

REPUBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN



**TEMA: PROGRAMA RECREATIVO PARA LA INICIACIÓN DEL CICLISMO
EN LOS NIÑOS DEL BARRIO "LA DOLOROSA" UBICADO EN EL CANTÓN
MANTA**

Trabajo de Titulación Previo a la obtención del título de licenciado en
Educación Física, Deportes y Recreación

AUTOR:

Fernando Fabricio Delgado Reyes

Manta, Septiembre 2016



REPUBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN



**TEMA: PROGRAMA RECREATIVO PARA LA INICIACIÓN DEL CICLISMO
EN LOS NIÑOS DEL BARRIO "LA DOLOROSA" UBICADO EN EL CANTÓN
MANTA**

Trabajo de Titulación Previo a la obtención del título de licenciado en
Educación Física, Deportes y Recreación

TUTOR:

Prof. Miguel Ángel Cartaya Olivares, Phd

Manta, Septiembre 2016

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Yo Prof. Miguel Ángel Cartaya Olivares PhD, en calidad de Tutor del Trabajo de Grado titulado: **PROGRAMA RECREATIVO PARA LA INICIACIÓN DEL CICLISMO EN LOS NIÑOS DEL BARRIO “LA DOLOROSA” UBICADO EN EL CANTÓN MANTA**, elaborado por el Bachiller Fernando Fabricio Delgado Reyes, cédula de identidad 131227557-9 egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” De Manabí, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado considero que dicho trabajo está apto para su presentación en público, ante el tribunal que la universidad designe.

Atentamente

Prof. Miguel Cartaya, PhD

TUTOR

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

En correspondencia con las orientaciones recibidas he desarrollado el trabajo de grado: **PROGRAMA RECREATIVO PARA LA INICIACIÓN DEL CICLISMO EN LOS NIÑOS DEL BARRIO “LA DOLOROSA” UBICADO EN EL CANTÓN MANTA**, en el cual plasmo criterios propios acerca de la actividad recreativa, en correspondencia se realizó una propuesta válida para la iniciación del ciclismo en los niños, siendo todos los criterios emitidos de mi plena responsabilidad.

Además de la condición de autoría que declaro, manifiesto que la Universidad Laica “Eloy Alfaro” De Manabí (ULEAM) puede ser uso del documento para su lectura o publicación según las regulaciones de la Institución, en todos los casos citando la fuente.

Atentamente

Fernando Delgado Reyes

131227557-9

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de grado a mi madre, que con honradez, humildad, abnegación, sacrificio y amor entregado me dio la palabra de aliento y gracias a ella he logrado concluir una de las fases más importantes de mi vida, sé que ella desde el cielo estará orgullosa, he cumplido con lo que siempre soñó, ver a su primer hijo alcanzando un estudio superior, sacrificándome para hacer realidad este sueño.

Es por ello que haré todo lo posible para no defraudarla, pues sé que tengo en mis manos el futuro de llegar a ser un profesional destacado y así se sienta muy contenta de mí.

Así mismo a mis hermanos de que una u otra forma me brindaron su ayuda desinteresada en el momento preciso.

Para aquellos compañeros que siempre estuvieron a mi lado compartiendo todos los momentos agradables y desagradables, además por haberme brindado su amistad, por eso llevo recuerdos inolvidables de cada uno de ellos.

A todos mis maestros que siempre impartieron esos sabios conocimientos a través de un trabajo teórico práctico durante estos cinco años de estudio. A mi tutor Dr. Miguel Cartaya quien me guio e hizo todo lo posible para que mis esfuerzos tuvieran una exitosa culminación.

AGRADECIMIENTO

Quedo muy agradeciendo a la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí por haberme abierto sus puertas y así convertirme en uno de sus estudiantes para forjar un mañana,

Mis agradecimientos a la Facultad de Educación Física Deportes y Recreación por haberme permitido formarme como profesional, adquiriendo conocimientos que servirán de mucho para el trascurso de la vida social.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	1
INTRODUCCION.....	2
Objetivos de la Investigación.....	6
Objetivo General.....	6
Objetivos Específicos.....	6
Justificación de la Investigación.....	6
Operacionalización de Variables.....	14
Operacionalización de Variables.....	15
CAPITULO I.....	17
DISEÑO TEÒRICO.....	17
Programa Recreativo.....	17
Tipos de Programas.....	18
Características de un Programa.....	19
Recreación.....	21
Programa Recreativo.....	23
Actividades Recreativas.....	24
Tipos de Actividades Recreativas.....	25
Clasificación de las Actividades Recreativas.....	27
Recreación y Ciclismo.....	29
Ciclismo.....	30
Definición de Ciclismo.....	30
Tipos de Ciclismo.....	31
Iniciación Deportiva.....	33
Iniciación deportiva en el ciclismo.....	35
Etapas de Iniciación Deportiva.....	36
Bases Legales de la investigación.....	38
Reseña histórica del barrio "La Dolorosa".....	39
CAPITULO II.....	41
RESULTADOS DEL DIAGNOSTICO.....	41
Tabla 1: Programa recreativo en la comunidad.....	41
Diagnostico que sustenta la propuesta.....	59
CAPITULO III.....	60
LA PROPUESTA.....	60
Introducción de la Propuesta.....	60
Justificación.....	61
Factibilidad.....	61
Objetivos:.....	61
Matriz FODA.....	62
Presupuesto.....	63
Estructura de la propuesta.....	64
Cronograma de aplicación de la propuesta.....	67
Recomendaciones para la aplicación de la propuesta.....	68
La propuesta económica.....	68
Conclusiones.....	69
BIBLIOGRAFÍA.....	71
ANEXOS.....	74

INDICE DE FIGURAS

Figura 1.- Tipos de programas.....	17
Figura 2.- Características de un programa.....	19
Figura 3.- Tipos de actividades recreativas.....	25
Figura 4.- Clasificación de las actividades recreativas.....	26
Figura 5.- Tipos de ciclismo.....	31
Figura 6.- Etapas de iniciación deportiva.....	36

**REPUBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**PROGRAMA RECREATIVO PARA LA INICIACIÓN DEL CICLISMO EN LOS
NIÑOS DEL BARRIO “LA DOLOROSA” UBICADO EN EL CANTÓN MANTA**

Autor: Fernando Delgado

Fecha: Septiembre 2016

RESUMEN

La recreación, representa en la actualidad una alternativa muy interesante, para el apoyo a los niños en sus primeros pasos. Las causas descubiertas en este proyecto, apuntan a la necesidad de juntar elementos que generen una cualidad integradora para que los niños puedan asumir la iniciación deportiva, específicamente en el deporte del ciclismo, es por ello que en el proceso de iniciación para la formación de un deportista, existen varias etapas en las cuales se adquiere diferentes elementos o modelos técnicos junto con el desarrollo de aspectos tácticos y psicológico, de esta manera se adapta al estado biológico del niño, es por esto que el objetivo principal de esta investigación fue elaborar un programa recreativo para la iniciación del ciclismo en los niños del barrio “la Dolorosa” ubicado en el cantón Manta, para ello fue necesario aplicar un cuestionario de 18 preguntas cerradas y una guía de observación a una muestra de 100 niños, de una población de 335 sujetos, una vez que se analizaron los resultados se pudo evidenciar que un porcentaje alto de niños conocen la importancia que tiene la recreación como la herramienta necesaria para la iniciación del ciclismo, en conclusión, los niños del barrio “La Dolorosa” ubicado en el cantón Manta necesitan de manera urgente un programa recreativo para la iniciación deportiva del ciclismo.

Palabras clave: Recreación, iniciación deportiva, ciclismo

INTRODUCCION

A partir del diseño de la primera bicicleta, hecha en Alemania en el año 1819 por el Baron Karl von Drais de Mannheim. Se puede decir, que fue el comienzo de lo que en un futuro representa una excelente disciplina deportiva que demanda por una parte, un alto rendimiento físico y por la otra, una alternativa de recreación. Dicha disciplina conocida en la actualidad como ciclismo, represente para muchas personas una opción no sólo deportiva sino también de esparcimiento; su mayor expresión, se alcanza en los primeros años de vida ya que los niños manifiestan desde temprana edad su fascinación por tener una bicicleta.

Por otra parte, el gobierno ecuatoriano dentro de su política educativa y deportiva consagrada en la Constitución de la Republica y dentro de la Ley del Deporte, le dan a la recreación y al uso positivo del tiempo libre, una concepción especial expresada en el artículo 3, en la cual señala que debe ser libre, voluntaria y constituye un derecho fundamental siendo parte de la formación integral de las personas.

Al tratarse de una actividad deportiva y recreativa, sostienen algunos entrenadores, entre ellos (Lindner, 1995), (Giménez & Castillo, efdeportes, 2002) quienes citan a Pintor (1989), que la bicicleta le puede proporcionar a los niños una experiencia tanto formativa como educativa, de igual manera sirve como vía a la iniciación al ciclismo mediante actividades de familiarización y conducta psicomotor básica como el equilibrio dinámico.

La iniciación deportiva es donde el niño adquiera nociones básicas del deporte, familiarizándose con él y comenzando a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y sociomotriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo.

Por su parte, (Granados, 2001), define la iniciación deportiva como "la toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto

(académico, federativo, etc.), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global"

Este criterio es apoyado en el contexto español, por las investigaciones de (Moreno, 2001), considerando la iniciación deportiva como "el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional"

"Tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el periodo en el que el niño empieza de forma específica la práctica de uno o varios deportes" (Prieto, 2011), quien hace referencia a Blázquez, 1995.

Existen varias etapas de iniciación deportiva las cuales se detallan de la siguiente manera: La primera etapa la denominamos de "iniciación", comprende edades de 8 y 9 años. Sin embargo, no hay una diferenciación con la etapa siguiente (10-11 años) en donde el niño convive con cualquier deporte y se relaciona con la clase de educación física. A los 11-12 años comienza la etapa de la "iniciación deportiva". La educación física se va transformando hacia una preparación física, es decir, educación física encaminada hacia un deporte específico. Una tercera etapa comprende edades entre 13 y 15 años, siendo ésta la primera etapa de "perfeccionamiento" específico en la vida deportiva del joven, encontrándose por primera vez con un proceso selectivo para la formación de un equipo. A los 16-17-18 años se produce la "2da. Fase del Perfeccionamiento", siendo la fase final del aprendizaje y cuyos objetivos se pueden decir que son conocer todas las bases del juego y el perfeccionamiento del equipo.

Para una mejor comprensión del presente trabajo de investigación, se ha considerado conveniente estructurarlo por capítulos, es así, en el capítulo I se presentan el abordaje teórico que sustenta el desarrollo del presente trabajo.

Posteriormente en el capítulo II se aprecia el análisis e interpretación de los datos que servirá de sustento o diagnóstico para elaborar la propuesta enunciada en el tema.

De igual manera se presenta en el capítulo III la propuesta así como también un listado de referencias utilizadas como consulta para la elaboración de esta investigación, además de las conclusiones y recomendaciones. Para cerrar se presenta un listado con la bibliografía utilizada para el desarrollo de esta investigación, más los anexos de la misma.

Situación problemática

El cantón San Pablo de Manta, ubicado en la provincia de Manabí, es uno de las 24 cantones que conforman esta popular provincia ecuatoriana, dentro de la cual destaca el barrio "La Dolorosa" siendo uno de los sectores más antiguos de la ciudad. Ahora bien, de acuerdo con el último censo, realizado en el 2015 por las licenciadas Jessica Álava y Brigith Santana, trabajadoras del área de salud # 2, el sector tiene un total de 3.663 habitantes, de los cuales aproximadamente 335 son niños en edades entre 5 y 14 (ver anexo A), de igual forma, destacan que cuenta con todos los servicios básicos, y un parque infantil, así como con amplias avenidas en buen estado. Es de hacer notar, que el sector cuenta con un parque infantil para que los pequeños acudan y realicen diferente actividades lúdicas y recreativas.

En lo que respecta a las actividades de tipo deportiva y recreativa hay falencias en la ejecución sistemática de este tipo de actividad, excepto el programa de salud integral que lo ejecuta el municipio mediante la Dirección de Deportes, quedando sin atención el sector infantil en lo que a materia deportiva se refiere. En tal sentido, el propósito del presente proyecto, es contribuir con la práctica del deporte, específicamente en la especialidad de ciclismo, a través de un programa recreativo que sirva como medio para su iniciación y masificación.

Es de hacer notar, que el autor de este trabajo es morador de dicho sector desde hace 27 años, por lo que conoce y ha podido evidenciar, un significativo número de niños que poseen bicicletas, que en ocasiones participan en actividades organizadas por la iglesia local.

Ahora bien, utilizar la bicicleta implica actividad física y diversión, un ejercicio que ayuda a los niños en su desarrollo físico, además de ser un medio ecológico, necesario para tener una buena salud, desde muy temprana edad los niños fomenta su gusto por este deporte. La bicicleta representa en la actualidad tanto un medio de transporte como una alternativa de diversión y esparcimiento, tal ha sido su efecto, que actualmente el Gobierno, a través de Ministerio de Transporte y obras Públicas, han implementado el sistema de ciclovía con un espacio de 2,30 cm, en algunas ciudades, al igual que en la nuestra, existen espacios destinados exclusivamente y preferencial para la práctica de este deporte

Cabe destacar, que en la ciudad de Manta existen solo dos clubes de ciclismo registrados, los cuales se dedican de manera empírica a la práctica del ciclismo, los mismos que no poseen un entrenador que los guíe. Según entrevista realizada al profesor Juan Raidel Acosta Rodríguez, entrenador de ciclismo de la Federación Deportiva de Manabí, sostiene que en la ciudad “no existen programas destinados a la iniciación del ciclismo en las zonas populares”, lo que trae como consecuencia que se desaproveche el potencial de los niños en este deporte.

Con base a lo expuesto hasta aquí, se hace necesario entonces impulsar alternativas y proyectos que fomenten la práctica del ciclismo desde edades tempranas, es por ellos, que con este proyecto se aspira contribuirá la iniciación del ciclismo en el sector arriba mencionado.

Por tal motivo es conveniente, desarrollar y aplicar un programa recreativo para la iniciación del ciclismo en los niños del barrio, en la práctica del ciclismo el cual servirá para dar comienzo a la preparación deportiva y recreativa para la práctica de esta de actividad solo se necesita una bicicleta y así contribuir a la desarrollo físico y emocional de los niños. Por lo antes expuesto, se plantea la siguiente pregunta de la investigación.

Pregunta Científica

¿Qué elementos deberá contener un programa recreativo para estimular la práctica del ciclismo en los niños del barrio “La Dolorosa” ubicado en el cantón Manta?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

1.- Elaborar un programa recreativo para la iniciación del ciclismo en los niños del barrio “la Dolorosa” ubicado en el cantón Manta.

Objetivos Específicos

1.- Diagnosticar la situación actual de la práctica del ciclismo en los niños del barrio “La Dolorosa” ubicado en el cantón Manta.

2.- Identificar las oportunidades y amenazas que ofrece el barrio “La Dolorosa” ubicado en el cantón Manta para la iniciación de los niños en el ciclismo.

3.- Describir las necesidades recreativas de los niños del barrio “La Dolorosa” ubicado en el cantón Manta.

4.- Diseñar un programa recreativo para la iniciación del ciclismo en los niños del barrio “La Dolorosa” ubicado en el cantón Manta.

Justificación de la Investigación

La bicicleta, es uno de los obsequios más esperados por los niños durante su infancia, la misma ha sido fabricada y distribuida a nivel mundial, generando un alto índice de aceptación tanto por niños y adultos, esta alta demanda, ha generado que muchos países, entre ellos Ecuador, establezcan políticas sociales y deportivas relacionadas con el uso de la bicicleta, tanto como alternativa ambiental, como un vía de recreación.

A nivel de Sudamérica Colombia fue el primer país en ejecutar el proyecto de Vías Saludables, en la cual se buscó estimular y fortalecer programas de VAS (Vías Activas y Saludables) para fomentar la práctica de actividad física en tiempo libre, permitiendo a las personas la utilización segura de algunos espacios públicos destinados al tránsito vehicular, para su utilización con fines de esparcimiento, recreación, deporte o transporte no motorizado por algunas horas del día, en la cual se realizaron caminatas, trotes, ciclismo, bailes y muchas cosas de sano esparcimiento, constituyéndose en una oportunidad costo benéfica para el mejoramiento de las condiciones sociales, económicas y de salud de la población colombiana.

En Ecuador la cultura del uso de la bicicleta está tomando fuerza cada día, debido a la problemática medioambiental. Grupos de ciclismo de varias ciudades han promovido utilizar cotidianamente la bicicleta como medio de transporte, la bicicleta surge como alternativa viable tomando en cuenta los problemas que ocasiona la circulación vehicular interna, además la bicicleta cumple un rol estratégico para sensibilizar a la ciudadanía sobre el uso del espacio público y el derecho a la ciudad, a más de eso plantean crear una ordenanza de los GAD municipales para el uso de la bicicleta, la movilidad y el desarrollo urbano.

En la ciudad de Cuenca se creó el programa "Ruta Recreativa", en el cual la Municipalidad, a través de la Empresa Pública Municipal de Movilidad, Tránsito y Transporte (EMOV EP) ejecuta este proyecto creado para niños, jóvenes y adultos, en el acuden a espacios públicos y calles a pasear en bicicleta o caminar, ellos puede participar en las actividades que se desarrollan cada domingo, a más de eso se incorporó una mecánica para brindar un servicio gratuito para la ciudadanía, donde los ciclistas tienen la posibilidad de acceder a servicios de mantenimiento básico de la bicicleta.

En la ciudad de Manta, el municipio por medio de la Dirección de Deportes ha fomentado la práctica de actividades recreativas, se crea programas con proyectos y lineamientos para la ciudadanía, en primera instancia se cumple como una política pública que debe estar inmersa dentro del trabajo de una dirección, actividades de ocio, recreativas, deportivas,

risoterapia y programas para niños pequeños de edades tempranas, esa es la columna vertebral que realiza esta actual administración.

Por ende, la recreación es una actividad placentera ofrece bienestar tanto a niños como adultos, es utilizada en el medio deportivo, es un factor de iniciación a la práctica deportiva. Se utilizará la recreación para estimular la práctica del ciclismo, al mismo tiempo generarle bienestar a la comunidad, quienes se van a beneficiar de manera directa los niños del barrio y de manera indirecta los niños de otros sectores, se puede ejecutar en otras comunidades que cuente con la misma condición que el barrio “La Dolorosa” donde se pueda aplicar este tipo de programas.

De igual forma los programas recreativos para la iniciación del ciclismo son importante porque los niños se relacionaran con el medio ósea con la sociedad, fomentaran los aspectos lúdicos y recreativos, a más de eso crearan hábitos para ocupar el tiempo libre a través de este deporte como es el ciclismo. El programa recreativo aportará con la inclusión de los niños del barrio “La Dolorosa” para que realicen actividades deportivas y eso hace que los chicos se distraigan y no realicen ninguna otra actividad como son las pandillas, drogas, alcohol.

En consecuencia, se aspira que el presente trabajo contribuya a fortalecer objetivo 3 del Plan Nacional de Buen Vivir, así como también lo expresado en la Ley de Orgánica Educación Intercultural y las políticas deportivas del Ecuador.

Los pasos que se siguieron para la búsqueda de información y análisis de los datos, corresponden a la siguiente estructura.

Tipo De Investigación

Cuando se inicia el capítulo de la metodología lo primero que se encuentra el investigador es la definición del tipo de investigación que se desea realizar del tipo de investigación que terminará los pasos a seguir del estudio, sus técnicas y métodos que pueden emplear en el proceso de investigación.

El tipo de investigación utilizado fue de campo, según (Palella & Martins, 2010),

La investigación de campo consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar las variables. Estudia los fenómenos sociales en su ambiente natural, el investigador no manipula variables debido a que esto hace perder el ambiente de naturalidad en el cual se manifiesta (pag.88).

Nivel de Investigación

Según, (Bolívar, 2014), los niveles de la investigación científica:

Son procedimiento reflexivo, sistemático, controlado y crítico que tiene por finalidad descubrir o interpretar los hechos y fenómenos, relaciones y leyes de un determinado ámbito de la realidad, y bueno con respecto a los niveles podemos decir que es un proceso que permite detectar las relaciones de causas y efectos entre los diferentes campos del saber hasta visualizar la realidad como un conjunto interrelacionado de estructuras parciales con estructuras globales teóricas de modo que se pueda agrupar en los diferentes niveles como son exploratorios, descriptivo, correlacionar, explicativo (en línea).

En tal sentido, el nivel utilizado fue de tipo descriptivo ya que se pretendió conocer los componentes principales de la realidad en estudio.

A demás se utilizó el de tipo proyectiva la cual consiste en la elaboración de una propuesta, un plan, un programa o un modelo, como solución a un problema o necesidad de tipo práctico, ya sea de un grupo social, o de una institución, o de una región geográfica, en un área particular del conocimiento.

Modalidad de la investigación

(Palella & Martins, 2010), Sostienen que:

La finalidad de la misma es de recoger datos del lugar a estudiar previamente, son importantes y necesarios para la investigación. La modalidad del proyecto, consiste en elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo

viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de la organización o grupos sociales (pág. 106).

Modalidad proyecto factible el mismo que consiste en la elaboración de una propuesta viable, destinada atender necesidades específicas a partir de un diagnóstico

Enfoque de la investigación

Según, (Ruiz, 2010), el enfoque de la investigación:

Es un proceso sistemático, disciplinado y controlado y está directamente relacionada a los métodos de investigación que son dos: método inductivo generalmente asociado con la investigación cualitativa que consiste en ir de los casos particulares a la generalización; mientras que el método deductivo, es asociado habitualmente con la investigación cuantitativa cuya característica es ir de lo general a lo particular.

Debido a la naturaleza de los datos se entiende que el enfoque empleado en esta investigación fue la de tipo cuantitativa.

Métodos de la investigación

Los métodos utilizados en el presente trabajo de investigación se pueden enunciar de la siguiente manera:

- Métodos de razonamiento

Para poder elaborar los argumentos y hacer el análisis tanto de la información como de los resultados se utilizó el método deductivo-inductivo y el método analítico permitió establecer las relaciones entre las variables, la problemática y los objetivos para llegar a las conclusiones y las propuestas

- Métodos de búsqueda

Se utilizó el método documental, en el cual se utilizó para la búsqueda, clasificación y organización de los documentos que sirvieron para la elaboración de trabajo.

Técnica e instrumento de datos

(Lebet, 2003), Menciona que las técnicas de recolección de datos son de gran diversidad y herramientas que pueden ser utilizadas por el analista para desarrollar los sistemas de información, los cuales pueden ser la entrevista, la encuesta, el cuestionario, la observación y el diccionario de datos (en línea).

La técnica de recolección utilizada en la presente investigación fue la encuesta, la cual se realizó en forma directa a los niños del barrio “la Dolorosa” ubicado en el cantón Manta.

Además se utilizó la técnica de observación, que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis.

Instrumento de recolección de datos

(Carrillo, 2011), Dice que los instrumentos son procedimientos o actividades realizadas con el propósito de recabar la información necesaria para el logro de los objetivos de una investigación, se refiere al cómo recoger los datos (en línea).

Para recorrer los datos se utilizó como instrumento un cuestionario de preguntas cerradas y una guía de observación

En la presente investigación se realizó un cuestionario con 18 preguntas cerradas (ver anexo B)

Técnica de análisis de datos

Según, (Lozano, 2010), El análisis de los datos es la técnica que:

Consiste en el estudio de los hechos y el uso de sus expresiones en cifras para lograr información válida y confiable. La técnica utilizada para el análisis de los datos en esta investigación fue la estadística descriptiva ya que se utilizó cuadros estadísticos, tortas y tabla de frecuencias para interpretar los datos (en línea).

La técnica utilizada fue la estadística descriptiva porque se utilizó cuadros, gráficos y figuras.

Población y Muestra

(Wigodski, 2014), Dice que la población “es el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado” (en línea). La población utilizada en esta investigación fueron los 335 niños de edades comprendidas entre 5 a 14 años del “La Dolorosa” ubicado en el cantón Manta. La muestra según,(Wigodski, 2014), “es un subconjunto fielmente representativo de la población”. La muestra utilizada en este estudio fue 30% equivalente a 100 niños, es decir se utilizó la misma cantidad de la población lo cual no requiere aplicación de fórmula alguna.

Formula: valor total x % ÷ 100 = valor final

$$\text{Población } 335 \times 30\% \div 100 = 100 \text{ muestra}$$

Etapas de la investigación

- Etapa exploratoria:

Buscar el tema de investigación, el cual comprende la etapa inicial del proceso de elaboración del trabajo de grado, se lo obtiene dependiendo a la problemática que existe, donde se va a ejecutar la investigación.

Entrevistas con los niños, realizamos conversaciones con los pequeños para saber las debilidades que tiene la comunidad en la ejecución de programas recreativos y su gusto por practicar ciclismo como un deporte de sano esparcimiento.

Buscamos el tutor, quien nos va a guiar en la elaboración del presente trabajo, mediante tutorías y es el factor determinante para la culminación exitosa del trabajo de grado.

- Etapa documental:

Buscamos libros, tesis, revistas que nos sirvan como fuentes de conocimiento e información para la elaboración del presente trabajo de grado.

- Etapa descriptiva:

Se elaboró la problemática, donde se presentan los inconvenientes o fallas de la investigación y que requieren de una solución, esta debe ser de manera sencilla, clara y completa.

Se establecieron los objetivos, que son las tareas básicas que se cumplen en la investigación, además de metas específicas que se deben alcanzar para poder responder a una pregunta de investigación y que orientan el desarrollo de la investigación.

- Etapa técnica

Se elaboró la operacionalización de variable, la cual es un proceso metodológico que consiste en descomponer deductivamente las variables que componen el problema, partiendo desde lo más general a lo más específico

En la aplicación de los instrumentos, se elaboró un cuestionario de 18 preguntas cerradas y una guía de observación a una muestra de 100 niños.

- Etapa de redacción

Se elaboró el trabajo de investigación con los diferentes capítulos, para mayor entendimiento se detalla la estructura; capítulo I: la problemática; capítulo II: marco teórico; capítulo III: metodología empleada en la investigación; en el capítulo IV: conclusiones y recomendaciones; capítulo V: la propuesta; también se presenta un listado de referencias utilizadas como consulta para la elaboración de este trabajo., además un listado con la bibliografía utilizada para el desarrollo de la investigación, más los anexos.

Operacionalización de Variables

La operacionalización de la variable es un proceso de desagregación de una variable, a la cual se desea medir o describir mediante la aplicación de un instrumento de recolección de datos. El proceso se inicia desde su composición más general que son las dimensiones hasta su expresión más concreta representada por los indicadores e ítems. Cada uno de los componentes de la operacionalización está interrelacionados entre sí, siendo los ítems una expresión tanto del indicador como de la dimensión, en otras palabras, los ítems deben ser formulados tomando en cuenta tanto los indicadores como las dimensiones de la variable.

Se puede definir la dimensión como la descomposición de una variable en su forma más general; de la cual, debido al nivel de abstracción, no permite la formulación de los ítems. Se requiere para la redacción de los ítems un nivel de concreción, el cual se obtiene a través de los indicadores.

Operacionalización de Variables

Elaborar un programa recreativo para la iniciación del ciclismo en los niños del barrio "La Dolorosa" ubicado en el cantón Manta.

VARIABLE	DEFINICION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
1.- PROGRAMA RECREATIVO	Los programas recreativos son un conjunto de actividades planificadas para determinado grupo de personas, el hombre las ejecuta para mejorar su estado de salud y la calidad de vida, estos programas son un medio para el logro de objetivos, metas y fines específicos, al realizar un programa se trabaja de manera ordenada y planificada.	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Planificación 2.- Social 3.- Salud y calidad de vida 4.- Metas y objetivos 	<ul style="list-style-type: none"> 1.1.- Cumplimiento de los metas y objetivos 1.2.- Organización de actividades 1.3.- Programación temporal 2.1.- Programas recreativos comunitarios 2.2.- Actividades recreativas grupales 2.3.- Actividades recreativas al aire libre 3.1.- Lugares de esparcimientos 3.2.- Uso del tiempo libre 4.1.- Logro personales 4.2.- Intereses personales 	<ul style="list-style-type: none"> 1.- Cuenta su comunidad con un programa recreativo. 2.- En su comunidad existe un comité que organizase actividades recreativas para niños. 3.- Participa en alguna actividad recreativa dentro de su comunidad. 4.- Le gustaría que en su comunidad existiera un programa recreativo. 5.- Ha participado alguna vez en actividades recreativas realizadas en su comunidad. 6.- Existe en su comunidad un sitio apropiado para realizar actividades recreativas. 7.- Le gustaría participar en un programa recreativo para la práctica de ciclismo en su comunidad. 8.- Cree usted que se debe incrementar actividades recreativas en su comunidad.

<p>2.- INICIACION DEL CICLISMO</p>	<p>Es el proceso que sigue el niño para el aprendizaje y desarrollo de las capacidades coordinativas aplicadas en el ciclismo, además del desarrollo de la motricidad como cualidad para la ejecución de los fundamentos técnicos de esta disciplina deportiva</p>	<p>1.- Aprendizaje 2.- Coordinación 3.- Desarrollo motor</p>	<p>1.- Capacidad de mantener el equilibrio 2.- Coordinación ocupo – podal 3.- Equilibrio dinámico con la bicicleta</p>	<p>1.- Es capaz de mantener el equilibrio durante la arrancada 2.- Coordina de manera eficiente el pedaleo 3.- Se observa coordinación entre los pies y el cuerpo 4.- Mantiene el equilibrio con el timón en situación de irregularidad del terreno 5.- Mantiene la posición del cuerpo de manera correcta</p>
------------------------------------	--	--	--	--

CAPITULO I

DISEÑO TEÒRICO

Programa Recreativo

El término programa deriva del latín *programma*, puede ser entendido como el anticipo de lo que se planea realizar en algún ámbito o circunstancia, en el contexto de la recreación, se entiende como actividades elaboradas previamente y tienen una vital importancia para el ser humano, por lo que contribuyen a su desarrollo social, salud física, mental, biológica, entre otras.

Un programa es concebido como una manera de planificar un trabajo para así conseguir objetivos que fueron elaborados de una manera concreta llevando así, una secuencia del tipo de actividad a realizar, en él también se cumplen los temas que se exponen, pero el tiempo es más corto para ejecutarlo. Con respecto a la definición, se consultaron las siguientes fuentes:

De igual manera, (Roche, 2011) sostiene que programa “es algo más detallado y específico de un plan. En otras palabras, un programa es un anteproyecto para una línea de acción definitiva, un plan para poner en marcha un plan” (pág. 18).

Por su parte, (Ordaz & Saldaña, 2006) manifiestan que el término programa de acuerdo a distintos diccionarios se ha definido de diversas formas como:

Programa se define como un plan y orden de actuación, organización del trabajo dentro de un plan general de producción y en unos plazos determinados, o como la secuencia precisa de instrucciones codificadas en un ordenador para resolver un problema, así como la declaración previa de lo que se piensa hacer en alguna materia u ocasión, o el anuncio o exposición de las partes de que se han de componer ciertas cosas o de las condiciones a que ha de sujetarse (en línea).

Como se puede apreciar, los autores antes citados coinciden que un programa se deriva de un plan general y es una guía fundamental para determinar el cumplimiento de los objetivos para así satisfacer necesidades de una persona o de un grupo. De la misma manera un programa es un conjunto de actividades para cumplir un trabajo ya sea este semanal o mensual donde

ubicamos las horas a laborar y contenidos concretos de lo que se quiera hacer. En él se procede a conseguir metas, objetivos de algún trabajo organizado y planificado. Cabe destacar que existen diferentes tipos de programas como son informáticos, sociales, gobierno, educativo, deportivo etc.

Tipos de Programas

De acuerdo con los documentos consultados existen diferentes tipos de programa como son: programas informáticos, programas políticos, programas educativos, programas culturales, en tal sentido los tipos de programa que se presentan a continuación están relacionados con el aspecto educativo, entre los programas educativos que existen están los siguientes:

Según, (Castillo, 2016) hay varios tipos de programas y los describe de la siguiente manera:

Programa recreativo o deportivo.- dirigido a la recreación, entrenamiento y el esparcimiento de los usuarios y usuarias y no clasifique como programa de tipo cultural y educativo, informativo o de opinión.

Programas educativos se trata de programas que tienen como objetivo la enseñanza, por lo tanto incluye determinados paquetes de enseñanza. Estos programas se pueden dirigir a cualquier sector, sea a niños, adolescentes.

Programas de juegos.- estos programas son los más buscados por los niños. Los mismos vienen incluidos en las computadoras, y presentan distintas temáticas. Un ejemplo de los programas de juegos son los programas de juegos educativos, sirven para ampliar sus conocimientos y destrezas. (en línea)

De igual manera, en una entrevista realizada al licenciado (Vélez, 2016) expreso que existen varios tipos de programa:

Programa comunitario.- Se lo imparte a un barrio o grupo de personas con actividades recreativas lúdicas, de ocio o tiempo libre.

Programa educativo.- Se lo aplica en escuelas y colegios, realizando juegos.

Programa cultural.- Se lo realiza en conciertos, teatros, barrios.

Programa político.- Donde se imparten ideologías de un grupo político, campañas presidenciales, concejales, alcalde.

Por su parte, (Varela, 2016) evidencia tres tipos de programas los mismos que se detallan a continuación:

Programas lúdicos

- Integran fines educativos con propósitos de diversión, entretenimiento.
- A través del juego se aprende

Programas educativos:

- Generan cambios en el usuario, facilitan un determinado aprendizaje

- Se debe decidir la organización de contenidos y la estrategia didáctica adecuada

Programas de práctica y ejercitación

- Su objetivo es reforzar los conocimientos y habilidades
- Facilita la adquisición de destrezas
- No enseñan (en línea).



Figura 1. Tipos de programas

Elaborado por: El autor.

Apreciando las teorías de varios autores citados coincidieron que los tipos de programas están dirigidos a diferentes grupos de personas, se los ejecuta en cualquier sociedad o medio sea esta una comunidad, barrio, escuela, colegio, gobierno, municipio, conciertos, teatros, la persona se educa, se divierte, disfruta de lo que hace por medio de los programas de actividades lúdicas, recreativas, además de los tipos de programas existen también las características del mismo que son importantes y se describen a continuación:

Características de un Programa

Al elaborar un programa tenemos que seguir un sinnúmero de requisitos para que el mismo sea exitoso y cumpla con los requisitos establecidos, por lo que existen diferentes programas, cada uno se diferencia de varias características, las mismas que son cualidades que se identifican de algo o diferenciándose de sus semejantes, para ellos se consultaron diversas fuentes que detallamos a continuación:

Inicialmente, (Stallman, 2004) describe las características de un programa de la siguiente manera:

1.- Equilibrio

- Entre las diferentes actividades: El programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamentos.
- Entre las distintas edades: Posibilidad de participación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.

2.- Diversidad

- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

3.- Variedad

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el programa con otras actividades.

4.- Flexibilidad

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales (en línea).

Por su parte, (Teruel, 2011) expresó que las características de un programa son varias las mismas que detalla de manera siguiente:

1.- Variedad al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.

2.- Se utilizan diversas **técnicas de trabajo**: individual y en grupo.

3.- Ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de cultura y recreación.

4.- Organizar la presentación de cada actividad en forma distinta.

5.- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada adolescente, responden a sus necesidades cambiantes.

6.- Facilidad y oportunidades de participación.

Por otro lado, (Carrión, 2005) describe a las características de los programas educativos de manera consecutiva:

Comenzar todo proceso de capacitación con la identificación de los problemas o situaciones reales que enfrentan los diferentes servicios de salud a nivel central, regional y local, a fin de determinar las necesidades de aprendizaje.

Propuestas curriculares que responden a demandas y procesos de formación nacional, regional y locales, derivados de las necesidades de capacitación de los servidores de salud.

Utilizar modalidades de aprendizaje presencial, en servicios y a distancia, con las más adecuadas técnicas de información y telecomunicación.

Asume la capacitación como un proceso transformador, integral e integrador, contextualizado, participativo, interdisciplinario, responsable y accesible.- Entiende los aprendizajes a lograrse como procesos continuos, dinámicos y ordenadores del pensamiento

Aplica y evalúa diversidad de métodos y medios educativos, en particular el uso de nuevas tecnologías de información y comunicación.

Desarrolla procesos de aprendizaje para adultos, articulados de manera integral y complementaria en diseños curriculares (en línea).

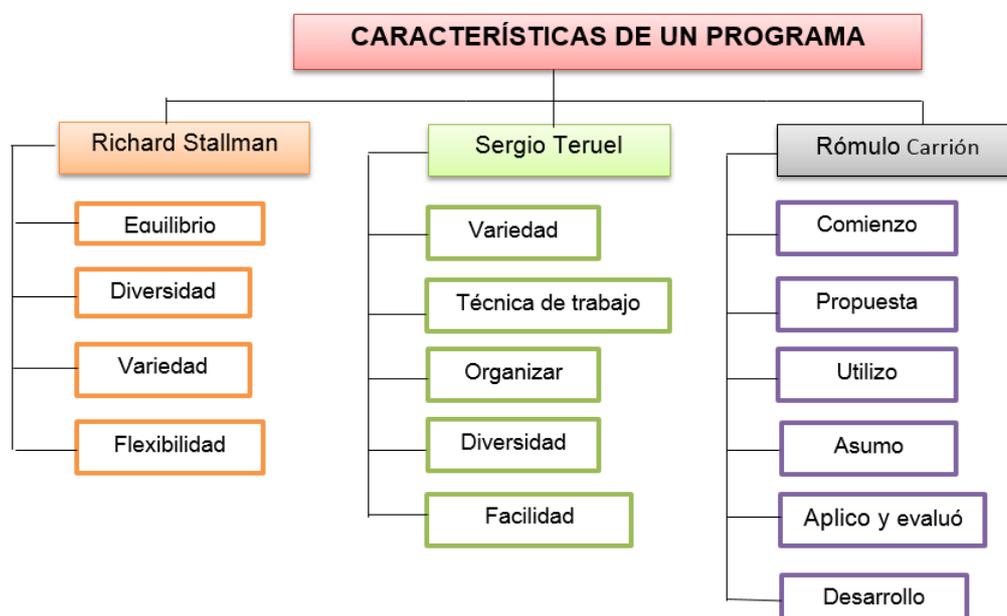


Figura 2. Características de un programa

Elaborado por: El autor

Según las teorías de varios autores citados las características de los programas son cualidades o elementos que conforman algo, ósea hay que explicar detalladamente algo, después de describir a cada uno de ellos surge el concepto o definición, el mismo que sirve para elaborar programas de una manera concreta, asesorándose de las diferentes características que se describen. A continuación se describen varias fuentes que permitieron relacionar el concepto de recreación de la manera siguiente:

Ahora bien, antes de entrar en detalles sobre el programa recreativo, es conveniente revisar los siguientes conceptos:

Recreación

El recrearse permite al cuerpo y a la mente tener un buen estado de salud, a la vez gozar de una mejor calidad de vida y que la misma sea más prolongada. El término recreación proviene del latín *Recreatio* que significa efecto de recrear, pero mayormente el término recreación se aplica a divertirse,

alegrar o deleitar. Las actividades que realicemos deben ser de forma moderada, si le exigiéramos a nuestro cuerpo y mente conllevaría a padecer una sinnúmero de enfermedades que nos ocasionaría con el tiempo hasta la muerte. Podemos recrearnos en diferentes espacios que estén acorde a nuestras exigencias como parques, espacios verdes, canchas múltiples, campo, implementando juegos que nos ayuden a desarrollar una buena salud física y mental. Varios autores definen la recreación como actividades lúdicas que practica el ser humano para su sana diversión, los mismos que los detallan a continuación:

Cuando hablamos de recreación nos referimos a juegos, esparcimiento, diversión, y toda actividad donde haya alegría, armonía y sobre todo nos ayude a tener hábitos de vida saludable, estas actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunos de los tipos de recreación son: el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras. Con respecto a la definición se consultaron diferentes fuentes:

Inicialmente (Ziperovich, 2011) describe a la recreación como:

Un conjunto de actividades a las que el individuo puede dedicarse de lleno, ya sea para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, una vez que se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales (pág. 17).

Por otro lado (O'rrelly, 2010) cita a Aldo Pérez Sánchez (1997) quien expresó:

Que es el conjunto de actividades físico-recreativo–deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Mediante ésta, se satisfacen las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado: salud y alegría (en línea)

De igual manera (Carreño, Rodríguez, & Uribe, 2014) citan a Tomás Bolaños destacando a la recreación como “un acto creador humano en ocupación del tiempo libre que busca la gratificación del hombre en virtud del acto mismo y que posee efectos sobre la calidad de vida. La cultura, los valores y la religión” (pág. 10).

Por su parte, (Bolaños, 2002), hace referencia a Luis Alfonso Londoño (1981) diciendo que recreación es:

La diversión, el esparcimiento que una persona realiza fuera de sus ocupaciones profesionales o de trabajo de cada día, con ánimos de recuperar fuerzas o con el deseo de hacer algo diferente de su trabajo, informarse y servir a otras personas (pág. 36).

Como se puede apreciar las teorías de autores citados anteriormente la recreación es una actividad que el ser humano práctica de manera voluntaria, cada persona se recrea por sus propios medios como sea necesario, la persona se siente contenta y disfruta de lo que hace mediante juegos, diversión, la actividades de tiempo libre las dedica voluntariamente para el descanso activo u ocio, esta recreación también se imparte a nivel educativo y social como sano esparcimiento convirtiéndose así en un placer recreativo. Mediante la recreación el hombre satisface necesidades para lograr un resultado que es mejorar su salud y calidad de vida.

Programa Recreativo

Los programas recreativos son un conjunto de actividades planificadas para determinado grupo de personas, el hombre las ejecuta para mejorar su estado de salud y la calidad de vida, estos programas son un medio para el logro de objetivos, metas y fines específicos, al realizar un programa se trabaja de manera ordenada y planificada, estos programas recreativos necesariamente debe responder a las necesidades de un barrio o comunidad, poseen características para que las personas se sientan contentas del trabajo realizado, dentro de las cuales tenemos la creatividad y la libertad.

De la misma manera los programas recreativos ayudan al mejoramiento de las condiciones físicas, sociales y mentales, desarrolla la solidaridad, cooperación, el trabajo en equipo, incrementan habilidades y destrezas individuales como colectivas, ejecuta así una variedad de actividades en las cuales debe haber oportunidades a las personas para participar en los mismos como juegos, bailes, concursos, etc. A continuación se consultaron varias fuentes que permiten describir un programa recreativo de la siguiente manera:

En una entrevista realizada al doctor (Moreira, 2016) manifiesta que los programas de actividades recreativas "conllevan a solucionar una problemática dada en una comunidad y satisfacer necesidades para mejorar la salud y la calidad de vida de determinado grupo de personas, todo esto mediante una planificación adecuada y aplicable".

Por su parte, (Duarte, 1999), considera al programa recreativo "como un catálogo de actividades, además debe ser considerado un medio para alcanzar los objetivos propuestos y no un fin en sí mismo" (en línea).

De igual manera (Gomez & Fernández, 2012) señalan que:

Un programa de actividades recreativas es una respuesta a la necesidad de satisfacción de los gustos y preferencias recreativas que plantean tener estos adolescentes, que no afectan en nada o deterioran su estado de salud. Las actividades están concebidas con el consentimiento de la familia y ellos también participan (en línea).

Analizando las teorías de varios autores citados consideran los programas recreativos como un conjunto de actividades que conllevan a solucionar un problema dentro de una sociedad en las cuales están inmersas diferentes grupos de personas sean estos niños, jóvenes, adultos, personas de la tercera edad, para así mejorar sus estado de salud y calidad de vida, mediante juegos, bailes, caminatas, actividades que diviertan a las personas.

Actividades Recreativas

Las actividades recreativas tienen vital importancia para el hombre ya que contribuye a una actividad sana, utilizando del tiempo libre para la realización de actividades lúdica, divertida, alegres, permitiendo que haya una relación con otras personas, es por ello se convierte en una actividad indispensable para todo ser humano, no importa las dificultades que se presenten lo importante es divertirse, lo cual genera placer en la persona. para ello se consultaron varias fuentes y se detallan a continuación:

Según (Ziperovich, 2011) actividad recreativa "se entiende como una caja de una serie de acciones, originadas en una propuesta básica e incorporando distintos trabajos individuales y colectivos" (pág. 32).

Por su parte (Martinez, 2011) cita a Camerino y Castañer (1988) definiendo las actividades recreativas como:

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 participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo(en línea).

De igual manera (Mateo, 2014) considera que desde el punto de vista personal las actividades recreativas "son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad" (en línea).

Por otro lado (Escobar & Bolivar, 2012) manifiestan que, las actividades recreativas "ofrecen al ser humano la prioridad, no solo de canalizar su descarga emocional, utilizando adecuadamente el tiempo libre, sino de adquirir conocimientos, destrezas y habilidades para el desarrollo integral y armónico de su personalidad de manera divertida y entretenida" (pág. 7).

Referente a lo expuesto por varios autores citados obtuvimos una conclusión acerca de las actividades recreativas que tienen como fin recrear a la sociedad por medio a juegos sean estos individuales o colectivos, bailes, actividades al aire libre, campamentos, que servirán para mejor salud física como mental, a continuación tenemos los tipos de actividades recreativas que son importantes a la hora de planificar un programa recreativo:

Tipos de Actividades Recreativas

De acuerdo con los documentos consultados existen diferentes tipos de actividades recreativas como son: actividades lúdicas, actividades de ocio, actividades de sano esparcimiento, actividades al aire libre, en tal sentido los tipos de actividades recreativas que se presentan a continuación están relacionados con el aspecto recreativo, entre las actividades recreativas que existen están los siguientes:

Según (Bolaños, 2002) los tipos de actividades recreativas son:

Actividades recreativas son apropiadas.- produce adquisición de un producto que el individuo no desprecia y lo conserva como fruto del acto recreativo.

Actividades recreativas son de descanso.- proporciona una sensación de relajamiento y de descanso.

Actividades recreativas son creativas.- las acciones que la recreación propicia, se estimula al individuo a realizar nuevas realizaciones.

Actividades recreativas forman la personalidad sicosocial.- la recreación produce efectos que permiten el desarrollo de la personalidad.

Actividades recreativas liberan la espontaneidad.- la recreación tiene entre sus efectos, la desinhibición y la expresión en sociedad.

Actividades recreativas son sicomotoras.- las actividades de recreación estimulan el movimiento físico y el efecto es el desarrollo psicomotor de la persona (pág. 89 y 90)

Por otro lado (Céspedes, 1987) clasifica los tipos de actividades recreativas de la siguiente manera:

El deporte.- son actividades recreativas, predominantemente físico, y desarrollo con esfuerzo, cuyo principal incentivo es la competición caballerosa con los demás y con uno mismo.

“Hobby” o pasatiempo.- son las actividades que un niño o un adulto realizan de manera frecuente.

Fiesta.- da origen a rito, es connatural en los pueblos

Festivales.- son los conjuntos de actividades creativas y re-creativas.

Juegos.- son las actividades lúdicas, como los juegos. (pág. 57, 58,59)

Por su parte (Miquilena, 2011) hace referencia a Mendoza (2009) que las actividades recreativas se encuentran divididas en cinco tipos a saber:

Esparcimiento; comprende paseos, el uso de playas o piscinas, excursiones a las montañas o bosques que no requieran un adiestramiento especial y todas aquellas actividades que resulten un atractivo para el participante.

Las visitas culturales; se refiere a las actividades como visitas a museos, monumentos artísticos y culturales, iglesias, ruinas, zonas arqueológicas, lugares turísticos, visitas a sitios artesanales, fiestas populares y tradiciones folklóricas.

Sitios naturales; corresponden a la observación y al disfrute de la naturaleza en sus diferentes manifestaciones.

Actividades deportivas; se refiere a todas aquellas actividades que involucren una actividad física así como una actividad deportiva.

Asistencia a acontecimientos programados; esta tiene que ver con los espectáculos de luz y sonido, exposiciones, festivales, concursos de belleza, corridas de toros, partidos de fútbol, espectáculos nocturnos, entre otros (en línea).

Según las teorías de autores citados, el tipo de actividad recreativa que el ser humano debe realizar depende de su capacidad para ejecutarlas, ya que

hay varios tipos los cuales tienen fines diferentes por ejemplo las actividades deportivas, creación artística y manual, relajación, hobby, lúdicas, predeportivas, culturales, las cuales son de sano esparcimiento y crea hábitos de alegría y felicidad.



Figura 3. Tipos de actividades recreativas
Elaborado por: El autor

Clasificación de las Actividades Recreativas

Cuando nos referimos a la clasificación de las actividades recreativas podemos decir que es el ordenamiento de las mismas, en las cuales las personas las practican dependiendo a su necesidad y satisfacción ayudando a sentirse contenta y alegre cuando ejecuta cualquiera de las clasificaciones de las actividades recreativas, a continuación describimos varias teorías de fuentes consultadas de manera siguiente.

Inicialmente (Sánchez, 2014), clasifica las actividades recreativas:

- Actividades deportivas-recreativas:** prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).
- Actividades al aire libre:** actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.
- Actividades lúdicas:** todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.

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.

Actividades de relajación: auto relajación, masaje, auto masaje (en línea).

Por su parte (Escobar & Bolívar, 2012) hacen referencia a los siguientes autores Bravo, García, Betancourt, Lugo, Mujica, Solís (2010) en la clasificación de las actividades recreativas como:

Actividades recreativas totalitarias.- caminata, bailoterapia, bicicletada.

Actividades recreativas de contacto con la naturaleza.- turismo, arborización, jardinería, paseo a sitios naturales.

Actividades recreativas de expresión musical.- festival de música, construcción de instrumentos musicales, baile, danzas.

Actividades recreativas predeportivos.- futbol sala, balonmano, ajedrez, gallos, caballos, festival llanero (pág. 14)

De igual manera en una entrevista realizada al licenciado (Pico, 2016) señaló que las actividades recreativas se clasifican de la siguiente manera:

Actividad Recreativa lúdica.- Es donde se realiza la mayor cantidad de juego para diversión de los niños.

Actividad Recreativa para el deporte.- Donde hacen competencia cuando son deportes por equipo y deporte individuales y se aplican reglas de juego.

Actividad Recreativa como hobby.- Es el que se emplea para satisfacer sus propias necesidades.

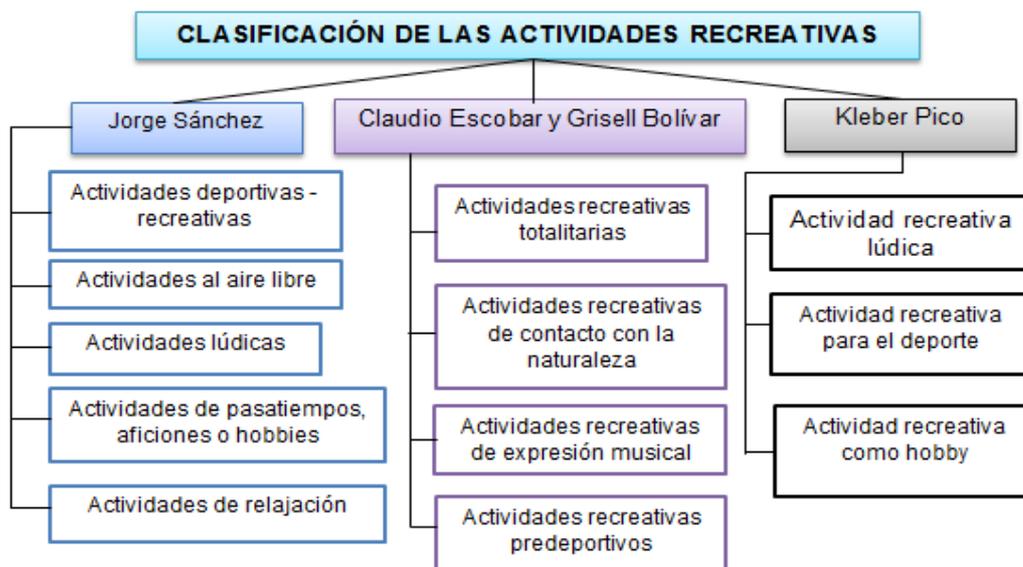


Figura 4. Clasificación de las actividades recreativas
Elaborado por: El autor

Referente a lo expuesto por varios autores citados concluimos que la clasificación de las actividades recreativas permite a la persona satisfacer necesidades como el descanso, la diversión, competencias, aprendizaje, el juego que es lo mismo que lo lúdico. Estas actividades las hay para niños, jóvenes, adultos y para adultos mayores. Las clasificaciones y se las realiza dependiendo la edad y su capacidad para ejecutarlas.

Recreación y Ciclismo

La práctica del ciclismo no de manera competitiva, se usa la bicicleta como medio de ejercicio físico, transporte o turismo, a más de eso la recreación y el ciclismo se relacionan porque mediante las mismas podemos realizar un sinnúmero de actividades ya sean recreativas, de ocio con el fin de divertirnos y pasar ratos amenos dentro de un grupo o individualmente.

Inicialmente, (Carmichael & Burke, 2004) relacionaron el ciclismo y la recreación de la manera siguiente:

Un día cualquiera, millones de personas saltan sobre sus bicicletas y salen a las calles de la ciudad, a las pistas para bicicleta o a los caminos de montaña a realizar un poco de recreación en determinado tiempo mejorando el sistema cardiovascular.

El ciclismo puede sacarnos de un estilo de vida sedentario y estresante, y pronto descubriremos que puede abrirnos nuevos caminos de diversión, fitness y recreo (pág. 4).

Por su parte, (Sánchez C. , 2015) combina los dos conceptos así:

“Los que practican el ciclismo recreativo deben realizarlo en forma de paseos por las calles de su ciudad, no solo para promover la práctica, sino para dar a conocer la forma correcta de circular por la calle con precaución” (en línea).

De igual manera, (Santos, 2009), describe la relación entre recreación y ciclismo de la siguiente:

Con el fin de profundizar en el trabajo con las opciones recreativas de las comunidades, utilizando el entorno montañoso es que se pretende utilizar el ciclismo de montaña como opción recreativa para los diferentes grupos sociales permitiendo de esta forma utilizar el tiempo libre de forma sana tomando como premisa la importancia de elevar la calidad de vida de las comunidades, masificando las actividades físicas, sustentada en el avance cada vez más puntual del deporte participativo (en línea).

Con relación las teorías de varios autores citados concluyeron que la recreación y ciclismo van de la mano, porque no es necesario utilizar una bicicleta para modo de competición sino más bien para realizar actividades recreativas que nos servirán de mucho como ejemplo tenemos los ciclopaseos diurnos y nocturnos, cicloturismos, paseos, a más de eso utilizamos la bicicleta para realizar actividades físicas diarias para mejorar nuestra salud y como medio de transporte cotidiano que no contamina el ecosistema.

Ciclismo

Desde hace muchos años, cuando existían las antiguas civilizaciones la bicicleta era usada para movilizarse y como un medio de transporte para trasladarse de un lugar a otro, la misma que no tenía las características del siglo XXI pero era de gran utilidad para las personas de ese entonces. Con el pasar del tiempo y hasta la actualidad el ciclismo se convirtió en un deporte practicado en muchos países, el mismo que requiere de mucho esfuerzo y sacrificio, anualmente se realizan las competencias más importantes del mundo como son el Tour de Francia, Giro de Italia y la Vuelta a España. A continuación detallamos varias definiciones que algunos autores plantean:

Definición de Ciclismo

La palabra "ciclismo" está formada con raíces griegas y significa "deporte que se realiza en bicicleta". Necesariamente este instrumento debe tener varias características para que cada una de las personas la pueda conducir sin problema. El ciclismo es un deporte en que se usa una bicicleta para su desplazamiento, recorrer circuitos, al aire libre o en pista cubierta. Detallamos de la siguiente manera conceptos de fuentes consultadas.

Según (Celaya, 2002) el término ciclismo lo describe a la manera:

Es un deporte simétrico que se practica con un elemento mecánico (bicicleta) que limita la postura del atleta que va comprendido entre los pedales, en los que encaja mediante unos tacos de que dispone en las zapatillas, el sillín, sobre el que se sienta, y el manillar, en el que apoya las manos (en línea).

Por su parte (Rodríguez & Salt, 2009) manifestaron que ciclismo es:

Una actividad física en que se usa una bicicleta para recorrer circuitos al aire libre o en pista cubierta. Es un deporte de equipo, apasionante, en el que se demuestran las habilidades de los corredores de cada equipo, así como la perfección de las estrategias y ayudas de los integrantes del equipo y el cuerpo técnico hacia su corredor estrella (en línea).

Por otro lado (Plaza & Janes, 1996) define al ciclismo de la manera siguiente:

El ciclismo es un deporte en el que la grandeza y el esfuerzo casi no tienen límites, tal como lo demuestran las gestas de los grandes campeones, pero también posee la "magia" que encierra circular sobre una máquina, movida por el propio esfuerzo de quien lo conduce (pág. 7).

Mediante lo expuesto por varios autores citados coincidieron que ciclismo es un deporte que se practica en bicicleta y que engloba diversas modalidades como las de ruta, montaña y pista; dentro de las pruebas de ciclismo se compite en velocidad, habilidad o resistencia, estas pueden ser individual o por equipo donde se requiere de mucha habilidad, ya que es un deporte de mucha exigencia, además existen diferentes tipos de ciclismo que a continuación se describen mediante fuentes consultadas.

Tipos de Ciclismo

Los tipos de ciclismo son unas de las tantas formas de practicar este deporte, ya sea por diversión, sano esparcimiento, por paseo o a modo de competencia, para esto se debe utilizar una bicicleta que preste las condiciones necesarias para practicar cualquiera de estas modalidades, a continuación presentamos los diferentes tipos de ciclismo investigados de varios autores:

En una entrevista realizada al Licenciado (Padrón, 2016) manifestó que hay varios tipos de ciclismo que los detalla a continuación:

Ciclismo en ruta.- Se caracteriza por disputarse sobre asfalto o suelo rígido. Dentro del ciclismo en ruta existen las siguientes pruebas:

- Contrarreloj
- Prueba contrarreloj individual
- Prueba contrarreloj por equipos
- Prueba por etapas
- Carreras de un día
- Carrera por etapas

Ciclismo en pista.- Se caracteriza por disputarse en un velódromo usando una bicicleta de pista, la bicicleta de carretera común pero modificada, entre las cuales existen:

- Velocidad individual
- Velocidad por equipos
- Kilómetro contrarreloj
- Persecución individual
- Persecución por equipos

Ciclismo de montaña.- Modalidad usual del ciclismo de montaña, subida de cerros, montañas, lomas, descensos, pendientes.

BMX o ciclismo acrobático, también es una disciplina de deporte extremo.

Cicloturismo.-Es la práctica del ciclismo sin ánimo competitivo, usando la bicicleta como medio para realizar de ejercicio físico, diversión y transporte.

Ciclismo urbano.- El ciclismo urbano consiste en la utilización de la bicicleta como medio de transporte urbano, por la ciudad y diferentes barrios.

Por otra parte (Orbes, 2016), clasifica el ciclismo de dos siguientes maneras:

Ciclismo De Ruta.- El Marco o cuadro de la bicicleta que se utiliza normalmente en competencias de ruta es de forma triangular, para ser científicamente exacto se debería normalmente decir de forma "ROMBOIDE" pero la palabra "TRIANGULAR" se entiende mejor.

Lo integran un conjunto de pruebas, bajo la siguiente denominación:

- Carreras por etapas:
- Contra-reloj
- Contra-reloj por equipos
- Cronometrada larga

Ciclismo De Pista.- Se efectúa en un velódromo, La superficie de este es de madera o en concreto y puede ser cubierto o no, tiene unas Longitudes de 250 m, 285,714 m, 333,33 m a 400 m.

Características de la bicicleta de pista:

- Su cuadro es triangular y las ruedas tienen el mismo tamaño (entre 66 y 68 cm. de diámetro).
- Pueden ser de acero, aluminio, titanio, o fibra de carbono, con una longitud máxima de 2 metros.
- No tienen frenos, y no pueden llevar nada que disminuya la resistencia del aire o incremente la velocidad o aceleración de forma artificial (en línea).

Por otro lado, (Canton, 2016) clasifica al ciclismo de manera siguiente:

1. Ciclismo en ruta

Se caracteriza por disputarse sobre asfalto. Dentro del ciclismo en ruta existen las siguientes pruebas:

- * Prueba en línea de un día.
- * Prueba por etapas.
- * Prueba contrarreloj individual.
- * Prueba contrarreloj por equipos.

2. Ciclismo en pista.- Se caracteriza por disputarse en un velódromo y con bicicletas de pista, que son bicicletas de carretera modificadas.

3. Ciclismo de montaña.- El cual se compone de varias modalidades, entre ellas Cross Country, Descenso, Ciclo-cross.

4. Ciclismo en sala.- Esta se subdivide en dos categorías: Ciclismo artístico y Ciclobol.

5. Ciclismo urbano.- Consiste en la utilización de la bicicleta como medio de transporte urbano, ya sea al trabajo, de compras, para hacer gestiones o de ocio (en línea).

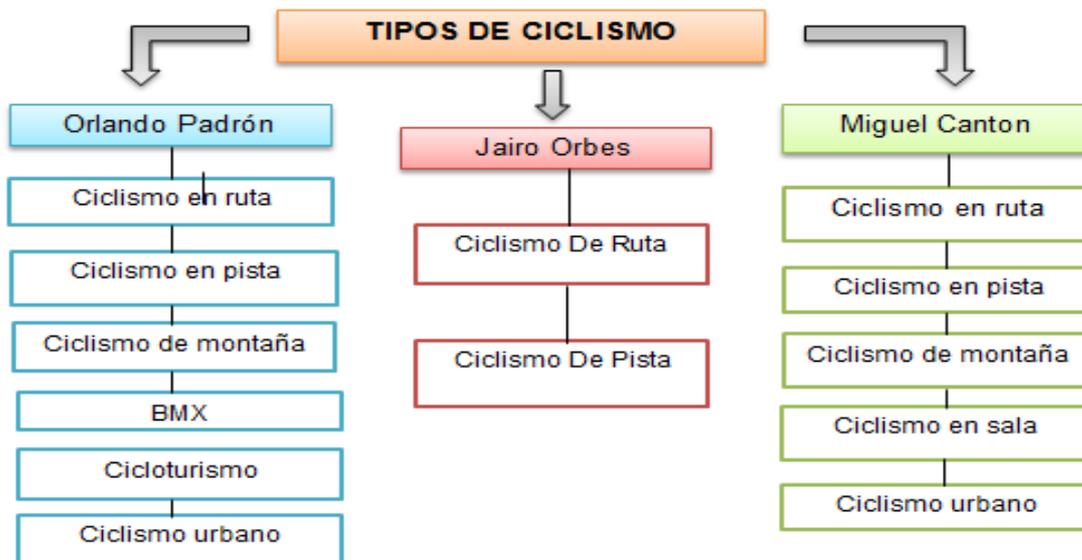


Figura 5. Tipos de ciclismo
Elaborado por: El autor

En base a lo expuesto por varios autores citados sobre los tipos de ciclismo, coincidieron que son varios y se pueden practicar dependiendo el gusto de cada una de las personas como es el ciclismo de ruta, el mismo que se practica en carreteras asfaltadas; el ciclismo de montaña practicado comúnmente por personas que les gusta la adrenalina, subir cerros, montañas; el ciclismo urbano comúnmente practicado por personas que recién empiezan a utilizar una bicicleta como medio de distracción.

Iniciación Deportiva

Cuando hablamos de iniciación deportiva nos referimos al proceso de enseñanza- aprendizaje que el niño sigue, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte, en otras palabras el niño aprende la estructura del deporte, el niño toma contacto en primera instancia con la disciplina deportiva hasta que es capaz de practicarla, el tiene la base necesaria para que se desenvuelva de la mejor manera y exitosa en juego específico. En el proceso de iniciación deportiva, existen una serie de etapas que el niño va adquiriendo a medida que pasa el tiempo, además se desarrollan aspectos de tipo condicional, táctico y psicológico, de manera adaptada a la particular situación biológica del individuo, el aprendizaje es una forma programada, racional y pedagógica.

En la iniciación se produce un primer contacto del practicante con la especialidad elegida, representando en primera instancia un comienzo hacia su formación deportiva. El futuro del niño en lo deportivo estará condicionado por un adecuado proceso de enseñanza, la persona que lo exponga debe de poseer los conocimientos necesarios para su instrucción. Exponemos varios criterios de fuentes consultadas:

Inicialmente, (Salt, Fleitas, & Castañeda, 2012), destacan su conclusión de manera siguiente:

“La iniciación deportiva en niños no debe estar dirigida exclusivamente a formar campeones, solo una iniciación sobre bases multilaterales permite obtener resultados sólidos a largo plazo” (en línea).

Por otra parte, (Uribe, 1997), expresa que iniciación deportiva es:

El desarrollo de procesos para niños en edad escolar basados en la teoría y metodología de la educación física y el deporte. Está estructurada por etapas en las que se desarrollan planes organizados secuencial y sistemáticamente programados de acuerdo con la edad, el crecimiento, la maduración, el desarrollo físico e intelectual y el medio geográfico y social en que viven los niños (pág. 69).

De igual forma, (Serrano & López, 2001) realizan una breve síntesis de iniciación deportiva y lo exponen a continuación:

La iniciación deportiva es un campo de conocimiento, estudio e investigación acerca de prescripciones de ejercicio y entrenamiento para sujetos que se inician en la práctica deportiva. Lo que típicamente caracteriza la iniciación deportiva es una intervención inicial en el contexto de la práctica deportiva. Es un campo de saberes que va más allá de formulaciones teóricas acerca de los niños en un deporte concreto. Lo que fundamentalmente interesa en la iniciación deportiva es precisamente la intervención y la prescripción de ejercicio, esto es, la dimensión práctica (en línea).

Según las teorías de varios autores citados, coincidieron que iniciación deportiva es donde el niño aprende habilidades motrices y motoras básica y específica, es decir adquiere fundamentos deportivos para uno o varios deportes, es un proceso de enseñanza-aprendizaje, donde el niño conocerá deportes y a futuro el escogerá por el de su preferencia siempre y cuando aprenda los contenidos fundamentales para dicha disciplina deportiva.

Iniciación en el ciclismo

El ciclismo como iniciación deportiva, es el proceso que sigue el niño para el aprendizaje y desarrollo de las capacidades coordinativas aplicadas en el ciclismo, además del desarrollo de la motricidad como cualidad para la ejecución de los fundamentos técnicos de esta disciplina deportiva, durante el proceso de enseñanza, el profesor deberá demostrar correctamente las habilidades y destrezas para que el niños las ejecute con éxito en dicho.

Es recomendable iniciar la práctica deportiva del ciclismo entre los 10 y 13 años, siempre y cuando habiendo obtenido el niño un desarrollo motor activo por medio de juegos y educación física en la edad escolar y por último también en los juegos libres de los niños; ya que al llegar a esta edad es seguro que su organismo tendrá un desarrollo armonioso, conociendo las características que presentan los jóvenes en sus conductas cognitivas, afectivas y motrices tomando en consideración también que pueden entrar en el aprendizaje de coordinaciones complejas a los 16 años, porque la fuerza muscular inicia su gran desarrollo y su facultad de adaptación muscular se vuelve lenta. A continuación consultamos varias fuentes de autores sobre iniciación de ciclismo:

Inicialmente, (Mateo, Zabala, & Castro, 2008) exponen su comentario de iniciación deportiva en el ciclismo y lo detallan a continuación:

En general, podemos decir que el ciclismo es un deporte que correctamente orientado, debemos incluirlo en la iniciación deportiva en la etapa operacional de un niño, puesto que este supone un medio por el cual el sujeto desarrolla su personalidad con alta adquisición de autoconcepto, que a su vez concuerda con las características de su implemento, por lo que la personalidad del sujeto estará estrechamente relacionada a la imagen de su bicicleta, ya que sujeto y objeto formarán uno solo. Por otro lado, hay que decir que mediante el ciclismo, como en la mayoría de deportes, el iniciado va a aprender a respetar reglas, cooperar, respetar a los compañeros, etc. Todos estos valores los proyectará después en su vida cotidiana, contribuyendo pues, a su proceso de socialización (en línea).

De igual manera, (Blázquez, 1995), en relación con (Bañuelos, 1986; Hernández Moreno, 1986) coinciden que:

La iniciación es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico-deportiva. Partiendo de la definición de (Blázquez, 1986). La Iniciación del

ciclismo corresponde al período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica del deporte (pág. 19).

Por otra parte, (Som, 2009), habla de las modalidades del ciclismo lo describe a continuación:

La modalidad del ciclismo de base tiene su origen desde que un niño comienza a montar en bicicleta hasta la edad de 14 años. Las categorías que intervienen en ese transcurso de edad, son las siguientes: Promesas (menores de 8 años), principiantes (9 y 10 años), alevines (11 y 12 años) e infantiles (13 y 14 años). Las competiciones a estas edades se engloban en cuatro bloques dependiendo de la edad y categoría en la que se encuentren, siendo: Gymkhanas en la categoría de promesas, competiciones de no más de 2 km en la categoría de principiantes, carreras con distancias de no más de 5 km en el primer año y de 10 km en el segundo año en la categoría de alevín y competiciones con 20 km como máximo en la categoría de infantil (en línea).

Con respecto a las teorías de varios autores citados la iniciación deportiva del ciclismo es el proceso que lleva el niño para al aprendizaje de los fundamentos técnicos, habilidades y destrezas del deporte, en el cual se busca una variada formación de base para poder fundamentar un rendimiento máximo posterior.

Etapas de Iniciación Deportiva

Las etapas de iniciación deportiva son periodos delimitados que el niño debe seguir para conocer un determinado deporte, esto depende de la edad de cada uno, es donde va a desarrollar las capacidades condicionales necesarias y donde tiene que perfeccionarlas para un mejor rendimiento deportivo. Mediante fuentes se consultaron varias fuentes de autores que describen las etapas de iniciación deportiva a continuación:

Inicialmente, (Cancio & Calderín, 2010), clasifican las etapas de iniciación deportiva de manera siguiente:

- 1.- Etapa de formación perceptiva motora:** Esta etapa comienza con el nacimiento y se prolonga hasta los nueve años aproximadamente. Se caracteriza por el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. Esquema Corporal Estructuración Temporo-Espacial, Equilibrio, Objeto, Coordinación Dinámica General y Coordinación Senso Motora.
- 2.- Etapa de formación deportiva multilateral:** Esta etapa abarca desde los doce a trece años. Sus objetivos son: El desarrollo de las más variadas forma de coordinación, y familiarización, con los más diversos elementos y el desarrollo del pensamiento táctico general.
- 3.- Etapa de formación específica deportiva:** También abarca desde 13 hasta los 17 y/o 18 años. Sus objetivos son: El desarrollo de las destrezas y habilidades específicas, el desarrollo del pensamiento táctico específico, el

aprendizaje de las técnicas específicas del deporte elegido. El trabajo se realiza sobre un grupo de deportes con las mismas características; por Ejemplo: Deportes con pelotas por equipo.

4.- Etapa de perfeccionamiento deportivo específico: Abarca desde los 17-18 años hasta los 20-21 años. Aquí se profundizan mucho más los objetivos de la etapa anterior y se trabaja casi con exclusividad sobre un solo deporte.

5.- Etapa del rendimiento puro: Abarca desde los 20-21 años en adelante. Aquí el jugador está preparado para rendir al máximo de sus posibilidades en el deporte que ha elegido y se dedica exclusivamente a este. La formación de un deportista debe ir necesariamente de lo general a lo específico. Es por esto que en las primeras etapas todas debe ser un modelo de trabajo global sin especializaciones de ningún tipo, permitiendo que el niño viva la mayor cantidad de experiencias de movimientos posibles (en línea).

Por su parte, (Castro & López, 2004) cita a Lasierra (1990), en las etapas de iniciación quien las exponen de manera siguiente:

a) Fase de relación previa a los aprendizajes específicos. El dominio del móvil es un condicionante de tal medida que, según Lasierra, es necesario realizar esta fase de aprendizajes técnicos básicos previa al aprendizaje táctico.

b) Fase de desarrollo de los elementos básicos de la técnica y táctica individuales, donde se desarrollan patrones motores de diferentes juegos, así como las intenciones tácticas individuales de ataque y defensa.

c) Fase de desarrollo de los elementos básicos de la táctica colectiva.

d) Fase desarrollo de los sistemas de juego de ataque, defensa y transiciones (repliegues y contraataques), así como otras situaciones especiales (golpes francos, saques de banda, etc.) (en línea).

Por otro lado, (Giménez, 2002), destaca las etapas de iniciación deportiva así:

1.- Formación motriz básica (hasta los 9-10 años). Pintor interpreta esta etapa como previa a la primera etapa de iniciación. Se trabajarán principalmente todo tipo de actividades de E.F. de Base y juegos múltiples. Entre los principales objetivos que este autor se plantea podemos destacar: adquirir el conocimiento del propio cuerpo, aprender las habilidades motrices básicas en la acción del propio cuerpo y en el manejo de objetos, desarrollar la motivación hacia la actividad física y favorecer el desarrollo.

2.- Primera etapa de iniciación (9-12 años). Va a ser una etapa de formación multideportiva básica. Realizaremos todo tipo de juegos y practicaremos varias especialidades deportivas. Como principales objetivos podemos destacar: conocer globalmente varios deportes, conocer las reglas básicas, conocer y aplicar los principios generales y específicos que rigen los juegos deportivos colectivos de cooperación-oposición.

3.- Segunda etapa de iniciación (12-14 años). Va a ser una etapa de consolidación, mejora y ampliación de la formación básica. Practicaremos un número mucho menor de deportes. Como principales objetivos destacamos: competir formalmente en dos o tres deportes complementarios y compatibles, adquirir las habilidades coordinativas generales y específicas de los deportes practicados, ampliar el conocimiento de reglas, adquirir nociones básicas sobre la táctica individual y colectiva (en línea).

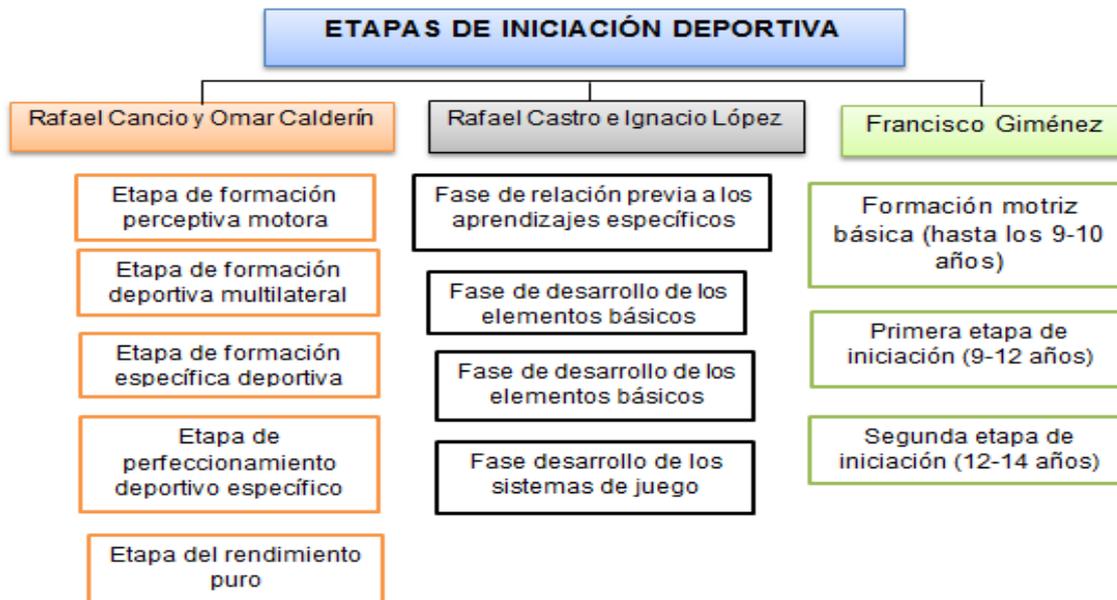


Figura 6. Etapas de iniciación deportiva

Elaborado por: El autor

Según varios autores citados, en sus teorías acerca de las etapas de iniciación deportiva son varias y necesarias para el inicio de determinado deporte que más le guste al niño, es un proceso de formación que tendrá a seguir para alcanzar su objetivo, la llamada etapa de "perfeccionamiento", conociendo las bases y perfección del deporte escogido. De manera siguiente presentamos las bases legales que sustentan el trabajo de investigación:

Bases Legales de la investigación

La normativa legal vigente que respalda la elaboración de este trabajo de investigación son las siguientes:

Inicialmente dentro de la Constitución de la República del Ecuador, artículo 45, en lo que respecta a niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad, además el Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado de ellos. Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a la educación y cultura, al deporte y recreación.

Sección Sexta

Cultura Física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que corresponde el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas, impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial, parroquial, auspiciará a la preparación y participación de los deportistas en competencias.

Art. 382.- Se reconoce las autonomías de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y la colectividad al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute y la promoción de actividades para el esparcimiento y desarrollo de la personalidad.

Por otra parte en el Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013, Política 2.8 en su “Política y lineamiento” dentro de su objetivo: Objetivo 2: “Mejorar las capacidades y potencialidades de la población” pág. 387. “Promover el deporte y las actividades físicas como un medio para fortalecer las capacidades y potencialidades de la población” pág. 38629

De igual forma la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI), en el artículo 2, en lo que respecta a la interculturalidad y reconocimiento, debe haber respeto, valoración, recreación de las diferentes nacionalidades, culturas y pueblos que conforman el Ecuador.

Reseña histórica del barrio “La Dolorosa”

El barrio “La Dolorosa” se encuentra ubicado en la parte céntrica de la ciudad de Manta, delimitada así desde las calle 6 hasta la calle15 y desde la avenida 19 hasta la avenida 25, formada por 41 manzanas, 130 familias y 2.400 habitantes, fue fundado un 13 de Abril de 1954 por la presidenta del comité en ese entonces Juana Delgado (+) “chanita” y sus pocos habitantes que existían

en esos tiempos como Cesar Nieto (+), Hipóldito Cheme, Bercelio Holguín (+), Ricardo Delgado (+), ellos colocaron un cuadro de la virgen La Dolorosa en un árbol de muyullo, la gente llegaba y colocaba ofrendas en señal de agradecimiento por algún favor recibido, ellos recogieron el dinero y construyeron una pequeña capilla de caña, dentro de ella se encontraba la imagen de la virgen colgada del árbol de muyullo, no lo cortaron hasta después de algunos años en que empezó a construirse la iglesia con la que lleva el nombre el barrio.

El barrio “La Dolorosa” es uno de los sectores donde la alcaldía fomenta el deporte con instructores profesionales de bailoterapia y entrenadores deportivos para las escuelas permanentes de diferentes deportes, además realiza actividades lúdicas en programa dirigido a niños, sus calles debidamente señalizadas y veredas son las adecuadas para la circulación de las personas, anualmente se realizan actividades recreativas organizadas por el comité barrial como son juegos tradicionales, recreativos, campeonatos de indor-futbol, además de ferias gastronómicas expuestas por moradores del sector.

CAPITULO II

RESULTADOS DEL DIAGNOSTICO

Pregunta 1 ¿Cuenta su comunidad con un programa recreativo?

Tabla 1: Programa recreativo en la comunidad

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	38	38
NO	62	62
Total	100	100

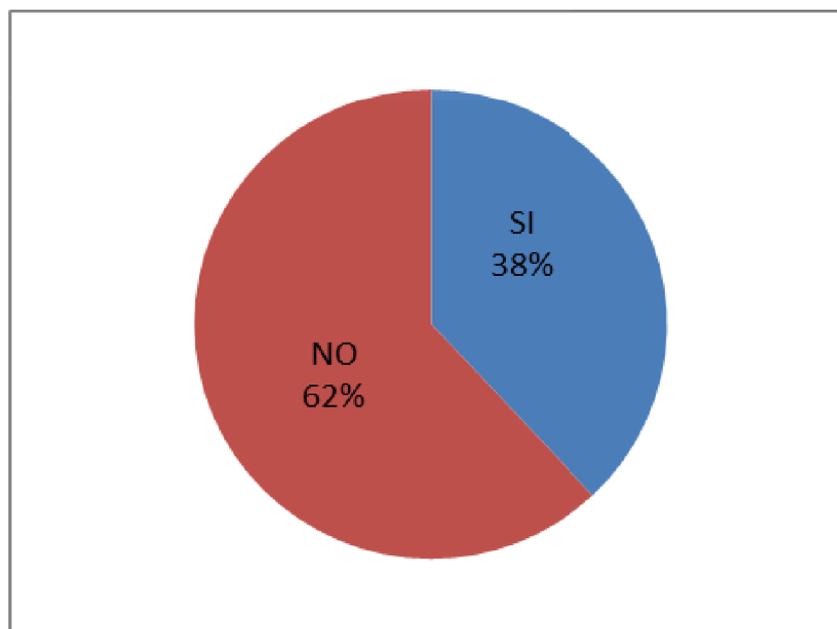


Gráfico 1: Programa recreativo en la comunidad

Como se puede apreciar el 62% de los encuestados, sostuvo que no existe en su comunidad un programa recreativo donde puedan divertirse y tener otra opción de distraerse, mientras que el 38% dijo que sí. Se manifiesta entonces la necesidad que tienen los más de 335 niños del barrio “La Dolorosa” ubicado en el cantón Manta de contar con un programa recreativo en el cual se puedan recrearse sanamente y gozar de lo que hacen.

Pregunta 2 ¿En su comunidad existe un comité que organizase actividades recreativas para niños?

Tabla 2: Comité que organice actividades recreativas

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	36	36
NO	64	64
Total	100	100

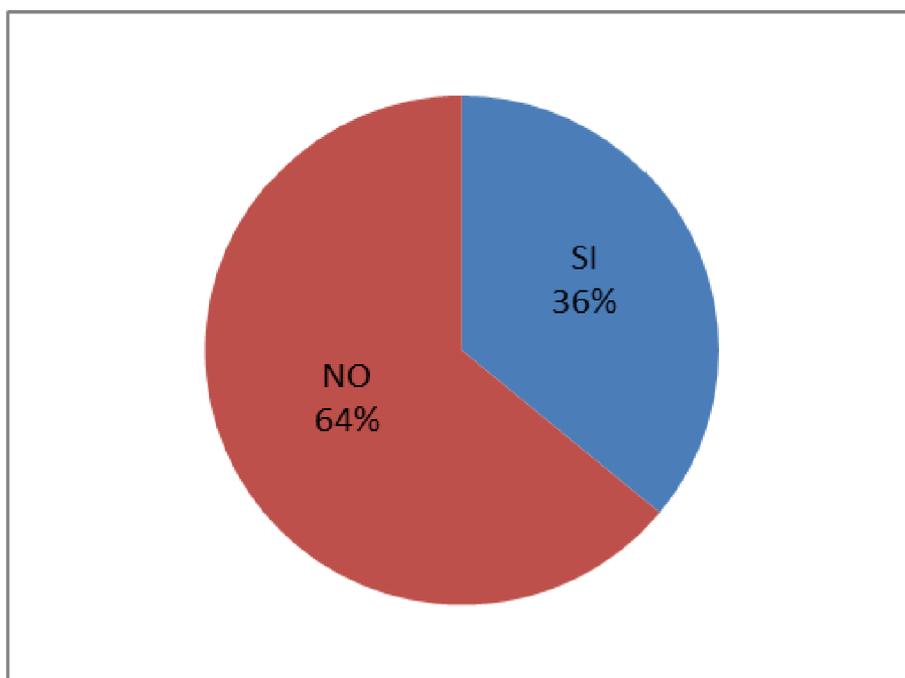


Gráfico 2: Comité que organice actividades recreativas

La grafica muestra que el 64% de los encuestados, sostuvo que no existe en la comunidad un comité barrial que organice programas de actividades recreativas para niños, mientras que el 36% dijo que sí. Todo presidente y las personas que forman parte del comité tienen la obligación de gestionar para la organización y ejecución actividades recreativas, ya que los únicos beneficiados son los niños de la comunidad.

Pregunta 3 ¿Participa en alguna actividad recreativa dentro de su comunidad?

Tabla 3: Participación actual en actividades recreativas

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	54	54
NO	46	46
Total	100	100

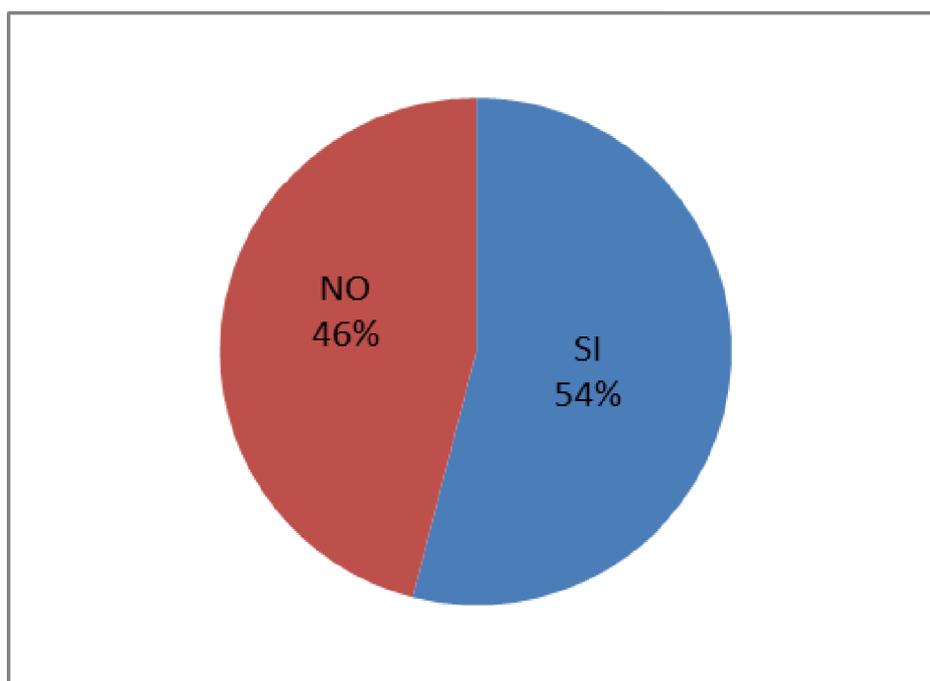


Gráfico 3: Participación actual en actividades recreativas

Apreciando la gráfica el 46% de los encuestados sostuvo que no participan en ninguna actividades recreativas que se realizan en la comunidad, mientras que el 54% dijo que sí. Un porcentaje mayoritario de niños no participa de estas actividades porque en la comunidad no existen, en la Constitución del Ecuador artículo 45 dice que los niños tienen derecho a divertirse, recrearse, y es obligación de los barrios y parroquia en la ejecución de los mismos.

Pregunta 4 ¿Le gustaría que en su comunidad existiera un programa recreativo?

Tabla 4: Existencia de un programa recreativo en la comunidad

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	92	92
NO	8	8
Total	100	100

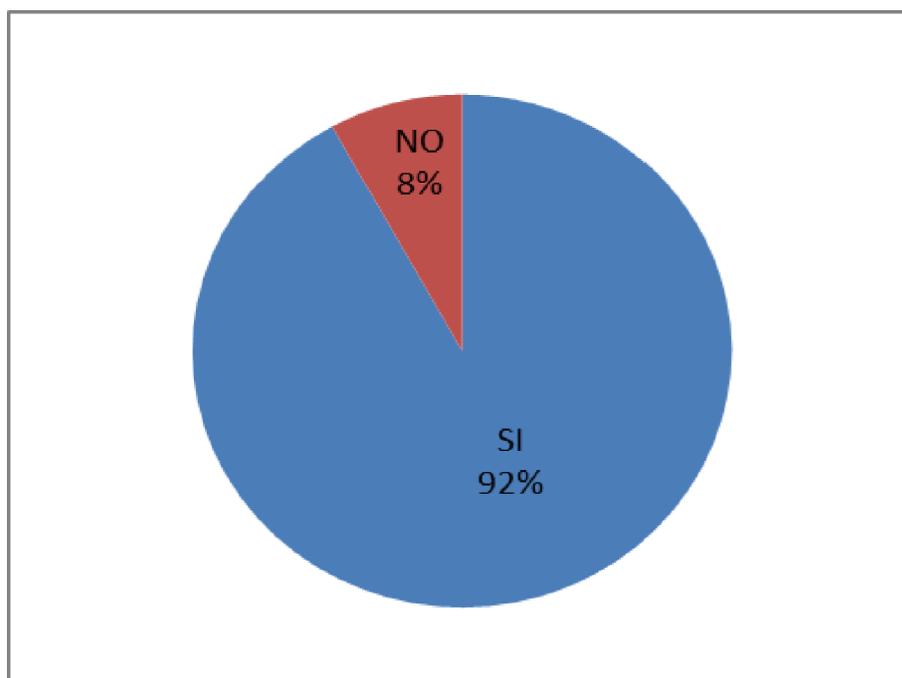


Gráfico 4: Existencia de un programa recreativo en la comunidad

De acuerdo con la muestra 8% de los encuestados, sostuvo no estar de acuerdo que exista en la comunidad un programa recreativo, mientras que el 92% dijo que sí. Estos programas recreativos deben existir en las comunidades, según la Constitución del Republica Ecuador, las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a la educación y cultura, al deporte y recreación como sano esparcimiento.

Pregunta 5 ¿Ha participado alguna vez en actividades recreativas realizadas en su comunidad?

Tabla 5: Alguna vez ha participado en actividades recreativas

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	72	72
NO	28	28
Total	100	100

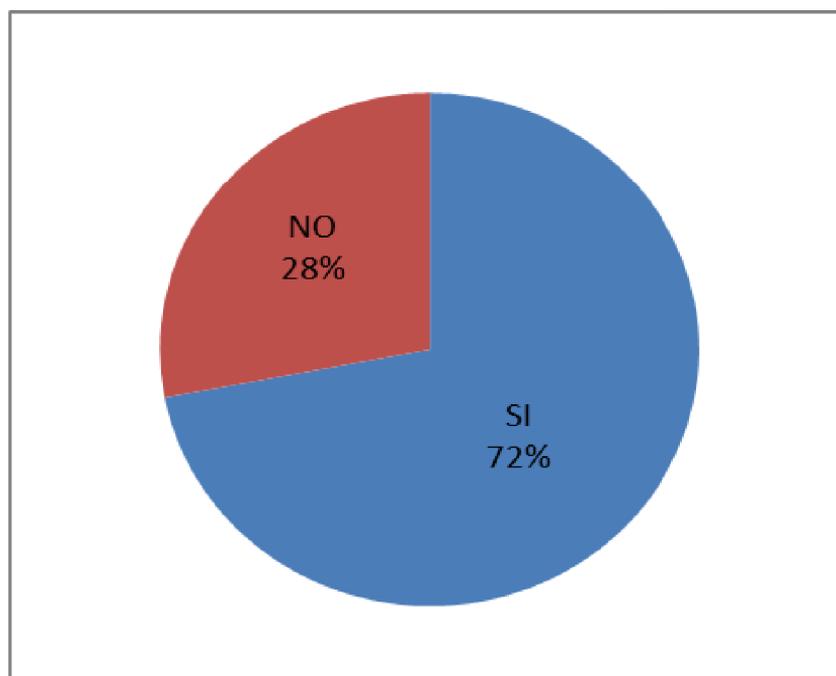


Gráfico 5: Alguna vez ha participado en actividades recreativas

Como se puede apreciar el 28% de los encuestados, sostuvo no haber participado en actividades recreativas realizadas en la comunidad, mientras que el 72% dijo que sí. Las actividades recreativas realizadas en la comunidad y que han participado el mayor porcentaje de los niños son las realizadas por la iglesia local, organizada por el párroco y los catequistas, anualmente se ejecutan para diversión de los mismos.

Pregunta 6 ¿Existe en su comunidad un sitio apropiado para realizar actividades recreativas?

Tabla 6: Espacio para realizar actividades recreativas

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	68	68
NO	32	32
Total	100	100

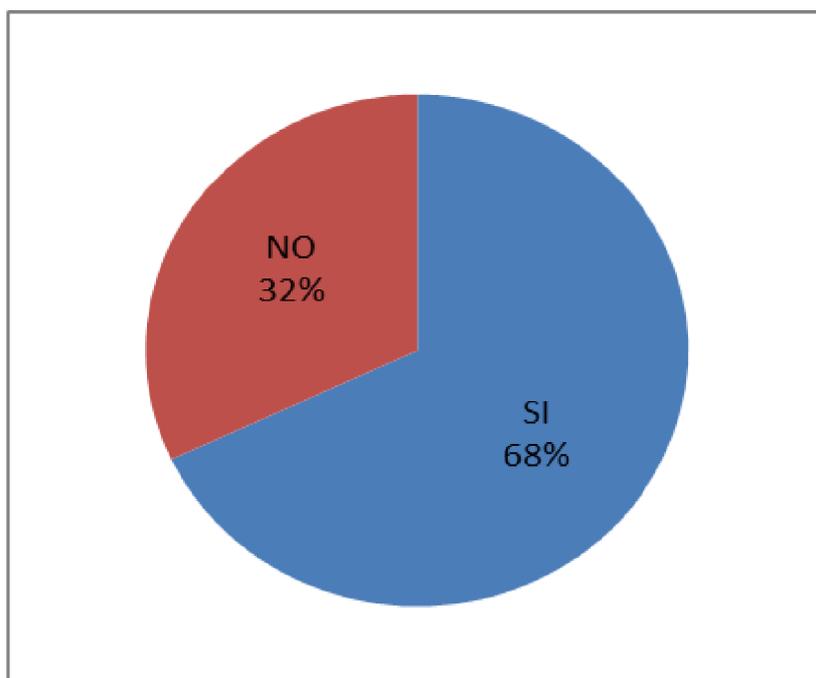


Gráfico 6: Espacio para realizar actividades recreativas

La grafica muestra que el 32% sostuvo que no existe en su comunidad un espacio apropiado para realizar actividades recreativas, mientras que el 68% dijo que sí. La comunidad si cuenta con un parque amplio donde se pueden realizar este tipo de actividades, una cancha de uso múltiple para que los niños jueguen, amplias calles para realizar cualquier actividad recreativa.

Pregunta 7 ¿Cree usted que se debe incrementar actividades recreativas en su comunidad?

Tabla 7: Incrementar actividades recreativas en su comunidad

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	92	92
NO	8	8
Total	100	100

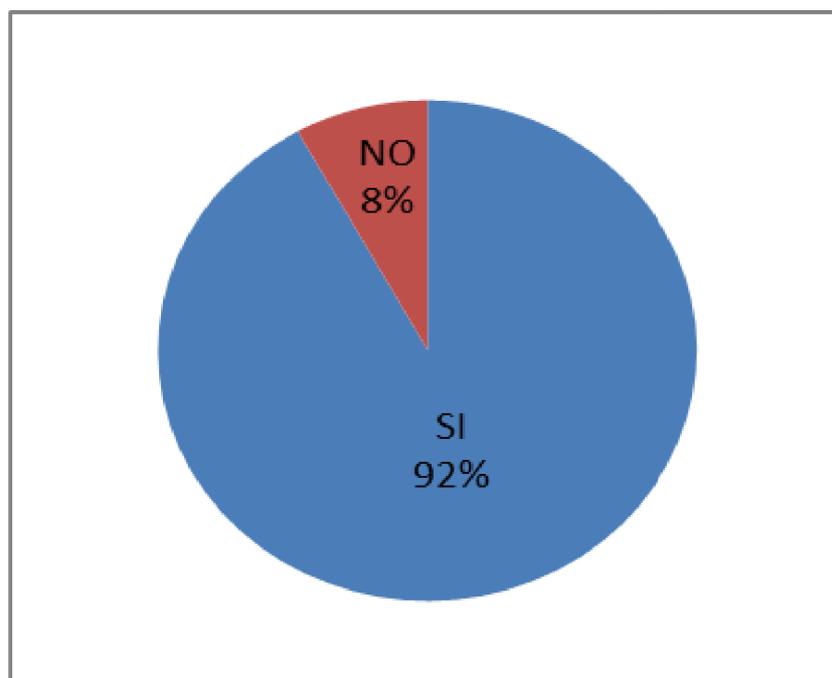


Gráfico 7: Incrementar actividades recreativas en su comunidad

De acuerdo con la muestra el 8% de los encuestados, sostuvo que no se deben incrementar actividades recreativas en la comunidad, mientras que el 92% dijo que sí. La opinión de los niños es válida, ya que es necesaria la práctica de actividades recreativas como lo demuestra el Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013, Política 2.8 en su “Política y lineamiento” dentro de su objetivo: Objetivo 2: “Promover el deporte y las actividades físicas como un medio para fortalecer las capacidades y potencialidades de la población”.

Pregunta 8 ¿Conoce en que consiste un programa de actividades recreativas?

Tabla 8: Conoce un programa recreativo

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	52	52
NO	48	48
Total	100	100

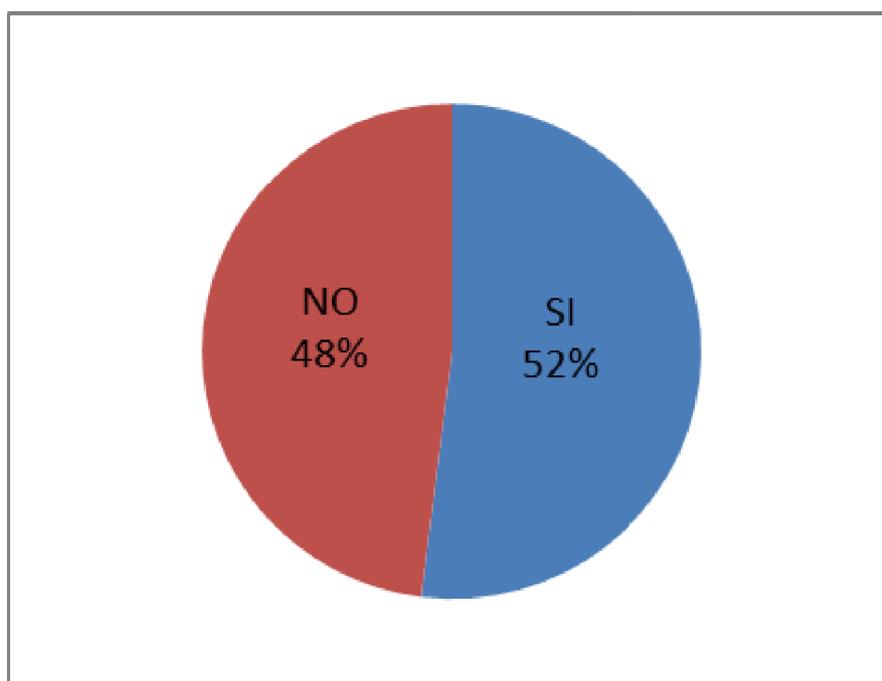


Gráfico 8: Conoce un programa recreativo

De acuerdo con los encuestados, el 48% sostuvo no conocer en que consiste un programa de actividades recreativas, mientras que el 52% dijo que sí. Observando el gráfico podemos notar que hay casi una igualdad en porcentaje ya que los niños tienen una noción clara de que es lo que hace en un programa recreativo y otros desconocen que es un programa por el simple hecho de no haber programas recreativos dentro de la comunidad.

Pregunta 9 ¿Le gustaría participar en un programa recreativo para la práctica de ciclismo en su comunidad?

Tabla 9: Ganas de participar en un programa recreativo

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	94	94
NO	6	6
Total	100	100

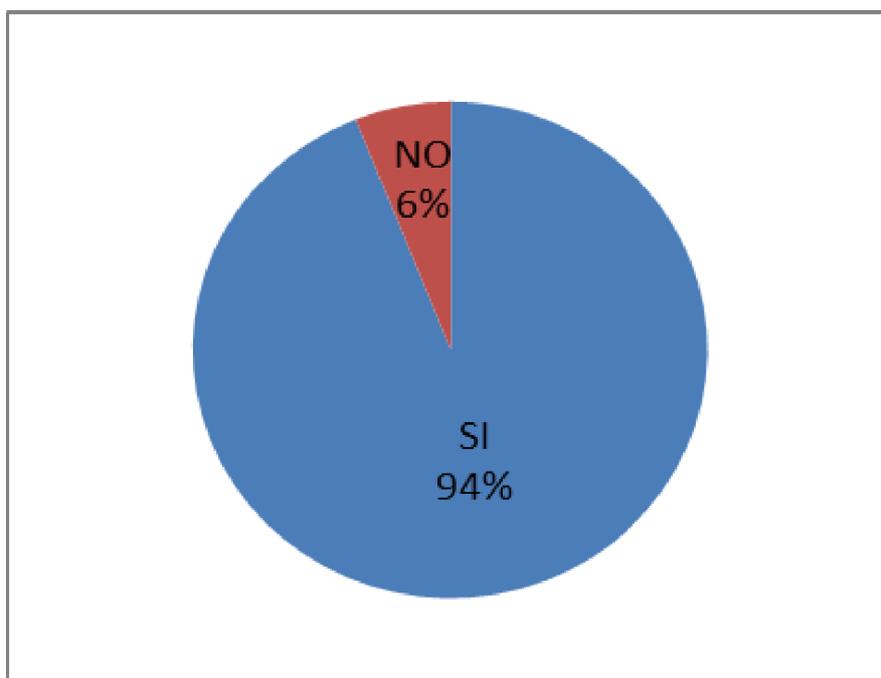


Gráfico 9: Ganas de participar en un programa recreativo

Como se puede apreciar en la muestra el 6% de los encuestados, sostuvo que no les gustaría participar en un programa recreativo para la práctica de ciclismo en su comunidad, mientras que el 94% dijo que sí. Según la Constitución de la Republica dice que Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que corresponde el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas, impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial, parroquial

Pregunta 10 ¿Conoce que es ciclismo?

Tabla 10: Sabe que es ciclismo

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	88	88
NO	12	12
Total	100	100

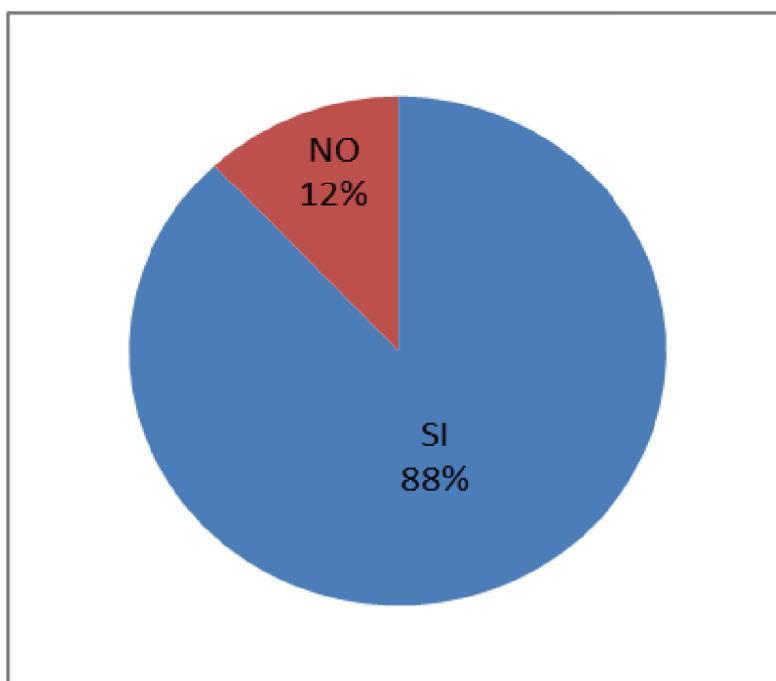


Gráfico 10: Sabe que es ciclismo

La grafica muestra que el 12% de los encuestados, sostuvo no conocer que es ciclismo, mientras que el 88% dijo que sí. Según Celaya 2002 el ciclismo un deporte simétrico que se practica con un elemento mecánico (bicicleta) que limita la postura del atleta que va comprendido entre los pedales, en los que encaja mediante unos tacos de que dispone en las zapatillas, el sillín, sobre el que se sienta, y el manillar, en el que apoya las manos. Como se puede apreciar los niños tiene la idea clara de lo que es ciclismo.

Pregunta 11 ¿Ha utilizado alguna vez una bicicleta?

Tabla 11: Utilización de una bicicleta

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	92	92
NO	8	8
Total	100	100

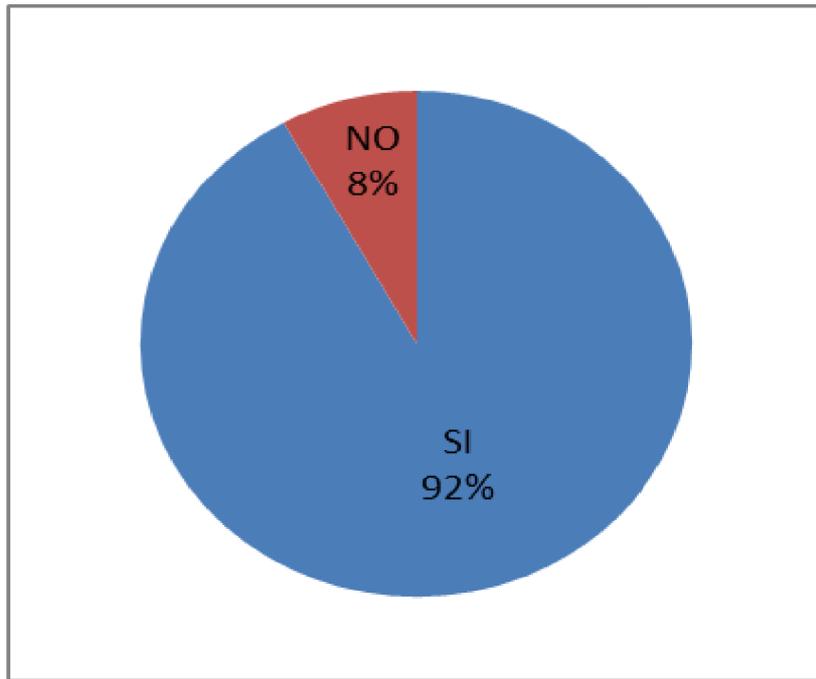


Gráfico 11: Utilización de una bicicleta

De acuerdo con la muestra el 15% sostuvo de los encuestados que nunca han utilizado una bicicleta, mientras que el 85% dijo que sí. Según Rodríguez y Salt 2013, dice que cuando utilizamos una bicicleta estamos realizando una actividad física. El ciclismo es un deporte de equipo, apasionante, en el que se demuestran las habilidades de cada uno de los practicantes.

Pregunta 12 ¿Te gustaría que un profesor enseñe a los niños a manejar y dirigir la bicicleta?

Tabla 12: Gusto por tener un profesor de ciclismo

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	98	98
NO	2	2
Total	100	100

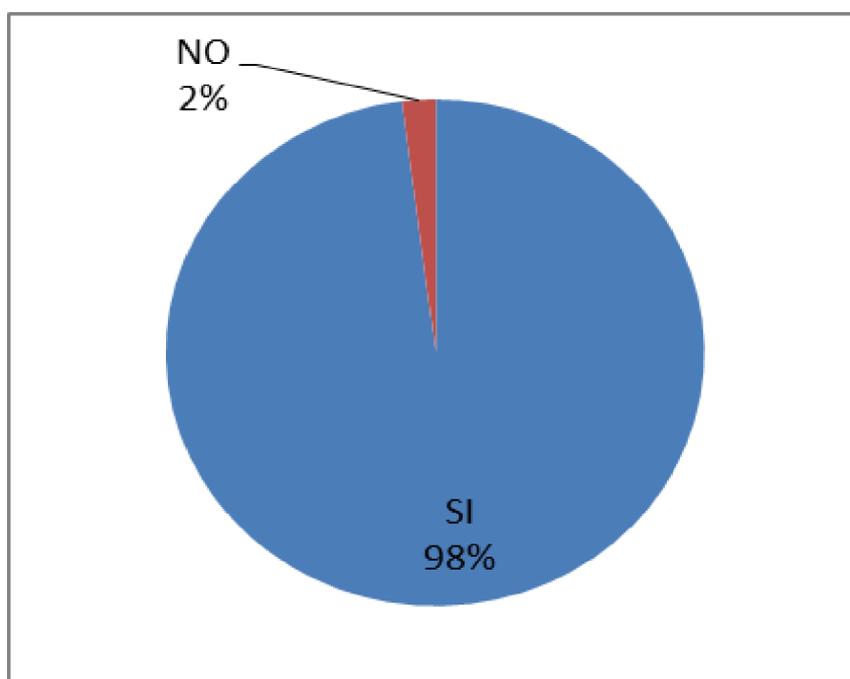


Gráfico 12: Gusto por tener un profesor de ciclismo

Como se puede apreciar en la muestra el 2% de los encuestados, sostuvo que no les gustaría que un profesor enseñe a los niños a manejar y dirigir la bicicleta, mientras que el 98% dijo que sí. La obligación del profesor es enseñar a sus dirigidos, por eso que en la comunidad los niños requieren de un guía que les enseñe a conducir y maniobrar correctamente este instrumento como es la bicicleta.

Pregunta 13 ¿Cuenta actualmente con una bicicleta?

Tabla 13: Tienes bicicleta

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	72	72
NO	28	28
Total	100	100

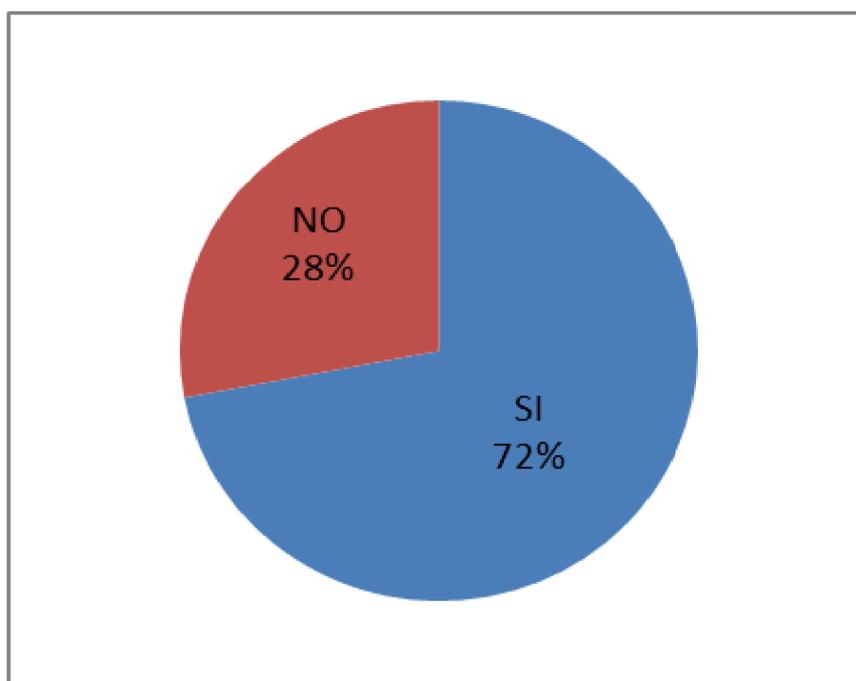


Gráfico 13: Tienes bicicleta

De acuerdo con los encuestados, el 28% sostuvo que no cuentan actualmente con una bicicleta, mientras que el 72% dijo que sí. El mayor porcentaje de niños cuenta con una bicicleta siendo uno de los juguetes más preferidos por ellos desde temprana edad, tienen el medio necesario para la ejecución del programa recreativo e iniciarse en este lindo deporte como es el ciclismo.

Pregunta 14 ¿Conduces correctamente una bicicleta?

Tabla 14: Conduces bicicleta

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	86	86
NO	14	14
Total	100	100

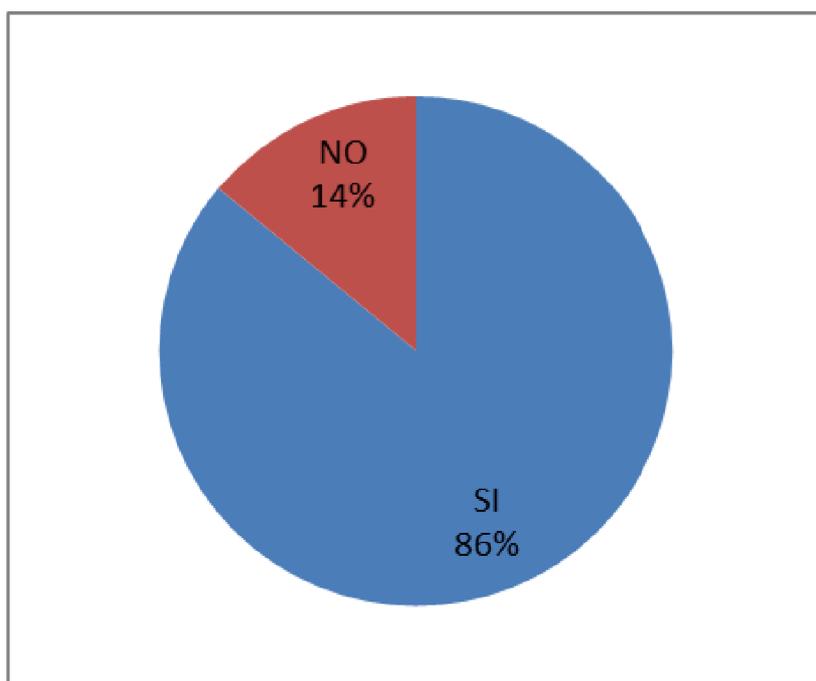


Gráfico 14: Conduces bicicleta

La grafica muestra que el 14% de los encuestados, sostuvo que no conducen correctamente una bicicleta, mientras que el 86% dijo que sí. La mayoría de los niños desde muy pequeño tienen una bicicleta y se desenvuelven de la mejor manera, muchos de los que no poseen este medio, por cuestiones desconocidas, desde muy pequeños utilizan una bicicleta, en la cual lleva unas pequeñas llantas a sus alrededores lo que hace que el aprendizaje sea primordial.

Pregunta 15 ¿Utilizaría la bicicleta como un medio de transporte?

Tabla 15: La bicicleta como medio de transporte

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	70	70
NO	30	30
Total	100	100

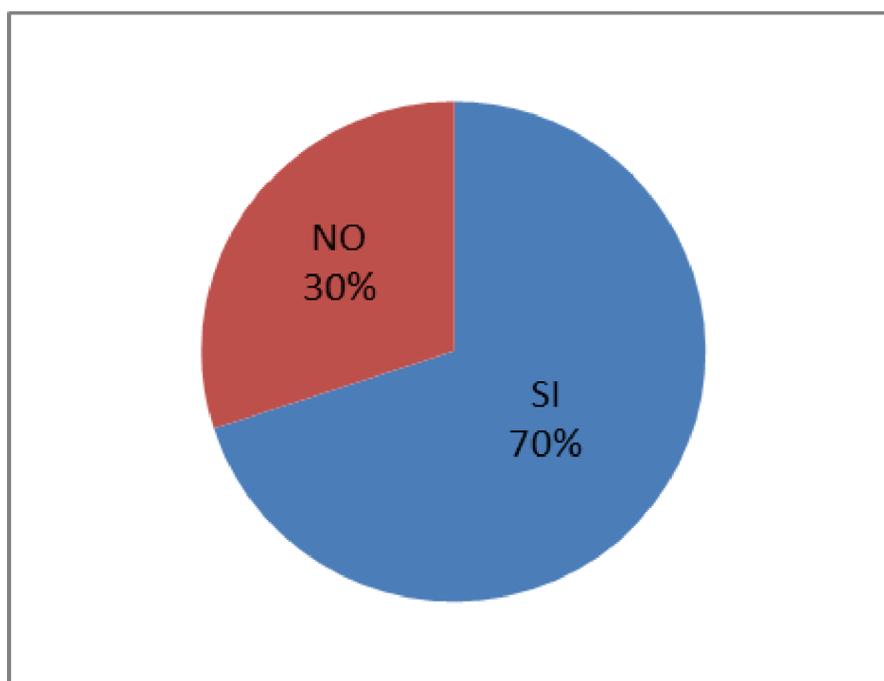


Gráfico 15: La bicicleta como medio de transporte

De acuerdo con la muestra el 30% de los encuestados, sostuvo que no utilizaría la bicicleta como un medio de transporte, mientras que el 70% dijo que sí. La bicicleta en la actualidad es un medio de transporte, además de ser un instrumento de competencias sirve de sano esparcimientos para los niños, un reducido porcentaje dijo no porque la ciudad no existe esa cultura.

Pregunta 16 ¿Cree que existen dificultades para practicar el ciclismo?

Tabla 16: Dificultad para practicar ciclismo

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	58	58
NO	42	42
Total	100	100

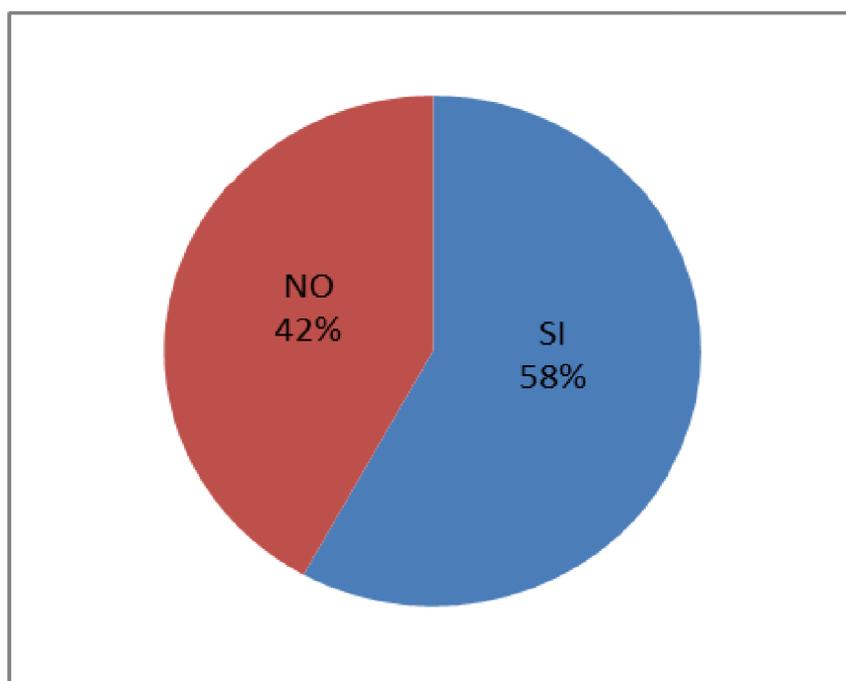


Gráfico 16: Dificultad para practicar ciclismo

Como se puede apreciar en la gráfica el 42% de los encuestados sostuvo que no existe dificultad para practicar ciclismo, mientras que el 58% dijo que sí. La mayoría de niños me dijo que si hay dificultad porque desde muy pequeño ellos no desarrollan por completo el equilibrio, tienden a caerse y sufrir raspones, heridas ese es el miedo por lo tanto la problema para aprender y practicarlo desde pequeños, a la edad adulta no es difícil solo hay que conducir con precaución.

Pregunta 17 ¿Te gustaría ser parte de un programa recreativo dirigido por un profesor para la iniciación del ciclismo?

Tabla 17: Programa dirigido por un profesor para enseñar ciclismo

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	100	100
NO	0	0
Total	100	100

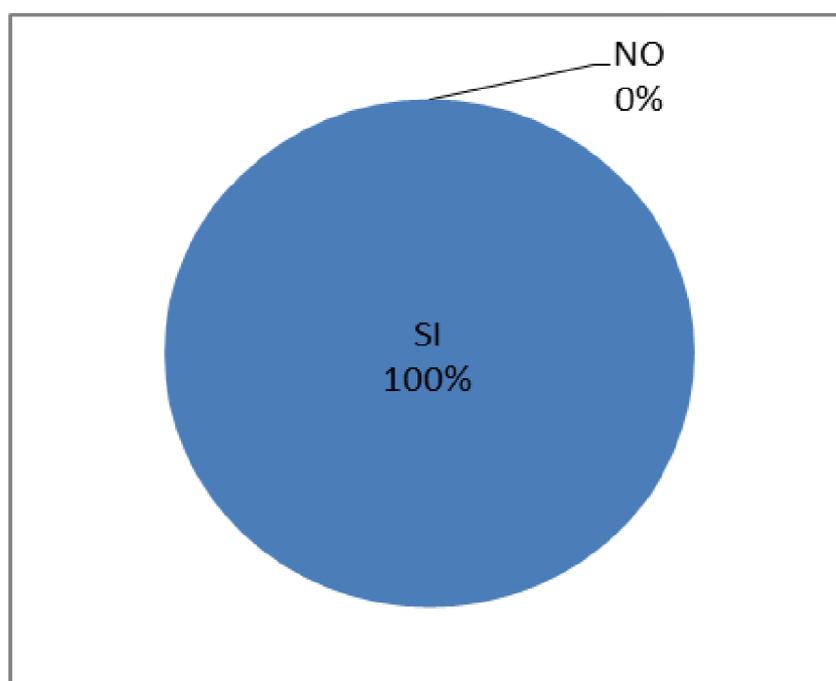


Gráfico 17: Programa dirigido por un profesor para enseñar ciclismo

Como se puede apreciar en la gráfica el 100% de los encuestados sostuvo que les gustaría ser parte de un programa recreativo dirigido por un profesor para la iniciación del ciclismo. Según el ítem, tiempo libre de la Constitución de la República se coordinara en la recreación, como actividades que ayudan a mejorar la salud, formación y desarrollo integral de las personas, en actividades deportivas, recreativas de barrio barrios y parroquias

Pregunta 18 ¿Le gustaría pertenecer en algún momento a un grupo de ciclismo?

Tabla 18: Gusto por estar en un grupo de ciclismo

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
SI	98	98
NO	2	2
Total	100	100

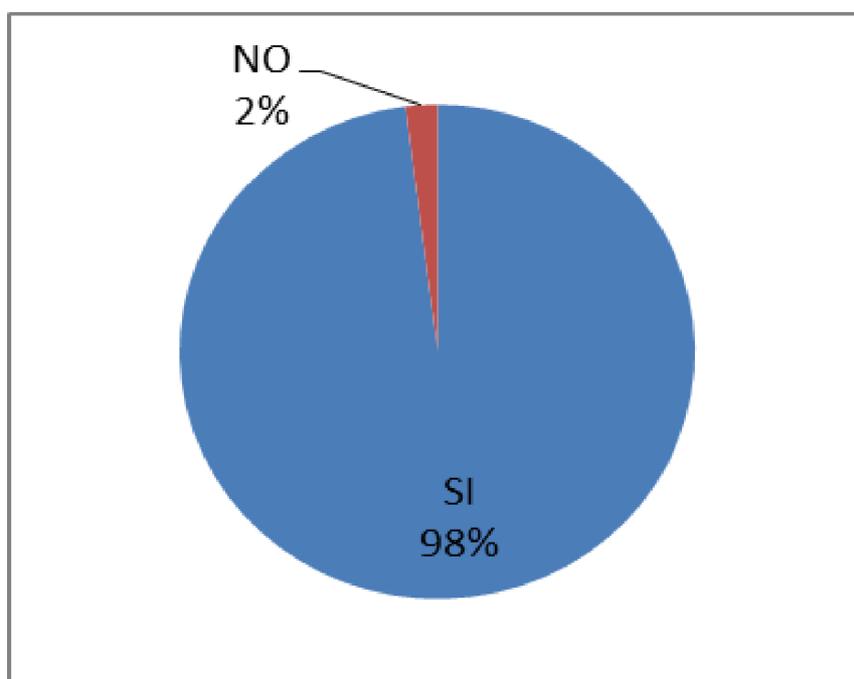


Gráfico 18: Gusto por estar en un grupo de ciclismo

De acuerdo con los encuestados, el 2% sostuvo que no les gustaría pertenecer en algún momento a un grupo de ciclismo, mientras que el 98% dijo que sí. El deseo de muchos niños es pertenecer a las filas de un club o grupo de ciclismo, para realizar paseos, competencia y varias actividades recreativas, como se puede observar en el gráfico, el mayor porcentaje de niños encuestados dijo que sí, eso quiere decir que existe amor y pasión por este deporte desde muy temprana edad.

Diagnostico que sustenta la propuesta

Como se puede apreciar en la encuesta realizada a los niños del barrio "La Dolorosa", se pudo notar que hay muchas falencias en la organización de programas de actividades recreativas por parte del comité barrial, la obligación de ellos como jurisdicción es hablar con la máxima autoridad de la ciudad en este caso es el alcalde, para que profesionales en el tema por medio de su dirección de deportes realicen este tipo de actividades con el fin de alegrar a muchos pequeños del sector, la mayoría de ellos ha participado en actividad recreativa, culturales y sociales organizada por la iglesia anualmente, una de las necesidades que piden para la comunidad es la ejecución de programas recreativos permanentes para mejora de la salud, cuentan con el espacio apropiado como es el parque y canchas para la realización de estos tipos de programas. Mediante la recolección de datos se notó que un porcentaje mayoritario está de acuerdo, a la vez emocionados para que en la comunidad se ejecute un programa recreativo para la iniciación del ciclismo donde puedan manejar y maniobrar con las debidas recomendaciones la bicicleta, a más de eso necesitan a un profesor conocedor del deporte como es el ciclismo, muchos pequeños poseen este medio desde muy pequeños lo que hace que este proyecto se ponga en práctica a beneficio de los niños del barrio. En la actualidad la bicicleta es un medio de transporte opcional o una alternativa de las personas para moverse de un lugar a otro, en la encuesta un porcentaje mayoritario de niños dijeron que si utilizarían la bicicleta como medio ecológico y de sano esparcimiento, al mismo tiempo les gustaría pertenecer a un grupo o club de ciclismo para realizar actividades recreativas en la ciudad.

CAPITULO III

LA PROPUESTA

En el siguiente capítulo se abarcará todo lo concerniente respecto a la propuesta establecida en este proyecto, puntualizando de manera específica los objetivos y recomendaciones de la misma.

Nombre de la propuesta:

Mis primeras pedaleadas

Introducción de la Propuesta

Mis primeras pedaleadas, es una programa recreativo dirigido a los niños del barrio "La Dolorosa" de Manta, cuyo propósito es contribuir con la iniciación del ciclismo.

El ciclismo ofrece múltiples beneficios educativos para los niños, tanto a nivel motor como cognitivo y afectivo-social, estimula e incrementa la coordinación y el equilibrio, además fomenta el desarrollo de los valores sociales: compañerismo, respeto, tolerancia, solidaridad; además de desarrollo un espíritu de sacrificio, seguridad y confianza, el niño cuando conducen una bicicleta crea una conciencia ecológica y aprenden a utilizar la bicicleta como medio de transporte.

Para esto se incentivará e involucrará a los niños en la participación del proyecto que se realizara en el barrio "La Dolorosa", en conjunto con el Gad Manta por medio de la Dirección de Deportes, buscando que todos los pequeños participen de actividades recreativas para mejora de su salud y que lleven una buena calidad de vida.

Justificación

El programa recreativo para la iniciación del ciclismo desde el punto de vista deportivo aportara a la formación de futuras estrellas en este deporte, quienes representarán a la ciudad en posteriores competiciones infantiles.

Este tema se justifica porque la investigación pretende mejorar las condiciones de organización y participación social de los niños del barrio “la Dolorosa”, en el programa de actividades recreativas que se ejecute.

Políticamente el programa recreativo es justificable porque el municipio de Manta fomentara la práctica del ciclismo para niños, mediante programas recreativos.

El proyecto es ejecutable porque cumple con todos los lineamientos para su realización en el barrio “la Dolorosa”, donde la mayor parte de niños necesitan de este programa recreativo para iniciar en el ciclismo por un deporte de sano esparcimiento y diversión.

Factibilidad

En este proyecto de investigación no se invertirá en un gasto económico por parte de los niños, porque perjudicaría las ganas de participar en el programa recreativo, por el contrario el objetivo es incorporar a los pequeños a la práctica deportiva.

El presente proyecto tendrá un impacto en la ciudad de Manta, específicamente en el barrio “La Dolorosa”, este deporte es visto por muchos y practicado por pocos niños, nunca antes se ha realizado este tipo de actividad en una sociedad Mantense, tendrá aceptación y popularidad, los niños querrán siempre practicarlo.

Objetivos:

1.- Incorporar a los niños para la iniciación del ciclismo en el barrio “La Dolorosa” ubicado en el cantón Manta.

2.- Mejorar la calidad de vida de los niños del barrio mediante programas recreativos.

3.- Ofrecer una buena salud física y mental por medio de programas recreativos.

4.- Concienciar a los niños para que realicen actividades recreativas.

Matriz FODA

FORTALEZA	OPORTUNIDAD
<ul style="list-style-type: none"> - Contar con espacios públicos para ejecución de programas recreativos. - Contar con profesionales en el deporte que puedan llevar a la práctica de programas recreativos. - Cambiar el estilo de vida en base a los programas recreativos. - Aportar con programas de actividades recreativas para la ciudad de Manta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Disposición de niños a participar del programa recreativo. - Las empresas apoyen económicamente el proyecto - Aplicación de programas recreativos de forma permanente para los niños de la comunidad. - Disposición de los padres a colaborar
DEBILIDAD	AMENAZA
<ul style="list-style-type: none"> -Insuficientes conocimientos sobre la planificación de las actividades recreativas por parte del comité barrial. - Inexistencia de una planificación que atienda las diversas áreas de la recreación. - Falta de recurso económico - Los padres no quieren hacer un pago extra por esta actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> - No contar con los recursos necesarios para desarrollar programas de actividades recreativas. - Número de niños muy bajo. - No ejecución del programa recreativo para la iniciación del ciclismo en la comunidad. - No efectuarse el programa porque los niños sienten un desanimo.

Como se puede observar en el cuadro de la matriz FODA del trabajo de grado, existen tanto debilidades, fortalezas, oportunidades y amenazas que se dan en un programa recreativo, por lo que debemos ejecutarlo de la mejor manera para que se cumpla con éxito.

Presupuesto

Recurso	Cantidad	Valor unitario	Valor total
Platillos	20	\$ 1,50	\$ 30
Conos	40	\$ 3	\$ 120
Balones	50	\$ 5	\$ 250
Ulas	20	\$ 3	\$ 60
Sacos	50	\$ 1	\$ 50
Resma de papel	1	\$ 6	\$ 6
		Total	\$ 516

Estructura de la propuesta

Objetivo 1.- Incorporar a los niños para la iniciación del ciclismo en el barrio “La Dolorosa” ubicado en el cantón Manta.

Actividades	Descripción	Duración	Recursos	Responsable	Observación
1.- Convocatoria a los padres y niños de la comunidad (socialización)	Reunión con los padres y niños, explicándole en que consiste el programa recreativo para la iniciación del ciclismo.	1 hora	<ul style="list-style-type: none"> - Aula - Infocus - Parlante - Micrófono 	Fernando Delgado	Se tomara fotos como evidencia, además se llevara un control de asistencia de las personas
2.- Elaboración de un cronograma para la ejecución de la propuesta	Ejecutar los fundamentos del ciclismo.	2 horas	<ul style="list-style-type: none"> - Papel - Esferos - Computadora 	Fernando Delgado	

Objetivo 2.- Mejorar la calidad de vida de los niños del barrio mediante programas recreativos.

Actividades	Descripción	Duración	Recursos	Responsable	Observación
1.- Ejecuto la propuesta	<p>Se trabajará en la elaboración de la propuesta, para la iniciación del ciclismo mediante programas recreativos</p> <ul style="list-style-type: none"> - El equilibrista(mantener el equilibrio en la bicicleta) - El trencito - La cadena, etc. 	3 meses	<ul style="list-style-type: none"> - Balones - Conos - Sacos - Pelotas de tenis - Pito - Bicicleta - Casco 	Fernando Delgado	Se trabajara en espacios físicos como canchas, calles, áreas verdes

Objetivo 3.- Ofrecer una buena salud física y mental por medio de programas recreativos.

Actividades	Descripción	Duración	Recursos	Responsable	Observación
1.- Recreación para niños	<ul style="list-style-type: none"> - Caminatas - Juegos populares y deportes adaptados - Excursiones, campamentos <p>Juegos recreativos con los niños, baile de la naranja, ensacados, lanzamiento de pelotas, saltos, conducción y dominio de balón.</p>	2 meses	<ul style="list-style-type: none"> - Balones - Pito - Cronometro - Conos - Soga 	Fernando Delgado	Todos estos juegos, excursiones y campamento se deben ejecutar con el apoyo y permiso de los padres

Objetivo 4.- Concienciar a los niños para que realicen actividades recreativas.

Actividades	Descripción	Duración	Recursos	Responsable	Observación
1.- Charlas sobre actividad recreativas	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación de papelógrafo y proyecciones sobre la importancia de realizar actividades recreativas para niños - Capacitaciones 	1 semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Papel periódico - Marcadores - Infocus - Cinta 	Fernando Delgado	

Cronograma de aplicación de la propuesta

Actividades	Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo							
Reunión con los habitantes y comité barrial para informar la programación de actividades	X																											
Charlas sobre la importancia de las actividad recreativas		X																										
Recreación para niños			X	X	X	X	X	X	X	X	X																	
Elaboración de un cronograma para la ejecución de la propuesta												X																
Ejecuto la propuesta													X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Recomendaciones para la aplicación de la propuesta

La presente propuesta esta estructura por 5 objetivos detallados a continuación:

- Pedir apoyo a instituciones gubernamentales para la entrega de bicicletas a los niños que participen de este proyecto.
- Buscar auspicios a entidades privadas para que los niños obtengan una bicicleta.
- Establecer convenios a los almacenes de bicicletas para que haya facilidad de pago y a un costo muy bajo.
- Realizar una autogestión en la comunidad mediante ferias gastronómicas, bingos, rifas y obtener recursos económicos necesarios para la compra de implementos deportivos y demás.
- Solicitar ayuda a clubes de ciclismo para que donen cascos para niños.

La propuesta económica

El presupuesto es la expresión de términos monetarios, ósea es el valor de las cosas descritas y reflejadas en el trabajo de investigación, las mismas que sirvieron para la ejecución del proyecto.

Como se puede observar en la gráfica, se detalla el presupuesto de las cosas utilizadas en el trabajo de investigación con sus respectivos valores, el cual tuvo un total de \$ 516, valor que se utilizó en la ejecución y realización del presente trabajo de grado.

Conclusiones

- Los niños no tienen orientación para la práctica del ciclismo.
- El programa de actividades recreativas para la iniciación del ciclismo elaborado se corresponde con las preferencias y gustos de los niños del “La Dolorosa”, y está enmarcada para fortalecer las relaciones interpersonales, la cultura y las capacidades deportivas de los niños investigados.
- En el barrio “La Dolorosa” no se contaba con una planificación adecuada del tiempo libre para los niños y se determinaron a partir de la investigación las siguientes preferencias recreativas como juegos, paseos en bicicleta, cicloturismo.

Recomendaciones

- Al barrio "La Dolorosa" apoyar al investigador para la realización de un programa recreativo para la iniciación del ciclismo.
- Al comité barrial para que coordine y ejecute permanentemente programas de actividades recreativas para niños.
- Al GAD Manta para que incorpore un programa de iniciación deportiva para los niños de los barrios de la ciudad.
- A la Dirección de Deportes para que contrate entrenadores de ciclismo y fomente la práctica de este deporte mediante escuelas permanentes.
- Al Ministerio del Deporte para que promueva la elaboración de programas recreativos destinados a la iniciación del deporte en comunidades.
- A los clubes de ciclismo para que apoyen la iniciativa de masificar el deporte en las comunidades mediante charlas sobre la importancia de practicar ciclismo para mejora de la salud.

BIBLIOGRAFÍA

- Constitución de la Republica del Ecuador. (2008). Quito, Pichincha, Ecuador.
- Plan Nacional para el Buen Vivir. (2009-2013). Quito, Pichincha, Ecuador.
- Ley Orgánica de Educación Intercultural LOEI. (12 de Octubre de 2011). Quito, Pichincha, Ecuador.
- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona - España: INDE.
- Bolaños, T. (2002). *Recreacion y Valores*. Armenia - Colombia: Kinesis.
- Bolívar, G. (Marzo de 2014). *Metodología de la Investigación*. Recuperado el 16 de Agosto de 2016, de http://metodosrecreacion.blogspot.com/p/blog-page_9449.html
- Cancio, R., & Calderín, O. (Febrero de 2010). *efdeportes*. Recuperado el 12 de Agosto de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd141/consideraciones-para-la-iniciacion-deportiva.htm>
- Canton, M. (11 de Abril de 2016). *Vivir Bien*. Recuperado el 2016 de Julio de 27, de <http://campecheyhoy.mx/nota/306519/tipos-de-ciclismo>
- Carmichael, C., & Burke, E. (2004). *Bicicleta Salud y ejercicio*. Barcelona - España: Paidotribo.
- Carreño, J., Rodríguez, A., & Uribe, J. (2014). *Recreación Ocio y Formación*. Colombia: Kenesis .
- Carrillo, N. (3 de Junio de 2011). *slideshare*. Recuperado el 16 de Agosto de 2016, de <http://es.slideshare.net/nelsycarrillo/tecnica-de-observacin>
- Carrión, R. (2005). *Scribd*. Recuperado el 19 de Julio de 2016, de <https://es.scribd.com/doc/7191838/IDREH>
- Castejón, F. (2003). *Iniciación Deportiva - La enseñanza y el aprendizaje comprensiva en el deporte*. Sevilla - España: Hanceulen Deportiva S.L.
- Castillo, A. (Marzo de 2016). *+Tiposde*. Recuperado el 22 de Junio de 2016, de <http://www.mastiposde.com/programas.html>
- Castro, R., & López, I. (Octubre de 2004). *efdeportes*. Recuperado el 12 de Agosto de 2016, de http://www.clarosports.com/olimpicos/?utm_source=GOOGLE%20DISPLAY&utm_medium=CPC&utm_campaign=CLARO%20ECUADOR%20-%20GOOGLE%20DISPLAY
- Celaya, P. (2002). *PDF*. Recuperado el 27 de Julio de 2016, de http://femede.es/documentos/Ciclismo_251_7.pdf
- Céspedes, E. (1987). *Principio y Tecnicas Recreativas para la Expresion Artistica del Niño*. San Jose, Costa Rica : Universidad Estatal a Distancia
- Duarte, H. (27 de Noviembre de 1999). *funlibre*. Recuperado el 22 de Junio de 2016, de <http://www.redcreacion.org/documentos/simposio1vg/AserRecreativo.html>
- Escobar, C., & Bolivar, G. (Octubre de 2012). *Actividades Recreativas Comunitarias para la Ocupacion del Tiempo Libre*. 1-84.
- Giménez, F. (Noviembre de 2002). Recuperado el 12 de Agosto de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd54/inicd2.htm>
- Giménez, F., & Castillo, E. (Enero de 2002). *efdeportes*. Recuperado el 27 de Julio de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd44/inic.htm>

- Gomez, N., & Fernández, R. (Junio de 2012). *efdeportes.com*. Recuperado el 23 de Junio de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd169/adolescentes-eximidos-de-educacion-fisica.htm>
- Granados, S. (2001). *Formación Deportiva*. Sevilla - España: Europa Artes Graficas.
- Lebet, G. (Enero de 2003). Recuperado el 16 de Agosto de 2016, de <https://gabriellebet.files.wordpress.com/2013/01/tecnicas-de-recoleccc3b3n4.pdf>
- Lindner, W. (1995). *Ciclismo en Ruta - Entrenamiento*. Badalona - España: Ediciones Martínez Roca.
- Lozano, G. (3 de Abril de 2010). *Analisis de Datos*. Recuperado el 16 de Agosto de 2016, de <http://es.slideshare.net/Prymer/anlisis-de-datos-3631192>
- Martinez, J. (Mayo de 2011). *Sistema de actividades físico recreativas para la utilización adecuada del tiempo libre en jóvenes*. Recuperado el 22 de Junio de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd156/actividades-fisico-recreativas-para-jovenes.htm>
- Mateo, J. L. (septiembre de 2014). *efdeportes.com*. Recuperado el 11 de Julio de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Mateo, M., Zabala, M., & Castro, A. (Junio de 2008). *efdeportes*. Recuperado el 27 de Julio de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd121/iniciacion-deportiva-en-la-especialidad-ciclista-de-bmx.htm>
- Miquilena, D. (2011). Motivación y recreación: su efecto en los trabajadores. *Seguridad Minera*, 37-51.
- Moreira, V. (21 de Junio de 2016). Programa de actividades recreativas . (F. Delgado, Entrevistador)
- Moreno, J. H. (Marzo de 2001). *efdeportes*. Recuperado el 27 de Julio de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd33/inicdep.htm>
- O'rrelly, J. (Noviembre de 2010). *efdeportes*. Recuperado el 11 de Julio de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd150/las-actividades-deportivas-recreativas-en-la-comunidad.htm>
- Orbes, J. (2016). *VidActiva*. Recuperado el 28 de Julio de 2016, de http://www.vidactiva.com.ec/158-modalidades_del_ciclismo_/
- Ordaz, V., & Saldaña, G. (2006). *eumed.net - enciclopedia virtual*. Recuperado el 2016 de Julio de 21, de <http://www.eumed.net/libros-gratis/2006b/voz/1b.htm>
- Padrón, O. (14 de Julio de 2016). Tipos de ciclismo. (F. Delgado, Entrevistador)
- Palella, S., & Martins, F. (2010). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Caracas - Venezuela: 2a. ed.
- Perez, J. (2000). La Evaluacion de Programas Educativos . *Revista de Investigación Educativa*, 261-287.
- Pico, K. (23 de Junio de 2016). Clasificacion de las Actividades Recreativas. (F. Delgado, Entrevistador)
- Plaza, & Janes. (1996). *Ciclismo*. Barcelona. España: proyectos editoriales y Audiovisuales.
- Prieto, M. (2011). La Iniciación Deportiva . *Innovación y Experiencias Educativas*, 1-9.

- Roche, F. (2011). *La Planificación Estratégica de las Organizaciones Deportivas*. Badalona(España): Paidotribo.
- Rodríguez, S., & Salt, M. (Octubre de 2009). *efdeportes*. Recuperado el 27 de Julio de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd137/iniciacion-al-ciclismo-un-proyecto-comunitario.htm>
- Ruiz, M. (2010). *eumed.net - enciclopedia virtual*. Recuperado el 29 de Agosto de 2016, de http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/cualitativo_cuantitativo_mixto.html
- Salt, M., Fleitas, I., & Castañeda, J. (Julio de 2012). *efdeportes - Sistema optimizado para la iniciación deportiva en el ciclismo* . Recuperado el 28 de Julio de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd170/sistema-para-la-iniciacion-en-el-ciclismo.htm>
- Sánchez, C. (27 de Abril de 2015). Recuperado el 2016 de Julio de 26, de <http://nortedigital.mx/ciclistas-no-solo-por-recreacion/>
- Sánchez, J. L. (Septiembre de 2014). *efdeportes.com*. Recuperado el 22 de Junio de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Santos, G. (Marzo de 2009). *efdeportes*. Recuperado el 26 de Julio de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd130/metodologia-para-la-practica-del-ciclismo-de-montana.htm>
- Serrano, J., & López, J. (Octubre de 2001). *PDF*. Recuperado el 28 de Julio de 2016, de http://www.motricidadhumana.com/Iniciacion_deportiva_a_los_deportes_de_resistencia_Lopez_Calbet_i_A_Serrano.pdf
- Som, A. (Abril de 2009). *efdeportes*. Recuperado el 20 de Agosto de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd131/la-ensenanza-del-ciclismo-de-base-mediante-el-juego.htm>
- Stallman, R. (2004). *Funlibre*. Recuperado el 12 de Julio de 2016, de <http://www.funlibre.org/documentos/idrd/planeacion.html>
- Tamayo, M., & Muñoz, S. (16 de Octubre de 2007). Recuperado el 20 de Agosto de 2016, de Bitácora. Introducción al lengua de la ciencia: <http://angelicamarialo.blogspot.com/2007/10/diseo-metodologico-segnario-tamayo-y.html>
- Teruel, S. (2011). Programa de Actividades Recreativas, para fortalecer la transformacion conductual en adolescentes. *revista académica semestral*.
- Uribe, I. (1997). *Iniciación deportiva y praxiología motriz* .
- Varela, M. (2016). *slideshowes*. Recuperado el 19 de Julio de 2016, de <http://slideshowes.com/doc/44621/tipo-de-programas-educativos>
- Vélez, D. (23 de Junio de 2016). ¿cuales son los tipos de programa? (F. Delgado, Entrevistador) Manta, Manabí, Ecuador.
- Wigodski, J. (14 de Julio de 2014). *Metodología de la investigación*. Recuperado el 16 de Agosto de 2016, de <http://metodologiaeninvestigacion.blogspot.com/2010/07/poblacion-y-muestra.html>
- Ziperovich, P. (2011). *Recreación Hacia el Aprendizaje Placentero*. Argentina: Brujas.

ANEXOS

POBLACIÓN POR GRUPO DE EDAD DEL BARRIO "LA DOLOROSA"

La población del barrio "La Dolorosa" se encuentra distribuida de la siguiente manera:

POBLACIÓN DE EDAD	NÚMERO DE HABITANTES
Menores de un año	121
De 1 a 4 años	381
De 5 a 9 años	123
De 10 a 14 años	212
De 15 a 19 años	302
De 20 a 64 años	2384
65 años y mas	140
TOTAL	3.663

POBLACIÓN TOTAL DEL BARRIO "LA DOLOROSA"



Elaborado por: Lcdas Jessica Álava y Brigith Santana

Fuente: Concentrado de fichas familiares de visitas domiciliarias en el barrio "La Dolorosa"

Análisis: Se puede observar en este gráfico que el mayor número de habitantes del barrio "La Dolorosa" tanto de género femenino como masculino se encuentran comprometidos entre las edades de 20 a 64 años y el número está comprometido en niños de 5 a 9 años y menores de un año.

Cuestionario

Estimado niño /a.

El presente cuestionario tiene como fin recolectar información que servirá hacia la elaboración de un programa recreativo para la iniciación del ciclismo. Dicho programa forma parte de un trabajo de investigación para optar el título de licenciado en cultura física.

La información suministrada por usted se utilizará solo como insumo investigativo, por favor no colocar datos personales en el presente documento.

Edad: _____

Género: _____

Instrucciones:

A continuación se presenta una serie de preguntas, marque con una X la respuesta que mejor se refleje su opinión.

N°	Preguntas	Respuesta	
		Si	No
1	¿Cuenta su comunidad con un programa recreativo?		
2	¿En su comunidad existe un comité que organice actividades recreativas para niños?		
3	¿Participa en alguna actividad recreativa dentro de su comunidad?		
4	¿Le gustaría que en su comunidad existiera un programa recreativo?		
5	¿Ha participado alguna vez en actividades recreativas realizadas en su comunidad?		
6	¿Existe en su comunidad un sitio apropiado para realizar actividades recreativas?		
7	¿Cree usted que se debe incrementar actividades recreativas en su comunidad?		
8	¿Conoce en que consiste un programa de actividades recreativas?		
9	¿Le gustaría participar en un programa recreativo para la práctica de ciclismo en su comunidad?		
10	¿Conoces que es ciclismo?		
11	¿Ha utilizado alguna vez una bicicleta?		
12	¿Te gustaría que un profesor enseñe a los niños a manejar y dirigir la bicicleta?		
13	¿Cuentas actualmente con una bicicleta?		
14	¿Conduces correctamente una bicicleta?		
15	¿Utilizaría la bicicleta como un medio de transporte?		
16	¿Cree que existen dificultades para practicar el ciclismo?		
17	¿Te gustaría ser parte de un programa recreativo dirigido por un profesor para la iniciación del ciclismo?		
18	¿Le gustaría pertenecer en algún momento a un grupo de ciclismo?		



Foto 1. Llenado de encuesta



Foto 2. Prueba de equilibrio



Foto 3. Coordinación global



Foto 4. Equilibrio dinámico