



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

Proyecto de investigación previo a la Obtención del Título de Licenciado en
Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física

TEMA:

**“LA RECREACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS
ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN
GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA NACIONES
UNIDAS DEL CANTÓN SAQUISILÍ”**

Autor: Iza Iza Victor Hugo

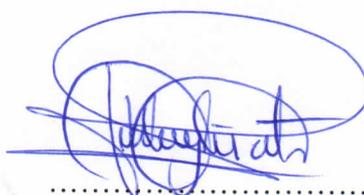
Tutor: Lic. Mg. Washington Ernesto Castro Acosta

**AMBATO - ECUADOR
2018**

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

Yo, Lic. Mg. Washington Ernesto Castro Acosta, en calidad del Tutor del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema "LA RECREACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA NACIONES UNIDAS DEL CANTÓN SAQUISILÍ", desarrollado por el egresado Víctor Hugo Iza Iza, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que se someta a evaluación por parte de la Comisión calificadora, designada por el H. Consejo Directivo.

TUTOR



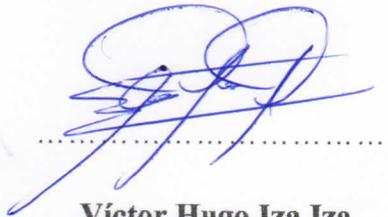
Lic. Mg. Washington Ernesto Castro Acosta

CI 1600256638

AUTORIA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Mediante el presente trabajo de investigación con el tema: “LA RECREACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA NACIONES UNIDAS DEL CANTÓN SAQUISILÍ”, dejo constancia que es la investigación del autor, quien basado en experiencia profesional, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las opiniones, ideas y comentarios, especificados en este informe son de exclusiva responsabilidad del autor.

AUTOR



Victor Hugo Iza Iza

CI 0503382590

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de grado o titulación sobre el tema; “LA RECREACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA NACIONES UNIDAS DEL CANTÓN SAQUISILÍ”. Autorizo su reproducción total o parcial, siempre cuando conste en las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



.....

Víctor Hugo Iza Iza

AUTOR

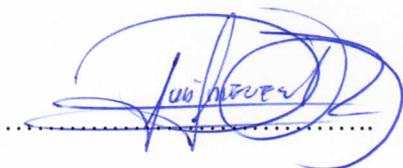
APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema; “LA RECREACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA NACIONES UNIDAS DEL CANTÓN SAQUISILÍ”. Presentada por el Sr. Víctor Hugo Iza Iza, Egresado de la Carrera de Cultura Física, periodo Marzo-Septiembre 2018, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básico, tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo, para los trámites legales pertinentes.

COMISIÓN



Lic.Mg. Luis Alfredo Jiménez

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Lc.Mg. Segundo Víctor Medina

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Dedico este trabajo académico
a Dios quien me respaldo y fue
mi mayor soporte en mi carrera.

A mis padres Manuel Iza y
María Adelaida Iza por encaminarme
con sabiduría y amor.

Dedico también a mis familiares y
amigos por estar a mi lado y brindarme
su apoyo y compañía.

A mis maestros y docentes en especial
a mi tutor, por sus consejos y ayuda.

Dedico también a mi facultad, quien me abrió
sus puertas para poder formarme como
un profesional.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios mi guía y fortaleza
por darme los recursos que necesite
para terminar mi carrera.

Con infinito amor agradezco a mis padres
ellos que me han visto crecer, y han
visto mi sacrificio; gracias.

A mis maestros por impartirme sus
conocimientos para lograr culminar
cada etapa académica.

Gracias a mis tutores por la guía
y la paciencia; hoy puedo ver
que todo sacrificio tiene su
recompensa.

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDOS

PÁGINAS PRELIMINARES

Portada.....	i
Aprobación del tutor.....	ii
Autoría de la investigación.....	iii
Cesión de derechos.....	iv
Aprobación del tribunal de graduación.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice General.....	viii
Índice de Tablas.....	xii
Índice de Gráficos.....	xiii
Índice de Imágenes.....	xiii
Resumen Ejecutivo.....	xiv
Executive Summary.....	xv
Introducción.....	xvi
CAPITULO I.....	1
EL PROBLEMA.....	1
1.1 Tema de Investigación.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	1
1.2.1 Contextualización.....	1
1.2.2 Árbol del problema.....	5
1.2.3 Análisis Crítico.....	6

1.2.4 Prognosis.....	7
1.2.5 Formulación del problema.....	7
1.2.6 Interrogantes.....	8
1.2.7 Delimitación del objeto de investigación.....	8
1.3 Justificación.....	8
1.4 Objetivos.....	9
1.4.1 Objetivo General.....	9
1.4.2 Objetivo Específico.....	10
CAPÍTULO II.....	11
MARCO TEÓRICO.....	11
2.1 Antecedentes Investigativos.....	11
2.2 Fundamentación Filosófica.....	15
2.3 Fundamentación Legal.....	16
2.4 Categorías Fundamentales.....	21
2.4.1 Constelación de variables.....	22
2.4.2 Categorización de variables Independiente: Interacción Social....	24
2.4.2.1 Expresiones Corporales.....	31
2.4.2.2 Actividades Lúdicas.....	31
2.4.2.3 Recreación.....	33
2.4.3 Categorización de variable Dependiente: Actividad Física.....	34
2.4.3.1 Educación Física.....	34
2.4.3.2 Habilidades Motoras.....	36
2.4.3.3 Movimiento Corporal.....	37
2.5 Hipótesis.....	43
2.5.1 Hipótesis General.....	43
2.6 Señalamiento de Variables.....	44

CAPÍTULO III.....	45
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	45
3.1 Enfoque.....	45
3.2 Modalidad de la investigación.....	45
3.3 Nivel o Tipo de Investigación.....	46
3.4 Población y Muestra.....	47
3.5 Operacionalización de las Variables.....	48
3.5.1 Operacionalización Variable Independiente.....	48
3.5.2 Operacionalización Variable Dependiente.....	49
3.6 Plan de recolección de información.....	50
3.7 Procesamiento de la Información.....	50
CAPÍTULO IV.....	52
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.....	52
4.1 Análisis e Interpretación de Resultados.....	52
4.1.1 Análisis e Interpretación de la encuesta aplicada a estudiantes..	52
4.1.2 Análisis e Interpretación de la encuesta aplicada a docentes.....	64
4.2 Verificación de la Hipótesis.....	76
4.2.1 Distribución del CHI Cuadrado.....	77
4.2.2 Cálculo CHI cuadrado.....	80
4.2.3 Decisión.....	80
4.2.3.1 Representación CHI cuadrado.....	81
CAPÍTULO V.....	82
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	82
5.1 Conclusiones.....	82
5.2 Recomendaciones.....	84
BIBLIOGRAFÍA.....	85

ANEXOS.....	90
ARTÍCULO CIENTÍFICO.....	97

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1,	Población y Muestra.....	47
Tabla 2,	Operacionalización Variable Independiente.....	48
Tabla 3,	Operacionalización Variable Dependiente.....	49
Tabla 4,	Plan de recolección de información.....	50
Tabla 5,	Actividades Recreativas,pregunta 1.....	52
Tabla 6,	Recreación y Formación académica, pregunta 2.....	54
Tabla 7,	Actividades música, danza y dibujo, pregunta 3.....	55
Tabla 8,	Cotidiano por lo Recreacional, pregunta 4.....	56
Tabla 9,	Necesidades y Exigencias, pregunta 5.....	57
Tabla 10,	Importancia de las actividades físicas, pregunta 6.....	58
Tabla 11,	Prácticas recreativas, pregunta 7.....	59
Tabla 12,	Actividades Recreacionales y Calificaciones, pregunta 8..	60
Tabla 13,	Actividad Física y recreativas, pregunta 9.....	61
Tabla 14,	Actividades Físicas y de competencias, pregunta 10.....	63
Tabla 15,	Actividades Recreativas, pregunta 1.....	64
Tabla 16,	Recreación y Formación académica, pregunta 2.....	65
Tabla 17,	Actividades música, danza y dibujo, pregunta 3.....	66
Tabla 18,	Cotidiano por lo Recreacional, pregunta 4.....	68
Tabla 19,	Necesidades y Exigencias, pregunta 5.....	69
Tabla 20,	Importancia de las actividades físicas, pregunta 6.....	70
Tabla 21,	Prácticas recreativas, pregunta 7.....	71
Tabla 22,	Actividades Recreacionales y Calificaciones, pregunta 8..	72
Tabla 23,	Actividad Física y recreativas, pregunta 9.....	74
Tabla 24,	Actividades Físicas y de competencias, pregunta 10.....	75
Tabla 25,	Tabla del CHI cuadrado.....	78
Tabla 26,	Frecuencias Observadas.....	79
Tabla 27,	Frecuencias Esperadas.....	79
Tabla 28,	Cálculo Chi Cuadrado.....	80

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1,	Árbol del problema.....	5
Gráfico 2,	Categorías fundamentales de las variables.....	21
Gráfico 3,	Constelación Variable Independiente.....	22
Gráfico 4,	Constelación Variable Dependiente.....	23
Gráfico 5,	Actividades Recreativas, pregunta 1.....	52
Gráfico 6,	Recreación y Formación académica, pregunta 2.....	54
Gráfico 7,	Actividades música, danza y dibujo, pregunta 3.....	55
Gráfico 8,	Cotidiano por lo Recreacional, pregunta 4.....	56
Gráfico 9,	Necesidades y Exigencias, pregunta 5.....	57
Gráfico 10,	Importancia de las actividades físicas, pregunta 6.....	58
Gráfico 11,	Prácticas recreativas, pregunta 7.....	59
Gráfico 12,	Actividades Recreativas y calificaciones, pregunta 8.....	61
Gráfico 13,	Actividad Física y recreacional, pregunta 9.....	62
Gráfico 14,	Actividad física y competencia, pregunta 10.....	63
Gráfico 15,	Actividades Recreativas, pregunta 1.....	64
Gráfico 16,	Recreación y Formación académica, pregunta 2.....	65
Gráfico 17,	Actividades música, danza y dibujo, pregunta 3.....	67
Gráfico 18,	Cotidiano por lo Recreacional, pregunta 4.....	68
Gráfico 19,	Necesidades y Exigencias, pregunta 5.....	69
Gráfico 20,	Importancia de las actividades físicas, pregunta 6.....	70
Gráfico 21,	Prácticas recreativas, pregunta 7.....	71
Gráfico 22,	Actividades Recreativas y calificaciones, pregunta 8.....	73
Gráfico 23,	Actividad Física y recreacional, pregunta 9.....	74
Gráfico 24,	Actividad física y competencia, pregunta 10.....	75
Gráfico 25,	Representación gráfica Chi cuadrado.....	81

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1,	Medición de la Actividad Física.....	40
-----------	--------------------------------------	----

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA RECREACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA NACIONES UNIDAS DEL CANTON SAQUISILÍ”

AUTOR: VICTOR HUGO IZA IZA

TUTOR: LIC. MG. WASHINGTON ERNESTO CASTRO ACOSTA

RESUMEN

La recreación incide de manera directa en las actividades físicas en los niños de octavo año de la Educación General Básica de la Unidad Educativa Naciones Unidas, pues implica el desarrollo motor de los mismos y la práctica de actividades que mejoren su condición física. Al encontrar la relación de las variables se emiten criterios en base al estudio desarrollado, el mismo que requirió una investigación de ámbito Bibliográfico-Documental y por el aporte en el lugar de aplicación una investigación de Campo. Se utilizó para la obtención de información la encuesta con diez preguntas mismas que fueron aplicadas a docentes y estudiantes; donde se cumple con el objetivo planteado en la investigación que fue: Establecer la incidencia de la recreación en las actividades físicas de los estudiantes de octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Naciones Unidas del cantón Saquisilí. Y se pudo mencionar el crear un cronograma de actividades recreativas que fortalezcan las actividades físicas que es asignatura del maestro de Cultura Física pero también que brinde soporte a los demás maestros; para mejorar la captación de sus asignaturas por parte de los estudiantes.

Palabras claves:Recreación, Actividad Física, Motricidad, Docentes, Estudiantes.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
CAREER OF BASIC EDUCATION

EXECUTIVE SUMMARY

TOPIC: “RECREATION IN THE EIGHTH YEAR OF BASIC GENERAL EDUCATION STUDENTS PHYSICAL ACTIVITY OF THE EDUCATIONAL UNIT UNITED NATIONS OF SAQUISILÍ CANTON”

AUTHOR: VICTOR HUGO IZA IZA

TUTOR: LIC. MG. WASHINGTON ERNESTO CASTRO ACOSTA

SUMMARY

Recreation affects directly in physical activities in children's eighth year of General basic of the unit education United Nations education, because it involves the same motor development and activities that improve their physical condition. To find the relationship between the variables is issued criteria on the basis of the study developed, which required an investigation of Bibliographic-documental field and for the contribution at the site of application field research. Was used to obtain information the survey with ten same questions applied to teachers and students. Where compliance with the objective in the research that was: establish the incidence of recreation in the physical activities of students in eighth year of basic General education in the educational Unit United Nations of Saquisilí canton. And we could mention create a schedule of recreational activities that strengthen the physical activities that is subject of the teacher of physical culture but also to provide support to other teachers; to improve the uptake of its subjects by students.

Words clave: recreation, physical activity, mobility, teachers, students.

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación con el tema: **“LA RECREACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA NACIONES UNIDAS DEL CANTON SAQUISILÍ”**, tiene como finalidad relacionar la recreación con las actividades físicas.

Para lo cual se elaboran 5 capítulos que detallan la forma, importancia y manejo de estas dos variables:

CAPÍTULO I: Se desarrolla el planteamiento del problema, árbol del problema, análisis crítico, prognosis, justificación, señalamiento de las variables y los objetivos.

CAPÍTULO II: Respalda los antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, fundamentación legal, categorías fundamentales, constelación de variables, categorización de las variables y la hipótesis a ser comprobada.

CAPÍTULO III: En este capítulo se señala la forma investigativa que se considera para la elaboración del proyecto como es el Enfoque, Modalidad de la investigación, Niveles o tipos de investigación, población y muestra, operacionalización de las variables, plan de recolección de información, procesamiento de la información.

CAPÍTULO IV: Es el análisis de la técnica utilizada para recabar información a la población estudiada y emitir un criterio de los resultados, comprobación de la hipótesis con el desarrollo de las frecuencias esperadas, y observadas, el Chi Cuadrado programa estadístico para comprobar la viabilidad del proyecto y la representación gráfica de la aceptación de la hipótesis.

CAPÍTULO V: Conclusiones y recomendaciones.

ARTÍCULO ACADÉMICO: Se desarrolla un resumen de lo más relevante acotando los conceptos que sustente y brinden más valor a la información analizada en el trabajo de investigación.

BIBLIOGRAFIA

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema de investigación

“LA RECREACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA UNIDAD EDUCATIVA NACIONES UNIDAS DEL CANTÓN SAQUISILÍ”

1.2 Planteamiento del Problema

1.2.1 Contextualización

La importancia de la recreación en la escuela toma fuerza en el XX a partir de numerosos estudios particularmente de la Psicología Evolutiva, el Constructivismo y el Psicoanálisis que ponen en evidencia el papel del juego y la creatividad en el desarrollo humano. Estos estudios inciden a su vez, de modo significativo, en la flexibilización de los métodos de enseñanza-aprendizaje y en la búsqueda de logros de los fines de la educación y de formación ciudadana. (Manzano, (s.f.))

La recreación y la actividad física para los niños y las personas en general juegan un papel muy importante en la salud, se puede considerar que la recreación, fomenta el descanso mental y corporal que muchas veces con la actividad física se entrelazan para llegar al punto de relajación y ayuda para el cuerpo humano.

En la calidad vida de una persona influyen varios factores que aportan de manera positiva o negativa en la conducta de su accionar o de su salud; estos factores son estados que adquiere voluntariamente una persona para sentirse activo o para

animarse; en muchos casos pueden ser aptitudes que desea desarrollar como por ejemplo; aprender a tocar un instrumento, la danza, un deporte en específico, un jobbie, o alguna actividad que le ayude a recrearse y despejar su mente y enfocarse en algo que le divierta eso es la recreación.

(Incarbone, Ferrante, & Bazan, 2013), “La actividad física debe incentivarse desde la etapa de niñez hasta la vejez para mejorar la calidad de vida de la población. Los incentivos de actividad física se enfocan en las actividades de la vida cotidiana y las actividades de recreación. Las actividades del primer tipo ayudan a incrementar el gasto energético, ayudando a reducir el riesgo de padecer Enfermedades Crónicas no Transmisibles ECNT. Para que los programas de actividad física sean exitosos es esencial que se brinde información con evidencias científicas, mensajes que sean claros, específicos y sencillos. También es importante que se involucren varios sectores de la sociedad. La OMS recomienda tener en cuenta factores importantes como: la situación geográfica, el diseño de la ciudad, infraestructuras de transporte, disponibilidad de espacios públicos e instalaciones de recreación y deporte, la seguridad, instituciones, etc.”

Datos sobre el sedentarismo en Ecuador (INEC, 2017), menciona que “más de un tercio (34%) de los adolescentes son inactivos, el 38.1% es irregularmente activo y menos de tres de cada diez son activos. En comparación con los inactivos, la proporción de activos es inferior. Las adolescentes femeninas son inactivas en mayor proporción que los hombres. En todo caso, estos datos confirman un cuadro preocupante de inactividad y sedentarismo en los adolescentes ecuatorianos, situación que se incrementa con la edad”.

Para tratar de disminuir los porcentajes sobre el sedentarismo o los malos hábitos alimenticios; y sobre todo las condiciones físicas existe un evento a nivel nacional; realizado por el Ministerio del Deporte; (Ministerios del Deporte, 2015) donde detallan que: El Día Mundial de la Actividad Física se celebra el 6 de abril en todo el país, con una serie de programas para promover hábitos saludables en la comunidad y bajo el lema de “Ecuador Ejercítate”.

Ese es uno de los ejes en los que trabaja el Ministerio del Deporte para activar a la ciudadanía y erradicar el sedentarismo en niños, jóvenes y adultos. Cada año se prevee una inversión de US\$ 1.6 millones de dólares destinados a los 1.040 puntos de bailoterapia y aeróbicos en las 24 provincias del país. Para el sector estudiantil, su iniciación deportiva se fomenta por medio de los Juegos Escolares de la Revolución y la entrega de implementación deportiva en escuelas y colegios de todas las provincias del país. Su Inversión es de US\$1.3 millones de dólares (Ministerios del Deporte, 2015).

En la actualidad en la **provincia de Cotopaxi**, se llevan a cabo varias actividades que fomentan la recreación y esto se da por la iniciativa del gobierno juntamente con el Ministerio del Deporte de implementar programas como Actívate Ecuador; y los programas barriales donde se incentiva al deporte, la recreación y actividad física; y el objetivo final es mejorar las condiciones de vida de la población en cada provincia del Ecuador.

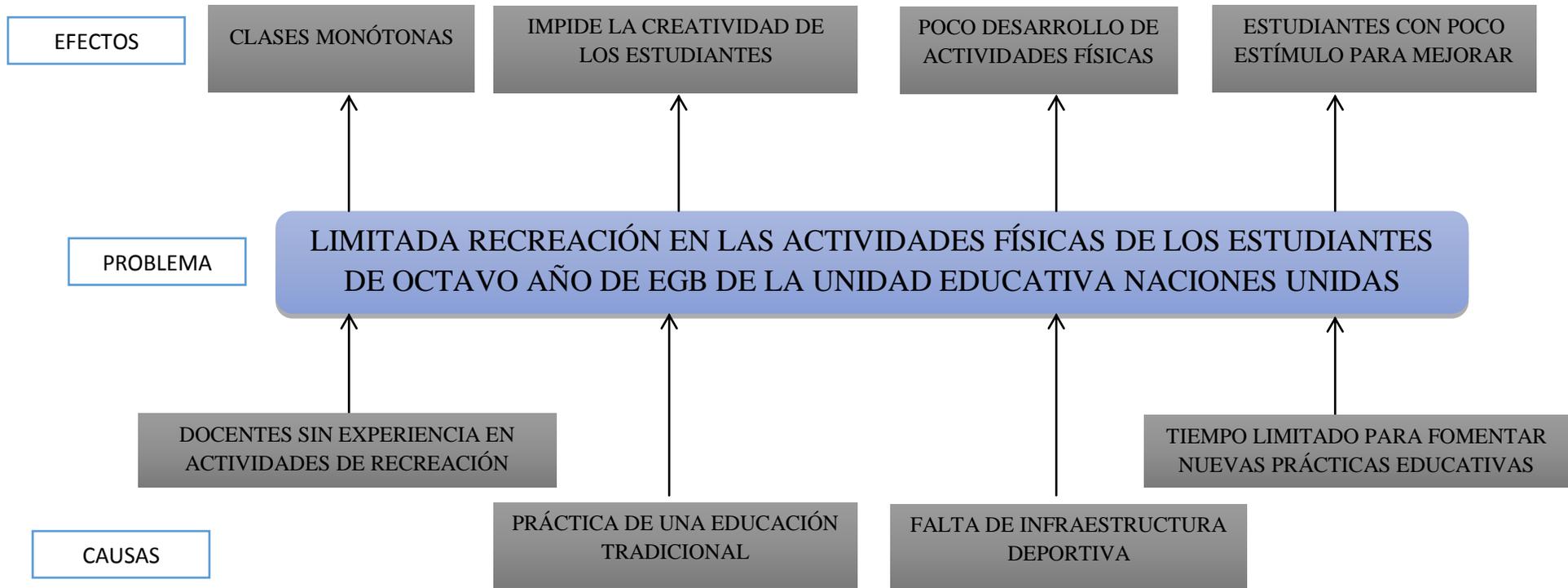
En el **Cantón Saquisilí** se crean clubes y se implementa bajo el aval del Ministerios de Deporte federaciones barriales que fomenten la legalización de grupos de deporte en este caso se crea Fedelibacs y ya ha sido entregada la sede oficial donde se llevará la organización de encuentros deportivos en primera instancia de fútbol sala; esto fomentará la puesta en marcha también de actividades que fomenta el Ministerio del Deporte como Ejercítate Ecuador ya que con una sede y federaciones barriales constituidas es más fácil conformar sectores deportivos en el cantón (Deporte, 2014).

En la **Unidad Educativa Naciones Unidas** del cantón Saquisilí, es importante que la recreación y la actividad física sean desarrolladas en todas sus áreas; prestando las atenciones y condiciones del caso para llevarlas a cabo, fortaleciendo los conocimientos ya instaurados por las políticas institucionales ya establecidas y como finalidad de la investigación crear nuevas estrategias que incrementen el interés por mejorar los hábitos de actividad física y mejorando el sentido de la recreación en el nivel de estudio que es el octavo año de la institución.

A más de esto por ley desde el 2013 se aplica una nueva malla curricular con especialidad en la carrera de Cultura Física donde desde el estado, se emiten funciones, actividades y demás reglamentos que los profesores de dicha especialidad deben cumplir para comprometer a los estudiantes de las diferentes etapas académicas a realizar actividades, inculcando costumbres alimenticias y físicas.

1.2.2 Árbol del Problema

Gráfico 1, Árbol del Problema



Fuente: Datos alcanzados en el estudio.

Elaborado por: (Iza, 2018).

1.2.3 Análisis Crítico

La influencia que tiene la recreación sobre las actividades físicas de los estudiantes, es grande ya que fomenta la buena conducta del niño-niña; las relaciones con los compañeros incrementando las capacidades creativas; de tal forma si se limitada la recreación en las actividades físicas siendo una de las causas que existen docentes sin experiencia en actividades de recreación; da como resultado la monotonía en las clases.

Se ha hecho notoria dentro de la UE Naciones Unidas, que los docentes impartan clases basándose en la práctica de una educación tradicionalista, lo que impide la creatividad de los estudiantes; y este accionar trae como consecuencia una limitada recreación en las actividades físicas de los estudiantes, aunque también las consecuencias de aplicar sistemas educativos ambiguos monótonos se refleja en las casas, al ver la relación que tienen los niños con sus tareas pues son cargados de labores que impiden su desarrollo motriz y creativo; haciéndoles entes mecanizados que solo acatan órdenes sin poder manifestar su sentir o su inconformidad.

Una de las mayores causas que conllevan a la limitada recreación en varios de los planteles educativos, es la falta de infraestructura deportiva, para que los alumnos puedan tener espacio y las condiciones óptimas de esparcimiento, esto da como resultado el poco desarrollo de las actividades físicas.

Las horas de impartir clases en diferentes asignaturas es limitado incluso para fomentar nuevas prácticas educativas, lo que conlleva a que los estudiantes tengan poco estímulo para mejorar su actividad física o su rendimiento académico. Aunque no es favorable de que se llene a un niño de información es prudente considerar que si se maneja a la par con condiciones de impartir clases mejor estructuradas, más actualizadas y menos estresantes, se obtendrían mejores resultados.

1.2.4 Prognosis

Al no considerar la solución del problema de la limitada recreación en las actividades físicas, por parte de los docentes; estas asignaturas no están brindando el soporte pedagógico que los estudiantes requieren, puesto que al tratarse de niños en edades donde su nivel de aprendizaje va acorde a su nivel psicomotriz; están limitando las capacidades creativas del mismo. Fomentando a su vez el conformismo a aceptar situaciones o condiciones donde sus ideas, pensamientos no son tomados en cuenta; impidiendo que desarrollen sus aptitudes y mejoren sus condiciones de vida, por el hecho de que al fomentar la recreación incrementan la creatividad, los hacen más productivos, activos y dinámicos; dejando de lado el sedentarismo y la falta de atención.

Por tal razón la recreación debe ser considerada en todas las áreas y más aún en las actividades físicas, inclusive para que la asignatura de Cultura Física no sea vista como una materia más; sino sea considerada dentro de todas las instituciones educativas, como aquella que brinda el soporte académico en el perfil personal del niño, pues acrecenta las capacidades necesarias para sobresalir en las demás materias.

Tomando a la recreación como una manera de incentivar a que los niños y niñas de las escuelas del cantón Saquisilí de la provincia de Cotopaxi, realicen alguna actividad física mediante el juego y puedan saber así lo importante que es hacer ejercicio físico, con esto podrán obtener una vida saludable, y desarrollar capacidades motoras, físicas y afectivas, de una manera libre, espontánea, divertida, sin sentirse obligado a realizarlo.

1.2.5 Formulación del Problema

¿De qué manera incide la recreación en las actividades físicas de los estudiantes de octavo año de EGB en la UE Naciones Unidas?

1.2.6 Interrogantes

¿Cuáles son las técnicas de recreación en los estudiantes de octavo año de la EGB de la UE Naciones Unidas?

¿Con que frecuencia realizan actividades físicas los estudiantes de octavo año de la EGB de la UE Naciones Unidas?

¿Existen aportes científicos sobre la recreación y la actividad física dentro de la EGB de la UE Naciones Unidas?

1.2.7 Delimitación del objeto de investigación

a) Delimitación de contenidos

Campo: Educativo

Área: Pedagógica

Aspecto: La recreación y la actividad física

b) Delimitación Espacial

El presente trabajo investigativo se llevará a cabo al octavo año de EGB en la UE Naciones Unidas del cantón Saquisilí, provincia de Cotopaxi.

c) Delimitación Temporal

La investigación se realizará en el período lectivo 2017-2018.

d) Unidades de Observación

Se considerará a los estudiantes del octavo año y docentes del mismo de la EGB en la UE Naciones Unidas.

1.3 Justificación

Este proyecto se entiende por recreación y actividad física como situaciones en las cuales se pone en marcha la diversión, para realizar varios movimientos corporales, así de igual forma a través de ella poder obtener relajación y el entretenimiento, son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada estudiante tendrá el **interés** de descubrir y desarrollar su condición corporal e intelectual por distintas formas de recreación y de interacción.

La recreación y la actividad física son muy **importantes** porque mediante juegos y diferentes movimientos corporales permitirá a los estudiantes obtener un mayor interés a realizar alguna actividad física, dándole realce a toda las instituciones educativas de la provincia y del cantón con la implementación de nuevas formas de técnicas recreativas que ayuden al desarrollo físico de cada estudiante de una manera integral.

Los resultados de la presente investigación deberían ser de gran **utilidad** para la institución, ya que permitirá un crecimiento institucional en el cantón, mejorando el ambiente interno de los docentes y alumnos y así se evidencie un inter-aprendizaje continuo.

La amplia práctica de actividades recreativas generan un **impacto** positivo en la institución, a su vez debería ser un mecanismo donde se mejore el desarrollo físico de los niños y así se podrá ver reflejados en las demás disciplinas de cultura física.

Es **factible** por cuanto se cuenta con el apoyo y respaldo de autoridades, estudiantes, profesores y padres de familia, que han permitido que se realice esta investigación en la Unidad Educativa Naciones Unidas con miras a que se eleve el desarrollo físico en los niños y poder obtener nuevas actividades recreativas para el mejor aprendizaje en las clases.

1.4 Objetivos

1.4.1 General

Establecer la incidencia de la recreación en las actividades físicas de los estudiantes de octavo año de Educación General Básica de la unidad educativa Naciones Unidas del cantón Saquisilí, provincia de Cotopaxi.

1.4.2 Específico

- Identificar las técnicas de recreación implementadas por los docentes en la UE Naciones Unidas.
- Analizar los niveles de actividad físicas de los estudiantes de octavo año de la UE Naciones Unidas.
- Presentar los resultados de la investigación mediante un paper sobre el desarrollo de recreación en las actividades físicas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

Para la realización del presente trabajo de investigación se consideran artículos científicos relacionados con el tema de estudio; para esto se buscó en los repositorios de universidades del país, en antecedentes de páginas web; entre otros, los mismos que sirven de guía y sustento bibliográfico para la elaboración del trabajo.

“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALCEDO DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”

Autor: (Salazar, 2016).

Tutor:Lcdo. Mg. Beto Orlando Arcos Ortiz

Año: 2016

Conclusiones:

- Se concluye que en esta Unidad Educativa Salcedo no se realizan proyectos de actividades que ayude a los estudiantes a ampliar y consolidar sus hábitos de desarrollo físico.

- Los docentes no conocen ni se interesan en los beneficios que se obtienen al realizar actividades físicas en los tiempos libres y en las clases de educación física para mejorar la concentración y estudio en los estudiantes y subir su nivel de desempeño académico.
- No existe un programa o una planificación realizada para aplicar en los estudiantes de esta Unidad educativa encaminados al fortalecimiento relacional entre Actividad física y mejoramiento del desempeño académico. (Salazar, 2016).

Análisis Crítico:

En la institución donde se aplicó esta investigación la mayor falencia encontrada está en la carencia de programas que incentiven a los estudiantes a realizar actividades físicas; aun ese desinterés limita las aptitudes que las personas van adquiriendo al realizar actividades que mejoran no solo su capacidad física sino intelectual haciéndolos más tranquilos y dinámicos para participar en clases; mejorando por ende su rendimientos académico y su conducta.

“LA RECREACIÓN EN LA CONDUCTA DE LOS NIÑOS DE QUINTO Y SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JOAQUÍN LALAMA” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

Autor: (Del Salto, 2015).

Tutor: Lic. Mg. Medina Ramírez Edgar Marcelo.

Conclusiones:

- Se determinó que la recreación si tiene incidencia sobre la conducta de los estudiantes del plantel, En la Institución se notó que no se empleen actividades de recreación como medio para desarrollar la conducta dentro del proceso educativo de manera dinámica y con innovación; siendo persistente el tradicionalismo por parte de los docentes y desinterés por evidenciar una educación de calidad y

calidez; esto ha llevado en los estudiantes a estar estresados y, por consiguiente desmotivados y desinteresados dentro del proceso educativo.

- Analizados los recursos que utilizan los docentes para manejar la conducta de los estudiantes se ha podido notar que no les han resultado de mucha ayuda ya que es observable conductas negativas dentro del plantel por parte de los estudiantes debido al escaso desarrollo de las relaciones interpersonales entre ellos y, también por la escasa formación en valores que algunos han recibido en sus respectivos hogares. Sin embargo, existe la predisposición por afianzar lazos de amistad mediante el diálogo y cooperación en las jornadas de clases.
- Por lo tanto se debe diseñar una alternativa en la cual se pueda aplicar actividades de recreación con mayor frecuencia dentro del plantel educativo, en cada momento de actividad escolar y más aún para propiciar un comportamiento positivo entre los estudiantes, en base a aquello, los docentes no cuentan con herramientas didácticas para cumplir con dicha actividad de manera dinámica mediante el empleo de diferentes estrategias para sus estudiantes. (Del Salto, 2015).

Análisis Crítico:

Varias son los problemas que se consideran dentro de este trabajo de investigación, La aplicación tradicionales de enseñanza que rigen en las leyes de educación; deben consideradas como guía y en ocasiones en necesario de acuerdo a las circunstancias en las cuales se desenvuelven los estudiantes aplicar; como docentes técnicas que mejoren las conductas y la interacción de los alumnos y de los maestros mismos, dejando de la lado lo ambiguo y ser entes generadores de ideas.

“LA ACTIVIDAD FÍSICO-RECREATIVA Y LA INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA DE NIÑAS Y NIÑOS DEL 4TO, 5TO Y 6TO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA ESCUELA FISCAL MANUELITA SÁENZ, EN EL AÑO 2015”.

Autor: (Cuñez, 2015).

Tutora: M.Sc. Marlene Margarita Mendoza Yépez

Conclusiones:

- Según los datos la investigación realizada a las niñas y niños del 4to 5to y 6to año de Educación General Básica de la Escuela Manuelita Sáenz del Distrito Metropolitano de Quito (DMQ), se concluye que existen niñas y niños con un nivel de desarrollo moderado dentro de habilidades físicas-recreativas; existiendo también niveles bajos en el desarrollo de la motricidad gruesa en diferentes pruebas realizadas con el test. Pudiendo ser generadas por una práctica irregular de actividades físicas-recreativas, dentro o fuera de la institución educativa.
- Se concluye que las actividades físico-recreativas ayudan a determinar, reconocer que la práctica regular de actividades recreativas y físicas mejoran el desarrollo de las niñas y niño dentro de sus habilidades motoras gruesas, siendo el factor más importante la dedicación del tiempo en la ejecución de movimientos físicos mediante la recreación utilizando su tiempo libre.
- Se concluye que los niños y las niñas que las habilidades físicas motoras que más se benefician son la coordinación, el equilibrio, el tiempo, el ritmo, la tonicidad y el auto-control; habilidades motoras gruesas que se hallan en un rango de desarrollo regular. (Cuñez, 2015).

Análisis Crítico:

En la unidad educativa donde se realiza la investigación UE Manuelita Sáenz de la ciudad de Quito, se enfocó en describir que a más de las actividades regulares que rigen en la malla curricular; las actividades físicas y recreativas, fomentan el desarrollo motriz; y ese nivel no había llegado a ser notado hasta la aplicación de este estudio; por lo que sugiere que los docentes midan los resultados de la aplicabilidad de la recreación como una manera de fomentar mejoras psicopedagógicas en los estudiantes de dicha institución.

2.2 Fundamentación Filosófica

La presente investigación tiene un enfoque Crítico-Social y se fundamenta sobre todo en el Pensamiento Complejo ya que plantea solución a la problemática expuesta, siendo así que también se desarrolla en un clima de investigación como es el Crítico -propositivo, ante esta propuesta de investigación se fundamenta en demostrar que: La Recreación y Actividad Física representan una fuente inagotable de posibilidades para el desarrollo físico y psicomotriz en el niño, aplicando las más variadas habilidades físicas y educativas, el estudio permanente de las circunstancias que puedan afectar o favorecer este proceso, cualquiera que sea el escenario en que se encuentre el niño y quienes influyen en su desarrollo motor.

Es real la situación donde se presente la investigación, por las situaciones en las cuales atraviesan los niños y niñas de la UE Naciones Unidas, considerando la recreación como el tema que se debería instaurar en el plantel, brindando mejoras curriculares al fomentar el interés, dinamismo y creatividad de los estudiantes al recibir nuevos mecanismos de impartición de clase. De esta forma se llega a mencionar la parte axiológica de la investigación por la participación directa de los estudiantes, y docentes de la institución. La relación o interrelación existente entre las variables de estudio fomentan la investigación científica, donde se hace necesaria la intervención de varios autores que sustenten el presente proyecto y la factibilidad de su aplicación. Considerando también el enfoque cualitativo por la comprobación de la incidencia de las variables.

La presente investigación se basa en conceptos reales, sobre la formulación del problema se realiza el análisis científico-teórico para que permanezca la constancia de realizar una investigación con base teórica actualizada y la emisión de criterios con fundamento de los mismos.

2.3 Fundamentación Legal

LEY ORGÁNICA DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

TITULO PRIMERO

CONCEPTOS FUNDAMENTALES

CAPITULO ÚNICO

Art. 1.- **Ámbito de la Ley.-** Esta ley regula la Cultura Física, el Deporte y la Recreación, así como establece las directrices, ya que es considerada una actividad formativa del hombre como derecho social y como actividad esencial para la formación integral de los ecuatorianos sin distinción alguna.

A.- La práctica del deporte es libre y voluntaria. Como factor fundamental de la formación y del desarrollo integral de la personalidad, constituye una manifestación cultural que será tutelada y fomentada por los poderes públicos del estado.

B.- El ejercicio de las respectivas funciones del sector público estatal y del sector privado en el deporte se ajustará a los principios de colaboración responsable entre todos los interesados.

Art. 2.- la presente ley tiene por objeto la ordenación del deporte, de acuerdo con las competencias que corresponden a la administración del estado.(Secretaria Nacional de Cultura Física, 2018).

DEBERES DEL ESTADO.- para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al estado le corresponde:

1. La programación general de la enseñanza incluirá la educación física y la práctica del deporte.

2. La educación física se impartirá, como materia obligatoria en todos los niveles y grados educativos previos al de la enseñanza de carácter universitario.
3. Todos los centros docentes, públicos o privados, deberán disponer de instalaciones deportivas para atender la educación física y la práctica del deporte, en las condiciones que se determinen reglamentariamente. A tal fin deberán tenerse en cuenta las necesidades de accesibilidad y adaptación de los recintos para personas con movilidad reducida.
4. Las instalaciones deportivas de los centros docentes se proyectarán de forma que se favorezca su utilización deportiva polivalente, y podrán ser puestas a disposición de la comunidad local y de las asociaciones deportivas, con respeto al normal desarrollo de las actividades docentes.
5. La administración del estado coordinará en la forma que reglamentariamente se determine, las actividades deportivas de las universidades que sean de ámbito estatal y su promoción.
6. Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población.
7. Proveer los recursos e infraestructura que permitan masificar estas actividades.
8. Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales. (Secretaría Nacional de Cultura Física, 2018).

Así mismo, en cumplimiento de lo establecido en el artículo 82 de la Constitución Política, el Estado garantizará la preparación de los deportistas considerados de alto rendimiento y para lo cual deberá proveer, a través de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, los recursos económicos necesarios para el funcionamiento del programa Ecuadeportes, el cual debe de ser considerado prioritario. (Secretaría Nacional de Cultura Física, 2018).

Art. 5.- Características de los organismos de Cultura Física, Deporte y Recreación.- La Secretaría Nacional de Cultura Física, Deporte y Recreación es una entidad de derecho público.

Todos los demás organismos establecidos en esta Ley son entidades de derecho privado, no lucrativas, con finalidad social que gozan de autonomía administrativa, técnica y económica y se rigen por esta Ley, sus estatutos y reglamentos.

Art. 6.- Intangibilidad del patrimonio y rentas de la Cultura Física, Deporte y Recreación.- Se declaran intangibles, los derechos adquiridos por las entidades deportivas, todos los bienes que constituyen el patrimonio y las rentas destinadas al deporte.

Art. 7.- La práctica de la Cultura Física, Deporte y Recreación es obligatoria en los niveles escolar y colegial.

Art.8.- División de la Cultura Física.- La Cultura Física es la expresión deportiva, formativa y recreativa cuyo fin específico es la formación armónica y el desarrollo integral del individuo, la misma que se divide en: Educación Física, Deportes y Recreación.

Art.9.- La Educación Física: Es una disciplina que permite guiar, conducir y formar al ser humano en su integridad, cuerpo, mente y espíritu. Proporciona al individuo integridad física, mental, psicológica, personal y social.

Art. 10.- El Deporte: Es la práctica de las disciplinas físicas formativas y competitivas dentro de las normas preestablecidas, orientadas a generar valores cívicos y sociales.

Art. 11.- La Recreación: Es la realización o práctica de actividades durante el tiempo libre que proporcionan descanso, diversión, participación social voluntaria, permite el desarrollo de la personalidad y la capacidad creadora, a través de las actividades socioculturales y al aire libre. (Secretaria Nacional de Cultura Física, 2018)

CAPÍTULO II

DE LA SECRETARÍA NACIONAL DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN. (Secretaría Nacional de Cultura Física, 2018)

Art. 25.- La Cultura Física del deporte ecuatoriano se coordina a través de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deporte y Recreación (SENCFIDER), organismo adscrito a la Presidencia de la República, con autonomía económica, técnica y administrativa.

Su titular es el Secretario Nacional de Cultura Física, Deporte y Recreación, quien tendrá rango de Ministro de Estado; es el representante legal de la entidad, de libre nombramiento y remoción por el Presidente de la República, será quien dirija la administración de esta dependencia del Estado y designe al personal directivo y administrativo necesario para su funcionamiento.(Secretaría Nacional de Cultura Física, 2018).

La Secretaría Nacional de Cultura Física, Deporte y Recreación, es el organismo superior, rector de la Cultura Física, Deporte y Recreación y ejercerá las atribuciones prescritas en la presente Ley y su Reglamento General.. (Secretaría Nacional de Cultura Física, 2018)

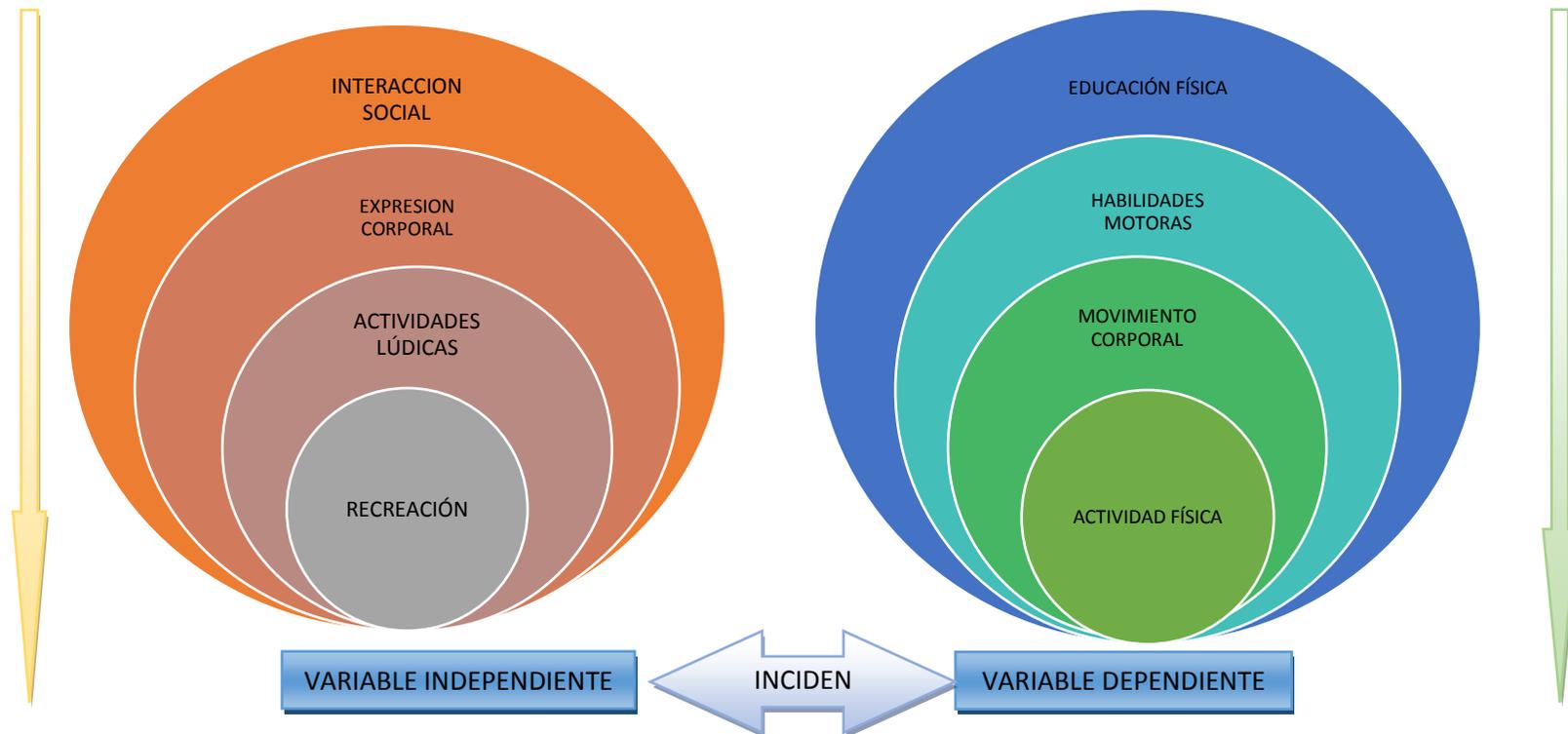
Art. 26.- Funciones y atribuciones.- Son funciones y atribuciones de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deporte y Recreación:

- a) Establecer la política nacional y general de la Cultura Física.
- b) Cumplir y hacer cumplir las disposiciones legales en materia deportiva.
- c) Elaborar el presupuesto anual del Deporte y la Recreación. Vigilar que el Estado cumpla con las rentas establecidas para la Cultura Física, Deporte y Recreación. Será responsable de observar que se cumpla con lo establecido en los literales A y C del artículo 60 de esta Ley y de solicitar al Ejecutivo las sanciones establecidas en el artículo 70 de las disposiciones generales.
- d) Planificar, fomentar, desarrollar y dirigir la Cultura Física, Deporte y Recreación.

- e) Coordinar y velar con la Comisión Nacional de Cultura Física, Deporte y Recreación y las Federaciones respectivas, la programación del Deporte Escolar, Colegial, de Educación Superior, Militar y Policial;
- f) Aprobar, a través del Consejo Consultivo, el estatuto de las organizaciones deportivas descritas en esta Ley, así como expedir las resoluciones necesarias para el mejor desenvolvimiento del Deporte Nacional.
- g) Aprobar el programa de estudios preparado por el Ministerio de Educación y Culturas, relacionado con la Cultura Física de los niveles preescolar, escolar y medio.(Secretaria Nacional de Cultura Física, 2018).

2.4 Categorías Fundamentales

Gráfico 2, Categorías fundamentales Variables

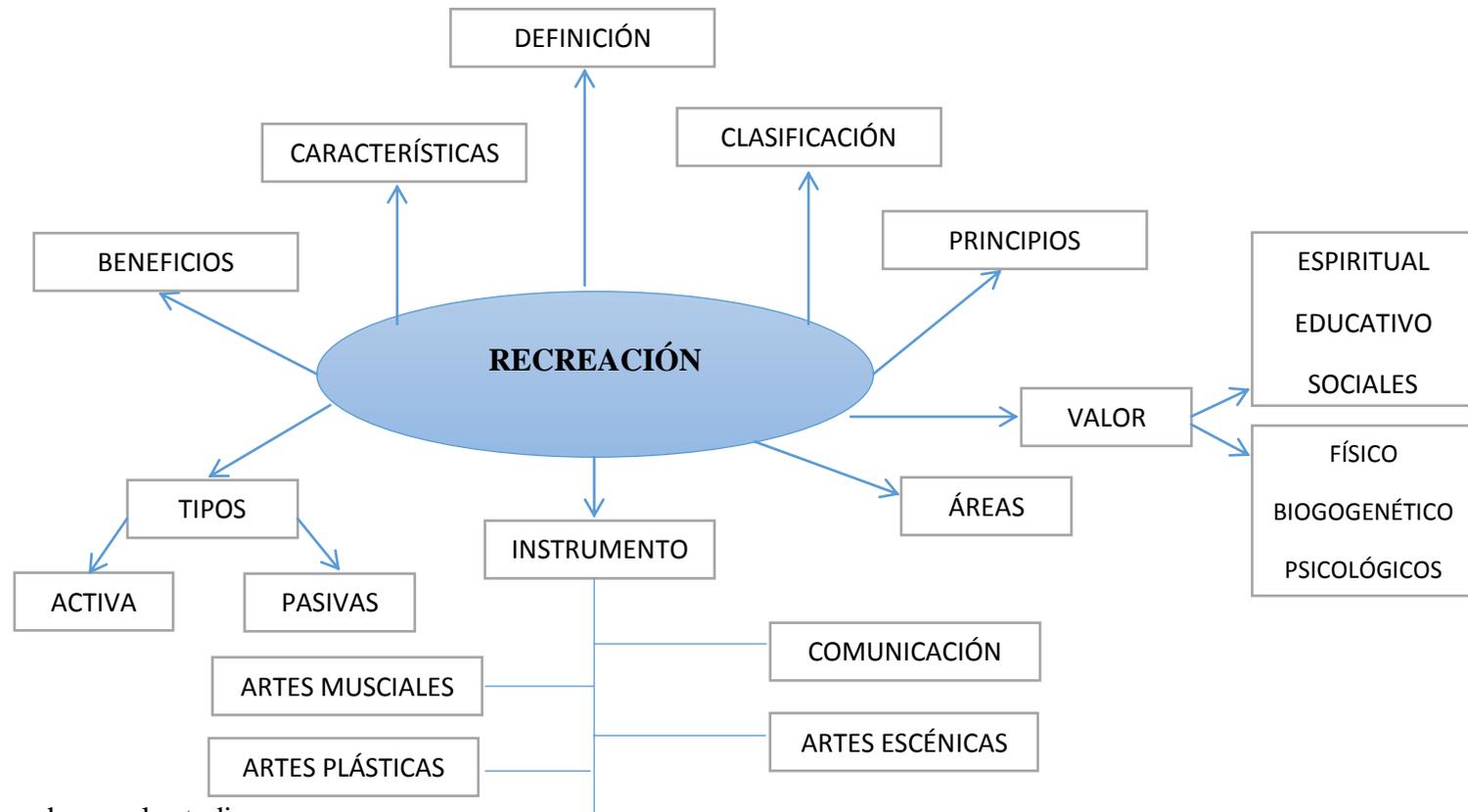


Fuente: Datos alcanzados en el estudio.

Elaborado por: (Iza, 2018).

2.4.1 Constelación de variables

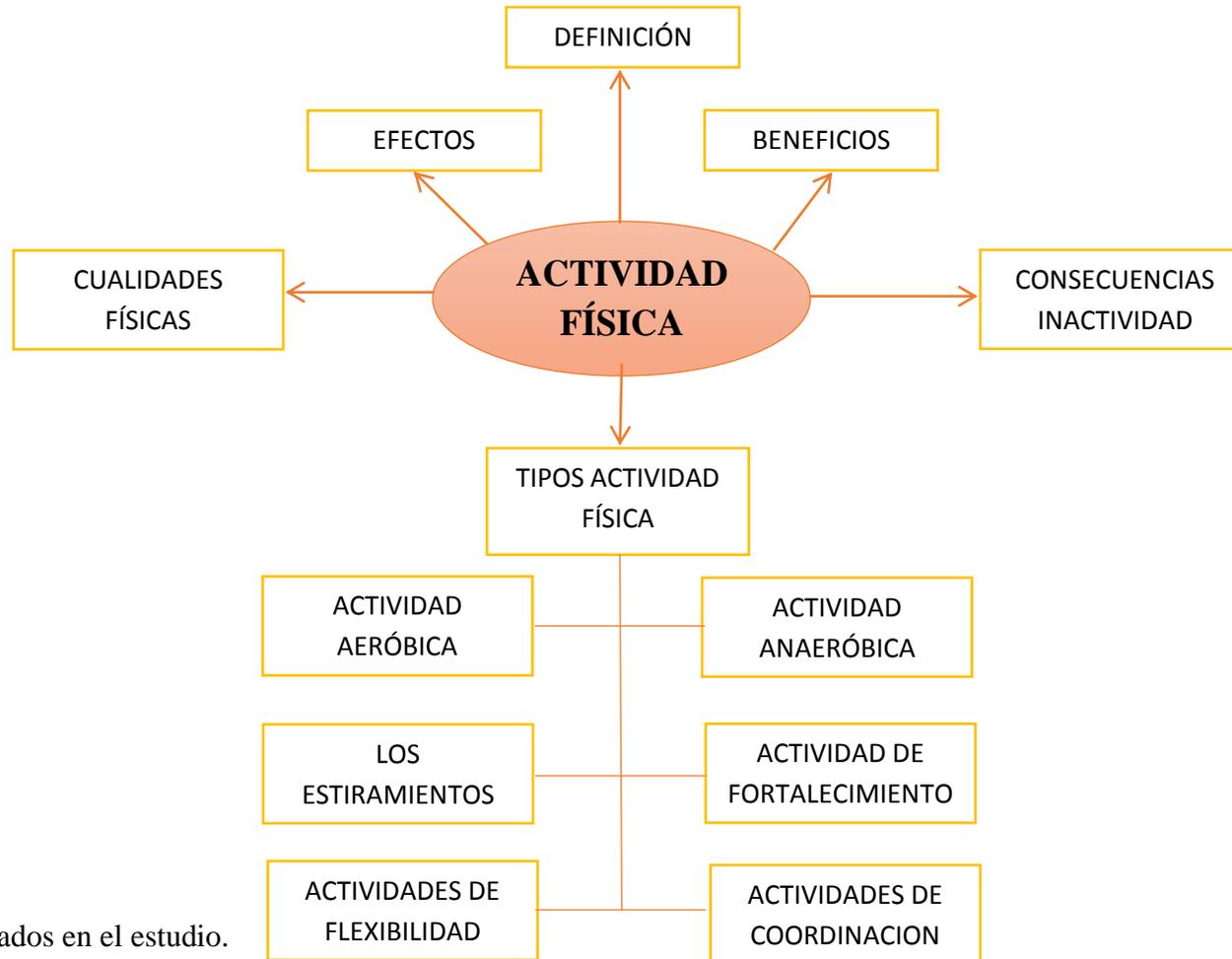
Gráfico 3, Constelación Variable Independiente: Recreación



Fuente: Datos alcanzados en el estudio.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Gráfico 4, Constelación Variable Dependiente: Actividad Física



Fuente: Datos alcanzados en el estudio.

Elaborado por: (Iza, 2018).

2.4.2 Categorización de Variables Independiente

Interacción Social

La interacción social según lo expone el autor (Tovar, 2018), “es el proceso por el cual se actúa y se reacciona ante quienes están alrededor. Incluye aquellos actos que las personas realizan unas hacia otras, y las respuestas que dan a cambio.

Es considerada un campo de estudio, también conocido como microsociología, creado por Erving Goffman”.

En conclusión al hablar de interacción social se habla de sentido de relación con las personas que nos rodean según el padre de microsociología Goffman; indica que la interacción con los demás individuos depende también de las condiciones de cada persona y de la forma de poder relacionarse y tratar al resto; puede considerarse la forma en como creció, su entorno y esto afecta notoriamente a su sentido de ser y actuar con los demás; incluso puede afectar las condiciones del ser humano al no tener la facilidad de hablar e interactuar con el resto y aislarse volviéndose un ermitaño.

Varios factores aún no son descubiertos para estudiar el grado de interacción, pero sí se puede emitir un criterio de la forma como se realiza.

Tipos de interacción social

Interacción enfocada

Es la interacción entre un grupo de personas que tienen un objetivo común. Estas personas pueden haber estado familiarizadas unas con otras en el pasado, o pueden haberse familiarizado en el primer momento de su interacción enfocada.

Un ejemplo de esto es un grupo de jóvenes que estudian juntos para un examen final, un equipo de fútbol o los asistentes a un concierto (Scheff, 2009).

Interacción no enfocada

No incluye ninguna meta común ni familiaridad, ni siquiera durante el proceso de interacción. De hecho, las personas que interactúan pueden no ser conscientes de su interacción.

Un ejemplo dado por el propio Goffman es la interacción entre los peatones, que evitan colisiones desastrosas siguiendo las señalizaciones del tráfico y las regulaciones (Scheff, 2009).

2.4.2.1 Expresiones Corporales

“Los movimientos corporales, expresión corporal o lenguaje corporal es una de las formas básicas para la comunicación no verbal. A veces los gestos o movimientos de las manos o los brazos pueden ser una guía de sus pensamientos o emociones subconscientes. Las palabras se usan para establecer y mantener relaciones personales, mientras que las señales no verbales se utilizan para comunicar información acerca de los sucesos externos es para hablar o expresarse de una manera creativa, se refiere a la expresión con las manos que realizan las personas. El movimiento corporal se puede explicar como un modo de expresión universal el cual es el resultado de la acción de nuestro pensamiento creativo utilizando nuestro cuerpo como medio de comunicación; el movimiento corporal propicia una buena salud y un alta autoestima”. (Ramos R. , 2011)

Manifiesta la autora (Verde Street, 2005) que “La Expresión Corporal es la forma más antigua de comunicación entre los seres humanos, anterior al lenguaje escrito y hablado. Es el medio para expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos. De esta forma, el cuerpo se convierte en un instrumento irremplazable de expresión humana que permite ponerse en contacto con el medio y con los demás”.

En base a los dos conceptos podemos emitir un criterio más claro sobre la funcionalidad y lo que es una expresión corporal; es todo movimiento físico, un gesto utilizado para dar a entender algo; este término es muy utilizado en escuela de artes y expresión; así como es la fuente normal del ser humano pues es la única manera de comunicarse con los demás.

Clases de Expresión Corporal

El autoconocimiento. - Para el comienzo de la clase se recomiendan los ejercicios de autoconocimiento corporal para que los alumnos aprendan a conocer y sentir sus cuerpos con los cuales se van a expresar y comunicar. A continuación, se puede seguir con ejercicios de grupo dinámicos y participativos que tengan el juego como estímulo. (Verde Street, 2005)

La música. - Es muy importante que la música que utilicemos invite a estar atentos y a participar. Hay muchos factores a tener en cuenta para realizar una buena elección musical.(Verde Street, 2005)

Participación. -Es conveniente que con principiantes, los ejercicios sean totalmente dirigidos. Sin embargo, con el paso del tiempo las propuestas deben ser cada vez más abiertas, dando lugar a que los alumnos aprendan a desenvolverse con autonomía.(Verde Street, 2005)

Objetos. -Los elementos son una buena excusa para comenzar con la improvisación, ya que facilitan la búsqueda de movimientos, formas, manejos, figuras y maneras de relacionarse con el otro. En los grupos o personas con dificultades, son muy útiles como objetos intermediarios para facilitar la apertura hacia el mundo externo.(Verde Street, 2005)

Palabras. -Es importante buscar el momento adecuado para comentar con el grupo lo que cada uno ha sentido durante un ejercicio. "Poner palabras", a lo experimentado ayuda a que los alumnos elaboren lo sucedido y da pautas a los docentes para seguir la evolución de cada uno y del grupo, para así decidir los caminos a tomar en futuras clases, son los alumnos los que nos guían en cuanto a la evolución de las mismas.(Verde Street, 2005)

2.4.2.2 Actividades Lúdicas

Favorece, en la infancia, la autoconfianza, la autonomía y la formación de la personalidad, convirtiéndose así en una de las actividades recreativas y educativas primordiales. El juego es una actividad que se utiliza para la diversión y el disfrute de

los participantes, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. . Jugar con otros en forma dinámica, con gran compromiso motivador, constituye una de las actividades vitales por excelencia para lograr mejores niveles de socialización y comunicación directa, con los pares y con los adultos que se integran en el juego. La regla aceptada y compartida se convierte en un mediador de la convivencia y del respeto al otro, fundamentalmente en esta etapa de la vida en el que de jóvenes comienzan su proceso de inserción en el mundo adulto. La escuela se convierte en este caso, en el único lugar disponible para concretar esta posibilidad. (4006, sf)

Se puede determinar las actividades lúdicas como el conjunto de valores, principios propios de la forma y la puesta en marcha al realizar o compartir con la sociedad independientemente la edad que tenga; aunque cabe mencionar que también indica los beneficios de realizar actividades lúdicas a edades tempranas, pues el primer paso lograr desarrollar todas las capacidades físicas e intelectuales que la persona necesita.

2.4.2.3 Recreación: Si cada uno de nosotros hiciese un rol de sus actividades recreativas y si tales listas fuesen puestas lado a lado, encontraríamos las más diversas ocupaciones. Figurarían, por cierto, cosas tan diferentes como lectura y natación, música y excursionismo, pintura y fútbol, cine, teatro y cocina, danza y pesca, etc. Saltaría a nuestros ojos que la recreación comprende un número infinito de experiencias en una multiplicidad de situaciones.

Definición.- Puede relacionarse con las actividades físicas por tanto (Web Escolar, 2018) es toda actividad física o mental que produce agrado, satisfacción y placer para el que la practique y disfrute de sus aptitudes, obteniendo el mejor desarrollo de su personalidad, contribuyendo así a su formación integral.

La recreación se define como la acción y efecto de recrear, por lo tanto, hace referencia a crear o a producir de nuevo algo, también se refiere a divertir, alegrar, deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas. Es volver a crearse en forma sistemática tanto en lo espiritual, lo físico, técnico, cultural y profesionalmente. La participación de las personas en la recreación

durante su tiempo libre, permite restaurar y renovar aquellas energías desgastadas por el trabajo, por una energía activa, nueva, producto de la actividad recreativa. Se deduce entonces que la recreación fomenta en el individuo restauración, renovación de energías producto de la práctica de actividades recreativas. (Ramos, 2011).

Clasificación:

1. Actividades deportivas-recreativas(Pérez, 2003)

- Disciplinas recreativas como: Recreación turística, Turismo Deportivo, Festivales deportivos-recreativos, Deportes de orientación, Animación recreativa, Deporte canino entre otros.
- Deportes como: Béisbol, Fútbol, Voleibol, Deportes extremos, etc.
- Festivales, copas, campeonatos, torneos y competencias en alguna disciplina recreativa o deporte de los mencionados en el punto anterior.

2. Actividades al aire libre(Pérez, 2003)

- Con desplazamiento: Caza deportiva, turismo deportivo, mountainbike, ciclo turismo, paseos a caballo, rutas ecológicas, ir a la playa, ir a la piscina, etc.
- Con permanencias: Acampar, campismo, campamentos recreativos
- Acuáticas: natación, natación con aletas.
- Náuticas:Piraguismos, velas, remo, esquí acuático.
- Subacuáticas: Buceo recreativo, pesca deportiva, etc.
- Actividades en el aire: Paracaidismo, aeromodelismo, delta plano etc.

3. Actividades lúdicas

- Juegos de mesa: Domino, damas, barajas, ajedrez, go, etc
- Juegos de salón: Billar recreativo, tenis de mesa, dardos, etc.
- Juegos tradicionales: Bolas, trompo, zacos, patinetas, yoyo, etc.
- Videojuegos: Todos los videojuegos individuales o colectivos.(Pérez, 2003)

4. Actividades de recreación artística y manual

- Actividades de creación artística: Literarias, De las artes plásticas, Teatrales, etc

- Actividades de creación manual: Artesanías, Esculturas o tallados en metal, madera y piedra.(Pérez, 2003)

5. Actividades culturales participativas

- Actividades culturales participativas: Peñas culturales y/o deportivas, Coloquios, Charlas, Debates, Tertulias, Conversatorios, Bailables, etc.(Pérez, 2003)

6. Asistencia a espectáculos

- Actividades relacionadas con espectáculos artísticos-culturales: Musicales, Conciertos, Galas, Festivales, Teatro, Cine, etc.
- Actividades relacionadas con espectáculos deportivos: Series, Campeonatos, Ligas, Torneos, Copas, etc.(Pérez, 2003)

7. Visitas

- Visitas de interés artístico-cultural
- Visitas de interés turístico-natural
- Visitas de interés histórico
- Visitas de interés social
- Visitas de interés físico-deportivo (Pérez, 2003)

8. Actividades socio familiares

- Encuentros y conversatorios con familiares, amigos y personas de la comunidad.
- Participación en actividades de la comunidad, etc.(Pérez, 2003)

9. Actividades de relajación(Pérez, 2003)

Características:

Se puede mencionar al placer, la recreación pasiva, formativa, donde la persona puede realizar un auto desarrollo, considerando que cada individuo tiene la capacidad de condicionarse para la satisfacción inmediata y directa.

Las características de la recreación son las siguientes: (Rodríguez, 2012)

- Elegir la actividad voluntariamente
- Que proporcione satisfacción inmediata
- Es una oportunidad de autoexpresión
- El fin que tiene en sí mismo la recreación, lo importante es que el individuo encuentre satisfacción inmediata, se socialice, se relaje y se autorrealice.

Beneficios: (Gómez, 2012), menciona los siguientes beneficios.

Beneficios psicológicos: La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Beneficios sociales: Fomenta la sociabilidad, aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

Beneficios adicionales en la infancia y adolescencia: Los beneficios comprobados en estas etapas son: la contribución al desarrollo integral de la persona, el control del sobrepeso y la obesidad.

Todos los beneficios tienen como resultado final mejorar las condiciones de vida de ser humano, pues es el punto donde una persona se relaja y se desentiende del mundo y las ocupaciones y a su vez preocupaciones que lo rodean. Y por tales beneficios nadie debe privarse de la recreación pues es un derecho propio y una facultad personal de satisfacerse con esta actividad como la persona considere.

Principios

Proporcionar a todos los niños la oportunidad de realizar actividades que favorezcan su desarrollo (trepar, saltar, correr, bailar, cantar, dramatizar, hacer manualidades, construir, modelar. Todo niño necesita descubrir qué actividades le brindan satisfacciones personales y debe ser ayudado para adquirir destrezas de esas actividades. Todo hombre debe ser alentado para que tenga uno o más hobbies. El juego feliz de la infancia es esencial para el crecimiento

normal. Una forma de satisfacción recreativa es la de cooperar como ciudadano en la construcción de una mejor forma de vida para compartirla con toda la comunidad.

El hombre cumple adecuadamente su recreación cuando la actividad que elige crea en él espíritu de juego y encuentra constantemente placer en todos los acontecimientos de su vida. El descanso, el reposo y la reflexión son formas de recreación que no deben ser reemplazadas por otras formas activas. Toda persona debe saber algunas canciones para que pueda cantar cuando tenga deseo. Es necesaria la acción colectiva para dar oportunidad a niños hombres y mujeres de vivir ese aspecto de la vida. Las formas de recreación del adulto deben ser las que le permitan emplear aquellas facultades que no utiliza en las demás esferas de su actividad (Waichman, 2013, pág. 74)

Los principios básicos es considerar que mientras uno crece cada etapa del desarrollo requiere de ciertas habilidades o destrezas, para ello es importante considerar el hecho ejercer algún hobby, y en la etapa de la niñez considerar actividades que le ayuden al crecimiento físico e intelectual y fortalezcan su cuerpo para que se adaptable al entorno.

Tipos de recreación

La recreación puede ser activa o pasiva. La recreación activa implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por el otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven (Espada Mateos, 2013, pág. 78)

En síntesis, los tipos de recreación deducen lo que una persona realiza sea por brindar un servicio y que por este sienta satisfacción al hacerlo o alguna actividad que al hacerla solo le lleve el hecho de estar en ese lugar; y de igual forma disfrutar lo que hace.

Instrumentos de la recreación

Estas herramientas de la recreación consideran la aportas a los docentes como una guía o respaldo de lo que pueden considerar para diversificar su cronograma de actividades recreativas.

a) Artes Plásticas. - Las Artes Plásticas contribuyen al desarrollo integral del niño por cuanto despiertan en él, el aprecio por el arte, la capacidad de análisis, la crítica constructiva; y al mismo tiempo desarrollan el gusto estético a través de la observación y provocan la recreación de sus sentidos sobre un tema que sienta y viva. (García Montes, 2013)

b) Artes Escénicas. - Por su carácter mágico, los títeres deben ser un eslabón del mundo lúdico del niño. Por su carácter didáctico, los títeres deben ser una herramienta pedagógica en el aula, en el patio de recreo y en todo el proceso enseñanza aprendizaje. Debemos decir que los títeres son para el niño un elemento de su juego esto provoca el que el niño use y entienda los títeres como algo “suyo”. (García Montes, 2013)

c) Las Artes Musicales:

- Ambientación: efectos sonoros, voces cantos.
- Las artes literarias: Guión, Textos.
- Las artes del movimiento: Danzas, coreografía, títeres, actuación.

d) La Comunicación.-(García Montes, 2013) La comunicación es una solución al problema humano de supervivir.(pág. 43)

Valores de la recreación

Biogénéticos. - que se traducen en conservación, mantenimiento y mejoramiento biológico del cuerpo, que permite equilibrar el sistema endógeno con agentes exógenos.

Sociales. -se traducen en comportamiento, aceptación, ajuste y ambientación del hombre al medio socio-cultural a través de actividades que permiten la relación, interacción y comunicación.

Físicos. -se traducen en el desarrollo armónico del cuerpo humano y todos sus sistemas, produciendo un incremento general y una compensación al esfuerzo rutinario del trabajo y al stress social en función de su salud. Además, contribuye a la consolidación del crecimiento y la inclinación hacia ciertas habilidades y

destrezas necesarias para el desarrollo del deporte competitivo y la supervivencia social.

Social. - Es un fenómeno social a través del cual el hombre canaliza sus inquietudes y expectativa comunitarias para subsistir, constituyendo a formar un ciudadano comunicativo e interesado en sus semejantes.

Psicológicos. -La participación en actividades recreativas genera satisfacción, agradabilidad y entrega; convirtiéndose en un mecanismo de liberación de stress y de energía psíquica, así como la liberación catártica al renovar una fuente agotada de presiones sociales por una fuente de energía refrescante. Así mismo la recreación se convierte en una herramienta terapéutica capaz de lograr un equilibrio psíquico del hombre.

Educativo. -se convierte en un laboratorio vivencial de experiencias de aprendizaje ya que el hombre aprende en la medida que se siente satisfecho, pues, las experiencias adquiridas a través de la participación en actividades que generan satisfacción perduran en el tiempo.

Espiritual. -permite el fortalecimiento del espíritu y de la confianza en sí mismo y se intensifica la comunicación interior, manifestándose de la siguiente manera: Búsqueda de identidad social, espiritual y mora. (Arias, 2012).

Cada uno de los valores propios del individuo se ven inmerso al momento de realizar alguna actividad recreativa; pues genera el reflejo de las actitudes y lo que la persona es, con toda su formación intrínseca hace externo su carácter, la forma de compartir, la forma de actuar ante diferentes circunstancias, etc.

Áreas de la recreación

Artística. -Importante en el desarrollo de las habilidades para la participación y el disfrute de: música, danza, teatro, comedia, títeres, etc.

Conmemorativa. -LA organización y animación de eventos debe ser hecha por especialistas en recreación como son; parrilladas, carnavales, fiestas, etc.

Mantenimiento de la salud. -La mayor área en crecimiento por el interés que últimamente se ha puesto en temas de salud como son; programas de salud, campañas de nutrición, campañas de actividad física entre otras.

Social. -Esta área es considerada la forma en que las personas deciden recrearse puede ser el asistir a encuentro organizados donde la interacción fomente relajación buen tiempo como puede ser; banquetes, fogatas, noche de talentos, pijamadas, etc.

Lúdica. -Incluye toda clase de juegos, como son juegos al azar, virtuales, juegos de mesa, juegos acuáticos, intelectuales, entre otros.

Técnica. -Desarrolla todo tipo de nuevas habilidad o destrezas pueden ser plomería, carpintería, alta cocina, jardinería entre otros.

Manual.- Las manos son un recurso enriquecedor que puesto en marcha en algo que no llame la atención trae satisfacción.(Rojas Osuna, 2012).

Las áreas de la recreación son todos los medios utilizados para realizar las actividades, llamados con nombres científicos pero que abordan situaciones similares como es el traer distracción mental y placer el realizarlas; se considera también los medios que una persona utiliza de manera voluntaria para realizar la actividad recreacional.

2.4.3 Categorización de variables dependientes

2.4.3.1 Educación Física

Educación física es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano.

La educación física se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva ya que la misma procura la convivencia, disfrute y amistad entre los participantes que conforman la actividad(7Graus, 2018).

El artículo web Venemedia (2014) menciona a la Educación Física como aquella actividad realizada con la implementación del cuerpo humano para lograr el cumplimiento de algún deporte, aportándonos conocimientos acerca del ejercicio físico, como lo son sus beneficios y consecuencias (y además su modo de recuperación) (Venemedia, 2014).

La Educación Física también es considerada como una asignatura importante para el Ministerio de Educación, pues su funcionalidad brinda soporte físico no solo a los estudiantes sino a las personas de todas las edades, el realizar ejercicios mejora las condiciones de vida del ser humano, e impartidas con preparación y enfoque brindan los mecanismos necesarios para realizarlas.

Áreas de la Educación física

Aptitud física

Deporte colectivo

Deporte individual

Pulso

(Palacios & Martínez, 2008) , “Es el elemento básico para conocer el grado de intensidad con el que se está realizando un esfuerzo físico, se debe recordar que ello tiene un valor, para conocer el grado de exigencia de los ejercicios y establecer la recuperación, como regular la intensidad con la que deseamos ejercitarnos; se debe considerar tomar antes y después de un programa de entrenamiento”(pág. 5)

La importancia de fortalecer la Educación Física dentro del currículo escolar

La principal característica de la educación física es entender las necesidades e intereses de quien la recibe, ya que son consideradas fundamentales a la naturaleza psico-biológica sea del niño o adolescente, pues los contenidos proceden de la propia naturaleza humana y derivada de esta naturaleza esta la actividad física y el movimiento(Palacios & Martínez, 2008).

Siendo que el principal objetivo que mantiene la educación física es fomentar estímulos duraderos, para que el niño, estudiante y adolescente entienda la importancia de realizar ejercicios toda su vida; aunque el factor no solo dependa de los educadores, pero es la principal fuente receptora que tienen las personas en ciclos escolares; así como lo menciona la Universidad de España (2002)(Palacios

& Martinez, 2008) “los estudiantes de preescolar como de básica primaria y secundaria deben formar hábitos saludables y formar valores para mantener un buen estilo de vida pues la actividad física y la educación física mantienen gran relación entre ellas brindando oportunidades para que los niños y jóvenes mantengan una vida sana.

La educación física debería ser una asignatura de interés nacional teniendo en cuenta que en el ámbito escolar no se está tomando el tiempo necesario para la realización de actividad física para los jóvenes. En la actualidad la educación física no se está tomando como una asignatura con igual importancia que las demás, pues se deja como una asignatura aislada y esto está ocasionando el desinterés de los jóvenes por su bienestar y salud”(pág. 43).

2.4.3.2 Habilidades Motoras

Lo que esta autora (Joy, 2001) pone en manifiesto es que “las habilidades motoras se refieren a los patrones de movimiento y habilidades físicas del cuerpo”. Varios son los factores que influyen en el desarrollo de las habilidades motoras desde el peso al nacer, la forma de crecimiento, alimentación, la clase social, etnia, etc.

Categorías de las habilidades motoras

Motricidad fina.- involucran a los músculos más pequeños del cuerpo, donde intervienen las manos, los dedos, las muñecas en su mayoría, también los pies, los dedos de los pies y los labios y la lengua (Joy, 2001).

Motricidad gruesa.- gruesas implican los músculos más grandes, y se desarrollan rápidamente en la primera infancia. Sin las habilidades motoras gruesas, no hay movimiento de un lugar a otro, o de locomoción. Las primeras habilidades motoras gruesas para desarrollar incluyen el levantamiento de la cabeza, gatear, rodar y sentarse, y se ven en la primer infancia (Joy, 2001).

Equilibrio o Coordinación.- las habilidades motoras más complejas para desarrollar, el equilibrio y la coordinación son obligatorias. Este tipo de

habilidades no son locomotoras, lo que significa que no implican pasar de un lugar a otro. Estos movimientos incluyen cosas como torcer, empujar, tirar, girar, sentarse y levantarse. Sin equilibrio y coordinación, un niño no puede aplaudir, comer o jugar. Las manos y los ojos son importantes para desarrollar el equilibrio y la coordinación lo cual se puede ver cuando un niño ve y alcanza un objeto. Se exhibirá una mayor precisión con la práctica. El equilibrio y la coordinación exigen que las manos y los ojos trabajen junto con los músculos grandes (Joy, 2001).

Se hace evidente paciencia y tenacidad al desarrollar la motricidad, en niños se hace más notorio el hecho como ellos deben ir ascendiendo en demostración motriz, de ahí que cada etapa de la vida influye mayor esfuerzo y constancia, hasta para aprender alguna actividad nueva todo tiene que ver con la dedicación y paciencia que la persona tenga.

2.4.3.3 Movimiento Corporal

El movimiento corporal es una cualidad humana y expresión de salud. Se encuentra ligado a la íntima comunión con nuestro cuerpo y a la profundización de sus posibilidades expresivas mediante la acción libre, creativa, auto y transformadora en intercambio con el mundo físico y social (...) En el movimiento se expresa la vitalidad, que es expresión de vida, mediante la actividad, el gesto de la cara o de las manos, que comunican emociones; o, la marcha, que denota una intención al igual que el cultivo de una habilidad motora particular que se manifiesta por la gracia o destreza en ejecutarla y que sirve de adorno al sujeto (bailar, montar a caballo, hacer gimnasia)(Canelones Barrios, 2014).

Los movimientos corporales se puede comprender como aquellas cualidades que ya vienen inmersas en el individuo, cada cosa cada actividad requiere movimiento, de ahí puede diferenciarse si es para el aprendizaje motriz, si es para ejercitarse, o solo por condición natural.

También cabe indicar que los movimientos corporales desde el punto de vista deportivos han sido tergiversados, por el tema económico, es decir que las condiciones económicas incluyen y hacen pensar de manera diferente a aquellos

que desean incurrir en tema deportivo, pues ya se mezcla la condición social es decir, si más tiene mejores equipamientos deportivos puede tener y los resultados son mejores, cosa que es totalmente mentira. Pues la forma en como la persona se ejercita no depende de su vestimenta o equipamiento sino de la regularidad y rigurosidad con que realice el ejercicio.

Actividad Física

Se define como una actividad sistemática que persigue el desarrollo físico multilateral de quienes la practican, incidiendo positivamente en el alcance adecuado niveles de salud física y mental.

Según Camerino y Castañer (1988) “son 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, debido a que no se busca una competencia ni logro completo”(pg. 14).

En medicina humana, la actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física (Majem, 2006).

Peralta (2012) indica que “Es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse. Esto da como resultado el buen funcionamiento de los órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano, debido a la realización periódica y sistemática de actividades físicas “(pág. 82).

De forma general las actividades físico- recreativas son aquellas que se realizan por vías espontáneas u organizadas que tiene valor, psicológico, socio-cultural y recreativo, ya que a través de ellas el adolescente puede desarrollar cualidades

físicas; adquirir conocimientos; valores a través del acercamiento mutuo, también provoca placer.

Beneficios de la Actividad física

Fisiológicos

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física). (Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad, s.f.)

Psicológicos

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico (Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad, s.f.).

Sociales

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica (Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad, s.f.).

Adicionales en la infancia y adolescencia

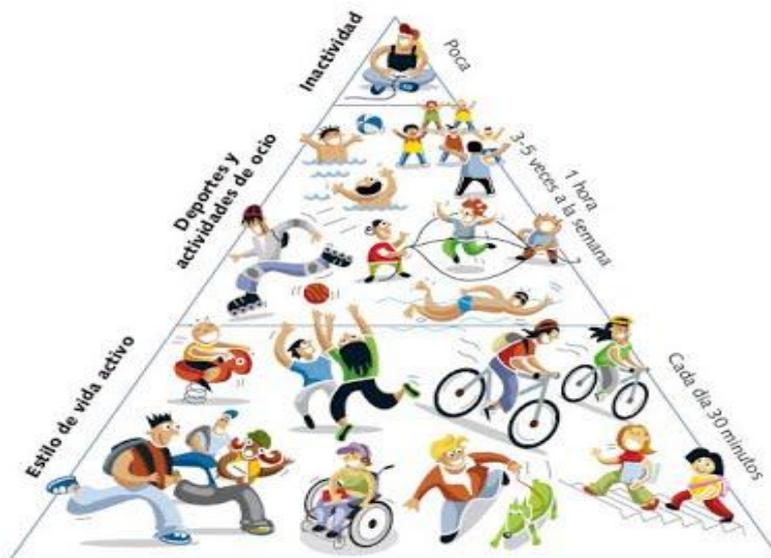
- Los beneficios comprobados en estas etapas son:
- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.

- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad (Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad, s.f.)

Efectos de la Actividad Física

La actividad física según el sitio web (sites, s.f.) Indica que “no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de acabar una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10 % durante 48 horas después de la actividad física. La actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal. Una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98 %, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25 % de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75 % de la grasa”.

Imagen 1, Medición de la actividad física



Fuente: (sites, s.f.)

Cualidades físicas

Las cualidades son un conjunto de aptitudes que hacen posible la realización de una actividad física, además constituyen la expresión de numerosas funciones corporales (Lopez, 2007) menciona que permiten la realización de las diferentes actividades físicas. Tradicionalmente se han presentado diversas clasificaciones de las mismas. En la actualidad, la más adecuada es la que divide en básicas, complementaria y derivada.

Cualidades básicas o condicionales: fuerza, resistencia y velocidad. Son las que participan de manera indispensable en la mayoría de las actividades físicas. Se fundamentan en el potencial metabólico y mecánico de los músculos y de las estructuras anexas (huesos, tendones, ligamentos, sistema energético, etc.). De entre estas cualidades la más importante es la fuerza. De hecho, muchos técnicos del deporte creen que todo es fuerza, y que la velocidad no es más que una manifestación de la anterior. Tradicionalmente la fuerza se ha dividido en 3 tipos: fuerza máxima, fuerza rápida y fuerza resistencia. Pero en realidad fuerza sólo hay una, pero se manifiesta de diferentes maneras. Por eso, hablaremos de manifestaciones estáticas, activas y reactivas, más la capacidad de resistencia a cada una de ellas (Lopez, 2007).

Cualidades complementarias: amplitud de movimiento (flexibilidad, elasticidad y movilidad articular), coordinación y equilibrio. Algunos autores (Lopez, 2007) también incluyen el ritmo. Han de estar presentes en cualquier actividad física pero no de manera tan indispensable. Dependen de la capacidad de regulación y control neuromuscular y están basadas en las habilidades perceptivas motrices (percepción temporal, espacial y temporal) y el desarrollo de la coordinación. Popularmente se confunden flexibilidad y elasticidad, pero podemos encontrar deportistas elásticos y poco flexibles y viceversa.

Cualidades derivadas: Potencia y agilidad. Se producen como consecuencia de la conjunción de diversas cualidades físicas básicas o complementarias, que es

como en realidad suelen manifestarse las cualidades físicas durante el desarrollo de cualquier actividad deportiva (Lopez, 2007).

Tipos de actividad física

Actividades de equilibrio.-El equilibrio ayuda a conservar un paso seguro y puede reducir el riesgo de caerse y lastimarse. Es particularmente importante que las personas mayores de edad incorporen ejercicios de equilibrio a su rutina de ejercicio (Hayes, 2014).

Son ejemplos de ejercicios de equilibrio:

- Caminar hacia atrás o los lados
- Caminar haciendo que el talón toque los dedos del otro pie, en línea recta
- Pararse en un solo pie y mantener la posición
- Ponerse de pie tras haber estado sentado(Hayes, 2014)

También mejoran el equilibrio los ejercicios de las extremidades inferiores y para fortalecer los músculos del abdomen.

Actividades de estiramiento.- Los ejercicios de estiramiento(Hayes, 2014) ayudan a mantener la flexibilidad de las articulaciones, evitar la rigidez y reducir la probabilidad de lesiones durante otras actividades. Estirarse un poco de 5 a 10 minutos también ayuda a calentar el cuerpo y prepararse para actividades aeróbicas como caminar o nadar, pero a algunas personas les resulta más fácil estirarse después de concluir su actividad (y eso también está bien).

Entre las actividades que cuentan como ejercicios de flexibilidad están:

- Ejercicios básicos de estiramiento (estáticos)
- Ejercicios dinámicos de estiramiento (como subir las rodillas o dar patadas hacia atrás)
- Yoga
- Pilates
- Taichi(Hayes, 2014)

Actividades de fortalecimiento. -Las actividades de fortalecimiento muscular deben suponer de un moderado a un alto nivel de esfuerzo y trabajar los grandes grupos musculares. Por ejemplo: empujar, tirar, transportar o levantar cosas pesadas (incluido el propio peso de la persona, como al saltar o subir escaleras) (Elika, 2015).

Actividades de Coordinación.- Es según (Wetto, 2018), la coordinación es la capacidad física que tiene el cuerpo humano para movilizarse o desplazarse sincrónicamente, a través de movimientos ordenados de los músculos y el esqueleto. La coordinación implica la intencionalidad del ejecutante para realizar el movimiento, además de la sincronía y la sinergia.

Esto quiere decir que el movimiento lo realiza la persona a voluntad, planificándolo previamente y con la participación activa de varios músculos que intervienen para llevarlo a cabo (Wetto, 2018).

La actividad física de tipo anaeróbico.- es aquella en la que la energía se extrae de forma anaeróbica, enzimática, sin oxígeno. Son ejercicios que exigen que el organismo responda al máximo de su capacidad (la máxima fuerza y velocidad posibles) hasta extenuarse. Los más populares son correr al sprint (60 m, 100 m, etc.), levantar pesas pesadas, tensar dinamómetro, etc. La duración es breve (segundos). Sus efectos principales tienen lugar sobre la fuerza y tamaño muscular. Sus consecuencias inmediatas son una alta producción de ácido láctico como consecuencia del metabolismo anaeróbico y, por ello, la rápida aparición de cansancio, aunque con recuperación rápida (minutos). El ejercicio de tipo anaeróbico no es recomendable para los programas con personas de edad avanzada (Wetto, 2018).

2.5 Hipótesis

2.5.1 Hipótesis general

La recreación **incide** en las actividades físicas de los estudiantes del octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Naciones Unidas del cantón Saquisilí.

2.6 Señalamiento de variables

Variable Independiente: La Recreación

Variable Dependiente: Actividad Física

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Enfoque

La presente investigación se desarrolla con un estudio de tipo cualitativa-cuantitativa, ya que los métodos o instrumentos serán evaluados, las cualidades y posibilidades de elevar o adquirir nuevas habilidades físicas a partir de acciones alternativas con docentes y niños serán medibles, los valores numéricos serán únicamente un referente que oriente la interpretación de los fenómenos acontecidos en el estudio, es decir, la investigación será más interpretativa que explicativa.

3.2 Modalidad de la investigación

Investigación de Documental –Bibliográfica.- Se desarrolla en el campo documental y bibliográfica ya que la información recopilada se sustenta en libros, trabajos anteriores, revistas; páginas de investigación relacionados al tema, toda esta información tiene el propósito de analizar, ampliar, sustentar y profundizar diferentes teorías, ideas vivencias, conceptos y criterios con la mención de los diferentes autores y que tengan relación en la investigación.

Investigación de Campo.- Dicha investigación toma relación directa con los entes a ser investigados, en este caso los alumnos de octavo año de EGB de la UE Naciones Unidas y los docentes pues como objetivo es tratar de solventar diversas necesidades educativas; tomando información directa con la realidad de campo.

3.3 Nivel o tipo de investigación

Investigación Exploratoria.- Se considerará la investigación de tipo exploratoria por el hecho de conocer y estudiar la problemática presentada de esta forma el investigador conocerá más a fondo las variables que intervienen en el tema.

Las investigaciones de tipo exploratorias ofrecen un primer acercamiento al problema que se pretende estudiar y conocer. La investigación de tipo exploratoria se realiza para conocer el tema que se abordará, lo que nos permita “familiarizarnos” con algo que hasta el momento desconocíamos. (REDIB, 2017)

Investigación Descriptiva.- El presente trabajo es de orden descriptivo ya que detalla cada paso que se ejecutará para comprobar la hipótesis, por los datos reales obtenidos estos se agrupan y se desarrollan para emitir un análisis que sustenta al trabajo.

Busca desarrollar una imagen o fiel representación del fenómeno estudiado a partir de sus características observadas. Sirve para ordenar, agrupar o sistematizar los objetos involucrados en el trabajo indagatorio. Al igual que la investigación que hemos descrito anteriormente, puede servir de base para más investigaciones que requieran un mayor nivel de profundidad. (Themes, 2018)

De asociación de variables.- Se aplica la investigación de tipo asociación de variables, por la relación que existe y el conocer como la variable dependiente se correlaciona con la independiente; estos dos factores afectan al resultado de la investigación pues este enfoque es necesario para la comprobación de la hipótesis.

Las variables en la investigación, representan un concepto de vital importancia dentro de un proyecto. Las variables, son los conceptos que forman enunciados de un tipo particular denominado hipótesis. (Wigodski, 2010).

Investigación Explicativa.-Se utiliza la investigación explicativa por la realidad donde se desarrolla la investigación, ya que se considera para la justificación del tema, las causas y efectos que generaron el planteamiento del problema.

El manifiesto de Vásquez(2005)“Revelan las causas y efectos de lo estudiado a partir de una explicación del fenómeno de forma deductiva a partir de teorías o leyes. La investigación explicativa genera definiciones operativas referidas al fenómeno estudiado y proporciona un modelo más cercano a la realidad del objeto de estudio”.

3.4 Población y muestra

Población.- Estudiantes y docentes del octavo año de la UE Naciones Unidas.

Tabla 1, Población y muestra

SECTOR	POBLACIÓN
ESTUDIANTES	89
DOCENTES	4
TOTAL	93

Fuente: Información del plantel.

Elaborado por: (Iza, 2018).

En vista que la población o universo de estudio es pequeño se realizó la investigación al total de la muestra.

3.5 Operacionalización de las variables

3.5.1 Operacionalización de la Variable Independiente: Recreación

Tabla 2, Operacionalización VI Recreación

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad (...)constituyendo en el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.(Waichman, 1993)	Actividades. Tiempo libre. Proceso de Educación	Deportivas Lúdicas Recreativas Cotidiano Rutinario Desarrollo de conocimientos Habilidades Comportamientos y valores	¿Implementa como educador/a actividades recreativas en la hora clase? ¿Conoce usted que son las actividades lúdicas? ¿Considera necesario implementar nuevas programas que fomenten el deporte y la recreación? ¿Está de acuerdo que debe cambiar lo cotidiano por lo recreacional? ¿Dentro del plantel los estudiantes evidencias su comportamiento? ¿Son reforzados los valores en la institución?	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario

Fuente: Desarrollo de la investigación

Elaborado por: (Iza, 2018).

3.5.2 Operacionalización de la Variable Dependiente: Actividad física

Tabla 3, Operacionalización VD Actividad Física

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
La actividad física, comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal, la cual se debe llevar de forma planificada con la finalidad de mejorar la destreza motriz o mantener uno o varios aspectos de la condición física (Serra Majem, 2006).	Conjunto de movimientos Destreza Motriz Condición físicas	Físicos Recreativos Deportivos Motricidad gruesa Desarrollo Corporal Resistencia Coordinación Fuerza Flexibilidad Velocidad	¿Realiza movimientos corporales físicos y recreativos en la clase de Educación Física? ¿Cree que los deportes mejoran las calificaciones? ¿Cree que como educador es su responsabilidad el desarrollo de la motricidad? ¿Calcula las condiciones físicas de los estudiantes al elaborar actividades físicas? ¿Son elaborados cronogramas de actividades físicas dentro del plantel?	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario

Fuente: Desarrollo de la investigación

Elaborado por: (Iza, 2018).

3.6 Plan de Recolección de información

Se consideran las siguientes preguntas para la recolección de información, procesamiento, análisis e interpretación de datos:

Tabla 4, Plan de recolección de información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar cada uno de los objetivos de la investigación que se ha propuesto.
¿De qué personas u objetos?	Docentes, y estudiantes de octavo año de la EGB de la UE de la Naciones Unidas
¿Sobre qué aspectos?	Indicadores
¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador Víctor Iza Iza
¿Cuándo?	Marzo – Septiembre 2018
¿Dónde?	Unida Educativa Naciones Unidas del cantón Saquisilí
¿Cuántas veces?	Una vez
¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas, aplicada a docentes y diferenciada a estudiantes de la UE Naciones Unidas
¿Con qué?	Con un Cuestionario
¿En qué situación?	En un ambiente confiable, reservando el anonimato de las respuesta; y con la apertura y autorización a aplicar en dicho plantel la investigación.

Fuente: Datos alcanzados en el estudio.

Elaborado por: (Iza, 2018).

3.7 Procesamiento de la información

Para la recolección de información se tomó en cuenta la entrevista y como instrumento el cuestionario; mismos que fueron aplicados a la población objeto de estudio.

Y para el procesamiento de la información se desarrolla:

- Revisión crítica de datos recogidos
- Relación de variable y de la hipótesis
- Presentación de los datos
- Representación gráfica
- Análisis e interpretación de datos

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

4.1 Análisis e interpretación

La información que se obtuvo a través del instrumento aplicado a la población objeto de estudio que fue la encuesta, se procesó de manera manual; aplicando cuadros de doble entrada; luego para la parte estadística descriptiva se ingresó los datos obtenidos en el programa informático Microsoft Excel, para la realización de los gráficos y cálculos porcentuales respectivamente.

Para cada pregunta de la encuesta se emitió un análisis e interpretación donde se registra en resumen los resultados estadísticos y se emite un criterio de solución, de acuerdo a la pregunta.

4.1.1 Análisis e interpretación a la encuesta aplicada a estudiantes

Pregunta 1, ¿Su maestro/a imparte frecuentemente actividades recreativas en la hora clase?

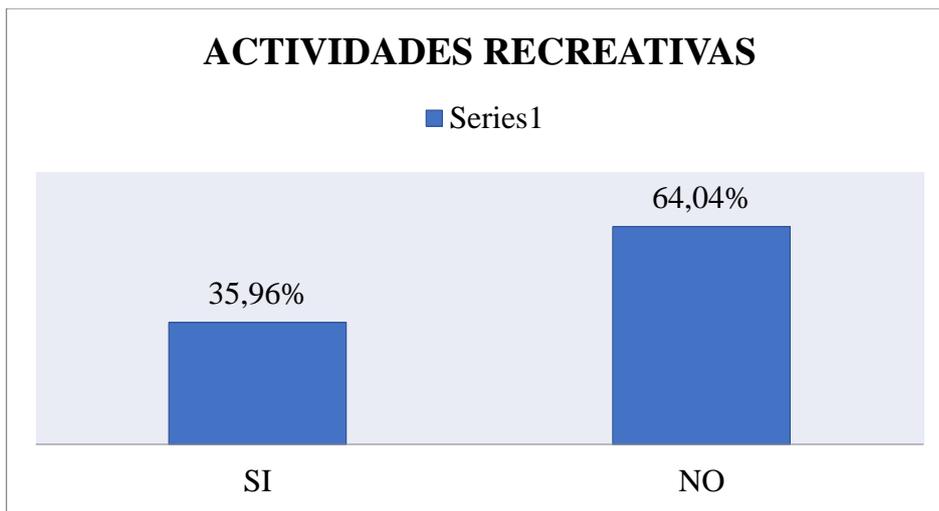
Tabla 5, Actividades Recreativas, pregunta 1.

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	32	35.96%
NO	57	64.04%
TOTAL	89	100,00%

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Gráficos 5, Actividades Recreativas, pregunta 1.



Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Análisis

De acuerdo a la encuesta aplicada a los estudiantes de octavo año de EGB de la UE Naciones Unidas, conforme a la pregunta 1, supieron manifestar en un 35.96% que sus profesores si realizan juegos y dinámicas o alguna actividad recreativa en la hora de clase mientras que un 64.04% dijo que no tenía esa percepción.

Interpretación

La práctica de impartir clase es cada vez más dinamizada y esa percepción mantienen los alumnos; como es el caso en las horas clases la mayoría de alumnos indicaron que no reciben actividades recreativas lo que dificulta el aprendizaje y puede interferir en el desarrollo de habilidades pues él no contar con una motivación y frecuencia en las actividades que fomentan este tipo de desarrollo; hace que las clases y los alumnos se sientan desmotivados y cansados.

Pregunta 2, ¿Considera usted importante la recreación para su formación educativa?

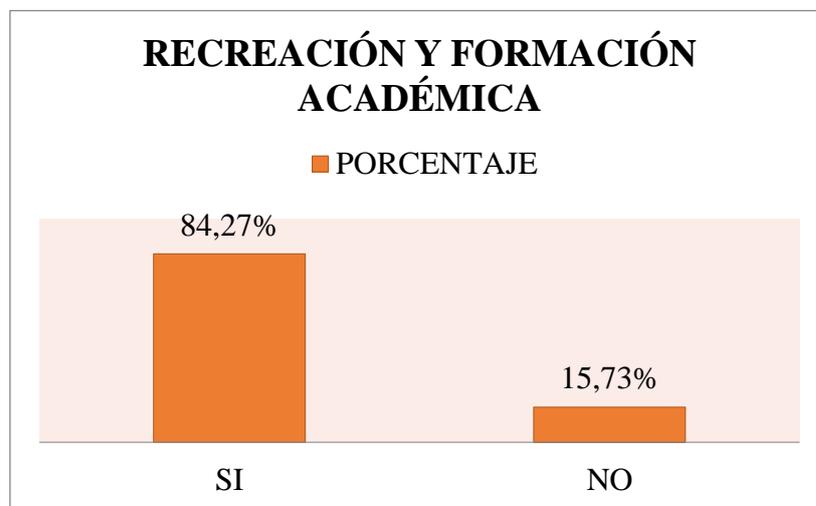
Tabla 6, Recreación y formación académica, pregunta 2.

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	75	84,27%
NO	14	15,73%
TOTAL	89	100,00%

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Gráfico 6, Recreación y formación académica, pregunta 2.



Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Análisis

Del total de encuestados que son 89 estudiantes que representan el 100%; el 84.27% indicaron que la recreación mejoraría su formación académica; mientras que el 15.73% manifestaron que no siempre depende de la recreación para mejorar sus resultados.

Interpretación

Es importante el uso de la recreación y de otras actividades lúdicas que mejoren y fortalezca las actividades que usualmente se imparten en las horas de clase; haciendo

que se forme un ambiente dinámico y de gusto para los estudiantes al recibir alguna materia en este caso Educación Física.

Pregunta 3,¿Realiza el profesor/a actividades como: música, danza y el dibujo para el desarrollo motriz?

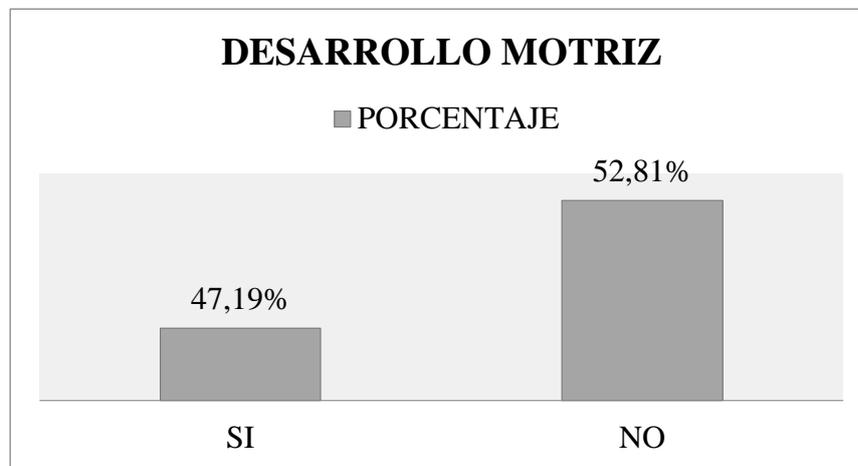
Tabla 7, Actividades música, danza y dibujo, pregunta 3.

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	42	47,19%
NO	47	52,81%
TOTAL	89	100,00%

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Gráfico 7, Actividades música, danza y dibujo, pregunta 3.



Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Análisis

El 52.81% del total que fueron 89 estudiantes indicaron que los maestros no aplican actividades como música, danza o dibujo para desarrollarla motricidad; mientras que el 47.19% dijo que si los hacían.

Interpretación

El porcentaje que manifestó que sus maestros no realizaban estas actividades indicaron que solo lo realizan en ocasiones especiales como día de la madre o navidad, pero por actividades internas del plantel más no por fortalecer sus horas clase, brindando alternativas que mejoran la receptiva de la materia

Pregunta 4, ¿Está de acuerdo en que su profesor de cultura física debe cambiar lo cotidiano por lo recreacional?

Tabla 8, Cotidiano por lo Recreacional, pregunta 4.

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	79	88,77%
NO	10	11,23%
TOTAL	89	100,00%

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Gráfico 8, Cotidiano por lo Recreacional, pregunta 4.



Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Análisis

Del total de los encuestados el 88.77% indicaron que si está de acuerdo que sus profesores de Cultura Física cambien su metodología de lo tradicional o cotidiano por nuestras alternativas recreacionales, mientras que el 11.23% dijo que no deberían cambiar lo cotidiano por lo recreacional.

Interpretación

Varias actividades que se llevan a cabo en las clases de Cultura Física son bajo una malla curricular pero existen actividades que se hacen monótonas los que genera cansancio y desinterés por parte del estudiante lo que necesita y compaginar estas clases con actividades recreacionales.

Pregunta5, ¿Considera que las actividades físicas y recreativas desarrolladas por sus maestros satisfacen sus necesidades y exigencias?

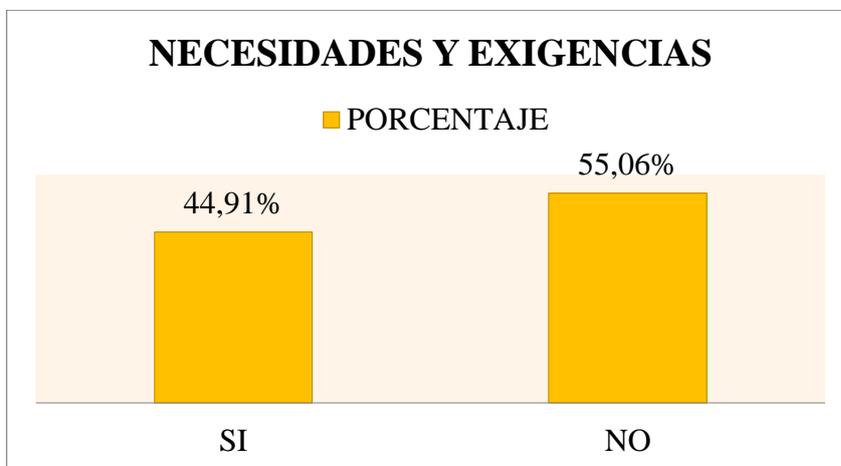
Tabla 9, Satisfacción de necesidades y exigencias, pregunta 5.

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	40	44.94%
NO	49	55.06%
TOTAL	89	100,00%

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Gráfico 9, Satisfacción de necesidades y exigencias, pregunta 5.



Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Análisis

El total de encuestados que son el 100% se le cuestionó si el área de Educación Física planifica actividades física donde el 66.29% indico que si lo hacen y el 33.71 que no lo hacían o desconocían.

Interpretación

La encuesta aplicada a los estudiantes con esta pregunta tiene el fin de interpretar si los estudiantes conocen que sus actividades deben ser planificadas, donde la mayoría entendía que si deben hacer las planificaciones para aplicar alguna clase.

Pregunta 6, ¿Su profesor/a le ha mencionado la importancia de realizar actividades físicas?

Tabla 10, Importancia de las actividades físicas, pregunta 6.

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	89	100,00%
NO	0	0,00%
TOTAL	89	100,00%

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Gráfico 10, Importancia de las actividades físicas, pregunta 6.



Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Análisis

La encuesta refleja los resultados de las condiciones de los estudiantes en cuanto al tema estudiado en este caso los 89 estudiantes manifestaron conforme a la pregunta sus profesores si les indican la importancia de realizar actividad física.

Interpretación

Es ya una regla general que los profesores sigan inculcando y considerando siempre el hecho de manifestar a sus estudiantes la importancia de realizar actividades físicas evitando así el sedentarismo.

Pregunta 7, ¿Realiza prácticas recreativas los fines de semana?

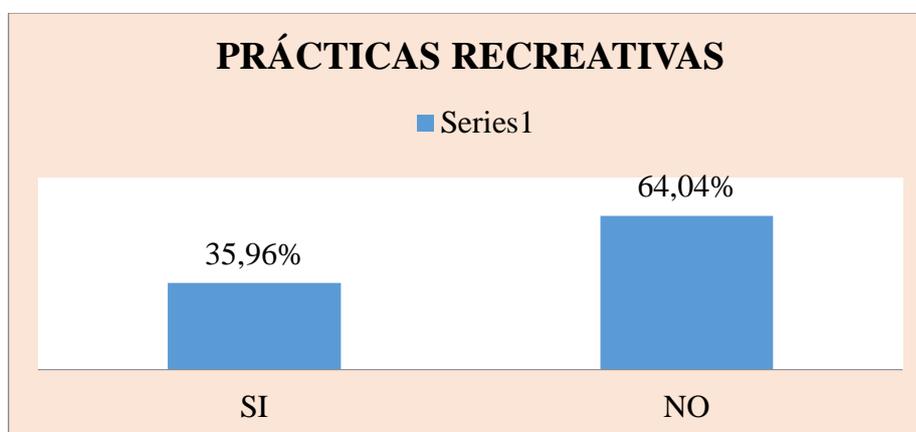
Tabla 11, Prácticas recreativas, pregunta 7.

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	47	52.81%
NO	42	47.19%
TOTAL	89	100,00%

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Gráfico 11, Prácticas recreativas, pregunta 7.



Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Análisis

La respuesta de los encuestados demuestra en porcentaje que el 52.81% indican que si realizan actividades recreativas como el juego los fines de semana o fuera de hora clase, y el 47.19 manifiesta que no realiza actividad recreativa los fines de semana.

Interpretación

La mayoría de los niños refleja su dedicación por no mantener un estado sedentario aunque es notoria la gran diferencia que se encuentra sin realizar actividad física o deportiva, podría ser esta falta de juego por las condiciones en las cuales viven los niños de esta zona; que en muchos casos son ocupados para ayudar en tareas del hogar o simplemente la falta de interés de salir y hacer alguna tarea física que desarrolle sus capacidades motrices.

Pregunta 8, ¿Cree que si las clases se compaginan con actividades recreacionales mejoren sus calificaciones?

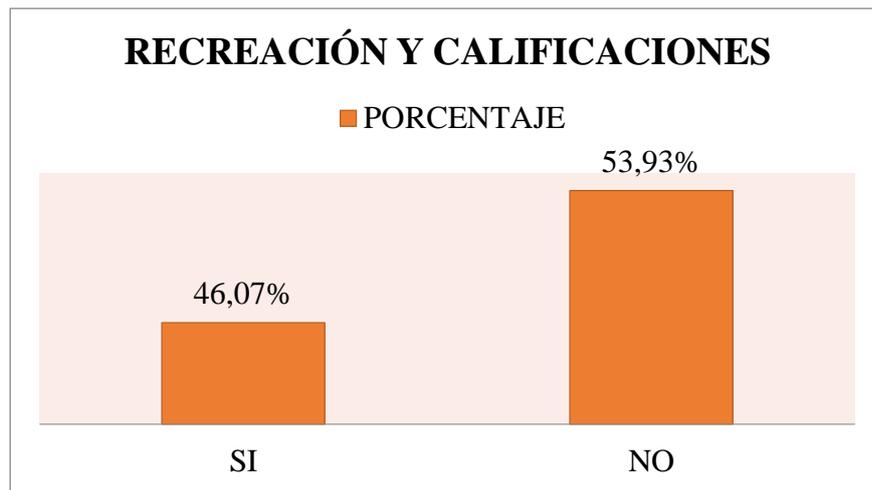
Tabla 12, Actividades Recreacionales y Calificaciones, pregunta 8.

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	41	46,07%
NO	48	53,93%
TOTAL	89	100,00%

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Gráfico 12, Actividades Recreacionales y Calificaciones, pregunta 8.



Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Análisis

En cuanto a la encuesta se puede observar que del total encuestados que fueron 89 estudiantes el 46.07% manifestó que sus calificaciones mejoran al realizar actividades recreativas, mientras que el 53.93% dice que no mejoran sus calificaciones solo con las actividades recreativas.

Interpretación

Si bien las actividades recreacionales relajan los músculos y despejan la mente; en varias ocasiones no es suficiente para que un alumno se concentre en sus tareas escolares y se vea reflejado en sus calificaciones.

Pregunta 9, ¿Son motivados en la hora de recreo a realizar actividad física o recreativa?

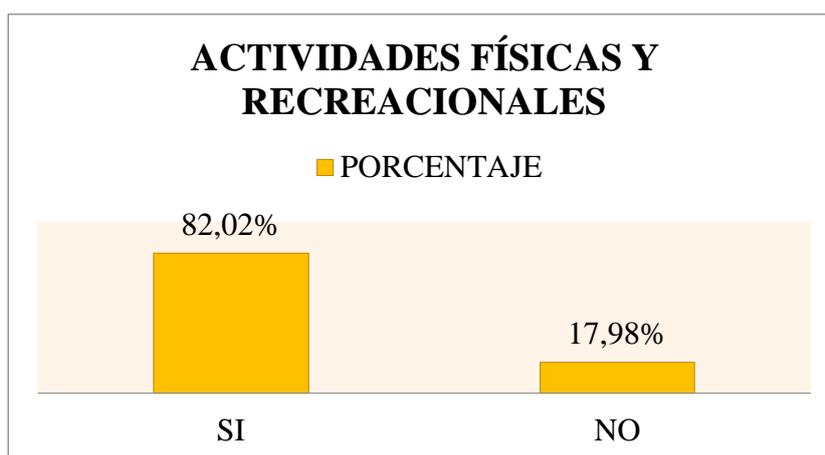
Tabla 13, Actividades físicas y recreativas, pregunta 9.

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	73	82,02%
NO	16	17,98%
TOTAL	89	100,00%

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018)

Gráfico 13, Actividades físicas y recreacionales, pregunta 9.



Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Análisis

El total de la población objeto de estudio de 89 estudiantes de la UE Naciones Unidas del octavo año indicaron que el 82.02% menciona que si es motivado a realizar actividad física o recreativa; mientras que el 17.89% no se siente motivado a hacerlo.

Interpretación

La hora de esparcimiento debe verse como tal una hora donde los estudiantes pueden interactuar y relajarse realizando actividades de muevan y ejerciten su cuerpo y mente a la vez que compartan con sus amigos tiempos libres; y la motivación que reciban de los maestros fomenta el interés de los alumnos por realizar actividades físicas y compaginarlas con la recreación.

Pregunta 10, ¿Le gustaría que en la UE Naciones Unidas se realicen actividades físicas para competir con otras instituciones públicas de la zona?

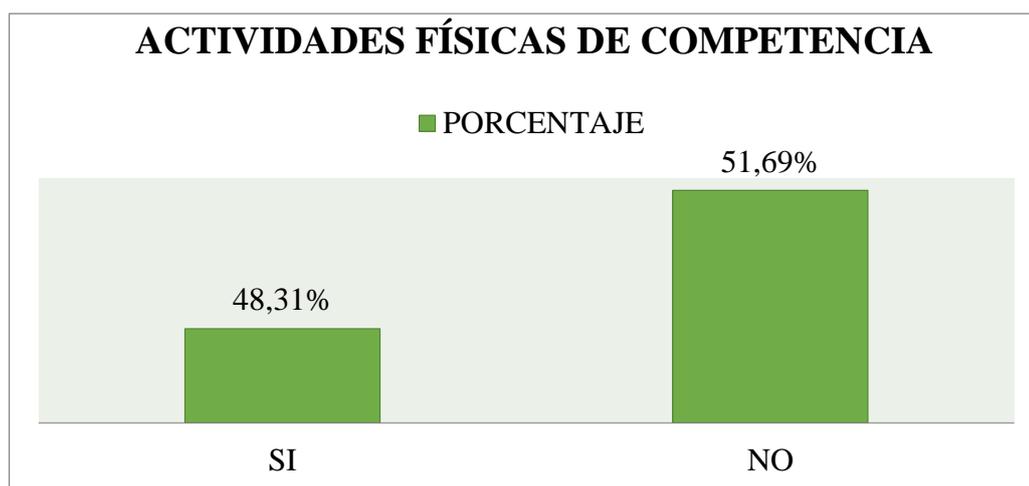
Tabla 14, Actividades físicas y competencia, pregunta 10.

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	51	57.30%
NO	38	42.70%
TOTAL	89	100,00%

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Gráfico 14, Actividades físicas y competencias, pregunta 10.



Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Análisis

El 57.30% de los encuestados indicaron que sí desean que en la institución se realicen actividades físicas de competencia, mientras que el 42.70% dice que no desea que estas actividades se realicen en la institución.

Interpretación

El interés que demuestran los alumnos encuestados por participar en actividades físicas extra curriculares es alto; esto fomenta la actividad deportiva y la relación con otras entidades del estado, creando a la vez el sentido de sociabilizar y mejorar no solo en lo físico sino en el conocimiento y capacidad mental.

4.1.2 Análisis e interpretación a la encuesta aplicada a docentes

Pregunta 1, ¿Comomaestro/aimparte frecuentemente actividades recreativas en la hora clase?

Tabla 15, Actividades recreativas, pregunta 1.

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	2	50,00%
NO	2	50,00%
TOTAL	4	100,00%

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Gráfico 15, Actividades recreativas, pregunta 1.



Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Análisis

El 50% de los docentes mencionaron que si realizan actividades recreativas al momento de la enseñanza, mientras que el otro 50% dijo que no lo hacía; siendo el total de la muestra aplicada a los docentes de 4.

Interpretación

Los docentes manifiestan de acuerdo a su autoevaluación que frecuentemente si hacen uso de actividades recreativas y el otro porcentaje no lo hacía equiparando valores; es decir, que en ocasiones se dificulta el impartir estas actividades por la materia que deben dictar, aun así cabe mencionar que es importante brindar el espacio que requiere la dispersión para fomentar la enseñanza basada en actividades lúdicas que mejoran el aprendizaje.

Pregunta 2, ¿Considera usted importante aplicar la recreación en los estudiantes para su formación académica?

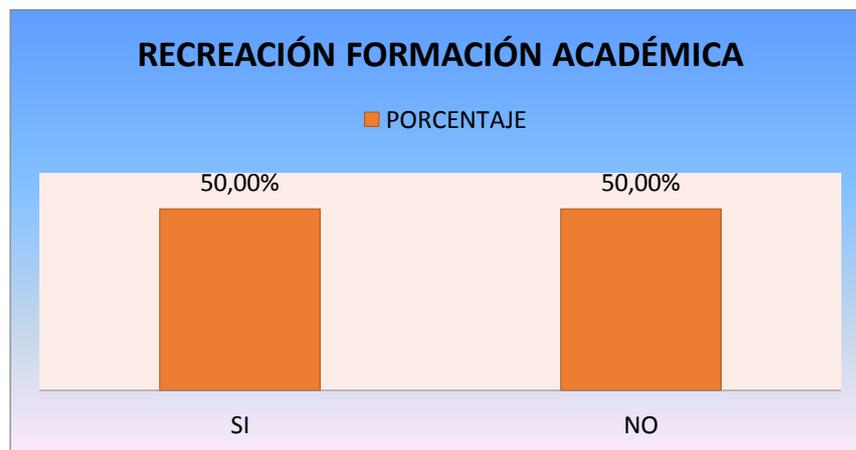
Tabla 16, Recreación y formación académica, pregunta 2.

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	2	50,00%
NO	2	50,00%
TOTAL	4	100,00%

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Gráfico 16, Recreación y formación académica, pregunta 2.



Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Análisis

Dentro del total planteado para la encuesta que fueron 4 docentes de la UE Naciones Unidas en respuesta a la pregunta asignada sobre si consideraban los docentes aplicar la recreación para la formación de los estudiantes indicaron en 50% que si es importante y en un 50% que no es importante.

Interpretación

La recreación es importante para fomentar la creatividad de los estudiantes esto influye en la formación académica de los mismos. Aunque algunos docentes supieron manifestar que existe materias donde la recreación no es el fundamento porque actúa en forma no favorable para el maestro pues crea distracción al momento de impartir clases y no se concentran en la hora del rendimiento se mide si es importante o no aplicar la recreación como formación académica.

Pregunta 3, ¿Genera usted un ambiente atractivo mediante la música, danza y el dibujo para el desarrollo motriz de sus estudiantes?

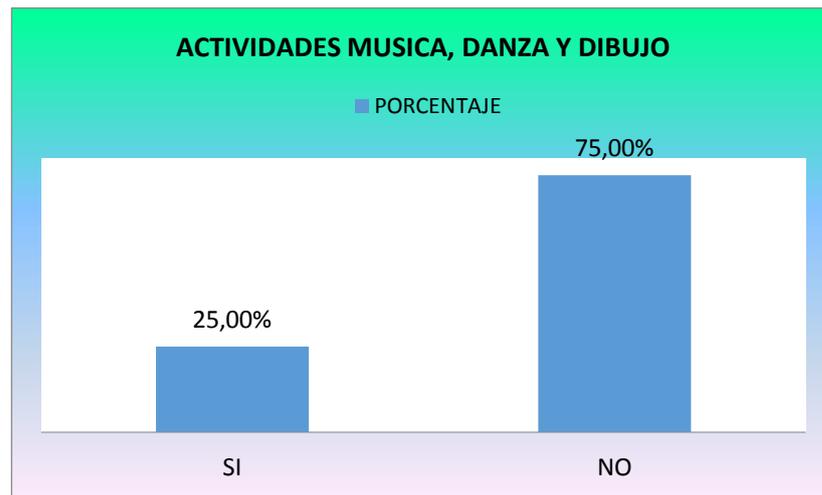
Tabla 17, Actividades música, danza y dibujo, pregunta 3.

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	1	25,00%
NO	3	75,00%
TOTAL	4	100,00%

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Gráfico 17, Actividades música, danza y dibujo, pregunta 3.



Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Análisis

Como resultado de la encuesta se puede observar que el 75% de los docentes no aplican actividades que motiven al desarrollo motriz como la música, danza o dibujo, mientras el 25% indicó que si por la materia o asignatura que dicta.

Interpretación

El desarrollo motriz de los niños se basa en ayudarles o motivarles a realizar actividades que proyecten su creatividad, tomando control que no se un pretexto para no recibir una materia donde la concentración debe ser el mayor papel que debe tener el estudiante.

Por tal razón existen maestros que se rigen a seguir la pedagogía habitual y no crean un ambiente atractivo para recrear la mente de los estudiantes. Y se considera solo estas actividades a los maestros que tiene según conceptos erróneos la obligación de dictar estas materias.

Pregunta 4, ¿Considera que debería cambiar su metodología de dar clases de lo cotidiano a lo recreacional?

Tabla 18, Cotidiano por lo Recreacional, pregunta 4.

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	3	75,00%
NO	1	25,00%
TOTAL	4	100,00%

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Gráfico 18, Cotidiano por lo Recreacional, pregunta 4.



Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Análisis

La encuesta aplicada a los docentes de la UE Naciones Unidas respondió en un 75% que si considerarían cambiar la metodología habitual por implementación de nuevas estrategias recreacionales mientras que el 25% dijo que no está de acuerdo.

Interpretación

La alternativa de cambiar lo cotidiano por lo recreacional juega un papel importante pues no siempre se puede considerar lo recreacional como una opción para dictar clases; pero si podría ser la estrategia de descanso o incentivo que utilizarían los maestros para fomentar mejores prácticas creativas que ayudan a la concentración.

Pregunta 5, ¿Cree que como maestro/a satisface las necesidades y exigencias de sus alumnos en las actividades físicas y recreativas que imparte?

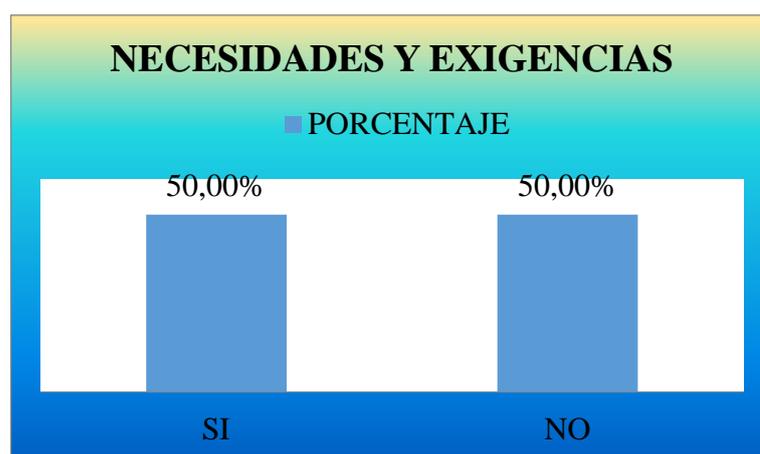
Tabla 19, Satisfacer necesidades y exigencias, pregunta 5.

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	2	50,00%
NO	2	50,00%
TOTAL	4	100,00%

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Gráfico 19, Satisfacer necesidades y exigencias, pregunta 5.



Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Análisis

El 50% de los docentes encuestados manifestaron que si satisfacen las necesidades y expectativas de sus alumnos al realizarlas actividades físicas y recreativas; mientras el otro 50% indico que no está seguro de satisfacer las exigencias de sus alumnos.

Interpretación

Al impartir clases no siempre resulta del agrado total de los alumnos alguna materia o la forma en la que se realiza pero depende del maestro satisfacer las necesidades de los alumnos para completar sus exigencias, completa y parcialmente.

Pregunta 6, ¿Cómo profesores les han mencionado a sus alumnos la importancia de realizar actividades físicas?

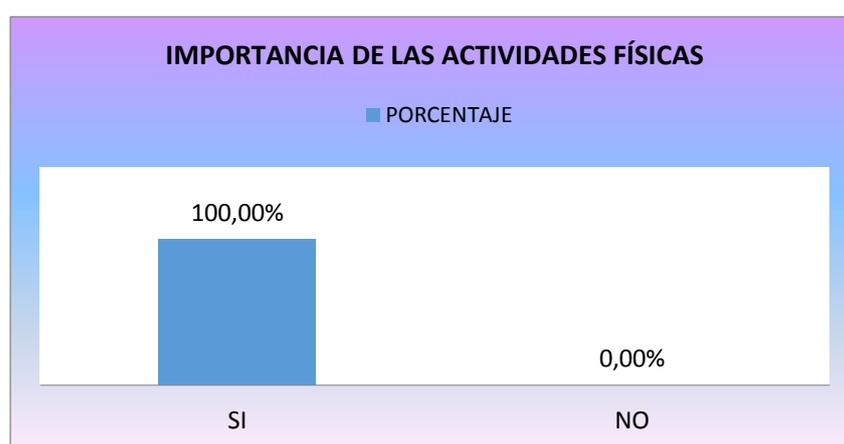
Tabla 20, Importancia de las actividades físicas, pregunta 6.

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	4	100,00%
NO	0	0,00%
TOTAL	4	100,00%

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Gráfico 20, Importancia de las actividades físicas, pregunta 6.



Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Análisis

La encuesta realizada a 4 docentes del octavo año de EGB de la UE Naciones Unidas mencionaron en un 100% que ellos sí mencionan la importancia de la actividad física.

Interpretación

La importancia de impartir conciencia sobre el área de la actividad física es ahora considerada también una asignatura por el alto nivel de sedentarismo; que varios niños sufren por la comodidad de los aparatos tecnológicos, y es obligación como docentes implementar estrategias que concienticen también a los padres para que no sea solo responsabilidad de las instituciones educativas sino un estilo de vida y

que se pueda volver a la iniciativa propia de los niños, jóvenes, adolescentes de preferir hacer ejercicio que sentarse frente a un computador.

Pregunta 7, ¿Ha mencionado con su ejemplo que realiza actividad física los fines de semana?

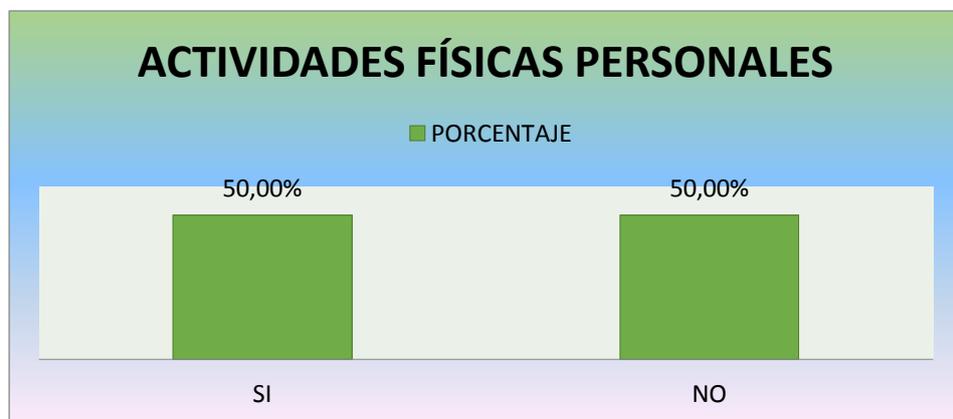
Tabla 21, Actividad física, pregunta 7.

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	2	50,00%
NO	2	50,00%
TOTAL	4	100,00%

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Gráfico 21, Actividad física, pregunta 7.



Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Análisis

De los 4 profesores encuestados el 50% de ellos menciona que con si muestran ejemplos personales de realizar y que realizan actividades físicas los fines de semana y el 50% indico que no toman ejemplificaciones personales.

Interpretación

Para ganarse la confianza y el respeto hace falta de muchos mecanismo; si un maestro imparte algo de valores o manifiesta un consejo debe ser demostrado que también dice lo que hace; pues el alumno también necesita conocer y ver que sus

ejemplos son reales y la necesidad de seguirlos; estas dos condiciones hacen que los maestros se muestren de igual forma más consientes con lo que imparten.

Pregunta 8,¿Cree que si como maestro/a compagina sus clases con actividades recreacionales mejoren las calificaciones de sus alumnos?

Tabla 22, Recreación y Calificaciones, pregunta 8.

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	1	25,00%
NO	3	75,00%
TOTAL	4	100,00%

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Gráfico 22, Recreación y Calificaciones, pregunta 8.



Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Análisis

Del total de los encuestados que fueron 4 docentes que representa el 100%; manifestaron en un 25% que si aplican actividades recreativas en sus hora clase se puede mejorar las calificaciones de sus alumnos, mientras que el 75% indico que no ayuda impartir clases con técnicas lúdicas a mejorar las calificaciones.

Interpretación

Las calificaciones se ven influenciados por varios factores estos pueden ser positivos o negativos; es de entender que no siempre una actividad

recreacionalayudaría a mejorar las calificaciones porque puede jugar dos casos: que se distraiga y deje de lado los estudios o se comprometa y sea la ayuda que necesitaba para concentrarse mejor; las actividades lúdicas sirven de aliciente al estudiante para manejar su motricidad y desarrollo corporal con los movimientos físicos.

Pregunta 9, ¿Les recomiendan a los estudiantes a realizar actividades físicas y recreacionales en la hora del recreo?

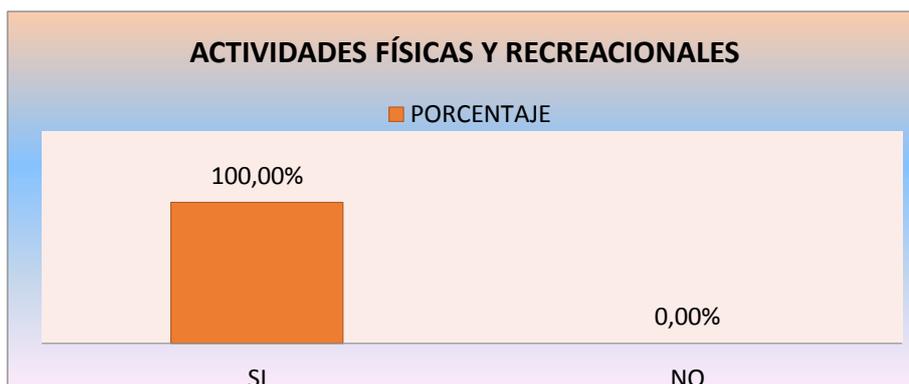
Tabla 23, Actividades físicas y recreacionales, pregunta 9.

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	4	100,00%
NO	0	0,00%
TOTAL	4	100,00%

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Gráfico 23, Actividades físicas y recreacionales, pregunta 9.



Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Análisis

El total de encuestados en su totalidad 100% indicaron que continuamente indican a sus alumnos que deben realizar actividades físicas en la hora de esparcimiento y recreación.

Interpretación

Constantemente los docentes de la Unidad Educativa Naciones Unidas recomiendan a los estudiantes en la hora de recreo realizar actividades que fomente la recreación y las actividades físicas, por ser el momento donde tiene libre ellos deben aprovechar y hacer cualquier actividad que les brinde relajación, reconforte y descanso.

A más de consumir el alimento de la entre mañana los profesores también les indican como mejorar su estado anímico en el tiempo libre.

Pregunta 10, ¿Manifestaría su interés por que la UE Naciones Unidas participe o realice actividades físicas para competir con otras instituciones de la zona?

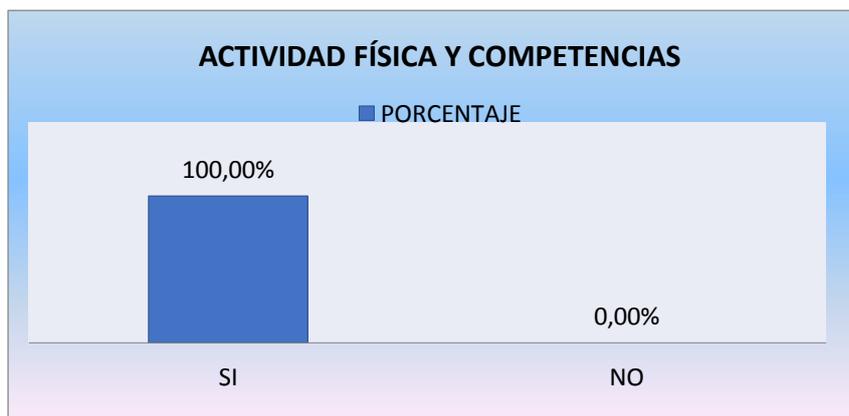
Tabla 24, Actividad física y competencias, pregunta 10.

ALTERNATIVAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE
SI	3	75,00%
NO	1	25,00%
TOTAL	4	100,00%

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Gráfico 24, Actividad Física y competencias, pregunta 10.



Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018)

Análisis

Los profesores indicaron en su totalidad del 75% que estarían dispuestos a fomentar un ambiente deportivo y de competencia, y el 25% indico que no tendría mucho interés en fomentar esta práctica.

Interpretación

La iniciativa de fomentar la realización de actividades físicas puede relacionarse con el formar alumnos y personas capaces de desenvolverse muy bien en las capacidades y condiciones con otras personas, sobrellevando el respeto por la práctica deportiva y física, en este caso. El interés de capacitar a los alumnos en una determinada actividad física para que se enfrente con otro alumno de otra institución creará vínculos entre los alumnos de diferentes planteles y el incentivo será mayor a mejorar su condición física.

4.2 Verificación de la Hipótesis

Hi.- Hipótesis Alternativa es aquella que comprueba la incidencia entre las variables, siendo viable y aceptable la aplicación del proyecto investigativo.

La Recreación INCIDE en las Actividades Físicas de los estudiantes de octavo año de EGB de la UE Naciones Unidas, del cantón Saquisilí.

Ho.- Hipótesis Nula es aquella que rechaza la relación de las variables.

La Recreación NO INCIDE en las Actividades Físicas de los estudiantes de octavo año de EGB de la UE Naciones Unidas, del cantón Saquisilí.

Descripción de la población

Se trabajó con un total de 89 estudiantes y 4 docentes siendo la población total 93 personas de la UE Naciones Unidas.

Especificación del estadígrafo

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, mediante la técnica de Chi cuadrado, aplicaremos la siguiente fórmula.

$$x^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

Donde:

X^2 = Chi o ji cuadrado

O= Frecuencia observada

E= Frecuencia esperada

Nivel de significación:

α = 0,05

4.2.1 Distribución del chi – cuadrado

Donde χ_c^2 es el valor del Chi cuadrado calculado y χ_t^2 es el Chi teórico de la tabla el mismo que se lo obtiene ingresando el grado de libertad y el nivel de significación (0,05)

GL = Grados de libertad.

GL= (Filas) (Columnas)

GL= (4) (2)

GL=(4-1) (2-1)

GL=(3) (1)

GL=3

Entonces con 3 gl y un nivel de 0.05 tenemos en la tabla de X2 el valor de 7,82 por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de chi cuadrado que se encuentra hasta el valor 7,82 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 7,82.

Tabla 25,Tabla Chi Cuadrado

TABLA DE VALORES CHI CUADRADO TEÓRICO		
GRADOS DE LIBERTAD GL	NIVEL DE SIGNIFICACIÓN	
	0.05	0.01
1	3.841	6.635
2	5.991	9.210
3	7.815	11.345
4	9.488	13.277
5	11.070	15.086
6	12.592	16.312
7	14.067	18.475
8	15.507	20.090
9	16.919	21.666
10	18.307	23.209
11	19.675	24.725
12	21.026	26.217
13	22.362	27.688
14	23.685	29.141
15	24.996	30.570

Elaborado por: (Iza, 2018).

Fuente: (Hernandez R. , 1991)

Frecuencias Observadas

Tabla 26, Frecuencias Observadas

PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
¿Genera usted un ambiente atractivo mediante la música, danza y el dibujo para el desarrollo motriz de sus estudiantes?VI	43	50	93
¿Su maestro/a imparte frecuentemente actividades recreativas en la hora clase?VI	34	59	93
¿Su profesor/a le ha mencionado la importancia de realizar actividades físicas? VD	93	0	93
¿Cree que como educador ha logrado la satisfacción de sus estudiantes en las actividades físicas que realiza? VD	42	51	93
TOTAL	212	160	372

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Frecuencias Esperadas

Tabla 27, Frecuencias Esperadas

PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
¿Genera usted un ambiente atractivo mediante la música, danza y el dibujo para el desarrollo motriz de sus estudiantes? VI	53	40	93
¿Su maestro/a imparte frecuentemente actividades recreativas en la hora clase? VI	53	40	93
¿Su profesor/a le ha mencionado la importancia de realizar actividades físicas? VD	53	40	93
¿Cree que como educador ha logrado la satisfacción de sus estudiantes en las actividades físicas que realiza? VD	53	40	93
TOTAL	212	160	372

Fuente: Datos de la encuesta.

Elaborado por: (Iza, 2018)

4.2.2 Cálculo del CHI cuadrado

Tabla 28, Cálculo CHI cuadrado

FRECUENCIAS OBSERVADAS	FRECUENCIAS ESPERADAS	FO-FE	(FO-FE)²	(FO-FE)²/FE
43	53	-10	100	1.89
50	40	10	100	2.50
34	53	-19	361	6.81
59	40	19	361	9.03
93	53	40	1600	30.19
0	40	-40	1600	40
42	53	-11	121	2.28
51	40	11	121	3.03
	372		CHI	95.73

Fuente: Cálculo frecuencias observadas y esperadas

Elaborado por: (Iza, 2018).

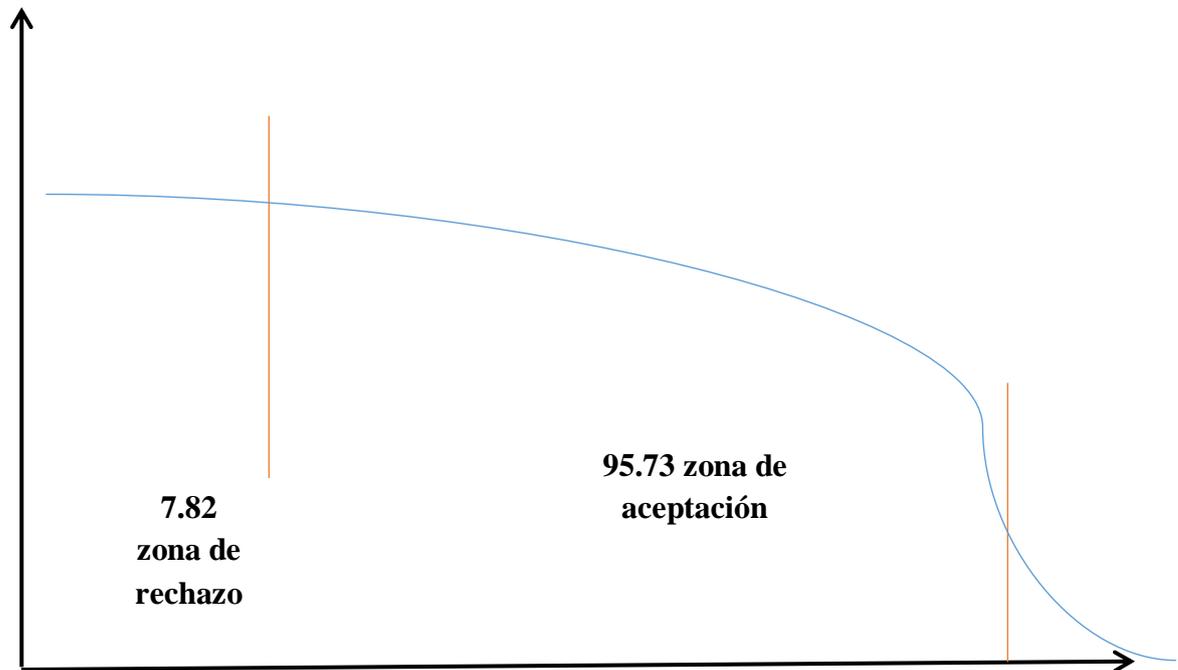
4.2.3 Decisión

Con 3 grados de libertad y un nivel de significación de 0,05 se obtiene una tabla de CHI cuadrado de 7,82 y como el valor calculado es de 95.73 por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que dice: La recreación si incide en actividad física de los estudiantes de octavo año de E.G.B. de la U.E. Naciones Unidas del cantón Saquisilí.

“Por lo tanto se comprueba la hipótesis como verdadera”

4.2.3.1 Representación Gráfica

Gráfico 25, Representación gráfica del CHI cuadrado



Fuente: Comprobación de la hipótesis

Elaborado por: (Iza, 2018).

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Una vez que se ha concluido con el análisis de las encuestas aplicadas a docentes y estudiantes del octavo año de EGB de la UN Naciones Unidas se emite las siguientes conclusiones:

5.1 Conclusiones

- La recreación es considerada una de las ramas de la disciplina de la motricidad; por tal razón a los niños del octavo año de la UE Naciones Unidas se refleja la importancia y la necesidad de implementar nuevas estrategias recreativas que fortalezcan las clases y el aprendizaje, ya que en muchas ocasiones la monotonía que reciben por parte de sus profesores genera aburrimiento y cansancio.

- Las actividades físicas son vistas como una materia dentro de la UE Naciones Unidas, delegada a los profesores de Educación Física y en ocasiones asignada a los eventos que requieren movimientos corporales; aun así el interés por recibir o realizar actividades físicas refleja niveles de insatisfacción al hacerlas por parte de los estudiantes y cabe mencionar que la satisfacción no se mide en calificaciones por lo tanto si un estudiante demuestra buenas calificaciones puede ser su condición académica pero su satisfacción no puede ser la misma.

- Se pudo comprobar mediante el análisis de resultados y la aplicación del Chi cuadrado para verificar la hipótesis; que las variables objeto de estudio como es, la Recreación y las Actividades Físicas, si inciden o tiene una relación; comprobándose la importancia de aplicar la investigación en la institución o UE Naciones Unidas.

- En ocasiones las mallas curriculares y las actividades a las cuales son regidos los docentes impiden que se centren en ampliar el manejo de elementos educativos que mejoren la adaptabilidad, psicomotricidad y recreación de los estudiantes; y en muchas ocasiones queda de lado la formación recreativa por cumplir con actividades monótonas o que condicionan al docente a enfocarse en la clase y no medir el grado de satisfacción del estudiante.
- Se muestra el interés por fomentar las actividades físicas al punto de querer incursionar en áreas como la competencia interinstitucional, haciéndose manifiesta esta pregunta para determinar en los alumnos sus condiciones o apego por participar en este tema; y en los profesores para medir la colaboración al tener que emprender en esta nueva estrategia como institución.

5.2 Recomendaciones

- En necesario compaginar los temas de clase con nuevas estrategias que mejoren la captación en los estudiantes; pueden ser estrategias lúdicas donde no solo se rija a dictar clase sino a hacerles partícipes del tema promoviendo su creatividad; así como se realiza con niños de edades menores pues el generar la motricidad es mejor las capacidades de los niños.
- El salir de lo habitual mejoraría en gran medida la satisfacción no solo de los estudiantes al recibir sus clases sino también en los docentes; pues la participación de los estudiantes sería mayor y mejoraría el rendimiento de los mismos.
- Se hace necesaria la aplicación de un estudio investigativo como es el propuesto, dentro de la UE Naciones Unidas; primero porque no existen antecedentes sobre temas relacionados y segundo porque mejoraría el nivel académico de la institución al aplicar no solo un tema de investigación sino el poner en marcha aquellos que brinde soporte a los miembros de la misma.
- Es un trabajo en equipo lo que se necesita para llegar a aplicar sistemas educativos más actualizados, más adaptables a la realidad; y es también la aportación de los padres de familia el fomentar en este caso la actividad física y la importancia de la recreación en los niños que asisten a este plantel educativo.
- El participar con los alumnos en actividades físicas representando a la institución genera una mayor responsabilidad lo que hace necesario crear planes y proyectos para medir el grado de satisfacción y de compromiso por todos los miembros partícipes de esta nueva iniciativa.

6. Bibliografía

4006. (sf). *Educación física*. Obtenido de <https://sites.google.com/site/4006educacionfisica/-que-es-la-actividad-ludica>
- 7Graus. (07 de Marzo de 2018). *Significados*. Obtenido de <https://www.significados.com/educacion-fisica/>
- Arias, D. (19 de Abril de 2012). *Slideshare*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/battles8911/valores-de-la-recreacin>
- Canelones Barrios, P. A. (28 de Julio de 2014). *Overblog*. Obtenido de <http://psiconeuroinmunologia.over-blog.com/article-movimiento-corporal-una-de-las-expresiones-de-la-salud-124244890.html>
- CELAFISCS. ((s.f.)). *Best practices for Physical Activity Promotion Around the world*. Obtenido de <http://www.msal.gov.ar/argentina-saludable/pdf/parte00-abertura.pdf>
- Cuñez, O. (2015). *LA ACTIVIDAD FÍSICO-RECREATIVA Y LA INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA DE NIÑAS Y NIÑOS DEL 4TO, 5TO Y 6TO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA ESCUELA FISCAL MANUELITA SÁENZ, EN EL AÑO 2015*. Quito: Universidad Central del Ecuador FCF.
- Del Salto, V. (2015). *LA RECREACIÓN EN LA CONDUCTA DE LOS NIÑOS DE QUINTO Y SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "JOAQUÍN LALAMA" DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato FCHE.
- Elika. (30 de Marzo de 2015). *Elika*. Obtenido de https://wiki.elika.eus/index.php?title=Actividades_de_fortalecimiento_muscular
- Espada Mateos, M. (2013). *Intervención docente, organización y recursos humanos en el deporte escolar en los centros de educación*. Alcalá: Universidad de Alcalá.

- García Montes, M. (2013). *Recreación de materiales y espacio-temporal de la recreación física*. Oviedo: Universidad de Oviedo.
- Gómez, A. (Noviembre de 2012). *Blogspot*. Obtenido de http://angierecreacion.blogspot.com/2012/11/ventajas-de-recreacion_16.html
- Hayes, C. (30 de Abril de 2014). *American diabetes association*. Obtenido de <http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/condicion-fisica/tipos-de-ejercicio/ejercicios-de-estiramiento-y-equilibrio.html>
- Hernández, R. (1991). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. En R. HERNÁNDEZ, *TABLA CHI CUADRADO*. MEXICO: MC GRAWHILL.
- Incarbone, O., Ferrante, D., & Bazan, N. (2013). Manual Director de Actividad Física y Salud de la R.A. Buenos Aires. En O. Incarbone, D. Ferrante, & N. Bazan, *Ministerios de salud Presidencia de la Nación*. Buenos Aires.
- INEC. (2017). *Actividad Física y Sedentarismo*. Quito: inec.
- Iza, V. (2018). *Recreación en la Actividad Física en los estudiantes de octavo año de EGB de la UE Naciones Unidas, cantón Saquisilí*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato- FCHE.
- Jhonson, R., & Kuby, P. (2005). *Estadística Elemental, lo esencial*. 3º edición ISBN.
- Joy, K. (2001). *Techlandia*. Obtenido de https://techlandia.com/tipos-habilidades-motoras-lista_100137/
- Lopez, J. L. (11 de Diciembre de 2007). *Diario As España*. Obtenido de https://as.com/masdeporte/2007/12/11/polideportivo/1197414297_850215.html
- Majem, L. (2006). *Actividad Física y Salud*. Estudio enkid.
- Manzano, H. ((s.f.)). *Recreación*. Obtenido de La recreación en el ámbito escolar: <http://redrecreacion.org/documentos/congreso87html>

- Marti, M. (2008). La recreación y la Escuela. *Recrear*, 6.
- Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. (s.f.). *participación pública*.
Obtenido de <https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>
- Ministerio del Deporte. (2017). *Ministerio del Deporte*. Obtenido de <http://www.deporte.gob.ec/prescripción-médica-de-actividad-física/>
- Ministerios del Deporte. (2015). *Ministerios del Deporte*. Obtenido de <http://www.deporte.gob.ec/ejercitate-ecuador.html>
- Ministerio del Deporte. (2018). *Ministerios del Deporte*. Obtenido de <http://www.deporte.gob.ec/educacion-fisica/>
- Palacios, L., & Martinez, C. (2008). *Educación física y salud en la educación básica*. INDEXA.
- Peralta, M. (2012). *El Currículo en la Educación Básica*. Santiago de Chile: Andre Bello.
- Pérez Porto, J., & Merino, M. (2008). *Gestiopolis*. Obtenido de Concepto de Recreación: <https://definicion.de/recreacion/>
- Pérez, A. (2003). *Recreación, fundamentos teóricos metodológicos*. Cuba: CD Cultura Física.
- Ramos, A. (2011). *ef deportes*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm>
- Ramos, R. (2011). *Expresión corporal*. Catalunya: L'Àbadia.
- REDIB. (04 de Septiembre de 2017). *Universia.net*. Obtenido de <http://noticias.universia.cr/educacion/noticia/2017/09/04/1155475/tipos-investigacion-descriptiva-exploratoria-explicativa.html>

- Rodriguez del Risco, L. (2014). Motricidad, Psicomotricidad. *Pisco Vida*.
- Rodríguez, L. (2012). *Blogspot*. Obtenido de Teorías de la recreación:
<http://blogderecre.blogspot.com/>
- Rojas Osuna, J. H. (07 de Abril de 2012). *Prezi*. Obtenido de
https://prezi.com/s7scp_afr1pz/areas-de-la-recreacion/
- Ruskin, H. (2000). *Ocio y Desarrollo Humano*. Deusto: Universidad de Deusto.
- Salazar, J. (2016). *“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALCEDO DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato FCHE.
- Scheff, T. (2009). *Microsociología*. s.c.: Johanneshov.
- Secretaria Nacional de Cultura Física, D. y. (2018). *DerechoEcuador.com*. Obtenido de PROYECTO DE LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN DEL ECUADOR:
<https://www.derechoecuador.com/proyecto-de-ley-de-cultura-fiacutesica-deporte-y-recreacioacuten-del-ecuador>
- Serra Majem, L. (2006). *Actividad Física y salud*. Estudio enkid.
- Simons, B. (1991). Prescribir la actividad física para evitar el desarrollo de enfermedades. En B. Simons-Morton, *Enciclopedia de Medicina del Deporte* (págs. 2:5-10). Colombia: Editorial Intermed.
- sites, G. (s.f.). *Actividad Física*. Obtenido de
<https://sites.google.com/site/actividadfisica098098/home/efectos-de-la-actividad-fisica>
- Themes, F. (2018). *tipos de investigación*. Obtenido de
<https://www.tiposdeinvestigacion.net/>

- Tovar, P. (2018). *lifeder.com*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/interaccion-social/>
- Tubón, J. (2018). *La motivación y el desempeño laboral, en los colaboradores de la empresa Avícola Santa Mónica*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Vásquez, I. (2005). *Tipos de investigación*. Obtenido de <http://www.gestiopolis.com>
- Venemedia. (2014). *Conceptos*. Obtenido de <http://conceptodefinicion.de/educacion-fisica/>
- Verde Street, F. (2005). *Expresión corporal, movimiento, creatividad, comunicación y juego*. Madrid: Escuela de expresión corporal, Madrid.
- Waichman, P. (1993). *Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico*. Buenos Aires: Ediciones PW.
- Waichman, P. (2013). *Tiempo libre y recreación un desafío pedagógico*. Buenos Aires: Ediciones PW.
- Web Escolar*. (10 de Marzo de 2018). Obtenido de <http://www.webscolar.com/la-educacion-fisica-sus-objetivos-historia-y-sus-ramas>
- Wetto, M. (2018). *lifeder.com*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/coordinacion-en-educacion-fisica/>
- Wigodski, J. (10 de Julio de 2010). *Blogspot*. Obtenido de <http://metodologiaeninvestigacion.blogspot.com/2010/07/variables.html>

Anexo 1



UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACION
CARRERA CULTURA FISICA



Encuesta para los estudiantes de la U. E. Naciones Unidas del cantón Saquisilí

Objetivo: Implementar la recreación en las actividades físicas en los alumnos y docentes de octavo año.

Instructivo: Leer bien y marcar con una **X** en la respuesta que usted vea la correcta, si necesita alguna ayuda en las preguntas, se lo explicara de la mejor manera.

Preguntas

Pregunta 1, ¿Su maestro/a imparte frecuentemente actividades recreativas en la hora clase?

Sí No

Pregunta 2, ¿Considera usted importante la recreación para su formación educativa?

Sí No

Pregunta 3, ¿Realiza el profesor/a actividades como: música, danza y el dibujo para el desarrollo motriz?

Sí No

Pregunta 4, ¿Está de acuerdo en que su profesor de cultura física debe cambiar lo cotidiano por lo recreacional?

Sí No

Pregunta 5, ¿Considera que las actividades físicas y recreativas desarrolladas por sus maestros satisfacen sus necesidades y exigencias?

Sí No

Pregunta 6, ¿Su profesor/a le ha mencionado la importancia de realizar actividades físicas?

Sí

No

Pregunta 7, ¿Realiza prácticas recreativas los fines de semana?

Sí

No

Pregunta 8, ¿Cree que si las clases se compaginan con actividades recreacionales mejoren sus calificaciones?

Sí

No

Pregunta 9, ¿Son motivados en la hora de recreo a realizar actividad física o recreativa?

Sí

No

Pregunta 10, ¿Le gustaría que en la UE Naciones Unidas se realicen actividades físicas para competir con otras instituciones públicas de la zona?

Sí

No

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!!

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACION
CARRERA CULTURA FISICA



Encuesta para los docentes de la U. E. Naciones Unidas del cantón Saquisilí

Objetivo: Implementar la recreación en las actividades físicas en los alumnos y docentes de octavo año.

Instructivo: Leer bien y marcar con una **X** en la respuesta que usted vea la correcta, si necesita alguna ayuda en las preguntas, se lo explicara de la mejor manera.

Preguntas

Pregunta 1, ¿Como maestro/a imparte frecuentemente actividades recreativas en la hora clase?

Sí

No

Pregunta 2, ¿Considera usted importante aplicar la recreación en los estudiantes para su formación académica?

Sí

No

Pregunta 3, ¿Genera usted un ambiente atractivo mediante la música, danza y el dibujo para el desarrollo motriz de sus estudiantes?

Sí

No

Pregunta 4, ¿Considera que debería cambiar su metodología de dar clases de lo cotidiano a lo recreacional?

Sí

No

Pregunta 5, ¿Cree que como maestro/a satisface las necesidades y exigencias de sus alumnos en las actividades físicas y recreativas que imparte?

Sí

No

Pregunta 6, ¿Cómo profesores les han mencionado a sus alumnos la importancia de realizar actividades físicas?

Sí

No

Pregunta 7, ¿Ha mencionado con su ejemplo que realiza actividad física los fines de semana?

Sí

No

Pregunta 8, ¿Cree que si como maestro/a compagina sus clases con actividades recreacionales mejoren las calificaciones de sus alumnos?

Sí

No

Pregunta 9, ¿Les recomiendan a los estudiantes a realizar actividades físicas y recreacionales en la hora del recreo?

Sí

No

Pregunta 10, ¿Manifestaría su interés por que la UE Naciones Unidas participe o realice actividades físicas para competir con otras instituciones de la zona?

Sí

No

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!!

ANEXOS 2







ARTÍCULO ACADÉMICO

LA RECREACIÓN INCIDE EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

*Iza Iza Víctor Hugo
Dr. Mg. Washington Ernesto Castro Acosta
Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación*

RESUMEN EJECUTIVO

La recreación incide de manera directa en las actividades físicas en los niños de octavo año de la Educación General Básica de la Unidad Educativa Naciones Unidas, pues implica el desarrollo motor de los mismos y la práctica de actividades que mejoren su condición física. Al encontrar la relación de las variables se emiten criterios en base al estudio desarrollado, el mismo que requirió una investigación de ámbito Bibliográfico-Documental y por el aporte en el lugar de aplicación una investigación de Campo.

Se utilizó para la obtención de información la encuesta con diez preguntas mismas que fueron aplicadas a docentes y estudiantes; donde se cumple con el objetivo planteado en la investigación que fue: Establecer la incidencia de la recreación en las actividades físicas de los estudiantes de octavo año de Educación General Básica de la unidad educativa Naciones Unidas del cantón Saquisilí. Y se pudo mencionar el crear un cronograma de actividades recreativas que fortalezcan las actividades físicas que es asignatura del maestro de Cultura Física pero también que brinde soporte a los demás maestros; para mejorar la captación de sus asignaturas por parte de los estudiantes.

Palabras claves:Recreación, Actividad Física, Motricidad, Docentes, Estudiantes.

ABSTRACT

Recreation affects directly in physical activities in children's eighth year of General basic of the unit education United Nations education, because it involves the same motor development and activities that improve their physical condition. To find the relationship between the variables is issued criteria on the basis of the study developed, which required an investigation of Bibliographic-documental field and for the contribution at the site of application field research.

Was used to obtain information the survey with ten same questions applied to teachers and students. Where compliance with the objective in the research that was: establish the incidence of recreation in the physical activities of students in eighth year of basic General education in the educational Unit United Nations of Saquisilí canton. And we could mention create a schedule of recreational activities that strengthen the physical activities that is subject of the teacher of physical culture but also to provide support to other teachers; to improve the uptake of its subjects by students.

Words clave: recreation, physical activity, mobility, teachers, students.

INTRODUCCIÓN

El enfoque principal para la elaboración de este proyecto y el considerar la variable Recreación, es proporcionar información necesaria que sustente el contexto de la misma y sea aplicable; para esto cabe mencionar que dentro de la formación de los niños es importante no solo en los centro educativos sino en su proceso de evolución personal; que reciban técnicas lúdicas que les brinde el soporte que necesiten para desarrollar su motricidad; estos factores le ayudarán en su crecimiento pues en varias ocasiones el solo hecho de ejecutar una labor puede complicarse sino se le ayuda al bebé y al niño a ejercitar sus funciones motrices.

Los primeros años escolares están basados en el desarrollo psicomotriz; es decir que los niños se pasan todo el día jugando o de una manera técnica se puede mencionar que pasan fortaleciendo sus habilidades motoras, que en un futuro les sirven para adquirir nuevos conocimientos en asignaturas como lecto-escritura y las matemáticas. Es así que los docentes de los primeros años están encargados del fortalecimiento de los niños en aptitudes que le ayudarán en su crecimiento.

Cabe mencionar que así como en la escuela en la casa el hecho que los bebés o los niños se les fomenten e incentive con juegos lúdicos como saltar en un pie, gatear, agarrar y lanzar pelotas; todo esto le brinda el estímulo sobre el control y desarrollo de los movimientos y precisión de los dedos, ayudan a mejorar las capacidades viso espacial, permitiéndoles la orientación y la coordinación mano-ojo.

La autora Rodríguez, Lisbeth (2014) menciona “Es por eso que en los primeros años de vida donde comienzan a desarrollarse destrezas en la motricidad. Psicomotricidad fina y gruesa, se le da tanta importancia al gatear, rodar, trepar y se recomienda que al peque se le estimule mucho en este sentido llevándolo al parque, y ofreciéndoles actividades físicas que les permitan ejercitar los diferentes movimiento e ir desarrollando la musculatura y las habilidades relacionadas con la motricidad gruesa”.(Rodríguez del Risco, 2014).

La recreación abarca el juego en todas sus expresiones y actividades como la música y el teatro; se considera que toda acción recreativa contribuye al enriquecimiento de la vida, tomando en cuenta que la realización de la recreación debe ser hecha de manera voluntaria pues es una actitud o estado de ánimo, que expresa la forma de ser de la persona.(Pérez Porto & Merino, 2008).

Según (Martí, 2008) manifiesta que La Recreación toma en cuenta todo el concepto de integralidad del hombre como un ente biológico - psicológico - social en toda su extensión y aspectos donde se desenvuelve el individuo en edad escolar, siendo la Recreación una necesidad del ser humano, se considera

fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida del hombre. Se presenta como un medio no convencional de la educación, donde el individuo aprende haciendo sobre sus propias experiencias convirtiéndose en un medio de Integral aprendizaje. (pág. 6).

La actividad física, comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal, la cual se debe llevar de forma planificada con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física (Majem, 2006)

Se consideró también para la comparación de las variables objeto de estudio la actividad física; y según los conceptos indican que la actividad física no se relaciona con la recreación, puesto que la actividad física trata de gastar energías para la tonificación y fortalecimiento físico; es un tema más de ejercicio. Sea cual sea la finalidad por la que se realiza deporte; constituye de vital importancia inculcar este principio a edades tempranas, pues el sedentarismo está afectando a todas las edades por la facilidad que ahora aportan los instrumentos tecnológicos y tergiversan la información que debe adquirir un niño con el hecho de pasar sentado frente a un celular sin realizar movimiento alguno.

Es así que tomando bases teóricas se trata de ver la intervención de la recreación conjuntamente con la actividad física en la UE Naciones Unidas para ello se hizo una indagación teórica de antecedentes, tanto en perspectiva histórica de lo que la escuela ya ha abordado en temas relacionados y la ejecución de los mismos.

METODOLOGÍA

La presente investigación se basó en un estudio de tipo cualitativa-cuantitativa, ya que los métodos o instrumentos serán evaluados, las cualidades y posibilidades de elevar o adquirir nuevas habilidades físicas a partir de acciones alternativas con docentes y niños serán medibles, los valores numéricos serán únicamente un

referente que oriente la interpretación de los fenómenos acontecidos en el estudio, es decir, la investigación será más interpretativa que explicativa.

A la vez es de tipo exploratoria pues ofrece un primer acercamiento al problema que se pretende estudiar y conocer. “La investigación de tipo exploratoria se realiza para conocer el tema que se abordará, lo que nos permita “familiarizarnos” con algo que hasta el momento desconocíamos”. (REDIB, 2017).

La población estudiada se conformó de 93 personas; las cuales se dividieron entre estudiantes y docentes.

SECTOR	POBLACIÓN
ESTUDIANTES	89
DOCENTES	4
TOTAL	93

Fuente: Información del plantel.

Elaborado por: (Iza, 2018).

Para la obtención de la información se elaboraron encuestas, las mismas que se aplicaron a los estudiantes y se creó otra para los docentes pero con similitud en su estructura, se aplicaron 10 preguntas con dos alternativas cerradas de respuesta que fueron SI y NO.

Se consideró para la comprobación de la hipótesis y tabulación general de respuestas el programa estadístico CHI cuadrado; el cual requiere de dos cuadros de análisis que son las frecuencias observadas y esperadas. Y a la vez se utilizó el programa Microsoft Excel para los gráficos y tendencias estadísticas.

El total de la población es el número que se utiliza para la formulación que genera la comprobación de la hipótesis en este caso son 93 respuestas mediante la aplicación de la encuesta.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Como una de las técnicas utilizadas para obtener información fue la encuesta en la que el autor (Jhonson & Kuby, 2005) manifiesta que es “un procedimiento dentro de los diseños de una investigación descriptiva en el que el investigador recopila datos mediante un cuestionario previamente diseñado, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea para entregarlo en forma de tríptico, gráfica o tabla. Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, integrada a menudo por personas, empresas o entre algunas instituciones, con el fin de conocer estados de opinión, ideas, características o hechos específicos”.

En base a la teoría mencionada sobre la encuesta, la información adquirida es de respaldo y sustento para la UE Naciones Unidas en especial a la población mencionada de octavo año, que conforman la muestra en 4 docentes y 89 niños; estos resultados reflejan los requerimientos que deben ser abordados dentro de la institución y el análisis permitió dar respuesta al objetivo planteado.

Para abordar el tema de la comprobación de la hipótesis es necesario recurrir a las variables objeto de estudio:

VARIABLE INDEPENDIENTE: RECREACION

VARIABLE DEPENDIENTE: ACTIVIDADES FÍSICAS

Donde se tomaron dos preguntas del cuestionario para variable dependiente y dos para variable independiente, con sus respectivos resultados:

PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
¿Genera usted un ambiente atractivo mediante la música, danza y el dibujo para el desarrollo motriz de sus estudiantes? VI	43	50	93
¿Su maestro/a imparte frecuentemente actividades recreativas en la hora clase? VI	34	59	93
¿Su profesor/a le ha mencionado la importancia de realizar actividades físicas? VD	93	0	93
¿Cree que como educador ha logrado la satisfacción de sus estudiantes en las actividades físicas que realiza? VD	42	51	93
TOTAL	212	160	372

Para la comprobación de la hipótesis se formuló el siguiente cuadro:

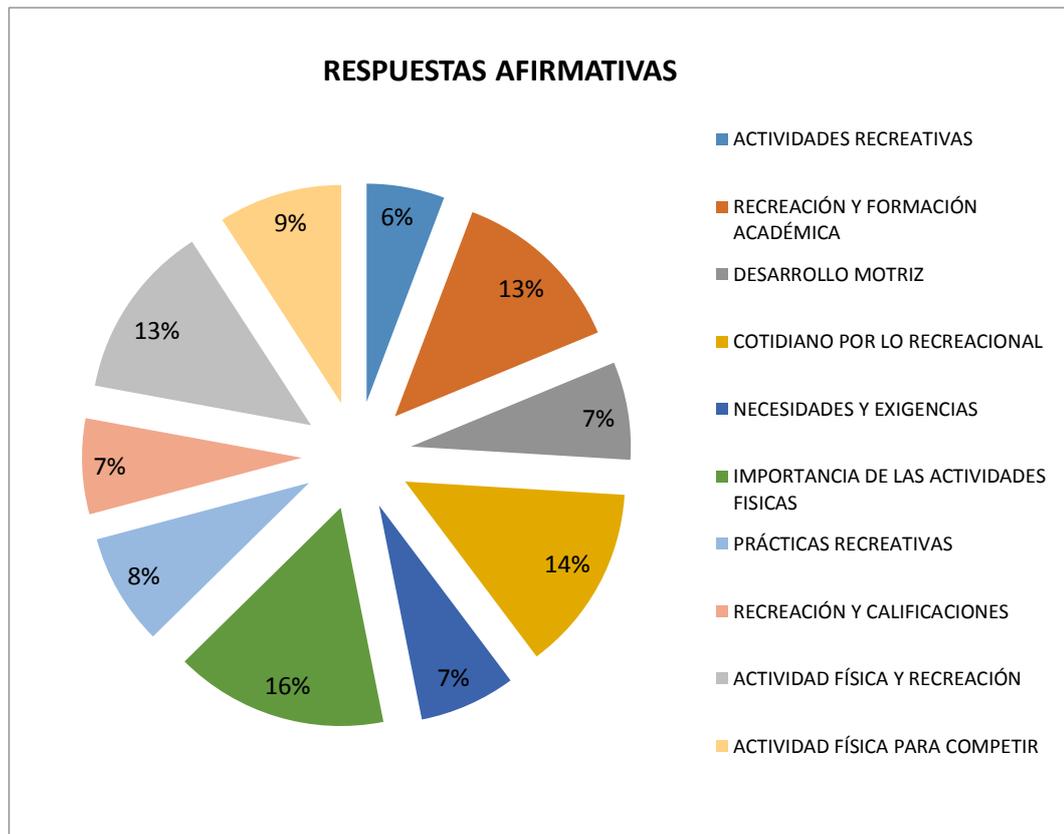
FRECUENCIAS OBSERVADAS	FRECUENCIAS ESPERADAS	FO-FE	(FO-FE)²	(FO-FE)²/FE
43	53	-10	100	1.89
50	40	10	100	2.50
34	53	-19	361	6.81
59	40	19	361	9.03
93	53	40	1600	30.19
0	40	-40	1600	40
42	53	-11	121	2.28
51	40	11	121	3.03
	372		CHI	95.73

Con 3 grados de libertad y un nivel de significación de 0,05 se obtiene una tabla de CHI cuadrado de 7,82 y como el valor calculado es de 95.73 por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que dice: La

recreación si incide en actividad física de los estudiantes de octavo año de E.G.B. de la U.E. Naciones Unidas del cantón Saquisilí.

Discusión

Podemos mencionar el comparativo de las preguntas consideradas en la encuesta aplicada a docentes y estudiantes de la UE Naciones Unidas. Y sus resultados positivos y negativos emitidos por la población encuestada



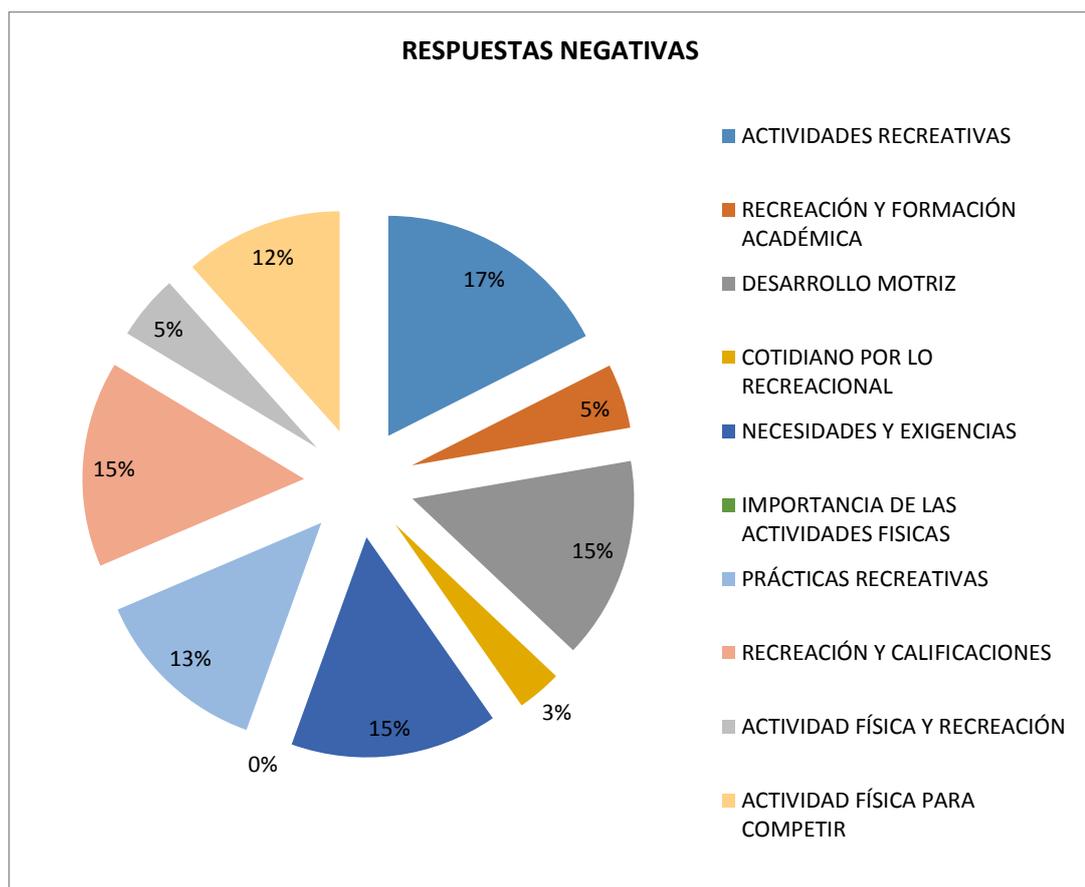
Basándose a los resultados encontrados, varias de las preguntas fueron elaboradas en base a la percepción y satisfacción de lo que recibe el estudiantes y de lo realiza el docente; como se puede observar en la gráfica el porcentaje con mayor afirmación está en la importancia de las actividades físicas que son recordadas o planificadas por los docentes y elaboradas por los estudiantes; considerando también que en esta pregunta se menciona la importancia de dar a conocer el hecho de hacer actividad física y su beneficios.

Seguida del 14% que afirman los dos puntos de vista docente y estudiante el cambiar los cotidiano por lo recreacional, y cabe indicar que aplicar actividades

recreativas no quiere decir pasar siempre en tiempo libre sino enfocarse en actividades lúdicas que se puedan compaginar con la asignatura. Lo que ayudaría a mejorar las condiciones académicas y físicas de los estudiantes.

La aplicación de la recreación en las horas clase fomentaría la mejora del rendimiento y formación académica y este dato lo sustenta el 13% del total de encuestados.

De igual forma el otro 13% se refiere a la importancia de impartir actividades lúdicas que mejoran las condiciones motrices de los alumnos.



Las respuestas negativas indican en un 17% que no son implementadas actividades recreativas en horas de clases y esto ocasiona cansancio y aburrimiento en los alumnos. El no aplicar actividades que fomenten la iniciativa, creatividad acarrea problemas a los estudiantes porque es necesario ayudarlos a enfocarse en alguna actividad recreacional que le guste y requiera concentración porque así ganara el aprendizaje propio de materias que pueden ser un problema

para los estudiantes; no es muy notoria la asimilación de los estudiantes en un 15% del total de los encuestados el relacionar los movimientos físicos con la recreación, de igual forma para los docentes indican que se rigen a realizar movimientos físicos en horas clase pero no a recrearlos. Se muestra la falta de implementación de actividades que fomente el desarrollo motor en un 15% igual y la recreación no va de la mano con las calificaciones manifiesta el 15% de los 93 encuestados.

(Ruskin, 2000) afirma algunos de los beneficios que brinda la recreación “Para lograr un estado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y materializar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades e interactuar positivamente con el entorno, a medida que no tiene impacto únicamente sobre el desarrollo de la personalidad individual sino que busca que este desarrollo trascienda al ámbito local y propicie dinámicas de mejoramiento y autodependencia de las comunidades, a partir de unos indicadores y beneficios que deben ser garantizados en la calidad de vivencia, la cual debe respetar su dimensión humana esencial: la lúdica, las actitudes y la libertad de elección por parte de quien se recrea”(…); en este caso los estudiantes de la Unidad Educativa Naciones Unidas del cantón Saquisilí.

CONCLUSIONES

- Se puede concluir manifestando que la actitud del docente marca el ambiente propicio para elaborar o integrar nuevos mecanismos de soporte a su hora clase, y es este quien lleva el control de todo lo que hace y puede llegar a hacer; a la vez que crea un lazo con los estudiantes pues sus principios son transferidos y percibidos por los niños; considerándose este como un guía y ejemplo para los estudiantes.
- Las condiciones donde se desenvuelve el niño en las instituciones educativas, son de gran valía para la implementación de actividades físicas aunque no es un condicionante para no realizarlas; el regirse solo a una estructura

académica ya implantada limita las capacidades del docente y del estudiante por tanto debe ser más proactivo y llevar sus conocimientos y capacidades a otras instancias para satisfacción personal y de sus alumnos.

- Es importante que el docente considere cuando es necesario implementar actividades recreativas y cuando es prudente manejarse con otros instrumentos de enseñanza; a la vez que los estudiantes vean el interés de mejorar sus condiciones académicas lo desarrollará mejores actitudes haciéndoles partícipes en sus horas de clase.

Bibliografía

CELAFISCS. ((s.f.)). *Best practices for Physical Activity Promotion Around the world*. Obtenido de <http://www.msal.gov.ar/argentina-saludable/pdf/parte00-abertura.pdf>

Cuñez, O. (2015). *LA ACTIVIDAD FÍSICO-RECREATIVA Y LA INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA DE NIÑAS Y NIÑOS DEL 4TO, 5TO Y 6TO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA ESCUELA FISCAL MANUELITA SÁENZ, EN EL AÑO 2015*. Quito: Universidad Central del Ecuador FCF.

Del Salto, V. (2015). *LA RECREACIÓN EN LA CONDUCTA DE LOS NIÑOS DE QUINTO Y SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "JOAQUÍN LALAMA" DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato FCHE.

Hernandez, R. (1991). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. En R. HERNANDEZ, *TABLA CHI CUADRADO*. MEXICO: MC GRAWHILL.

Incarbone, O., Ferrante, D., & Bazan, N. (2013). *Manual Director de Actividad Física y Salud de la R.A. Buenos Aires*. En O. Incarbone, D. Ferrante, & N. Bazan, *Ministerios de salud Presidencia de la Nación*. Buenos Aires.

INEC. (2017). *Actividad Física y Sedentarismo*. Quito: inec.

- Iza, V. (2018). *Recreación en la Actividad Física en los estudiantes de octavo año de EGB de la UE Naciones Unidas, cantón Saquisilví*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato- FCHE.
- Jhonson, R., & Kuby, P. (2005). *Estadística Elemental, lo esencial*. 3° edición ISBN.
- Majem, L. (2006). *Actividad Física y Salud*. Estudio enkid.
- Manzano, H. ((s.f.)). *Recreación*. Obtenido de La recreación en el ámbito escolar: <http://redcreación.org/documentos/congreso87html>
- Marti, M. (2008). La recreación y la Escuela. *Recrear*, 6.
- Ministerio del Deporte. (2017). *Ministerio del Deporte*. Obtenido de <http://www.deporte.gob.ec/prescripción-médica-de-actividad-física/>
- Ministerios del Deporte. (2015). *Ministerios del Deporte*. Obtenido de <http://www.deporte.gob.ec/ejercitate-ecuador.html>
- Ministerio del Deporte. (2018). *Ministerios del Deporte*. Obtenido de <http://www.deporte.gob.ec/educacion-fisica/>
- Pérez Porto, J., & Merino, M. (2008). *Gestiopolis*. Obtenido de Concepto de Recreación: <https://definicion.de/recreacion/>
- REDIB. (04 de Septiembre de 2017). *Universia.net*. Obtenido de <http://noticias.universia.cr/educacion/noticia/2017/09/04/1155475/tipos-investigacion-descriptiva-exploratoria-explicativa.html>
- Rodriguez del Risco, L. (2014). Motricidad, Psicomotricidad. *Pisco Vida*.
- Ruskin, H. (2000). *Ocio y Desarrollo Humano*. Deusto: Universidad de Deusto.
- Salazar, J. (2016). *LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALCEDO DE*

LA PROVINCIA DE COTOPAXI: Ambato: Universidad Técnica de Ambato FCHE.

Secretaria Nacional de Cultura Física, D. y. (2018). *DerechoEcuador.com*.
Obtenido de PROYECTO DE LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE
Y RECREACIÓN DEL ECUADOR:
<https://www.derechoecuador.com/proyecto-de-ley-de-cultura-fiacutesica-deporte-y-recreacioacuten-del-ecuador>

Serra Majem, L. (2006). *Actividad Física y salud*. Estudio enkid.

Simons, B. (1991). Preescribir la actividad física para evitar el desarrollo de enfermedades. En B. Simons-Morton, *Enciclopedia de Medicina del Deporte* (págs. 2:5-10). Colombia: Editorial Intermed.

Themes, F. (2018). *tipos de investigación*. Obtenido de
<https://www.tiposdeinvestigacion.net/>

Tubón, J. (2018). *La motivación y el desempeño laboral, en los colaboradores de la empresa Avícola Santa Mónica*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.

Vásquez, I. (2005). *Tipos de investigación*. Obtenido de
<http://www.gestiopolis.com>

Waichman, P. (1993). *Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico*. Buenos Aires: Ediciones PW.

Wigodski, J. (10 de Julio de 2010). *Blogspot*. Obtenido de
<http://metodologiaeninvestigacion.blogspot.com/2010/07/variables.html>