite caracterizar el estado actual del objeto que se investiga, para así poder distinguir aquellos elementos que constituyen fortalezas, debilidades y oportunidades. La concreción de esta etapa permite conocer las características del colegio donde se desarrollarán las actividades físicas-recreativas y deportivas, los intereses y gustos de los niños y la opinión de los padres de familia y profesores.

Para realizar el diagnóstico es necesario formularse las siguientes interrogantes:

1. ¿Qué voy a diagnosticar? (necesidad de conocimientos teóricos)
2. ¿Para qué realizo el diagnóstico? (propósito)
3. ¿Cuándo realizo el diagnóstico? (momento)
4. ¿Cómo realizo el diagnóstico? (instrumentos y métodos)
5. ¿Qué se obtuvo como resultado? (evaluación)

El diagnóstico es el conjunto de indagaciones sistemáticas realizadas para conocer un hecho educativo con la intención de proponer sugerencias y perspectivas. Lo que significa que es un proceso de búsqueda que permite identificar los problemas y las causas, las insuficiencias educativas y de aprendizaje de profesores y niños.

Al realizar el diagnóstico se debe tener en cuenta el estado real del problema, es importante determinar cómo se comporta el objeto del diagnóstico, la situación real que presentan los niños en cuanto a la ocupación del tiempo libre. Debe hacer referencia al estado real para identificar las posibilidades que poseen cada uno de los actores y lograr la transformación deseada, en aras de resolver el problema de aprovechamiento sano del tiempo libre de los niños.

Los métodos científicos que se proponen utilizar para concretar el estudio diagnóstico son: la observación, encuesta y entrevistas. En esta etapa se debe lograr una adecuada comunicación para la comprensión del problema, lo que permitirá asegurar la correcta planificación, organización y ejecución de los instrumentos investigativos.

Los objetivos esenciales del diagnóstico son:

1. Caracterizar el estado actual del contexto donde se realizarán las actividades físico-recreativas y deportivas; además de los medios de que se dispone.
2. Determinar los gustos, intereses y preferencias de los niños que ejecutarán las actividades físico-recreativas.

Acciones fundamentales de esta primera etapa:

1. Elaboración de los instrumentos del diagnóstico para cada una de las fuentes de información.
2. Aplicación de los instrumentos del diagnóstico, recolección de la información obtenida y su procesamiento.
3. Identificación de fortalezas, debilidades y oportunidades; así como los intereses, gustos y preferencias de los niños.
4. La sensibilización de profesores que participarán en la ejecución de las actividades físico-recreativas y deportivas, padres de familia y niños.

Segunda Etapa: Planificación y ejecución

Se centra en la necesidad de pensar en la interacción que se produce entre profesor y el practicante de las actividades físico-recreativas y deportivas durante la aplicación y el desarrollo de estrategia, donde hay que tener en cuenta sus particularidades, intereses y preferencias.

La etapa debe concebir el proceso de planificación y organización de las actividades físico-recreativas y deportivas, mismas que constituyen el núcleo o esencia de la estrategia, pues mediante su ejecución es que se puede transformar al estado deseado el estado actual del problema identificado.

En esta etapa es necesario tener en cuenta las siguientes acciones:

1. La determinación de los objetivos que se proponen.
2. La identificación del contenido de las actividades que se aspiran desarrollar, las metas a alcanzar, los cambios que se esperan obtener en la esfera participativa y motivacional de los practicantes.
3. La identificación de los métodos en correspondencia con el contenido a desarrollar, que posibilite la participación activa del infante durante el desarrollo de la actividad.
4. La selección de los materiales adecuados.
5. La determinación de la frecuencia y tiempo para el desarrollo de la actividad.
6. El establecimiento de la evaluación que propicie la valoración de los objetivos propuestos.

Determinar los **objetivos** permite cumplir una importante función en la orientación del trabajo de los profesores que aplicarán la estrategia. Los objetivos proyectan el trabajo del profesor hacia el futuro, al expresar las transformaciones que realmente debe lograrse en la participación de los niños en las actividades planificadas. Ellos constituyen el punto de partida y premisa pedagógica más general de la estrategia.

Por ello, para poner en marcha la estrategia, se deben desarrollar en los practicantes habilidades cognitivas, motrices y socio-afectivas mediante las diferentes tareas a realizar, las normas de conducta y/o reglas y los valores que defiende la sociedad ecuatoriana. Por lo tanto, el profesor debe prestar especial

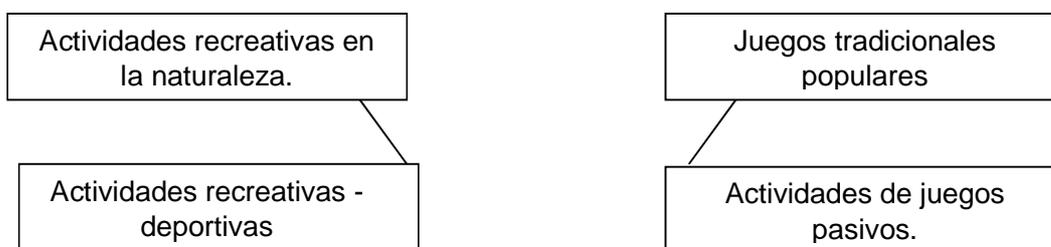
atención no solo al desarrollo de las actividades como tal, sino también desarrollar los aspectos anteriormente mencionados.

Para darle cumplimiento a los objetivos de la estrategia se debe tener pleno conocimiento de la actividad a desarrollar, el qué, el cómo y el para qué de este componente pedagógico, que el mismo tenga una sola intención y que conlleve al practicante a realizar la actividad de forma consciente y productiva.

El **contenido** de la estrategia se concreta fundamentalmente en las actividades físico-recreativas y deportivas que se ofertan, así como otros medios que permitan el desarrollo integral del niño.

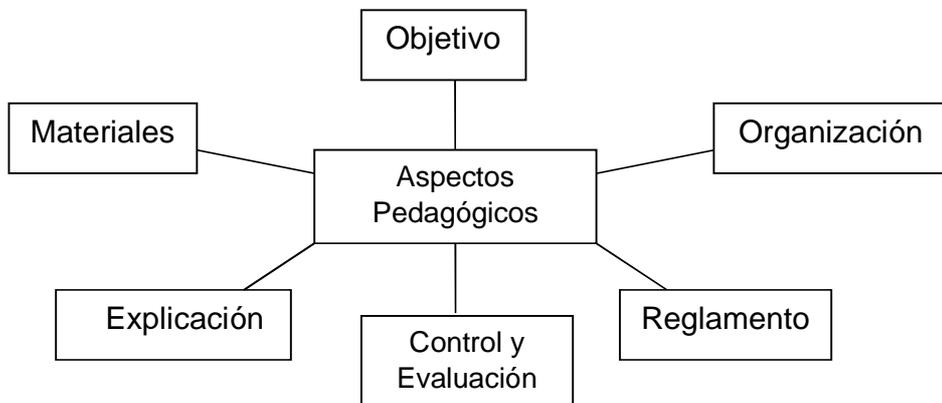
A continuación se plasma un gráfico donde se muestran los grupos de actividades concebidas para la mejor estructuración de las actividades que se ofertan en la estrategia de actividades físico-recreativas y deportivas.

Gráfico No. 2: Grupos de actividades físico-recreativas y deportivas.



Para la **organización** de estas actividades se debe tener en cuenta determinados aspectos de tipo didáctico, que ayudarán a una mejor concepción y aplicación de la estrategia. (Ver gráfico No. 3)

Gráfico No. 3: Aspectos didácticos para la organización de las actividades físico-recreativas y deportivas.



1. **Objetivos:** para orientar y definir las metas que se pretenden lograr en las actividades.
2. **Explicación:** para conocer en qué consiste el juego, deporte, o cualquier actividad que se desarrolle.
3. **Organización:** para la ejecución ordenada de la actividad a partir de las exigencias cognitivas, motrices y socio-afectivas, esencialmente con el empleo de procedimientos organizativos de la actividad física.
4. **Materiales:** para el cumplimiento de todo lo programado, en esencia pelotas, implementos, etc.
5. **Reglas:** para establecer normas de garanticen una manifestación conductual del niño en correspondencia con los objetivos de la estrategia.
6. **Control y Evaluación:** este se realizará durante todo el proceso de selección, organización y aplicación de las actividades para conocer el efecto que va teniendo la aplicación de las actividades físico-recreativas y deportivas.

4.2 Propuesta de actividades físico-recreativas y deportivas, como contenido de la estrategia.

A continuación se ofrecen las diferentes actividades que conforman la estrategia.

Juegos Tradicionales Populares

Carrera de ida a caballo con regreso en sacos.

Objetivos: Fomentar el espíritu competitivo, el trabajo en equipo, la camaradería, la voluntad, la responsabilidad, la decisión, entre otros.

Explicación: Para realizar este juego el profesor de Recreación Física debe crear diferentes equipos conformados por infantiles de ambos sexos con no más de 10 integrantes. Se deben colocar, a una distancia entre 5 y 10 metros, banderitas que muestren la distancia a recorrer. Detrás de ellas se colocarán los sacos. Los participantes saldrán galopando sobre los caballos de madera y recogerán los sacos para regresar saltando en ellos, quienes los sustituyen en la carrera iniciarán en los sacos y culminarán en los caballos. Ganará el equipo que haga el recorrido más rápido.

Materiales: Caballos de madera, Sacos, Banderas de colores, Silbato, Cronómetro.

Organización: Si existen más de dos equipos se efectúan rondas eliminatorias. Se enfrentan los equipos ganadores hasta que queden los 2 más vencedores, quienes se enfrentarán para determinar el gran vencedor. Se debe asegurar la presencia de espectadores de la comunidad.

Reglamento:

Se prohíbe a los espectadores la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar.

No se permiten discusiones entre jugadores contrarios.

El baile de la silla en caballos de madera. (Con música)

Objetivos: Desarrollar la anticipación, la escucha, la precisión, el trabajo en equipo, la decisión y la vinculación de la cultura musical de los infantes con la práctica de actividades recreativas – deportivas.

Explicación: Este juego es una variante del ya conocido como La Silla. Para realizarlo, el profesor de Recreación Física debe ubicar diversas sillas en forma de círculo, la cantidad de ellas debe ser mayor en uno que la cantidad de participantes en cada ronda. Los participantes serán los representantes de cada equipo creado con anterioridad conformados por infantes de ambos sexos. Estos cabalgaran sobre sus caballos de madera alrededor de las sillas al compás de la música de fondo, al detenerse esta los jinetes deberán abandonar sus caballos y sentarse en una de las sillas, quien no lo logre deberá abandonar la ronda y el profesor retirará una silla hasta que queden dos jinetes para una silla. Ganará el equipo que gane mayor cantidad de rondas.

Materiales: Caballos de madera, sillas, equipo de música.

Organización: Las sillas deben ser ubicadas de forma tal que los miembros de los equipos no tengan roce físico con los que juegan, y que los espectadores puedan observar con facilidad el desarrollo de la actividad. Se efectúan varias rondas para que participen todos los párvulos. Se debe asegurar la presencia de espectadores de la comunidad.

Reglamento:

Se prohíbe a los espectadores la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar.

No se permiten discusiones entre jugadores contrarios.

Variante: Si no existe equipo de música, los espectadores o demás participantes pueden cantar las canciones de su preferencia, pero será el profesor quien determine cuando se deben sentar los jinetes. Además, el caballo puede ser montado en parejas si los infantes así lo desean.

Carreras en zig-zag con los obstáculos.

Objetivos: Desarrollar la precisión, la decisión, el espíritu competitivo, el trabajo en equipo, la voluntad

Explicación: El profesor de Recreación Física debe ubicar diversos obstáculos a dos metros de distancia entre ellos y en línea recta, estos deben ser visibles por los infantes, la distancia a recorrer debe ser de 5 y 10 metros. Los participantes serán los representantes de cada equipo creado con anterioridad conformados por infantes de ambos sexos. Los participantes realizarán el recorrido galopando sobre los caballos de madera y en forma de zig-zag entre los obstáculos, Ganará el equipo que gane mayor cantidad de rondas.

Materiales: Caballos de madera, Banderas de colores, Silbato, Cronómetro.

Organización: Si existen más de dos equipos se efectúan rondas eliminatorias. Se enfrentan los equipos ganadores hasta que queden los 2 más vencedores, quienes se enfrentarán para determinar el gran vencedor. Se debe asegurar la presencia de espectadores del colegio 4 de Noviembre.

Reglamento:

Se prohíbe a los espectadores la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar.

No se permiten discusiones entre jugadores contrarios.

Variante: El caballo puede ser montado en parejas si los infantes así lo desean.

Juego La rayuela

Objetivos: Fomentar en los infantes el espíritu competitivo, la camaradería, la voluntad, la responsabilidad, el interés, la decisión, entre otros valores que contribuyen a la orientación rectora del colegio con los problemas sociales dentro de la misma Institución.

Explicación: Para jugar la rayuela se debe dibujar una cuadrícula en forma de cruz con una tiza o carbón. Se tira la ficha que puede ser una piedra, esta debe caer en el casillero correcto.

El participante debe saltar en un pie por los cuadros, quien pisa raya o lanza mal la ficha pierde su turno. El juego lo gana quien llegue primero al final de la rayuela.

Materiales: tiza o carbón, espacio para dibujar la rayuela.

Organización: Se efectúa con rondas eliminatorias.

Reglamento:

Se prohíbe a los espectadores la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar.

Palo Encebado:

Objetivos: Desarrollar en los infantes la autoestima y el afán de triunfar.

Explicación: Es un juego popular, que por su historia desde tiempos remotos se viene realizando, con la utilización de la miel de purga de los ingenios azucareros o la brea. Se enseña todo el madero liso y alto, aproximadamente de 3 a 4 metros se le amarra en su punta el estímulo a entregar, se ejecutará de forma organizada

registrando cada competidor, gana el que pueda llegar a la punta del palo y tomar lo que hay en ella.

Materiales: Madero liso, grasa o cebo, y un objeto como estímulo al ganador.

Organización: Cada uno de los competidores individualmente intentará llegar a la cima del madero, si nadie logra alcanzar el objetivo se efectuará una segunda ronda, los jueces determinarán al ganador, el que posteriormente pasarán a la premiación, la actividad puede contar con la presencia de espectadores, los que contribuirán a la animación, estimulando a los competidores.

Reglamento:

No se permite ayuda en la ronda individual.

No se permite embarrarse con polvo o arena, como soporte a la subida.

Se prohíbe a los espectadores la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar.

Variante: En caso que nadie logre subir, se realizará utilizando ropas largas.

Maratones en zancos:

Objetivos: Fomentar en los infantes el espíritu competitivo, desarrollo de habilidades coordinativas y la entrega en función de la salud integral.

Explicación: Participan integrantes del colegio como apoyo a los competidores que efectuarán un recorrido de 20 mts, montados en los zancos.

Materiales: Zancos rústicos, banderas como señales de comienzo y final de recorrido.

Organización: Colocar pancartas en los lugares estratégicos, días antes del evento, el lugar, hora y recorrido con vista a lograr la participación del cuerpo colegiado, en apoyo, bajo el lema, Salud para todos.

Reglamento:

Se prohíbe a los espectadores la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar.

No se permiten discusiones entre jugadores contrarios.

La ayuda durante el recorrido es permitida por un compañero.

Variante: Cuando los jugadores no alcancen la totalidad de la distancia a recorrer, se le considerará los metros recorridos, con vista a seleccionar el ganador.

Palo por tiempo:

Objetivos: Desarrollar en los chicos la autoestima y el afán de triunfar.

Explicación: Se utiliza un madero liso y alto, aproximadamente de 4 a 5 metros. Se marca el madero a una altura determinada por el profesor para que los niños traten de llegar o sobrepasarla en un tiempo determinado también por el profesor, se registrarán los participantes, ganará quien pueda llegar a la marca o sobrepasarla.

Materiales: Madero liso, tiza u otro objeto para marcar y un cronómetro.

Organización: Los competidores intentarán llegar o sobrepasar la marca de forma individual, si nadie logra el éxito se efectuará otra marca más asequible a los infantes, los jueces seleccionarán al ganador.

Reglamento:

No se permite ayuda en la ronda individual.

Se prohíbe a los espectadores la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar.

Espectáculos Recreativos - Deportivos:

Objetivo: Fomentar en los infantes la recreación en un ambiente social sano y deportivo.

Explicación: Realizar festivales recreativos deportivos con actividades competitivas y la participación de todos los seleccionados en la muestra objeto de investigación.

Materiales: Vestuarios de disfraz y moda, maquillaje, equipo de música y audio.

Organización: Los festivales deben tener un carácter recreativo - deportivo, y las actividades realizadas cumplirán con las expectativas de los participantes con la aceptación de los practicantes, directivos, profesores y la OPJM, quienes observarán una demostración práctica de lo que es posible lograr en este sentido. Sirve, además, de experiencia y de expectativa para la animación constante de los propios participantes explotando la capacidad de organización, espontaneidad y creatividad de los mismos, contribuyendo al protagonismo infantil con la ayuda de los profesores de recreación del colegio.

Reglamento:

Se prohíbe a los espectadores la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar.

4.3 Competiciones Pre- deportivas.

Estas actividades se deben desarrollar de forma sistemática, no solo entre equipos que conforman la muestra, sino también con la participación de la comunidad. Se realizará una competencia recreativa - deportiva, con un tiempo de duración de un mes, incluyendo las disciplinas que a continuación se relacionan:

Voleibol

Béisbol

Fútbol

Baloncesto

Objetivo: Desarrollar en los practicantes el afán de triunfo, de lucha, el compañerismo y la perseverancia.

Explicación: Se realizarán varios encuentros deportivos simultáneamente, que facilitaron satisfacer las necesidades recreativas, además de aplicar y consolidar las habilidades y el desarrollo de las capacidades físicas.

Materiales: Balones, Pelotas, Guantes, Bates

Organización: Con la participación total de muestra seleccionada y la colaboración de los profesores de Educación Física, utilizando la infraestructura deportiva del comunidad y las áreas aledañas, llevamos a cabo los encuentros deportivos, realizando adaptaciones a los reglamentos, teniendo en cuenta las condiciones y los medios que disponía el colegio.

Reglamento:

Se prohíbe a los espectadores la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar.

Pelota Pendular.

Objetivo: Desarrollar en los practicantes el afán de triunfo, el espíritu competitivo, la perseverancia y el desarrollo de habilidades coordinativas

Organización: El campo de juego consiste en un diámetro de 6 metros dividido por dos espacios de 3 metros cada uno. El palo se encontrará en el punto central del círculo. El campo de juego debe ser en un césped o en un suelo duro. Se puede

jugar individual, en equipos de dos o tres niños, cada jugador debe portar una raqueta o paleta de madera. El derecho de quien inicia el juego se sortea antes del comienzo entre los jugadores.

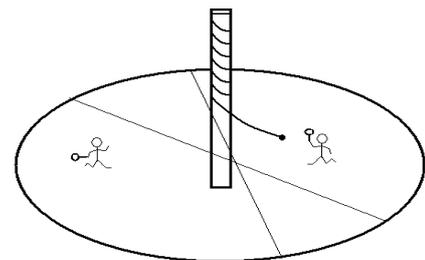
Explicación: El jugador que ha tenido el derecho a comenzar determina la dirección de los golpes, la cual deberá mantenerse durante el juego. Cada jugador deberá golpear la pelota de forma que la cuerda se enrolle o desenrolle en la dirección establecida hasta la marca, el ganador recibirá un punto. Después que uno de los jugadores gana el punto se cambiarán las partes y el derecho a comenzar. Se pueden jugar varios tiempos de esta forma o estableciendo el tiempo de duración del juego.

Materiales: Raqueta de tenis o paleta de madera, liga de cámara de camión o tractor, una pelota hecha de esponja, trapo y esparadrapo y un palo de 4 metros de largo y de 10 centímetros de ancho.

Reglamento:

Se considera falta el golpe contra la cuerda y el golpe contra el palo. Por estas faltas se resta 1 punto.

- Salirse del límite del campo del juego.
- Tocar al contrario



Juego de Bolos.

Objetivo: Desarrollar en los practicantes el afán de triunfo, el espíritu competitivo, la perseverancia y el desarrollo de habilidades coordinativas

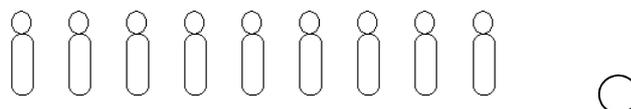
Organización: Pueden jugar hasta 10 participantes

Explicación: Una pelota de béisbol o cualquier otra con ese tamaño será la encargada de derribar los bolos, estos estarán enumerados del 1 al 9. Cada uno de ellos representará una tarjeta con 3 preguntas de Matemática, Español, Historia del Ecuador y Geografía. Cada jugador que derribe un bolo acumulará la cantidad de puntos del bolo y si responde correctamente la pregunta que se le haga acumulará 5 puntos más.

Materiales: 9 bolos de madera, 1 pelota de béisbol.

Reglamento:

- Se realizarán 3 rondas de tiro
- Al jugador que derribe más de un bolo se le sumará a su puntuación los números que tengan los mismos y se tomará el último para acogerse al número de la tarjeta.
- Se realizará una sola pregunta de cada tarjeta y se le preguntará al jugador cual pregunta prefiere del 1 al 3.



La Peregrina con Discos

Objetivo: Desarrollar en los practicantes el afán de triunfo, el espíritu competitivo, la perseverancia y el desarrollo de habilidades coordinativas

Organización: Se realiza el esquema del juego de la peregrina y se forma a los niños, a partir de una línea de 1m de distancia entre el esquema y esta línea.

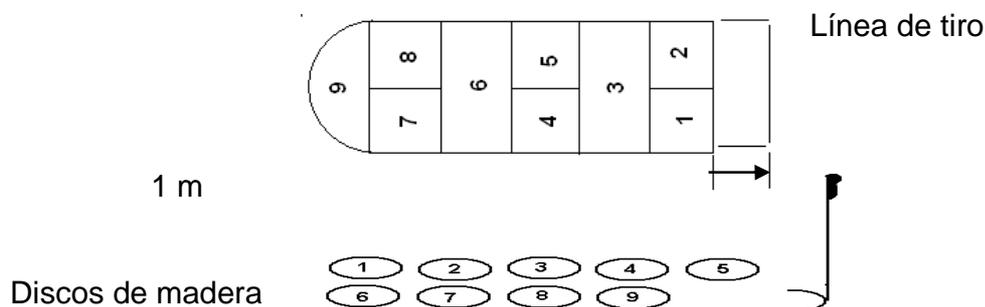
Explicación: Cada disco estará enumerado del 1 al 9. El juego consiste en poner cada disco delante del empujador y empujarlo para que el número del disco coincida con cada número de los que están en el esquema de la peregrina.

Los discos se colocarán frente al empujador de alambión que tendrá en su parte inferior una base con forma de C que servirá para colocar el disco para ser empujado. Gana el jugador que logre ubicar cada disco en correspondencia con el número en la peregrina o logre acumular más puntos.

Materiales: Tiza, 9 discos de madera y un fragmento de alambión que servirá de empujador de los discos.

Reglamento:

- El jugador que empuje un disco y este no caiga en el lugar deseado el equipo perderá el turno y esperará a que el otro equipo realice su tiro para volver a intentarlo.
- Se pueden hacer varias rondas de tiro, si no se logra colocar todos los discos en el lugar deseado gana el equipo que más puntos acumule.



4.4 Actividades recreativas - deportivas en la Naturaleza.

Las Acampadas:

Objetivo: Crear en los infantes los conocimientos básicos de los pioneros exploradores, el hábito de conservación y utilización racional del medio ambiente y la vida en campaña.

Explicación: Esta actividad se realiza, alternando los lugares según los intereses de los participantes, sujeto a la selección del lugar del campamento, donde se realizan actividades recreativas - deportivas en pleno contacto con el medio natural y se pone en práctica lo aprendido en el movimiento de pioneros exploradores.

Materiales: Hamacas, cuerdas, mochilas y vestuario apropiado.

Organización: Con la previa autorización de los padres, se realizan actividades recreativas - deportivas de carácter competitivo, propiciando la convivencia en grupo, además del fortalecimiento en las capacidades físicas. (En matemática, con la apreciación de distancia, la geografía con las características del relieve, por lo que se considera que estas actividades son de excelente provecho para el proceso instructivo- educativo recreativo y una opción del correcto empleo del tiempo libre.

Actividades a realizar:

- Construcciones rústicas:
- Competencia de cuentos.
- Competencia de cabuyería.
- Bailes tradicionales.
- Tracción de soga.
- Fogatas.

Reglamento:

- Se prohíbe a los espectadores la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar.

Viajes a la playa:

Objetivo: Desarrollar en los infantes el afán de vencer, triunfar y el cuidado del medio ambiente.

Explicación: Esta actividad se desarrolla de forma tal que los que estén dirigiendo la misma puedan observar con facilidad el desarrollo de los juegos, se debe procurar que el agua no exceda la altura del pecho de los chicos.

Organización: Estas actividades se desarrollarán con el acompañamiento de los padres para insertarlos en el desarrollo de las mismas y para contribuir a la disciplina en el colectivo, la responsabilidad individual y crear una adecuada cultura medio ambiental.

Reglamento:

- Se prohíbe a los espectadores la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar.
- El profesor puede ofertar disímiles juegos acuáticos con fines recreativos – deportivos, tales como:
- El que aguante más la respiración debajo del agua:

El Tiburón:

Objetivo: Desarrollar la responsabilidad, promover el trabajo en equipo y el afán de vencer.

Explicación: Con ayuda de las manos y las piernas, el niño que desempeña el rol de Tiburón, se desplazará sobre una balsa por el terreno marcado previamente, para capturar a los niños que representan a los peces. Los que son capturados

deben adherirse a un costado de la balsa y contribuir a la captura de los demás peces. Se puede desarrollar la actividad con más de un Tiburón.

Materiales: Balsa.

Organización: Se debe marcar con antelación el terreno o los terrenos donde se va a jugar.

Reglamento:

- Se prohíbe a los espectadores la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar.

Caminatas Educativas:

Objetivo: Familiarizar a los infantes con la cultura histórica de la localidad e inculcar el amor al país.

Explicación: Se lleva a cabo con la participación de los profesores de Recreación Física, de Historia, familiares y otros invitados. Los profesores seleccionarán el recorrido a realizar, y determinarán el tema a tratar durante la caminata.

Organización: Durante el recorrido, el profesor de historia realizará una explicación sobre la historia del territorio, motivando de esta forma el interés por conocer el lugar seleccionado.

Reglamento:

- Se prohíbe a los espectadores la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar.

El silbato oculto.

Objetivo: Desarrollar la intuición, la escucha, el trabajo en equipo y el afán de triunfo.

Explicación: El infante que tenga el silbato saldrá del campamento varios minutos antes que el resto de los jugadores y se esconderá sin abandonar el territorio seleccionado con anterioridad para desarrollar el juego. Después de haberse escondido los demás jugadores saldrán en su búsqueda, él hará sonar el silbato de forma intermitente. Ganará el jugador que logra descubrirlo.

Materiales: Silbato.

Organización: Se debe seleccionar un terreno de pequeñas dimensiones, donde los infantes tengan la posibilidad de esconderse.

Reglamento:

- Se prohíbe a los espectadores la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar.

Variante: Se puede jugar de forma más dinámica haciendo que quien lleva el silbato se desplace dentro del área de juego, cambiando continuamente de escondite.

4.5 Actividades de Carácter Social.

Visitas al museo

Objetivo: Desarrollar en los niños el conocimiento de la historia de su localidad, la protección y cuidado de la familia.

Explicación: Será invitado a la actividad un miembro de la Asociación de Combatientes de la Revolución residente o no en la comunidad, se realizará un

conversatorio relacionado con diferentes temas, previamente seleccionados, donde se aborde lo concerniente a la evolución histórica revolucionaria de la comunidad, la provincia y el país como tal. Además, se podrán abordar temas relacionados con la actualidad nacional e internacional, el papel que desempeña nuestro país en la integración Latino Americana y en su consolidación, entre otros temas.

Organización: Se crearán equipos teniendo en cuenta las particularidades de los integrantes a partir de los conocimientos relacionados con la historia en sentido general. Estos equipos participarán en locales diferentes con distintas personalidades, de forma tal que la actividad se realice en varios lugares y con diferentes invitados al mismo tiempo.

Reglamento:

- Se prohíbe a los espectadores la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar.

Actividad colateral: Festival de lectura.

Objetivos: Motivar a los infantes en el hábito de la lectura a través de una recreación sana.

Explicación: Las actividades relacionadas con esta área se desarrollan en un local público de la comunidad, con la participación de la bibliotecaria de la escuela, donde previa lectura por un grupo de niñas y niños, se realizarán conversatorios con miembros del colegio sobre distintos libros con marcada importancia.

Organización: Se conformaron grupos de debates, en función de cada bibliografía, logrando la motivación y el interés de los participantes, concluyendo con la premiación al mejor grupo exponente en la temática.

Reglamento:

- Se prohíbe a los espectadores la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar.

Actividades de Juegos Pasivos: Juegos de Brisca:

Objetivos: Fomentar en los infantes el trabajo en parejas, la ayuda mutua y el desarrollo de la retentiva de los participantes.

Explicación: Es una actividad recreativa sana, donde se requiere la concentración mental, intervienen dos o cuatro participantes y se juega con cuarenta cartas. Se realiza en pareja, con el objetivo de determinar la ganadora, teniendo en cuenta la que mayor número de tantos acumule de un total de 120 posibles.

Materiales: Superficie plana en la mejor de las formas una mesa con cuatro sillas y un juego de naipes.

Organización: Este juego enfrenta a las parejas ganadoras hasta determinar una que será la ganadora del certamen, se escoge un lugar acogedor y apropiado donde pueda asistir un gran número de espectadores y un jurado que haga cumplir el reglamento.

Reglamento: Se descalifican las parejas que cometan las violaciones siguientes:

- Enseñar las barajas a su pareja
- Ayuda de los espectadores
- Se prohíbe a los espectadores la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar.

Variante: Si existen pocos competidores se puede jugar individualmente, ganando el que más puntos acumule, en caso de empates se efectuarán las rondas necesarias hasta propiciar el desempate.

Dominó Oriental:

Objetivos: Fomentar en los infantes hábitos de competencias o torneos sociales a través de los juegos de mesa y brindando a las niñas y niños un uso correcto del tiempo libre en el colegio.

Explicación: Este juego está caracterizado como juego de mesa, actividad sana de tipo pasiva donde interviene la acción mental, interactúan cuatro participantes, ganando siempre la pareja que más tanto acumula. Se realiza de forma simultánea, enfrentándose a las parejas ganadoras del total de mesas participantes, en un todo contra todos, donde interviene un jurado.

Este juego se realiza de forma simultánea, con el objetivo de enfrentar a las parejas ganadoras del total de mesas participantes, en todos contra todos, donde interviene un jurado.

Materiales: Mesa, cuatro sillas y un juego de Dominó de veintiocho fichas.

Organización: Se selecciona un área apropiada que puede o no tener techo en un ambiente agradable, este juego enfrenta a las parejas ganadoras hasta que quede una que será la campeona del certamen.

Reglamento: Se descalifican las parejas que cometan las violaciones siguientes:

- Usen señas
- Ayuda de los espectadores
- Se prohíbe a los espectadores la ingestión de bebidas alcohólicas y fumar.

Variante: Si el número de mesas es impar se seleccionará como bye la pareja que menos tanto permitió en el enfrentamiento de semifinales.

Además de los juegos anteriormente explicados, como juegos pasivos, se desarrollaron de forma simultánea los siguientes: Juegos de Damas, Juegos de Ajedrez y Juegos de Parchís.

Los **métodos** a utilizar son decisivos para la dirección de las actividades a realizar. En ello hay que considerar la relación entre la actividad dirigente del profesor y la participación activa, consciente, independiente y creadora del practicante. Hay que destacar que cada método se debe relacionar y aplicar considerando la relación que tiene con los restantes. Esto depende esencialmente de las particularidades de los infantes, los objetivos, el contenido y el trabajo creador del profesor.

Los **materiales** son indispensables para el desarrollo de las actividades, constituyen distintos medios que se pueden confeccionar por el propio profesor, los cuales permiten el desempeño de los practicantes. Estos tienen que tener estrecha vinculación con los contenidos y métodos a utilizar.

Tercera Etapa: Control y evaluación.

Esta etapa el control atraviesa toda la estrategia y se refleja en las otras fases. La evaluación es un proceso estrechamente vinculado al logro de los objetivos.

Se debe recordar que el proceso de evaluación es además un proceso grupal, individualizado e interactivo, por lo que desempeña un rol substancial en la relación profesor - practicante, enriqueciendo la motivación de los beneficios, lo que servirá de fuentes de motivaciones para plantearse nuevos proyectos.

El desarrollo de esta etapa requiere de un grupo de acciones necesarias como:

1. La identificación de los instrumentos que se aplicación para la recolección de la información que permita la valoración de la implementación de las actividades físico-recreativas y deportivas.
2. La determinación de las acciones que como variantes se aplicarían en caso de que el control determine que algo no funciona como lo planificado.
3. La recogida y el procesamiento de la información sistemática que permita emitir un criterio valorativo de las actividades aplicadas.

4. La socialización de los resultados con los participantes de las actividades, o sea niños, y padres de familia, para el reajuste consensuado de las actividades que se desarrollen.

CONCLUSIONES

3. La estrategia de actividades físico-recreativas y deportivas encuentra su sustento en las concepciones teóricas sobre la recreación y el tiempo libre, en los criterios para la selección de actividades recreativas, en las características psicológicas, pedagógicas y biológicas de los niños de 12 a 13 años y en los fundamentos para la caracterización comunitaria; lo que permitió establecer su diseño, implementación y evaluación.
4. El estudio diagnóstico realizado permitió conocer que existen las condiciones necesarias para la implementación de la estrategia, identificando los intereses, gustos y preferencia de los niños, lo que permitió determinar el contenido de las actividades físico-recreativas y deportivas, que pueden aplicarse en el colegio 4 de Noviembre y los sujetos estudiados.
5. La estrategia de actividades físico-recreativas y deportivas como propuesta de solución al problema planteado en la investigación, se estructura en tres etapas con sus respectivas acciones, y se constituye en una guía metodológica para ocupar el tiempo libre de los niños de manera sana, mediante su núcleo, constituido por el conjunto de actividades físico-recreativas y deportivas.

RECOMENDACIONES

1. Capacitar a los padres de familia sobre la necesidad de que sus hijos practiquen actividades físico-recreativas y deportivas en su tiempo libre, para su contribución en la formación integral de los mismos, alejándolo de hábitos que pueden ser nocivos para su salud y bienestar espiritual.
2. Someter a un período de aplicación parcial el conjunto de actividades físico-recreativas y deportivas en la población estudiada, con el objetivo de evaluar su impacto en pos de su aplicación a gran escala en el colegio 4 de Noviembre de la Ciudad de Manta.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar. L. & Paz. E. (2002). *Introducción a la Programación de la Recreación*. México.
- Aguilera. A. (s.f). *Metodología de la Enseñanza de la Educación Física*. Tomo 1. La Habana: Deportes.
- Álvarez. R. & Col. (2006). *Secreto en el deporte cubano*. La Habana: Deportes.
- Álvarez De Zaya. C. (1999). *Hacia una escuela de excelencia*. La Habana: Academia.
- Arias. G. (1990). *Psicología General*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Arias. H. (1995). *La comunidad y su estudio*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Barbero, A. J. (2000). *Los Juegos y Deportes Alternativos en Educación Física*. Recuperado de [http://www. efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
- Bécker, G. González C. y Pólux, M. (1988). Juegos de movimiento: Clasificación de los juegos. *Revista Stadium*, (130), 9 - 12.
- Briones. G. (1986). *La personalidad y su transformación*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Butler, G. (1963). *Principios y métodos de Recreación para la comunidad*. Buenos Aires: Gráfica Ameba.
- Brugger, L. Shmind, A. & Bucher.W. (1995). *1000 Ejercicios y Juegos de Calentamiento*. Europa: Paidotribo.
- Collazo. G. (2004). *Propuesta de un Programa Recreativo para los estudiantes del segundo ciclo en la enseñanza primaria del Consejo Popular San Agustín del Municipio Calixto García* (Trabajo Diploma). Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. Cuba.
- Camerino. F. O. (2000). *Deporte recreativo*. España. INDE Publicaciones.
- Campos, C. (2000). *Gestión Deportiva. Argentina*. Revista Digital de Educación Física y Deportes.
- Castro. F. (2001). *Selección de pensamientos*. La Habana: Pueblo y Deporte.

- Colectivo de Autores (1984). *Teoría y Metodología de la Educación Física*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Danfor, H. (1966). *Planes de Recreación para la comunidad moderna*. Buenos Aires: Gráfica Omeba.
- De la Paz, L. & De la Cruz. (1996). *Manual de Educación Física. 5to grado*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Dobler, E. & Dobler, H. (1975). *Juegos Menores. Leipzig*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Dorta Saco, A. (1984). *Nociones de Psicología de la Educación Física y el Deporte*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela.
- Estévez Cullell, M. & col. (2004). *La Investigación científica en la actividad física, su metodología*. La Habana: Editorial Deporte.
- García, M. D. (1986). Especialidades de Recreación, Ocio y Tiempo Libre. *Gaceta electrónica Técnica libre*. México.
- Gómez, F. (1987). *Inicio de las actividades Recreativas al aire libre. Alambra*. España.
- González Rey, F. & Mitjans, A. (1989). *La personalidad. Su educación y desarrollo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Laurie, M. (s.f.). *Actividades Recreativas Para Niños De Hasta 9 Años De Edad*. Recuperado de <http://www.nccc.org/Curriculum/sp.activ.recr.html>
- Labarrere Reyes, G. & G. E. Valdivia (1991). *Pedagogía*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Mantil Jiménez, M. (2005). *Determinante de la conducta de las actividades físicas en la población infantil*. Barcelona: Acción: Revista Apuntes 82 Educación Física y deporte.
- Masorra Zamora, R. (1987). *La importancia de la Actividad Física en la promoción de salud*. España: Editorial Buard.

- Ministerio del Deporte. (2010). *Ley del deporte, educación física y recreación*. Recuperado de <http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>
- Pérez, G. E. & De León, N. (1983) .*Metodología de la investigación Pedagógica y Psicológica*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Pérez Sánchez, A. & Col. (2003). *Recreación, Fundamentos Teóricos, metodológico*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Ramírez Viant, X. (1986). *Educación Física. Metodología de la enseñanza de la Educación Primaria*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Sánchez Acosta, Maria E. & Gonzáles, M. (2004). *Psicología General y del Desarrollo*. La Habana: Editorial Deporte.
- Sánchez Pérez, A. (1993). *Fundamentos Teóricos Metodológicos de la Recreación*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Santos, M. & Camacho, A. (1988). *Actividades Físicas Extraescolares. Una alternativa*. La Habana: Editorial Deportiva.
- Waichman, P. (1993). *Tiempo libre y recreación, un desafío Pedagógico*. Buenos Aires: PW.

ANEXOS

RESULTADOS DEL ESTUDIO DIAGNÓSTICO REALIZADO EN EL COLEGIO 4 DE NOVIEMBRE DE LA CIUDAD DE MANTA.

En este capítulo se muestran los resultados del estudio realizado en el colegio 4 de Noviembre de la Ciudad de Manta, para conocer el estado actual del aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 13 años y la práctica de actividades físico-recreativas y deportivas. Para ejecutar dicho diagnóstico se empleó la siguiente metodología.

Como muestra 50 niños de ambos sexos. (Ver Tabal No. 1).

Tabla No.1

POBLACIÓN	MUESTRA	REPRESENTATIVIDAD EN RELACIÓN A LA POBLACIÓN
100	50	50%

La muestra seleccionada presenta las siguientes características:

Tabla No.2

EDAD	SEXO	SEXO	TOTAL
	MASCULINO	FEMENINO	
12 AÑOS	19	7	26
13 AÑOS	15	9	24
TOTAL GENERAL	34	16	50

5.2 Resultados en la aplicación de la encuesta.

Pregunta No.1.

1. ¿Le gustaría participar en actividades físico- recreativo y deportivo?

Siempre ___ A veces___ Nunca___

SIEMPRE		A VECES		NUNCA	
MASCULINO	FEMENINO	MASCULINO	FEMENINO	MASCULINO	FEMENINO
23	11	11	5	-	-



En la primera pregunta, referido a si les gustaría participar en actividades – físico - recreativas – deportivas 44 de 50 niñas y niños (98%) respondieron positivamente, 23 del sexo masculino para el 98%, 11 de 16 del sexo femenino equivalente al 95%. Estas respuestas determinan un elevadísimo interés de este grupo de niños por practicar estas actividades, lo que es el punto más importante que determina sus necesidades de jugar, divertirse, recrearse, en ambientes sociales.

Pregunta No.2.

2. ¿Dentro de las horas del día donde estudias, juegas, etc., dispondrías de tiempo para participar en estas actividades físico-recreativas y deportivas?

Siempre ___ A veces___ Nunca___

SIEMPRE		A VECES		NUNCA	
MASCULINO	FEMENINO	MASCULINO	FEMENINO	MASCULINO	FEMENINO
29	13	5	3	-	-



Con relación a la segunda interrogante, referente a la disponibilidad de tiempo para participar en dichas actividades respondieron de forma positiva 42 niños, de un total de 50, representando un 96%, de ellos, corresponden al sexo femenino 13, de 16, para un 95% y 23 de 34 del sexo masculino para un 89 %; solo 8 niños que representan el 6% respondieron que a veces, de los cuales 3 fueron niñas equivalente al 6% y el 7% niños que son 5. Las respuestas obtenidas evidencian que los niños del colegio 4 de Noviembre de la ciudad de Manta, disponen de tiempo, lo que determina la pertinencia

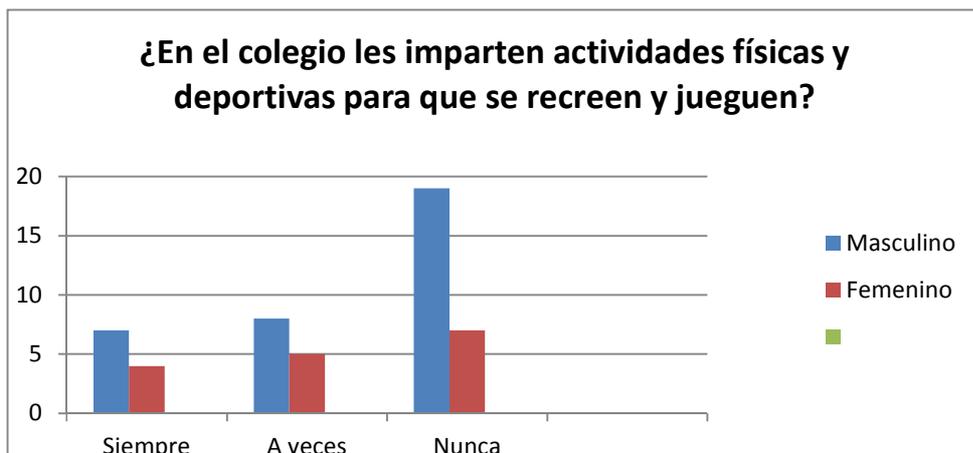
de aplicar un grupo de actividades físico-recreativas y deportivas en pos de aprovechar ese tiempo en actividades saludables y beneficiosas para su crecimiento y desarrollo.

Pregunta No.3.

3. ¿En el colegio les imparten actividades físicas y deportivas para que se recreen y jueguen?

Siempre ___ A veces___ Nunca___

SIEMPRE		A VECES		NUNCA	
MASCULINO	FEMENINO	MASCULINO	FEMENINO	MASCULINO	FEMENINO
7	4	8	5	19	7



En la tercera pregunta, correspondiente a que si en el colegio les imparten actividades físicas y deportivas para que se recreen y jueguen, les ofertan actividades recreativas - deportivas que le permiten ocupar su tiempo, 26 (77%) de los encuestados opinan que nunca se ofertan estas actividades, de ellos 7 son féminas y 19 varones. De los 50 niños, 13, o sea el 26% plantean que a veces se ofertan este tipo de actividades, de ellos 5 son mujeres y 8 varones; y 11 niños que representan el 13% opinan que siempre se ofertan actividades físico-recreativas y deportivas, de ellos 4 son féminas y 7 varones. Las respuestas obtenidas en esta pregunta evidencian la

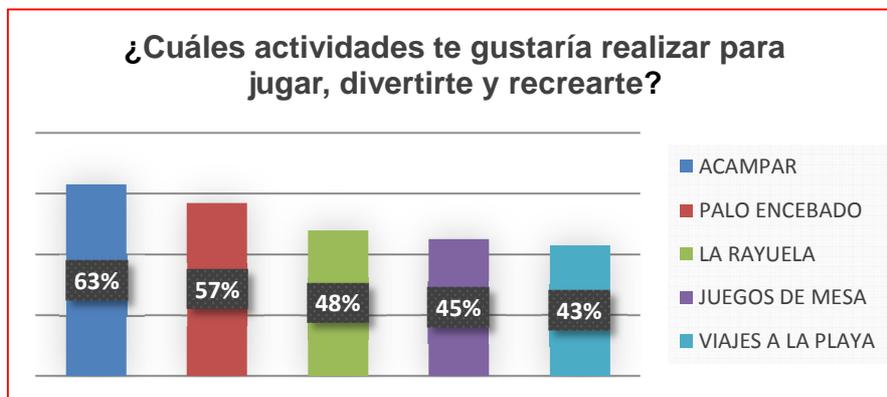
necesidad de ofertar actividades en el colegio 4 de Noviembre de la Ciudad de Manta, lo que resulta pertinente con los objetivos investigativos.

Pregunta No.4.

4. ¿Cuáles actividades te gustaría realizar para jugar, divertirte y recrearte?

- ✓ Acampar
- ✓ Palo Encebado
- ✓ La Rayuela
- ✓ Juegos de Mesa
- ✓ Viajes a la Playa

ACAMPAR	PALO ENEBADO	LA RAYUELA	JUEGOS DE MESA	VIAJES A LA PLAYA
63%	57%	48%	45%	43%



En esta pregunta los niños ofrecieron su opinión por las actividades que más prefieren, como selección múltiple esto quiere decir que cada opción será representada de 1% al 100% según las respuestas el mayor porcentaje de encuestados se inclinó preferentemente por: Acampar (63%), el Palo encebado (57%), La Rayuela (48%), Juegos de Mesa (45%) y Viajes a la playa (43%). En este sentido las respuestas ofrecidas son muy importantes para lograr una adecuada correspondencia entre lo que

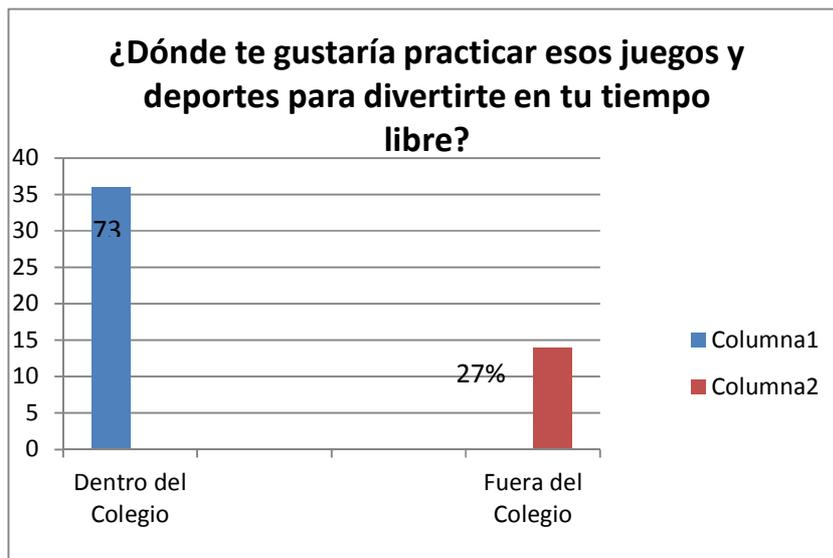
se proyectará en la estrategia y las actividades que más prefieren, lo que garantiza un nivel inicial de motivación por la práctica de actividades físico-recreativas y deportiva.

Pregunta No.5.

5. ¿Dónde te gustaría practicar esos juegos y deportes para divertirte en tu tiempo libre?

Dentro _____ Fuera del Barrio _____

DENTRO DEL COLEGIO	FUERA DEL COLEGIO
36	14



En la pregunta relacionada con el lugar donde prefieren realizar estas actividades físico-recreativas y deportivas para divertirse en el tiempo libre, 36 niños que representan el 73%, plantearon que prefieren realizar sus actividades dentro de los predios del colegio; mientras que 14 niños, o sea el 27% desean recrearse fuera del Colegio. Los datos obtenidos en esta pregunta permiten identificar los contextos más

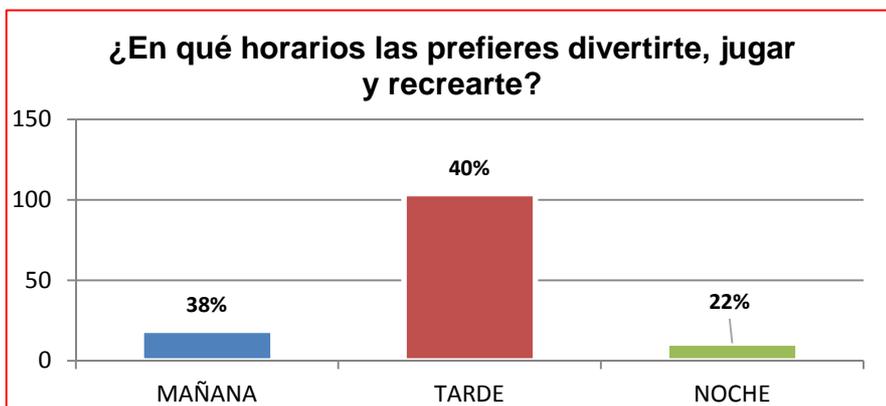
adecuados en correspondencia con sus intereses y gustos, contribuyendo de igual medida al bienestar y motivación por la actividad que se practica.

Pregunta No.6.

6. ¿En qué horarios las prefieres divertirte, jugar y recrearte?

Mañana _____ Tarde _____ Noche_____

MAÑANA	TARDE	NOCHE
19	20	11



Relacionado con los horarios del día que prefieren desarrollar las actividades físico-recreativas y deportivas, 15 niños que representan el 14% del total prefieren el horario de la mañana. El 78% o sea 24 niños respondieron que en la tarde; y finalmente 11 niños que representan el 8% de los encuestados prefieren en la noche. Estas respuestas permiten diseñar actividades variables y en correspondencia con la edad, aunque hay que destacar que la mayoría las prefiere en horario de las tardes.

5.3 Conclusiones del estudio diagnóstico.

El estudio diagnóstico realizado en una muestra de niños de 12 a 13 años del colegio 4 de Noviembre de la Ciudad de Manta, arrojó que:

1. Las actividades físico-recreativas y deportivas encuentran total aceptación en la muestra estudiada; sin embargo son escasas las actividades que les han ofrecido de manera sistemática para su recreación, denotando que la oferta recreativa es limitada, lo que permite que los niños se incorporen actividades, que en la mayoría de los casos, no se corresponden con su edad y su adecuada formación.
2. Los niños del estudio prefieren actividades como acampar, palo encebado, la rayuela, juegos de mesa, viajes a la playa y el horario que consideran más adecuado para la práctica son las tardes; igualmente la mayoría prefieren realizar sus actividades dentro de los límites del colegio y la ciudad de Manta.
3. Los resultados de la encuesta aplicada permiten delinear el contenido motriz de la estrategia y asegurar una adecuada correspondencia entre los gustos y preferencias de los niños y la oferta recreativa, asegurando el cumplimiento de un principio de la programación recreativa.

5.4 Cuestionario aplicado a la muestra de investigación.

Datos generales:

Sexo: M _____ F _____ Edad: _____

Hola:

Estimado amiguito o amiguita, queremos agradecerle por el llenado de este cuestionario, que tiene como objetivo conocer qué actividades te gustaría realizar y en qué momento del día para poder ofrecerte un programa físico-recreativo y deportivo que sea de tu gusto y que puedas divertirte junto con tus amiguitos del barrio.

Para llenar este cuestionario puedes apoyarte en tus padres, de ser posible en la interpretación de las preguntas, pero asegúrate que coloque las respuestas que tú consideres, según sea el caso.

Muchas gracias, te esperamos en el programa que pronto desarrollaremos.

1. ¿Le gustaría participar en actividades físico- recreativo y deportivo?

Siempre ___ A veces___ Nunca___

2. ¿Dentro de las horas del día donde estudias, juegas, etc, dispondrías de tiempo para participar en estas actividades físico-recreativas y deportivas?

Siempre ___ A veces___ Nunca___

3. ¿En el colegio les traen actividades físicas y deportivas para que se recreen y jueguen?

Siempre ___ A veces___ Nunca___

4. ¿Cuáles actividades te gustaría realizar para jugar, divertirte y recrearte?

- ✓ Acampar
- ✓ Palo Encebado
- ✓ La Rayuela
- ✓ Juegos de Mesa

✓ Viajes a la Playa

5. ¿Dónde te gustaría practicar esos juegos y deportes para divertirte en tu tiempo libre?

Dentro_____

Fuera del colegio _____

6. ¿En qué horarios las prefieres divertirte, jugar y recrearte?

Mañana _____ Tarde _____ Noche_____