

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO

### MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

---

**TEMA:** “LA RECREACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS NIÑAS DE SEGUNDO A SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA ESCUELA FISCAL TERESA FLOR DE LA CIUDAD DE AMBATO”.

---

Trabajo de Investigación

Previa a la obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

**AUTOR:** Lcdo. Ángel Patricio Altamirano Falcón

**DIRECTOR:** Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez

Ambato - Ecuador

2012

**Al consejo de Posgrado de la UTA.**

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: “**LA RECREACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS NIÑAS DE SEGUNDO A SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA ESCUELA FISCAL TERESA FLOR DE LA CIUDAD DE AMBATO**”, presentado por: Lcdo. Ángel Patricio Altamirano Falcón y conformado por Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta, Dr. Mg. Wladimir Tenecota, Lcdo. Mg. Edisson Yucailla Sánchez, Miembros del Tribunal; Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez, Director del Trabajo de Investigación y presidido por: Dr. José Romero, Presidente del Tribunal; Ing. Mg. Juan Garcés Chávez Director del CEPOS – UTA, una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

-----  
Dr. José Romero  
**Presidente del Tribunal de Defensa**

-----  
Ing. Mg. Juan Garcés Chávez  
**Director CEPOS**

-----  
Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez  
**Director de Trabajo de Investigación**

-----  
Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta  
**Miembro del Tribunal**

-----  
Dr. Mg. Wladimir Tenecota  
**Miembro del Tribunal**

-----  
Lcdo. Mg. Edisson Yucailla Sánchez  
**Miembro del Tribunal**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: **“LA RECREACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS NIÑAS DE SEGUNDO A SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA ESCUELA FISCAL TERESA FLOR DE LA CIUDAD DE AMBATO”** nos corresponde exclusivamente a Lcdo. Ángel Patricio Altamirano Falcón, Autor y del Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

-----  
Lcdo. Ángel Patricio Altamirano Falcón  
AUTOR

-----  
Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez  
DIRECTOR

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

---

Lcdo. Ángel Patricio Altamirano Falcón

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigativo de grado dedico a Dios por la vida, la salud y el trabajo.

A mis padres y hermanos por su incansable apoyo para la culminación de mis estudios, dándome a si una oportunidad para servir a la sociedad.

A mis hijas Cristina y Elisa, por ser la fuerza, el valor y el coraje para seguir adelante un día a la vez.

Ángel Patricio

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por brindarme su misericordia y proporcionarme la fortaleza la sabiduría y la fe durante el trayecto de mi vida.

A la Universidad Técnica de Ambato que a través de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación en una forma muy particular a mi Carrera de Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo que me brindo la oportunidad de demostrar que no hay cosas imposibles ni obstáculos solo seres humanos incapaces de salir adelante.

A mis maestros por la formación no solo académica sino también espiritual y moral, quienes me transmitieron todos sus conocimientos.

Lcdo. Ángel Patricio Altamirano Falcón

## ÍNDICE DE GENERAL

### PRELIMINARES

PORTADA.....	i
Al Consejo de Posgrados de la UTA.....	ii
Autoría de la Investigación.....	iii
Derechos de Autor.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice General.....	vii
Índice de Cuadros.....	ix
Índice de Gráficos.....	x
Resumen Ejecutivo.....	xi
Summary.....	xii
Introducción.....	1

### CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 Tema.....	2
1.2 Planteamiento del Problema.....	2
1.2.1 Contextualización.....	2
1.2.2 Análisis Crítico.....	8
1.2.3 Prognosis.....	8
1.2.4 Formulación del problema.....	10
1.2.5 Interrogantes.....	10
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	10
1.3 Justificación.....	11
1.4 Objetivos.....	12
1.5 Objetivo General.....	12
1.5.1 Objetivos Específicos.....	12

### CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos.....	13
2.2 Fundamentación Filosófica.....	14
2.3 Fundamentación Legal.....	19
2.4 Categorías Fundamentales.....	21
2.6 Hipótesis.....	77
2.6 Señalamiento de Variables de Hipótesis.....	77

### **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

3.1 Enfoque.....	78
3.2 Modalidad Básica de la Investigación.....	78
3.3 Nivel o Tipo de Investigación.....	79
3.4 Población y Muestra.....	80
3.5 Operacionalización de Variables.....	82
3.6 Técnicas e instrumentos.....	84
3.7 Plan de recolección de la información.....	84
3.8 Plan de procesamiento de la información.....	85

### **CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1 Encuesta dirigida a estudiantes de sexto a séptimo AEB Escuela Teresa Flor	87
4.2 Encuesta dirigida a estudiantes.....	88
4.3 Verificación de Hipótesis.....	108
4.3.1 Planteamiento de la hipótesis.....	108
4.3.2 Nivel de significación.....	108
4.3.3 Estadístico de prueba.....	108
4.3.4 Resolución de la fórmula.....	110
4.3.5 Regla de decisión.....	110
4.3.6 Conclusión de la Hipótesis.....	111

### **CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones.....	111
5.2 Recomendaciones.....	112

### **CAPÍTULO VI PROPUESTA**

6.1 Título de la Propuesta.....	113
6.2 Datos Informativos.....	113
6.3 Antecedentes de la Propuesta.....	114
6.4 Justificación.....	114
6.5 Objetivos.....	116
6.5.1 Objetivo General.....	116
6.5.2 Objetivos Específicos.....	116
6.6 Análisis de Factibilidad.....	116
6.7 Fundamentación Científica.....	119
6.8 Modelo Operativo.....	124
6.9 Administración de la Propuesta.....	163
6.10 Previsión de la Evaluación.....	163
Bibliografía.....	165

Anexos



## ÍNDICE DE CUADROS

		<b>Págs.</b>
Cuadro N°1	Población.....	81
Cuadro N°2	Tamaño de la muestra.....	82
Cuadro N°3	Operacionalización Variable Independiente.....	83
Cuadro N°4	Operacionalización Variable Dependiente.....	84
Cuadro N°5	Plan de recolección de la información-.....	86
Cuadro N°6	De la recreación.....	87
Cuadro N°7	Actividades voluntarias que practica.....	88
Cuadro N°8	Actividades practicadas en tiempo libre.....	89
Cuadro N°9	Practicas algún deporte.....	90
Cuadro N°10	Te gusta algún deporte.....	91
Cuadro N°11	De la práctica de la recreación.....	92
Cuadro N°12	Del desarrollo del cuerpo y mente.....	93
Cuadro N°13	De la ayuda a mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje.....	94
Cuadro N°14	Del fomento de valores.....	95
Cuadro N°15	De la disponibilidad de elementos necesarios.....	96
Cuadro N°16	La recreación ayuda a recuperar el cuerpo y la mente.....	97
Cuadro N°17	De la necesidad de realizar actividades recreativas.....	98
Cuadro N°18	Criterio de Docentes.....	99
Cuadro N°19	De la predisposición para el aprendizaje.....	100
Cuadro N°20	De la contribución al desarrollo cognitivo.....	101
Cuadro N°21	Del mejoramiento del rendimiento académico.....	102
Cuadro N°22	Del nivel del éxito escolar.....	103
Cuadro N°23	De la orientación del aprendizaje.....	104
Cuadro N°24	Del fomento de valores.....	105
Cuadro N°25	De la disponibilidad de los implementos necesarios.....	106
Cuadro N°26	Respuestas observadas.....	108
Cuadro N°27	Respuestas esperadas.....	108
Cuadro N°28	Cálculo del Chi-cuadrado.....	109
Cuadro N°29	Modelo Operativo.....	124
Cuadro N°30	FODA.....	129
Cuadro N°31	Actividades recreativas que mejoran el desarrollo cognitivo.....	135
Cuadro N°32	Monitoreo y Evaluación de la propuesta.....	164

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	<b>Págs.</b>
Gráfico N°1	Árbol de Problemas..... 7
Gráfico N°2	Categorías Fundamentales..... 21
Gráfico N°3	Constelación de Ideas Variable Independiente..... 22
Gráfico N°4	Constelación de Ideas Variable Dependiente..... 23
Gráfico N°5	De la recreación..... 87
Gráfico N°6	Actividades voluntarias que practica..... 88
Gráfico N°7	Actividades practicadas en tiempo libre..... 89
Gráfico N°8	Practicas algún deporte..... 90
Gráfico N°9	Te gusta algún deporte..... 91
Gráfico N°10	De la práctica de la recreación..... 92
Gráfico N°11	Del desarrollo del cuerpo y mente..... 93
Gráfico N°12	De la ayuda a mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje..... 94
Gráfico N°13	Del fomento de valores..... 95
Gráfico N°14	De la disponibilidad de elementos necesarios..... 96
Gráfico N°15	La recreación ayuda a recuperar el cuerpo y la mente..... 97
Gráfico N°16	De la necesidad de realizar actividades recreativas..... 98
Gráfico N°17	Criterio de Docentes..... 99
Gráfico N°18	De la predisposición para el aprendizaje..... 100
Gráfico N°19	De la contribución al desarrollo cognitivo..... 101
Gráfico N°20	Del mejoramiento del rendimiento académico..... 102
Gráfico N°21	Del nivel del éxito escolar..... 103
Gráfico N°22	De la orientación del aprendizaje..... 104
Gráfico N°23	Del fomento de valores..... 105
Gráfico N°24	De la disponibilidad de los implementos necesarios..... 106
Gráfico N°25	Campana de Gauss..... 110

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**MAESTRIA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA: “LA RECREACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS NIÑAS DE SEGUNDO A SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA ESCUELA FISCAL TERESA FLOR DE LA CIUDAD DE AMBATO”.**

**Autor:** Lcdo. Ángel Patricio Altamirano Falcón

**Director:** Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez

**Fecha:** 16 de octubre de 2012

### **RESUMEN EJECUTIVO**

La recreación es un conjunto de actividades voluntarias y placenteras destinadas a promover las actividades deportivas en el niño. El objetivo general del presente trabajo de investigación fue determinar la incidencia de la recreación en el rendimiento académico para fomentar el desarrollo de las aptitudes y actitudes deportivas mediante la vinculación de la Cultura Física en el proceso enseñanza aprendizaje de los niños en la Escuela Fiscal Teresa Flor.

La enseñanza de la Cultura Física tiene como finalidad mejorar las posibilidades de acción de los estudiantes así como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos del desarrollo del niño en sus cuatro áreas: cognitiva, psicomotriz, lenguaje y afectiva. Por esta razón y una vez detectadas las falencias en este aspecto en los estudiantes de la Escuela Teresa Flor, se vio la necesidad de proponer alternativas de solución para mejorar actitudes, destrezas y hábitos que permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal y de relación con los demás.

Mediante la técnica de la encuesta realizada tanto a estudiantes y docentes se determinó que la recreación es un medio dentro del proceso enseñanza aprendizaje que genera hábitos de vida válidos para potenciar el desarrollo intelectual, proporcionar experiencias de aprendizaje y mantener un entorno favorable y estimulante en el aula.

Por lo tanto se propone un plan de actividades recreativas que permita vincular las actividades físicas con las académicas para mejorar el rendimiento académico de los niños de Educación Básica de la Escuela Fiscal Teresa Flor.

**Descriptor:** Recreación, Cultura Física, rendimiento académico, aptitudes, enseñanza aprendizaje, disfrutar, valorar, movimiento, entorno favorable, aula.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO  
POSTDEGREE STUDY CENTER  
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION  
MASTER IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING**

**“RECREATION AND ITS IMPACT ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF TWO GIRLS A SEVENTH YEAR OF BASIC EDUCATION IN THE SCHOOL TERESA FLOR AMBATO”**

**Author:** Lcdo. Ángel Patricio Altamirano Falcón

**Director:** Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez

**Date:** September 16th, 2012

**SUMMARY**

Recreation is a set of voluntary and leisure activities to promote sports activities in the child. The overall objective of this research was to determine the impact of recreation on academic performance to encourage the development of skills and attitudes by linking sports Physical Culture in the teaching-learning process of children in the School Attorney Teresa Flor.

Teaching Physical Culture aims to improve the possibilities of action of students and encourage reflection on the purpose, meaning and effects of child development in four areas: cognitive, psychomotor, and affective language. For this reason and once detected the failings in this regard on students Teresa Flor School, was the need to propose solutions to improve attitudes, skills and habits that will improve the living conditions and health and enjoy and appreciate the possibilities of movement as a means of personal enrichment and enjoyment of relationships with others.

Using the technique of the survey both students and teachers found that recreation is half within the teaching-learning process that generates valid lifestyle to enhance intellectual development, providing learning experiences and maintain a favorable environment in the classroom.

Therefore we propose a scheme that allows linking recreational physical activities to improve the academic achievement of the children of Basic Education School Fiscal Teresa Flor

**Descriptors:** Recreation, Physical Education, academic performance, skills, teaching and learning, enjoy, value, movement, enabling environment, classroom.

## INTRODUCCIÓN

La recreación permite al cuerpo y a la mente la renovación necesaria para continuar con las labores diarias de manera activa y efectiva para mantener el equilibrio dentro de los factores espirituales, emocionales y sociales. La recreación se asocia también al factor intelectual y educativo de ahí que el presente estudio, investiga la incidencia de la recreación en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Teresa Flor.

La recreación es una actividad realizada de manera libre y espontánea, en nuestro tiempo libre que genera bienestar físico, espiritual, social, etc. Es una manera de sacar al estudiante de su vida cotidiana porque lo divierte, entretiene y distrae.

Una vez detectada esta problemática, fue necesario realizar una investigación, la cual se encuentra dividida en seis capítulos:

**Capítulo I**, El problema: se describe el problema, se lo contextualiza y delimita; realizando un análisis crítico en base a un árbol de problemas, se formulan las interrogantes de investigación, se trazan los objetivos: general y específicos que guiarán el estudio y se los justifica.

**Capítulo II**, Marco Teórico: Comprobado la existencia o no de antecedentes investigativos relacionados al tema de investigación, se fundamenta legalmente el estudio como respaldo a las normas legales vigentes en el país. Por medio de las categorías fundamentales se sustenta científicamente las variables de estudio y finalmente se determina la hipótesis como una respuesta alternativa al problema.

**Capítulo III**, Metodología: Bajo un enfoque cuali-cuantitativo de acuerdo al paradigma crítico propositivo, se determinan las estrategias, técnicas e instrumentos que se utilizaron para ejecutar la investigación así como la determinación de la población de estudio.

**Capítulo IV**, Análisis e Interpretación de Resultados de la encuesta realizada tanto a los estudiantes y docentes de la Escuela Teresa Flor”.

**Capítulo V**, Conclusiones y Recomendaciones del estudio realizado de acuerdo a la hipótesis y objetivos trazados.

**Capítulo VI**, Propuesta como una alternativa de solución al problema detectado y finalmente materiales de referencia en los que consta Bibliografía y Anexos.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 Tema**

“LA RECREACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS NIÑAS DE SEGUNDO A SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA ESCUELA FISCAL TERESA FLOR DE LA CIUDAD DE AMBATO”.

### **1.2 Planteamiento del problema**

#### **1.2.1. Contextualización**

##### **Macro**

En el mundo, el rendimiento académico es un componente importante de todo proceso de enseñanza aprendizaje en el que se ven reflejados los esfuerzos del estudiante y del maestro a través de un largo recorrido en la acción educativa.

Muchas de las estrategias de interaprendizaje están mediadas por los procesos motivacionales como herramienta de acercamiento y aproximación para el abordaje de nuevos contenidos y conocimientos útiles en la formación académica y profesional del estudiante. Un elemento fundamental es la recreación, entendida ésta como una actividad lúdica que predispone al estudiante para el encuentro con los conocimientos científicos en el aula y el contexto; sin embargo, pocas veces se recurre a esta posibilidad de práctica docente en la conjunción del ejercicio pedagógico. Bajo estas consideraciones, se busca desentrañar las implicaciones de

la recreación como un nexo vivencial con los aprovechamientos académicos y desempeño del estudiante, medido a través de su rendimiento.

La educación física ha sufrido cambios importantes desde hace algún tiempo, las transformaciones de esta forma de educación desde el punto de vista teórico y metodológico, han creado la necesidad de docentes de Educación Física creativos, capaces de llevar a cabo el proceso de enseñanza aprendizaje que incida en el rendimiento académico, bajo una óptica diferente, donde el aprendiz es un sujeto activo, reflexivo, constructor de su propio conocimiento.

La educación es un proceso social integral en el que se busca formar la personalidad del estudiante de manera holística para integrarlo a la sociedad con dimensión humana, cultural, antropológica y comprenderlo en sus componentes bio-psico-socio-culturales con los que le identifica como miembro del grupo y de la praxis social en su contexto.

Al hablar de educación del niño o niña se puede referir a este hecho social desde múltiples dimensiones y, más aún, si se vincula la práctica educativa a través de la recreación o del juego como una estrategia válida para potenciar el rendimiento académico donde cobra doble significación.

## **Meso**

En el Ecuador, existe una desmotivación hacia la recreación en niños y niñas escolares debido a la preferencia por los juegos tecnológicos que están reemplazando la actividades lúdicas que permite la asociación, el compañerismo, fomentar valores y descargar energía que ayude a tener una actitud positiva y relajada en el aula.

González Maura (2008) dice que la motivación que orienta el ejercicio de una profesión es un factor determinante en la calidad de su desempeño, es por ello que

resulta necesario conocer el tipo de motivación que orienta la actuación del docente de educación física si queremos garantizar la calidad de sus clases.

Las investigaciones realizadas acerca de la motivación profesional en docentes universitarios, han demostrado que los docentes que manifiestan una motivación intrínseca hacia la profesión elegida (intereses profesionales) logran buenos resultados en el ejercicio de su profesión, manifiestan una actitud científica en el ejercicio de la docencia en tanto se convierten en investigadores de su práctica educativa en la medida que trabajan espontáneamente en el mejoramiento de la calidad de sus clases, al mismo tiempo que evidencian una buena comunicación con sus estudiantes; mientras que los docentes que su motivación profesional se sustenta, fundamentalmente, en una motivación extrínseca al contenido esencial de su profesión (ejercer la profesión por sus ventajas económicas, o por obtener reconocimiento y prestigio social, entre otras) y que carecen, por tanto, de intereses profesionales, tienden a ser profesionales mediocres y a manifestar una actitud formal en el ejercicio de la docencia y en su comunicación con los estudiantes.

Por otra parte, las investigaciones han demostrado que cuando el interés profesional se expresa con iniciativa, perseverancia, elaboración personal y satisfacción, se alcanza un nivel superior de funcionamiento motivacional que garantiza la autonomía y compromiso del docente con el mejoramiento de la calidad de su desempeño. (<http://www.efdeportes.com/efd48/probl.htm>)

Teniendo en cuenta lo expresado anteriormente el diagnóstico de la motivación profesional que orienta al docente de cultura física en el ejercicio de su profesión deviene un factor importante a tener en cuenta en el estudio de la calidad de las clases de cultura física que inciden en el rendimiento académico, así como en la búsqueda de vías para su mejoramiento.



## **Micro**

Durante las observaciones y prácticas docentes que se han llevado a cabo en la Escuela Fiscal Teresa Flor, permitió analizar procesos poco significativos en el desarrollo de las actividades de cultura física por parte del docente a cargo y estudiantes. Se pudo observar que en la práctica cotidiana se omite la motivación inicial como una actividad lúdica antes del inicio del proceso de enseñanza – aprendizaje, transformando esta actividad el sentido de la propuesta curricular implícita.

El docente de cultura física no se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades físicas y coordinativas que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los estudiantes en general, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y a asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz.

La enseñanza de la cultura física conceptualizada como tal, tiene como finalidad mejorar las posibilidades de acción de los estudiantes, así como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos del desarrollo del niño en sus cuatro áreas (cognitiva, psicomotriz, lenguaje y afectiva).

La recreación se desarrolla en todas las escuelas del país, unas mejor que otras y aquello depende de la infraestructura existente, de la planta docente, de las facilidades para su práctica y del compromiso de los docentes con el quehacer educativo.

En tal virtud la Escuela Fiscal Teresa Flor con cerca de 95 años de una fructífera vida institucional, tiene una brillante trayectoria educativa, formando mujeres que han dado ejemplo de honorabilidad y trabajo pujante, cuenta actualmente con 840 estudiantes entre niños y niñas por orden ministerial, distribuidos en 23 paralelos de Educación Básica,

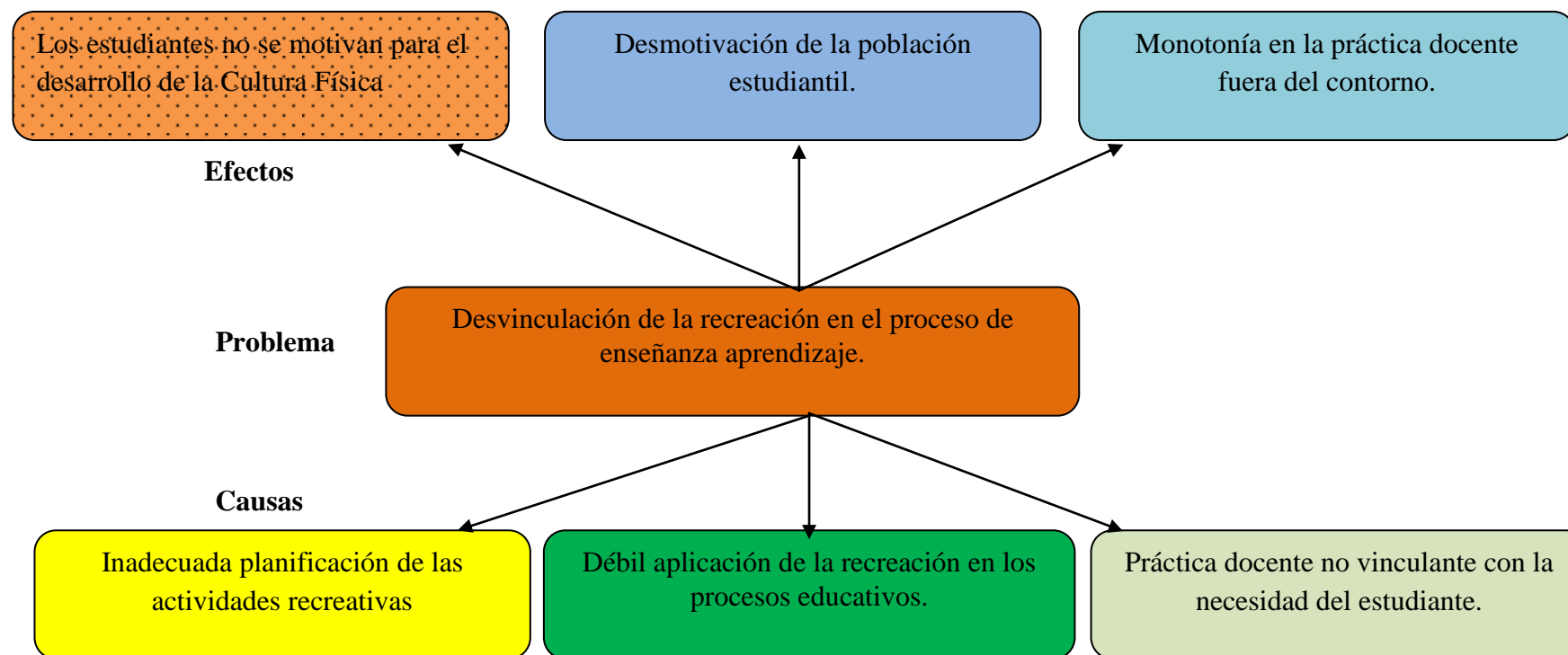
Su planta docente está organizada con 21 docentes a nombramiento y 7 docentes a contrato.

Entre los docente a contrato está el de Cultura Física, quien en calidad de contrato labora en esta institución desde hace más de 6 años lectivos, teniendo como carga horaria los grados desde quinto a séptimo año de básica; los grados inferiores atienden las mismas docentes titulares de cada grado de básica quienes lógicamente por su formación no tienen los conocimientos y destrezas necesarias para brindar al niño, una clase de cultura física acorde al currículo y a la necesidad del niño de ejercicio, de distracción necesaria dentro del ambiente de enseñanza-aprendizaje.

La falta de recreación en el rendimiento académico de las niñas de segundo a séptimo año en la Escuela Teresa Flor se evidencia a través de la descoordinación motora, sedentarismo, pasividad notable en los niños que afecta la integración social lúdica, su normal desarrollo cognitivo generando así un deficiente desarrollo de destrezas y habilidades para correr, saltar, lanzar, brincar; situación que afecta el rendimiento académico.

Teniendo en cuenta que la educación busca coordinar la riqueza de la estimulación tanto en cantidad como en calidad, ya que de las intervenciones educativas que el niño reciba, dependerá la posibilidad de enriquecer su aprendizaje y desarrollo integral que sin duda alguna incide en el rendimiento académico es necesario por lo tanto vincular la recreación en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

## Árbol de Problemas



**Gráfico N°1:** Árbol de problemas  
Elaborado por: Lcdo. Ángel Altamirano

### **1.2.2 Análisis crítico**

La recreación y su incidencia en el rendimiento académico de los niños de la Escuela Fiscal Teresa Flor tiene como problema la desvinculación de las actividades recreativas en el proceso de enseñanza – aprendizaje. Existe una inadecuada planificación de actividades recreativas motivo por el cual los estudiantes no se motivan para el desarrollo de Cultura Física. Se observa una débil aplicación de la recreación en los procesos educativos, por esta razón se evidencia una desmotivación tanto de los estudiantes como del docente encargado de los grados superiores para impartir Cultura Física.

La práctica docente no es vinculante con las necesidades del estudiante para realizar actividades recreativas fuera del contorno educativo siendo es un factor vital para lograr un buen ambiente perceptivo para motivar y predisponer al niño al aprendizaje y se tiene como resultado una monotonía en la práctica docente en la que encontramos al docente realizando la misma práctica todas las horas, todos los días y con todos los años de básica asignados, no existe motivación peor aún creatividad para hacer de su clase un estímulo que predisponga al estudiante a la enseñanza general.

Es necesario que el docente de Cultura Física, tenga un conocimiento básico de las características y el desarrollo evolutivo del niño, ya que en algunos casos estos saberes no están del todo asegurados; pues cada niño tiene sus propias cualidades y necesidades que deben de ser atendidas y satisfechas en su momento para obtener el desarrollo armónico integral (cuerpo -mente.) La educación a través del cuerpo y del movimiento no solo colabora en los aspectos perceptivos o motores, sino que implica además de aspectos perceptivos, afectivos y cognoscitivos

### **1.2.3 Prognosis**

De no darse solución al problema de la desvinculación de la recreación en el proceso de enseñanza aprendizaje en la Escuela Fiscal Teresa Flor, se continuará

teniendo un deficiente rendimiento académico, el niño no tendrá oportunidad de dominar aptitudes y actitudes físicas o deportivas que a futuro perjudicarán su normal desarrollo físico, motriz y psicológico.

Un factor principal es la metodología y práctica didáctica del docente, la misma que tiene relación directa con el grado de asimilación del estudiante, otra es la motivación de estudiante, la misma que se puede lograr de diferentes maneras y con diferentes estrategias, una de ella puede ser la recreación. Entendido así, la vinculación de las actividades en el proceso enseñanza aprendizaje son de vital importancia porque, caso contrario, los resultados académicos, producto de una baja motivación de los niños en su accionar diario, aunado a las prácticas pedagógicas poco satisfactorias serán el estímulo negativo para ahondar la brecha entre la excelencia y calidad educativa y los bajos resultados en el rendimiento escolar.

El trabajo parcial y aislado de cada uno de los miembros de la comunidad educativa es otro factor que coadyuva para el desmejoramiento del rendimiento de los estudiantes, pues, trabajar cada quien por su lado es un factor muy negativo dentro del quehacer educativo.

La carencias de recreación vuelven al espacio educativo intra o extra aula como un lugar frío y poco alentador para el desenvolvimiento adecuado del proceso de enseñanza aprendizaje y en vez de convertirse en un lugar cálido y acogedor, se torna en desmotivante y monótono donde no es posible alcanzar rendimientos satisfactorios u óptimos que es lo que todo maestro aspira en el desempeño de su cátedra.

Con panoramas como estos, no se espera un buen rendimiento de los estudiantes, por tanto, los resultados del aprovechamiento académico van a ser deficientes o parcialmente satisfactorios, prueba de ello son los bajos resultados de las pruebas SER aplicadas a los estudiantes ecuatorianos.

#### **1.2.4. Formulación del problema**

¿Cómo incide la recreación en el rendimiento académico de las niñas de Segundo a Séptimo Año de Educación Básica en la Escuela Fiscal “Teresa Flor” de la Ciudad de Ambato en el Año Lectivo 2011-2012?

#### **1.2.5. Interrogantes de la investigación**

¿Con qué nivel de recreación trabajan los niños del Segundo a Séptimo Año de Educación Básica en la Escuela Fiscal “Teresa Flor” de la Ciudad de Ambato?

¿El rendimiento académico aumentará con la implementación de actividades recreativas en las niñas de Segundo a Séptimo Año de Educación Básica en la Escuela Fiscal “Teresa Flor” de la Ciudad de Ambato?

¿La elaboración de una propuesta a través de actividades recreativas contribuirá para aumentar el rendimiento académico de las niñas de Segundo a Séptimo Año de Educación Básica en la Escuela Fiscal “Teresa Flor” de la Ciudad de Ambato?

#### **1.2.6. Delimitación del objeto de investigación**

**Campo:** Ciencias de la Educación

**Área:** Cultura Física

**Aspecto:** recreación y rendimiento académico

**Delimitación poblacional:** la presente investigación toma como elementos de observación a los niños y maestros del 5 B y 6 B de Educación Básica de la Escuela Fiscal Teres Flor, por ser los años y paralelos más deficientes en Cultura

Física y en su rendimiento general con relación al resto de los estudiantes de la escuela.

**Delimitación espacial:** este trabajo investigativo se efectuará en las instalaciones de la Escuela Fiscal Teresa Flor ubicada en las calles Cevallos y 5 de junio, en la ciudad de Ambato, provincial del Tungurahua, Ecuador.

**Delimitación temporal:** La investigación se ejecutará en el último trimestre del año lectivo 2011-2012.

### **1.3. Justificación**

La investigación es importante para la Escuela Fiscal Teresa Flor porque se investigará qué causas relacionadas con la recreación inciden en el rendimiento académico. Es de suma importancia contar con más elementos que aporten a las estrategias didácticas del desempeño y desarrollo de la actividad educativa, si las actividades lúdicas favorecen y mejoran la práctica docente, que mejor ponerlos en evidencia en el trabajo diario y así fortalecer los aprendizaje de los niños de la escuela en todos sus niveles.

Es de interés para el docente de Cultura Física de la Escuela Fiscal Teresa Flor y para mi persona, porque se tendrá una visión más amplia, como elementos de juicio, para vincular a la Cultura Física dentro de la importancia que debe tener en el desarrollo físico, psíquico, motor y curricular del niño en la educación básica.

Es factible de realización porque se cuenta con el apoyo y ayuda de la Directora de la institución, del docente de Cultura Física, demás personal docente, niños para llevar a cabo la investigación de campo para la recolección de información de primera mano que nos ayude a determinar el problema para brindar posibles alternativas de solución.

Los beneficiarios directos del presente trabajo de investigación son los niños que estudian en la Escuela Fiscal Teresa Flor porque podrán contar con un

planificación curricular orientada hacia el desarrollo intelectual, físico y psíquico que fomente el descubrimiento de aptitudes físicas que permita el desarrollo de actitudes deportivas para su práctica diaria, deportiva y recreativa.

Finalmente, esta investigación ayudará a fortalecer la misión y visión de la institución, en función del compromiso de las autoridades y comunidad educativa de dotar a los niños de una educación y formación de elevada calidad y gozar del buen nombre y prestigio que siempre ha tenido la escuela.

## **1.4. OBJETIVOS**

### **1.4.1. Objetivo general**

Investigar la recreación en el rendimiento académico de las niñas de Segundo a Séptimo Año de Educación Básica en la Escuela Fiscal Teresa Flor de la Ciudad de Ambato.

### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Comprobar qué nivel de recreación tienen las niñas de Segundo a Séptimo Año de Educación Básica en la Escuela Fiscal “Teresa Flor” de la Ciudad de Ambato.
- Determinar cuál es el rendimiento académico que tiene las niñas de Segundo a Séptimo Año de Educación Básica en la Escuela Fiscal “Teresa Flor” de la Ciudad de Ambato.
- Elaborar una propuesta de solución al problema de la desvinculación de la recreación en el nivel de rendimiento académico de las niñas de Segundo a Séptimo Año de Educación Básica en la Escuela Fiscal “Teresa Flor” de la Ciudad de Ambato



## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes Investigativos

Se realizó una investigación previa en la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Centro de Posgrados y se determinó que existen trabajos de investigación que guarda relación al presente tema:

Tema: La recreación infantil y su influencia en el desarrollo psicomotriz de los niños de cuarto, quinto y sexto año de educación básica del Instituto Superior Tecnológico Experimental “Luis A. Martínez” de la ciudad de Ambato.

Autor: Lalaleo Echeverría Humberto Ricardo, (2010, p- 54)

Conclusiones:

- No existe interés por parte de las autoridades del instituto en difundir temas relacionados a lo que se refiere los juegos recreacionales en el plantel educativo.
- Los niños no practican en forma organizada los juegos recreativos porque carecen de conocimientos sobre el tema.
- El tiempo que utilizan en los juegos recreativos no es el suficiente para poder disfrutar satisfactoriamente en las clases de cultura física, por lo que se entiende inconformes con las prácticas recreativas.
- Existen niños con poca actividad motriz debido a que en el hogar no existe el interés y los conocimientos de que la recreación es parte fundamental del desarrollo infantil.
- Se requiere de un docente de cultura física para cubrir con todas las necesidades y programaciones educativas establecidas en la institución.

- Los docentes carecen de conocimientos sobre los juegos recreativos por lo que no se aplican en las clases de cultura física permitiendo que los niños se limiten a recibir solo las disciplinas deportivas impartidas.

## **2.2. Fundamentación Filosófica**

El investigador se alinea con el paradigma crítico-propositivo porque analiza de manera crítica la problemática educativa existente en la Escuela Fiscal Teresa Flor y propone una alternativa de solución al problema detectado.

En términos generales paradigma es un sistema de conocimientos científicos (teorías, leyes, principios), valores y comportamientos asumidos por los miembros de una comunidad durante una época, con el fin de explicar los fenómenos y procesos de cambio del universo y de la sociedad.

Se debe enfocar a la recreación desde la perspectiva de los beneficios que aporta en el desarrollo de las distintas dimensiones humanas y, por consiguiente, en el de la integralidad personal, lo que, una vez llevado a la conciencia, permite fijar nuevos lineamientos hacia la consecución de mejores niveles en la calidad de vida del ser.

La recreación, caracterizada como Educación en y del para el tiempo libre intenta generar aprendizajes más que instrumentales y modificar al hombre y su modo de participar en la realidad; procura modificar conductas, hábitos, actitudes. En síntesis, pretende generar un individuo consciente y comprometido; actor y protagonista de su propio hacer, de su historia, lo que la diferencia propiamente de la escuela.

A lo largo de la historia el juego ha sido considerado como un recurso educativo explotado por el hombre desde la antigüedad, y aunque en un principio, no fue tomado en cuenta como parte del proceso educativo, gracias a las diferentes aportaciones de la pedagogía, la psicología, la filosofía, la antropología o la

sociología, la educación ha dado un giro aprovechando todas las ventajas que su uso conlleva.

Diferentes estudios han demostrado que el juego incluye pensamiento creativo, solución de problemas, habilidades para aliviar tensiones y ansiedades, capacidad para adquirir nuevos entendimientos, habilidad para usar herramientas y desarrollo del lenguaje

Se considera que el estudiante es un ser social que está determinado por modelos o conciencia social dentro del ámbito educativo. Mediante este trabajo se va a demostrar como la recreación se relaciona con el rendimiento académico, su importancia con el desarrollo, intelectual, afectivo, valorativo e integral del niño.

Todo conocimiento se inicia en base al trabajo práctico guiado por una teoría, conocemos a la realidad cuando actuamos sobre ella y a la vez.

La recreación, en su sentido más general, está asociada a términos subjetivos y opiniones fundamentadas en el interés o la experiencia de quien la asume, pudiéndose considerar por ello como una actividad, un sistema, una idea, el jugar, el divertirse, el hacer deporte competitivo, toda entretención, etc.

### **Fundamentación Epistemológica**

El conocimiento de la realidad se da por la relación entre el sujeto cognoscente y el objeto de estudio, quienes son independientes y se relacionan a distancias uno del otro. Por lo tanto, el sujeto acumula en su mente datos y conocimientos que el han sido transmitidos desde afuera, es un receptáculo.

Como es lógico cada uno de estos campos de aplicación requieren saberes de distinta procedencia y, por tanto, diferentes unos de otros.

En el caso de la “Cultura Física” al maestro o docente no le será suficiente poseer saberes procedentes, únicamente, del estudio de inagotables posibilidades de las manifestaciones de la motricidad humana, sino que le será necesario tener, además, conocimientos acerca de los procedimientos y maneras de enseñar los cuales le vendrán dados por las ciencias de la educación y la pedagogía.

La Cultura Física y concretamente la recreación, para lograr sus propósitos formativos, deberá pasar, su intervención pedagógica en un corpus integrado de conocimientos filosóficos, científicos y de tecnología pedagógica.

### **Fundamentación Sociológica**

La sociología tiene un lugar destacado en las ciencias que tratan sobre el hombre y la sociedad. La sociología es la ciencia sobre el mundo social, sobre las relaciones recíprocas sociales y las interacciones de la personalidad. Cualquiera de las tareas complejas y difíciles que se plantearon ante el hombre o un grupo de personas, y todas ellas de un grado diferente se apoyaron en el carácter de las relaciones humanas, en la habilidad y la capacidad de las personas, al vivir juntas, compartir los valores generales, las normas de conducta, hallar los compromisos para solucionar las situaciones conflictivas complejas que llenan el mundo social. Mientras más complejos son los problemas que aparecen ante nosotros, más importe es el papel que desempeña en su solución la personalidad y sus conocimientos sobre el hombre y la sociedad

"El socialismo y su ley fundamental hacen de la recreación una actividad cualitativamente diferente, muy vinculada a un nuevo y creciente desarrollo de las fuerzas productivas y las relaciones de producción socialistas. Así se irá pasando del mundo de las necesidades al mundo de la libertad; en donde el tiempo libre y el tiempo laboral –recreación y producción- no están determinadas por su carácter de necesidad compulsiva limitante, y la recreación verá disminuir su función productiva en beneficio de la función de autodesarrollo, la recreación será creación"

La recreación rural como fenómeno sociocultural se aprecia por el autor de este trabajo como, DUMAZEDIER (2006), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, señala, Recreación: ..."es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar; para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares". Se plantea como una referencia esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como las tres "D" descanso, diversión y desarrollo.

Esta investigación en lo Sociológico, se propone interactuar en la comunidad educativa mediante las relaciones sociales entre docente y estudiante establecidas históricamente bajo condiciones de tiempo y lugar.

Las relaciones sociales permitirán metas en cada uno de los miembros de la comunidad; es inevitable determinar que formas sociales afecta a los roles de los actores del aprendizaje en sus relaciones de construcción de los saberes y conocimientos objetivos.

En este contexto, las principales demandas que la sociedad hace hoy a la educación una formación ética y nuevas competencias para una sociedad cambiante.

En el campo de la Educación, potenciar el trabajo grupal, en que los estudiantes y docentes participen democráticamente en base a la propuesta y defensa de tesis con sus respectivos argumentos.

### **Fundamentación Axiológica**

En la investigación científica, el sujeto cognoscente debe actuar con neutralidad axiológica. La ciencia debe ser objetiva y libre de valores y no puede ser procesada bajo la influencia de factores ideológico-políticos

Los valores representan en forma general la unidad de lo objetivo y subjetivo, ellos son por un lado objetivo, porque dependen de las condiciones objetivas de los fenómenos, y por otro lado subjetivo puesto que están determinados por las necesidades del hombre y por lo tanto dependen por él mismo del sujeto, pero cuando ello se torna en su relación con las necesidades e intereses de los valores, es decir como valores, representan la unidad de lo objetivo y subjetivo.

Diferentes autores cubanos tienen su propia definición de los valores. MARTÍNEZ (2004) nos plantea que “los valores, en su conjunto, conforman “un sistema objetivo de valores”; es dinámico, dependiente de las condiciones históricas-concretas y estructurado de forma jerárquica”

Dentro de lo Axiológico, la educación actual permite desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales del ser humano inmerso en un sistema de valores para insertarse en la sociedad, educar es formar la mentalidad, desarrollar la inteligencia y cultivar las aptitudes materiales y espirituales; ya que es un medio para satisfacer las demandas del progreso social.

La educación y la realización personal significan que a través del proceso educativo los seres humanos y en especial los educandos cumplen con adaptarse a la cultura y a los ideales de la sociedad actual. Tanto en la esfera social como en la educativa se debería provocar procesos para fomentar un sistema de valores tales como la democracia, igualdad social, el bien común, la solidaridad, el respeto a los derechos humanos. Es importante el desarrollo espiritual del ser humano para formar un nuevo ser humano con fundamentos éticos que combatan la corrupción y la descomposición social que atravesamos en muchos campos de nuestro quehacer diario.

### **Fundamentación Ontológica**

La realidad es única, tangible, fragmentable en partes que se pueden manipular. La realidad existe independientemente del sujeto cognoscente, está ya hecha desde

siempre solamente hay que aprenderá. Por lo tanto las leyes y las verdades son absolutas, eternas, fijas inmutables.

Desde el punto de vista fenoménico, la educación se da solo en el hombre, por lo que debemos saber las partes que lo integran. Ontológicamente, el ser está integrado por esencia (lo que es el ser) y por existencia (lo que da realidad a la esencia).

El hombre es el portador de la educación y cultura, lo cual indica que se trata de un accidente que se da en el hombre. Por accidente entendemos “Un ser a quien le es propio existir en otro y no en sí” (Educación), y por sustancia “un ser a quien le es propio existir en sí y no en otro” (Hombre).

El rol del educador y de los educandos no será rígido en virtud de que, todos tienen algo que aprender y algo que enseñar. En las actividades que desarrollan estudiantes y docentes, se debe dar énfasis tanto a los procesos como a los productos, haciendo uso de la investigación acción y demás estrategias cognitivas y metacognitivas, para que aprendan haciendo, aprendan a aprender y aprendan hacer, destacando las actitudes reflexivas, críticas y creativas. Potenciar el trabajo grupal, en que los estudiantes y docentes participen democráticamente en base a la propuesta y defensa de tesis con sus respectivos argumentos.

### **2.3. Fundamentación Legal**

Constitución Política de la República del Ecuador

Art. 27: “La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la

cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar”.

“La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional”.

De otro modo también se fundamenta en la Ley de Educación publicada en el Registro Oficial No. 417 del jueves 31 de marzo del 2011, en el Título I, de los Principios Generales, Capítulo Único, del Ámbito, Principios y fines en el artículo 2 inciso h) dice: “Interaprendizaje y multi aprendizaje.- Se considera al interaprendizaje y multiaprendizaje como instrumentos para potenciar las capacidades humanas por medio de la cultura, el deporte, el acceso a la información y sus tecnologías, la comunicación y el conocimiento, para alcanzar niveles de desarrollo personal y colectivo”.



## 2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

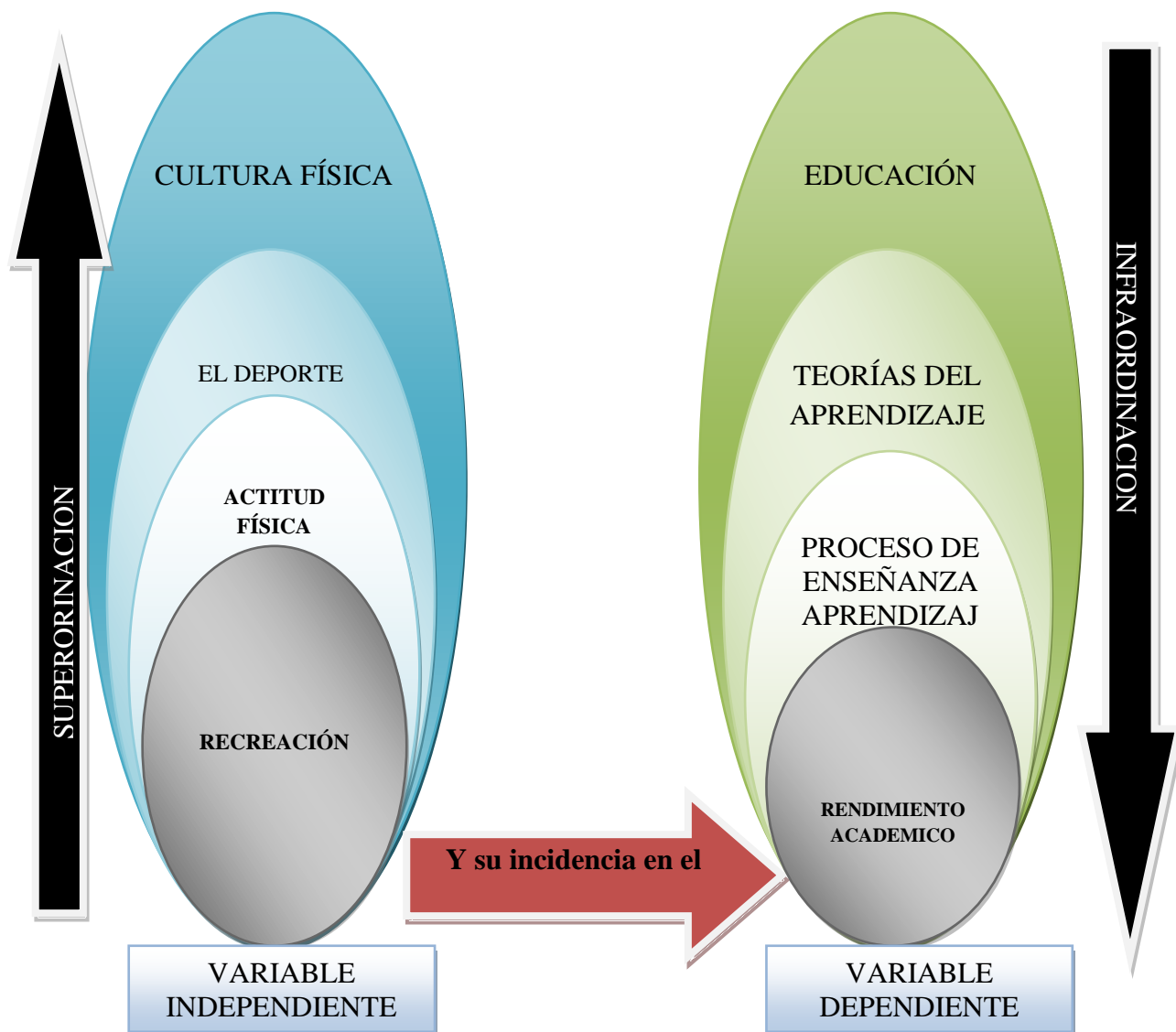


Gráfico N° 2: Visión dialéctica de variables  
Elaborado por: Lcdo. Ángel Altamirano

2.4.1 Constelación de ideas de la variable Independiente

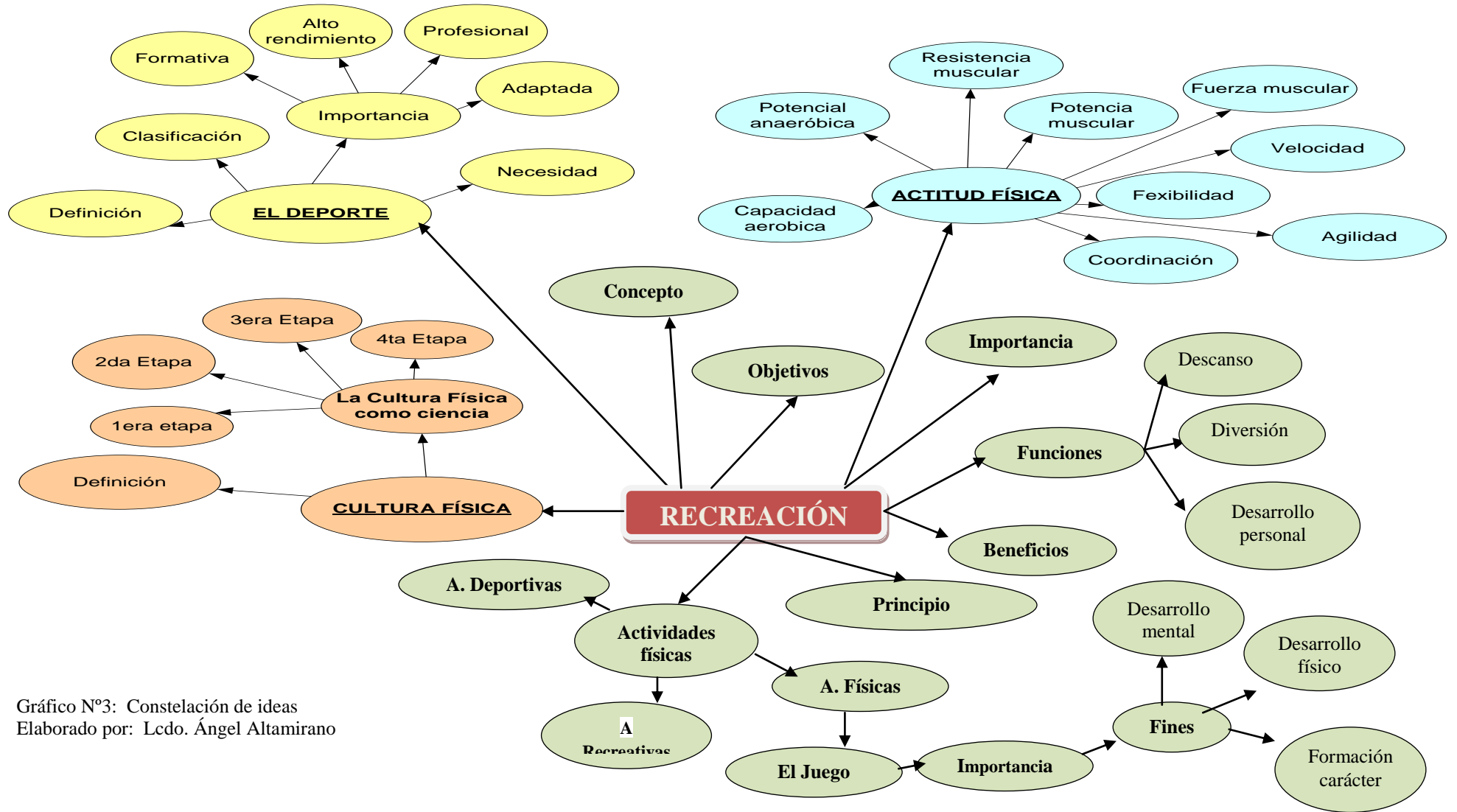


Gráfico N°3: Constelación de ideas  
Elaborado por: Lcdo. Ángel Altamirano

### 2.4.2 Constelación de ideas de la variable dependiente

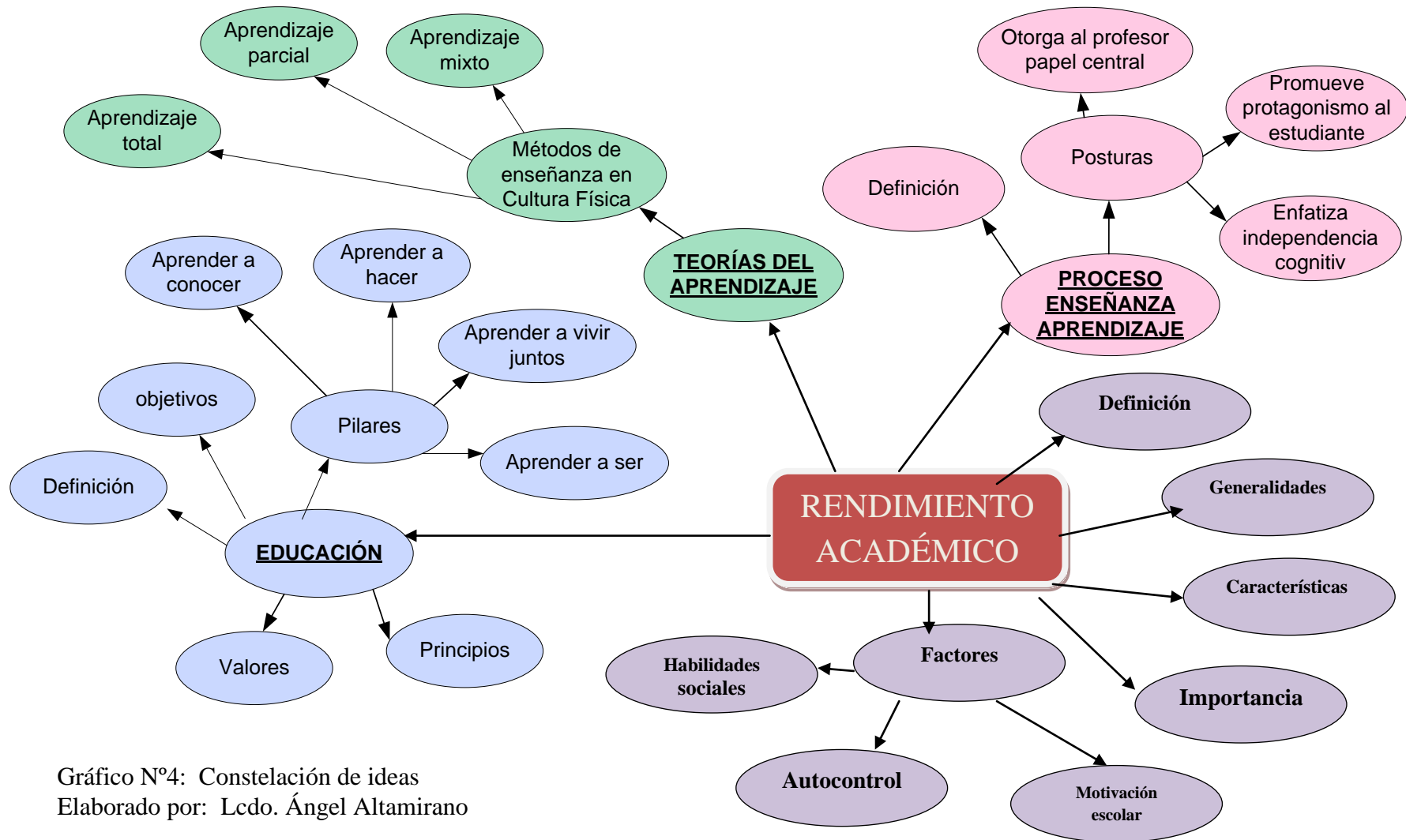


Gráfico N°4: Constelación de ideas  
Elaborado por: Lcdo. Ángel Altamirano

## **CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE**

### **CULTURA FÍSICA**

Para VENEGAS JIMÉNEZ, La Cultura Física es un fenómeno social y cultural entendiendo como el acopio del conocimiento adquiridos por el hombre a través de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación, incluyendo todas las manifestaciones alrededor de la actividad física (infraestructura, periodismo, reglas, normas, vestidos, alimentación.)

La Cultura Física son actividades motrices que se realizan en los campos educativos, recreativos y deportivos, es parte de la cultura general.

El concepto de cultura física, es portador de una concepción del hombre y de la mujer, de cómo éstos deben vivir, postula determinada relación entre el cuerpo y el intelecto, y define a partir de ello qué debe entenderse por bueno y bello (y por lo tanto deseable), con este concepto se propone un sistema de vida basado en una serie de valores: lo sano, lo verdaderamente bello, el esfuerzo, el vigor, el equilibrio.

Desde la perspectiva de la cultura física, el deporte es valorado por sí mismo, por las energías que pone en juego, por su capacidad de forjar un carácter sano, verdadero y bello, por su capacidad de expresar lo mejor del hombre, por ser una vía de superación física y moral.

#### **La Cultura Física como ciencia**

En el Siglo XX se han efectuado grandes cambios sociales y de enfoque de la vida del hombre, del avance de las ciencias y de la tecnología, de modo tal que, este solo siglo en nuestra opinión, representa más adelanto para la Historia de la Humanidad que los milenios anteriores.

El campo de la Pedagogía no es ajeno a estos cambios y en particular, el campo de la Cultura Física alcanza un desarrollo insospechado en este lapso.

Se debe destacar la importancia del restablecimiento, en 1896, de los Juegos Olímpicos de Verano, por el Barón Pierre de Coubertin, quien logra, a partir de esta nueva instauración, revivir el amor al deporte e impulsar a la juventud del mundo hacia la práctica sistemática del deporte y de la educación física con fines competitivos, rescatando de esta manera los ideales más puros de la antigüedad.

Se considera varias etapas en el establecimiento de la teoría de la Cultura Física como ciencia.

### **Primera etapa**

Antes de 1900. Se caracterizó por esfuerzos aislados en los diferentes continentes y países, donde se realizaban las actividades físicas con diversos objetivos, preparando al hombre sobre todo para la guerra y no con fines de salud ni de mejorar su incorporación a la sociedad. Hubo momentos en esta etapa en los que la actividad física no se recomendaba como un elemento para mejorar la salud del individuo, no se consideraba tampoco la participación de la mujer en las actividades físicas y en el caso de los niños, se combatía la organización de este tipo de actividad.

### **Segunda etapa**

Desde 1900 hasta 1945. A pesar de que en estos años tienen lugar las dos guerras mundiales del siglo XX, se demuestra un interés creciente por la juventud en realizar actividades físicas. La corta post guerra entre la primera y la segunda guerras mundiales, es aprovechada para organizar competencias deportivas en las diferentes especialidades. Se comienza a unificar criterios con respecto a la Educación Física y se trata de explicar los beneficios que representa para el cuerpo humano la ejecución de ejercicios físicos con cierta consecutividad.

El estudio de la influencia de los ejercicios sobre el cuerpo humano se trata de considerar a partir de la interpretación de otras ciencias como la fisiología y la bioquímica. En algunos países de Europa del Este se sientan bases científicas iniciales de la Pedagogía, aplicada al entrenamiento y se realizan descubrimientos sobre las leyes fisiológicas en las que descansa el entrenamiento físico en concordancia con las leyes de la Didáctica. (ILIEV, I. (2005)

### **Tercera etapa**

Desde los años de la posguerra hasta los años'80. Comienza la diversificación evidente entre la Educación Física y el Deporte. Aparece la relación entre los objetivos de lograr la salud del individuo a través de la práctica organizada de los ejercicios físicos y de mejorar además la adecuación del hombre a la sociedad desde el punto de vista laboral. Se incluye la asignatura de Educación Física en los programas escolares de la mayoría de los países del mundo. (RACHEV; K. 2.008) Se demuestra la relación entre la Pedagogía y las Ciencias Aplicadas.

Aparece ya una fisiología del ejercicio, una Medicina del deporte y de la cultura física, una bioquímica de la actividad física, una biomecánica de los movimientos, una psicología del deporte, una antropometría, una didáctica de la educación física, una didáctica del entrenamiento deportivo, y, finalmente, la metodología del entrenamiento deportivo, la metrología aplicada y la elaboración con todo esto, de la teoría de la cultura física como ciencia, a partir de los datos experimentales y apoyados sobre todo por los resultados relevantes alcanzados por los mejores deportistas del orbe en juegos olímpicos, campeonatos del mundo y en suma, en el gran deporte. (O'FARRILL, A.2007)

### **Cuarta Etapa**

Desde fines de la década de los años' 80 hasta nuestros días, con la aparición del gran deporte se inicia un interés en casi todos los países por la práctica sistemática

de ejercicios físicos. En esta etapa encontramos una homogeneidad manifiesta en las marcas, tiempos y resultados alcanzados por los mejores deportistas.

Si bien es cierto que el deporte de alta calificación o de alto rendimiento, como también se conoce, es componente de la cultura física, no es menos cierto que es de todos sus componentes, el que más brilla y por lo tanto, sienta pautas en el camino de desarrollar al máximo las capacidades del hombre, en cuanto al mejor aprovechamiento de su dotación genética.

### **Importancia**

La cultura física como área de la formación a través de la escuela, contribuye con sus saberes específicos: educar los movimientos del cuerpo, enseñar los deportes, enseñar hábitos saludables, todo esto, lo llamaríamos, estimulación del desarrollo de una cultura física. Por lo tanto su enseñanza, necesita de una didáctica específica. Para hacerlo, se utiliza como elemento para alcanzar sus objetivos, el movimiento. Dichos movimientos son los naturales y los elaborados por el hombre. Los primeros son el andar, trotar, correr, lanzar, recibir, en los segundos, intervienen el ingenio del hombre como lo son; los deportes, las danzas y los juegos.

Por lo dicho anteriormente se desprende que el movimiento es la característica principal de esta disciplina, ésta en su forma más íntima, lleva intenciones programadas y controladas cuando lo guía un profesional, relacionados con la subjetividad y valores de los actores, entiéndase por docente y discente.

Para socializar los aprendizajes con el propósito de alcanzar los objetivos; que en este caso lograr el movimiento con fines específicos anteriormente descritos, la Cultura Física se basa en cinco elementos básicos: los juegos, el ejercicio físico, los deportes, las danzas y la recreación.

Para danzar, jugar, hacer ejercicio físico o deporte, antes debe existir motivación. La motivación, puede ser física, estética, salud o social, que de manera directa, estimulan al hombre a participar en la actividad física. Esta motivación, de interactuar, participar con los demás a través del movimiento jugado, deportivo, danzado y de ejercicio físico, tiene su origen bien raizado, develado a lo largo de la historia del hombre.

Esta intención de movimiento, nace como una necesidad del hombre para comunicarse y alcanzar objetivos.

La premisa anterior, la utiliza la Cultura Física para preparar al niño, al adolescente, al adulto, para adaptarlo a los procesos productivos de la vida, entrenándolo desde la enseñanza y potencialización de los valores, hasta el desarrollo de las capacidades biomotoras y psíquicas, para afrontar la realidad.

Brown, en su teoría etológica del juego, plantea que aquellos instintos violentos y agresivos de los animales, para ganar alimentos, parejas o territorios, se transmitieron genéticamente y por evolución al hombre, esto; se puede observar en algunos juegos, deportes y algunas danzas de culturas primitivas. (ANDERSON, G. & BROWN, R.I.F. (2004).

Lo anterior sugiere, que el hombre en su forma primitiva y evolucionada, “jugaba”, hacia “actividad física”, sin aun conocer su noción o concepto, ya que los mismos principios básicos que rigen estas dos actividades: jugar, hacer actividad física, son los mismos que rigen el reino animal; tratar de ganar territorios, objetos, respeto, parejas, etc.

Darwin, en su teoría de la evolución, aunque no lo dice textualmente, sugiere: que aquellos organismos uní y pluricelulares, debieron “jugar” para poder sobrevivir, es decir, debieron unirse, rechazarse, cooperarse, destruirse, para ganar un espacio en la tierra. Estas mismas características son las mismas que la de los deportes, los juegos y las de la vida real. La diferencia, es que Darwin usa otras palabras.



De manera que el movimiento, está íntimamente relacionado con la evolución y el éxito del hombre en la tierra y, este a su vez en la sociedad.

Pero el hombre no solo ejecuta acciones para su bienestar físico, sino también para su bienestar psíquico y social, ya que como unidades biosociales, tratamos de mantener un equilibrio en cada una de estas sub unidades, para así mantenerse sano.

Ante esto, la Cultura Física, se presenta como una alternativa educativa y terapéutica para mantener dicho equilibrio. En el biológico: mantener la salud, es decir, mantener y fortalecer las capacidades biofísicas, orgánicas. En lo psicológico: disminuir aquellas tensiones de la mente, producidas por el ritmo acelerado de la vida y por los problemas que la aquejan de distinta naturaleza, que además, perturban a la hora de intervenir en los procesos productivos (estrés). En lo social: permite el conocimiento de aquellas capacidades; valores, conocimientos que se poseen.

Todo lo anterior, lo podemos vivenciar a través del juego, el ejercicio físico, los deportes, ya que en los movimientos que rigen estas actividades, interactúan aspectos sociales, cognitivos, morales, afectivos, físicos y volitivos, aspectos que enriquecen y originan la intención de un movimiento. Según Huizinga (2000), en los juegos y los deportes en la cultura física, se caracterizan porque es una actividad ejecutada dentro de ciertos límites establecidos en tiempo, espacio, intensidad, con normas aceptadas por los participantes. De manera que esta normatividad aceptada, permite que los interactuantes den lo mejor de sí, en lo físico, volitivo y psíquico para alcanzar una meta, que de lograrla, trascienda en el plano social.

En este acuerdo mutuo, es donde radica la importancia de la cultura física, de cómo hacer para que los niños, adolescentes, jóvenes, adultos, en igualdad de condiciones y desde sus capacidades, puedan participar individual y

colectivamente en actividades cognofísicas y psicofísicas, de manera que venzan sus propias barreras y salir victoriosos.

## **EL DEPORTE**

SÁNCHEZ DÍAZ (2004) define al deporte como “la actividad deportiva que se imparte en todos los niveles educativos como actividades de formación educativa, también se practica en todos los niveles sociales, a nivel competitivo y sujeto a reglas determinada”

El deporte es una actividad lúdica de afán formativo para generar valores, fomentados desde la escuela a fin de que su práctica fortalezca el desarrollo y crecimiento del niño.

Según la Ley del Deporte y Educación Física del Ecuador (2011) El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

Por su parte DIEM, Carl (2006) asume que el deporte es un juego, pero un juego serio que es portador de normas y de valores, que está sometido a reglas, cuyos principales objetivos son la integración, la superación y el logro de buenos resultados.

Matizando la concepción ofrecida por Diem, un grupo de filósofos e ideólogos del deporte (WISS, 2006) acuñan una definición acerca del carácter utilitario del deporte como enseñanza en la superación de los obstáculos de la vida y que ayuda en la formación del carácter y de la personalidad.

## Clasificación del Deporte

El Deporte se clasifica en cuatro niveles de desarrollo:

- a) Deporte Formativo;
- b) Deporte de Alto Rendimiento;
- c) Deporte Profesional; y,
- d) Deporte Adaptado y/o Paralímpico.

**a) Deporte formativo.-** El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

**b) Deporte de Alto Rendimiento.-** Es la práctica deportiva de organización y nivel superior, comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento atlético de las y los deportistas, mediante el aprovechamiento de los adelantos tecnológicos y científicos dentro de los procesos técnicos del entrenamiento de alto nivel, desarrollado por organizaciones deportivas legalmente constituidas.

**c) Deporte Profesional.-** El deporte profesional comprenderá las actividades que son remuneradas y lo desarrollarán las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas desde la búsqueda y selección de talentos hasta el alto rendimiento. Para esto cada Federación Ecuatoriana por deporte, regulará y supervisará estas actividades mediante un reglamento aprobado de conformidad con esta Ley y sus Estatutos.

**d) Deporte Adaptado y/o Paralímpico.-** Este deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad, es una de las formas de expresión deportiva de la igualdad a la que tienen derecho todos los seres humanos, indistintamente de sus capacidades psicomotrices e intelectuales.

## **Importancia del Deporte en la Escuela**

El deporte, la diversión y los juegos constituyen una forma amena de aprender valores y lecciones que duran toda la vida. Promueven la amistad y el juego limpio, nos enseñan a trabajar en equipo y nos aportan disciplina, respeto y las habilidades necesarias que harán de los niños y niñas unos adultos comprometidos. Además, contribuyen a preparar a los jóvenes para hacer frente a los retos futuros y adoptar posiciones de liderazgo en el seno de sus comunidades.

El UNICEF reconoce la función esencial del deporte y la actividad física en la vida de la infancia. El deporte y la diversión, además de ser un medio para alcanzar los principales objetivos del UNICEF, constituyen objetivos en sí mismos, dado que garantizan el derecho de todos los niños y niñas a jugar. Todos los niños y niñas tienen derecho a un comienzo saludable; todos los niños y niñas tienen derecho a una educación. Y todos los adolescentes tienen derecho a poder convertirse en ciudadanos responsables y comprometidos.

La práctica regular de deportes y juegos desde la primera infancia y durante la adolescencia es esencial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social. La participación en actividades deportivas puede fortalecer la salud de la infancia, mejorar el rendimiento escolar y contribuir a reducir el nivel de delincuencia. Los deportes son especialmente beneficiosos para las niñas, pues contribuyen a desmontar los estereotipos de género. Las celebraciones deportivas y los juegos se emplean para educar a las familias sobre cuestiones sanitarias como la importancia de la vacunación y la prevención del VIH/SIDA.

El deporte constituye un medio eficaz para llegar a aquellos niños, niñas y adolescentes que a menudo padecen discriminación o exclusión, como los huérfanos, los discapacitados, los que han sido niños soldados, los niños y niñas refugiados y desplazados, los que han sido víctimas de la explotación sexual, y los niños y niñas de comunidades indígenas.

## **Necesidad del deporte en la escuela**

La cultura física entendida como un área multifuncional, presenta un gran valor educativo en todos los niveles de enseñanza. Las aportaciones que ofrece para fundamentar y enriquecer el desarrollo en cualquier momento evolutivo son innumerables y entendidas siempre desde la óptica de integrar el cuerpo, el movimiento y el gesto en los sistemas de comunicación y expresión en formación. Con un enfoque adecuado se conseguirá la ampliación de los recursos en el campo. Con un enfoque adecuado se conseguirá la ampliación de los recursos en el campo motriz y a la larga la posibilidad de controlar y planificar el movimiento.

En el desarrollo de las capacidades motrices no se halla implicada exclusivamente la materia de cultura física. Es lógica y consecuente pensar que un aspecto tan imprescindible para el desarrollo de la persona puede solventarse con las dos horas a la semana correspondientes. El cuerpo está presente en la totalidad de la experiencia, así, todas las áreas se hallan altamente comprometidas en el desarrollo de dichas capacidades. De la misma manera, a partir de la quinta hora de la tarde, el cuerpo sigue existiendo, los estímulos, no organizados sistemáticamente u organizados de manera distinta que en el horario escolar, siguen provocando respuestas y experiencias, más o menos positivas, en función del entorno y de las circunstancias.

Por todo ello, al hablar de deporte escolar, al plantearse la necesidad del mismo en edad escolar, no se puede abandonar la realidad que rodea a nuestra población infantil, la fragmentación de su tiempo entre escolar y no escolar. Los objetivos de uno y otro mundo no deben divergir como ocurre en muchos casos, sino converger en las mismas finalidades, a pesar que los medios no sean los mismos. En cualquier caso existe aprendizaje, el niño no está formado y sus necesidades educativas son las mismas a todas horas y en cualquier contexto.

Por lo anteriormente dicho, deporte es el área de cultura física inmersa dentro de uno de sus grandes bloques de contenidos: el juego; y trata y trabaja diferentes deportes para conseguir las finalidades establecidas.

La palabra deporte escolar tal y como se entiende actualmente es sinónimo de competición escolar, pero es mucho más que la competición lo que debe trabajarse y promocionarse. El deporte escolar ha de presentarse como una actividad física que forme parte o complemente los objetivos de la cultura física escolar.

Tiene que considerarse como un subconjunto específico de conductas motrices; es su valor social y la historia de la introducción de la cultura física en la escuela, lo que ha creado el confusionismo en cuanto al papel en el área de educación física. Aún son muchos los centros escolares en los cuales se denomina al docente de cultura física como el docente de deportes. La forma más común de entender la actividad física, en nuestro contexto social y cultural, ha sido la del deporte. Pero, por todos es sabido que la práctica deportiva, tal y como se encuentra representada en nuestra realidad social, exige unas determinadas condiciones, como es el planteamiento competitivo, la selección, el entrenamiento sistemático y específico, etc. condiciones que no siempre son compatibles con las intenciones educativas propias de la educación obligatoria.

Así para que el deporte sea educativo y pueda cambiarse de deporte escolar, siempre teniendo en cuenta su papel correspondiente, siguiendo las orientaciones del Diseño Curricular Base de la Educación Primaria del Ministerio de Educación debe respetarse los siguientes criterios:

- Tener un carácter abierto, es decir, la participación no puede establecerse por niveles de habilidades, sexo u otros criterios de discriminación.
- Tener como finalidad no solo la mejora de las habilidades motrices, sino también las otras intenciones educativas presente en los objetivos generales (capacidades cognitivas, el equilibrio personal, de relación interpersonal, de actuación e inserción social).
- Que los planteamientos que se efectúen no incidan fundamentalmente sobre el resultado de la actividad (ganar o perder), sino sobre las intenciones educativas que se persiguen.

Se trata de lograr una aproximación de los niños/as a lo que son las diferentes prácticas deportivas de manera que puedan escoger entre ellas las que más coincidan a sus intereses, capacidades y medios. El poder aportar una visión de lo que es, significa y genera actualmente la práctica deportiva, también le dará elementos para adquirir una conciencia crítica respecto al papel del deporte en nuestra sociedad.

Resumiendo, lo más fácil para los profesionales de la cultura física en edad escolar, sería poder prescindir de la palabra deporte; porque el deporte escolar es el que enriquece y favorece el desarrollo integral de los niños/as en edad escolar.

## **ACTITUD FÍSICA**

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. (PATE, 2008).

Para el mejoramiento de la aptitud física se deben desarrollar las diferentes cualidades físicas del organismo. Estas cualidades físicas se clasifican en:

- **Capacidad Aeróbica**

Se define como la capacidad del organismo (corazón, vasos sanguíneos y pulmones) para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, poca fatiga, y con una recuperación rápida (ejercicio aeróbico). La capacidad aeróbica es una función del volumen máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub> máx), el cual representa la capacidad máxima del organismo para metabolizar el oxígeno en la sangre (máximo transporte de oxígeno que nuestro organismo puede transportar en un minuto).

- **Potencial anaeróbico**

Es la capacidad que tiene el organismo humano para realizar actividades físicas de corta duración, hasta tres minutos, y de alta intensidad, entre 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximadamente.

La potencia anaeróbica abarca varias capacidades físicas ellas son: la resistencia muscular, potencia muscular y velocidad. Un ejemplo más notable de las actividades anaeróbicas es la Gimnasia Artística, tanto masculina como femenina. En este deporte se ven gimnastas muy resistentes, potentes, fuertes y veloces, realizando ejercicio en diferentes aparatos.

Cuando se realizan actividades anaeróbicas no se quema la grasa del cuerpo, pero si se fortalece los diferentes músculos que intervienen en los movimientos. La realización de cantidades suficientes de ejercicio permite el mejoramiento notable del aspecto corporal de las personas de ambos sexos.

- **Resistencia muscular**

Es la capacidad que tiene el individuo para mantener el mayor tiempo posible un esfuerzo eficaz, con el máximo aprovechamiento del oxígeno requerido. La resistencia es uno de los aspectos más relevantes del desarrollo orgánico del individuo, por cuanto es la aptitud física más exigida en la mayoría de las acciones. Existen básicamente dos tipos de resistencia: Aeróbica u orgánica y Anaeróbica o muscular.

- **Potencia muscular**

Es la capacidad física que permite la realización de esfuerzos físicos muy intensos, durante un tiempo que oscila entre 0 y 10 segundos aproximadamente. Ejemplo: salto largo en atletismo.

- **Fuerza muscular**

Es la expresión de la tensión muscular transmitida al hueso a través del tendón. Se puede medir con la resistencia máxima (RM) que se puede oponer a una



contracción muscular. Algunos ejemplos de ejercicios de fuerza muscular son: levantamiento de pesas, aeróbicos y el físico culturismo.

- **Velocidad**

Es la capacidad que tiene el individuo para recorrer una distancia o realizar un movimiento en el menor tiempo posible. La velocidad puede ser definida como la habilidad, sobre la base de la acción del sistema nervioso, de los músculos, y de la rapidez para realizar el movimiento. Desde el punto de vista deportivo se distinguen tres clases de velocidad: Velocidad de reacción; Velocidad de contracción muscular; Velocidad de desplazamiento.

- **Flexibilidad**

Es la capacidad que tiene el cuerpo de desplazar los segmentos óseos que forman parte de la articulación. Esto se refiere al radio de acción que es capaz de producir una articulación.

- **Agilidad**

Es quizá una de las características más particulares dentro de dicha actividad, ya que su presencia en el ejercicio, nace como resultado de otras cualidades ejecutadas en el ejercicio, como lo son la velocidad y la flexibilidad, por ende la agilidad nace de la “combinación” de estos dos puntos. Tanto la velocidad como la agilidad, si bien cumplen roles distintos dentro de la educación física, los dos forman parte fundamental en el esquema de cualquier actividad deportiva que se quiera realizar en óptimas condiciones.

- **La coordinación**

Es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación completa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos – velocidad, durante mucho tiempo resistencia y para desplazar objetos

pesados –fuerza. Para convertir estos movimientos son gestos técnicos, precisan de coordinación.

## **LA RECREACIÓN**

Para AGUILAR CORTEZ y otros (2005) dice que la recreación es “el conjunto de actividades placenteras y voluntarias destinadas al desarrollo integral del ser humano mediante métodos planificados hacia el mejoramiento de la calidad de vida”.

La Recreación es un conjunto de actividades que promueven el desarrollo de las actividades deportivas en el niño.

Es un proceso que constituye para el niño experiencias de aprendizaje creativo, permitiéndole la expresión libre de sus potencialidades articulando progresivamente la educación a la educación lúdica a través del despliegue de las actividades corporales, sensoriales y motrices del goce estético y del juego, instrumento del aprendizaje.

La recreación es una de las necesidades elementales de los seres humanos, exhortamos a tomar un tiempo para ejercitar

La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

Según esta definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

El término recreación proviene del latín *recreatio*, que significa restaurar y refrescar la persona. De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud. El recrearse permite al cuerpo y a la mente una “restauración” o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte. Debido a eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

DUMAZEDIER (2004), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, señala, *Recreación: ...*”es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo para descansar; para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada tras haberse liberado de sus obligaciones sociales, profesionales y familiares”. Se plantea como una

referencia esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como las tres “D” descanso, diversión y desarrollo.

Analizando otras definiciones, PÉREZ A. (2007), refiere la del docente norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: “la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización”. Como aspecto que sobresale en esta definición está el elemento de socialización de importancia en las funciones sociales de la recreación, sin embargo se plantea en un análisis crítico que en ella no queda preciso el desarrollo que propicia al individuo.

### **Recreación física**

Para LORA R. (2002) “Se le considera como una actitud o estado de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecedoras, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total”

De acuerdo con Pérez (2007), “Es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”

### **Objetivos de la Recreación**

Contribuir al desarrollo psicosocial, del ser humano en condiciones de libertad y dignidad sin excepción alguna, ni distinción o discriminación por motivos de raza, color, idioma, religión, opiniones o de otra índole, tales como nacionalidad, posición económica u otra condición.

Contribuir al disfrute del tiempo libre como un derecho absoluto del hombre.

Contribuir a despertar la conciencia para que el individuo consagre sus energías y aptitudes al servicio de sus semejantes, comunidad, región y país.

Propiciar la participación durante el tiempo libre de todas las personas en actividades tales como: deportes en grupo, individuales, de mesa, excursiones, campamentos, conservación y renovación de los recursos naturales, jardinería, grupos de estudio, debates, celebraciones, artes plásticas, literatura, teatro, música, danza, folklores, artesanía, manualidades, títeres, etc.

### **Importancia de la recreación**

Se debe destacar que la recreación debe ser entendida como un conjunto de actividades:

- Deportivas
- Culturales
- Auto recreación
- Sociales

Estas son ofrecidas a un individuo o conjunto de ellos durante su tiempo libre, tendientes a satisfacer de manera directa e indirecta sus gustos, preferencias, inquietudes y motivaciones. La importancia implica análisis que ha sido estudiado.

### **Funciones de la Recreación**

Las funciones de la recreación se engloban en:

- **Descanso:** Está relacionada con la libertad de la fatiga, protegiéndonos del desgaste y de trastornos físicos o nerviosos que provocan las obligaciones cotidianas y en particular el trabajo.

- **Diversión:** Corresponde a las actividades elegidas libremente y cumple una función enriquecedora de la personalidad. Se han elaborado múltiples actividades que pueden satisfacer cualquier actividad del individuo.
- **Desarrollo personal:** Esta genera nuevas formas de pensamiento, una reflexión crítica sobre el automatismo y la acción cotidiana, permitiendo una participación más amplia, libre y una cultura que tiende a integrar armónicamente las áreas del cuerpo, la sensibilidad y la razón.

## **Beneficios**

La recreación física en etapa escolar, mejoran el estado de ánimo y disminuyen el riesgo de padecer estrés escolar, ansiedad y depresión.

La recreación física es primordial para el mantenimiento y mejora considerable de la salud del niño, además ayuda a la prevención de enfermedades. Otro beneficio importante de mencionar que en etapa escolar ayuda a visualizar sobrepeso, futura obesidad en edad adulta, disminuir porcentaje de grasa corporal, fortalecimiento óseo, y mejora del tono muscular.

Los niños que practican algún deporte o que participan de actividades deportivas semanalmente en forma activa, son socialmente niños más participativos e integrados. A través de los juegos colectivos y de equipos (como por ejemplo; Fútbol, Básquetbol, Voleibol, etc.) se desarrollan estímulos propios de la concentración, visión de equipo, trabajo en conjunto, estrategias de superación personal. Los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

## **Principios de la recreación física**

1. Proporcionar a todos los niños la oportunidad de realizar actividades que favorezcan su desarrollo (trepar, saltar, correr, bailar, cantar, dramatizar, hacer manualidades, construir, modelar etc.).

2. Todo niño necesita descubrir qué actividades le brindan satisfacciones personales y debe ser ayudado para adquirir destrezas de esas actividades.
3. El juego feliz de la infancia es esencial para el crecimiento normal
4. 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.
5. El descanso, el reposo y la reflexión son formas de recreación que no deben ser reemplazadas por otras formas activas.
6. Toda persona debe saber algunas canciones para que pueda cantar cuando tenga deseo.
7. Es necesaria la acción colectiva para dar oportunidad a niños, hombres y mujeres de vivir ese aspecto de la vida.
8. 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.

### **Tipos de recreación física**

**Las Actividades Físicas.** Se refieren al conjunto de ejercicios dinámicos que permiten la incorporación de grandes grupos musculares durante un mínimo de 30 minutos y que se llevan a cabo en forma consciente, sistemática y representando un estímulo para el practicante, recomendado por lo menos tres veces a la semana. La actividad física depende de los objetivos individuales de salud, del estado de salud en que se esté en el momento, ya sea que se estén adquiriendo hábitos saludables para la conservación de la salud, o de algún desarrollo deportivo en particular que requiera de dichas actividades.

“La actividad física puede ayudar, entre otras cosas, a: quemar calorías y reducir la grasa corporal, controlar y mantener el peso indicado, mejorar afecciones como diabetes, hipertensión arterial y cardiopatía, puede aumentar la tasa metabólica basal, puede mejorar el estado físico y la capacidad para realizar actividades diarias, asimismo contribuye de manera importante a la disminución de enfermedades como la osteoporosis y depresión”.

La actividad física debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para la persona. Es importante y conveniente hacerse evaluar por un médico general para evitar que se produzcan lesiones por una actividad física iniciada sin tomar en consideración el tipo o duración de la actividad y la condición física de la persona.

**Las Actividades Deportivas.** Se refieren a las prácticas deportivas realizadas en el ámbito escolar, y que involucran distintas estrategias para vivencia conocimientos, habilidades, hábitos, actitudes y valores, desarrollando y movilizandolas capacidades físicas del alumnado generando una mejora en su calidad de vida, adopción de hábitos y relaciones sanas, con su cuerpo, su entorno ciudadano y humano. Las prácticas deportivas no se circunscriben a los deportes oficiales, sino que, en virtud de sus objetivos y metodología se orientan hacia un modelo integral de educación, presentándose en un marco de diversidad, igualdad de oportunidades, equidad y acceso a la salud, pues el sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades. (Secretaría de Educación pública 2010)

**Las Actividades Recreativas.** Se refieren a la práctica de actividades lúdicas, amenas y sanas, tanto dentro como fuera de la clase, y que tienen como objetivo principal generar una mediación educativa en el alumnado a través de diversas técnicas y actividades tales como: juegos, recreos, excursiones, torneos, talleres, exposiciones, etc.

Dentro de los distintos tipos de actividades físicas, deportivas y recreativas se encuentran las dinámicas o las físicas, que contribuyen en forma directa en el



crecimiento y desarrollo físico de las personas, entre las que se encuentran los deportes, juegos, acondicionamiento físico, pasatiempos, música, artes y manualidades, danza, drama y la recreación al aire libre, mental y social; su práctica persigue objetivos lúdicos, recreativos, no profesionales y sus reglas son modificables y adaptables en el ámbito escolar, lo que en muchos casos les confiere características más asociadas a los juegos que a los deportes en sí.

En el ámbito escolar, estas características confieren a estas actividades ciertas ventajas sobre los que podríamos llamar deportes habituales como: fútbol, baloncesto, voleibol, entre otros. Lo anterior por ser actividades novedosas, atractivas y motivadoras que facilitan la coeducación, ya que el desconocimiento previo del deporte descarta las diferencias culturales entre sexos y los sitúa en condiciones de partida similares. Además, la flexibilidad para modificar las reglas permite una mayor adaptación de las actividades a las características específicas del alumnado y a la dotación de instalaciones y recursos materiales con que cuenta cada centro.

Las actividades recreativas se pueden estudiar a través de tres variables:

### **1. Especie de la actividad**

Se refiere a los diferentes tipos de actividades, desde pueden ser divididas en cinco categorías:

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

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

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

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

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

## **2. Naturaleza de la actividad**

Esto implica tomar como sujeto de análisis al propio participante para investigar su comportamiento y actitud durante la visita o la práctica de una actividad recreativa, se puede subdividir en cinco posibilidades:

- Las dos primeras corresponden a las actitudes personales.
- Las dos siguientes son formas de realizar la actividad y
- La última a la consecuencia espacial del modo de practicarla.

Ser protagonista implica la participación en la misma actividad y por consecuencia estar activamente participando.

Ser espectador implica simplemente observar la actividad sin tener ninguna inferencia en la actividad más que la de presenciar y actuar de manera pasiva.

Las actividades individuales implican que algunas de ellas se pueden realizar en forma individual sin que participen otras personas.

Las actividades grupales implican la realización de algunas actividades en grupo ya que no es posible realizarlas en forma individual.

### **3. Estructura de la actividad**

**La intensidad y la distribución** en el espacio son dos aspectos que conforman la estructura de la actividad.

La intensidad de la actividad investiga la importancia relativa de la misma.

La distribución del espacio sirve para analizar y resolver las formas e ocupación del territorio y las necesidades de superficie de cada actividad. Esto es conocer el número de personas ideales para realizar una determinada actividad, de tal forma que el espacio sea el adecuado para cada tipo de actividad.

#### **El juego**

Desde el punto de vista psicológico el juego es una manifestación de lo que es el niño, de su mundo interior y una expresión de su evolución mental. Permite por tanto, estudiar las tendencias del niño, su carácter, sus inclinaciones y sus deficiencias.

#### **Importancia del juego**

En el orden pedagógico, la importancia del juego es muy amplia, pues la pedagogía aprovecha constantemente las conclusiones de la psicología y la aplica la didáctica.

El juego nos da la más clara manifestación del mundo interior del niño, nos muestra la integridad de su ser.

#### **Fines del juego**

- a) **Las actividades del juego coadyuvan al desarrollo muscular y de la coordinación neuro-muscular.-.** Pero el efecto de la actividad muscular no

queda localizado en determinadas masas, sino repercute con la totalidad del organismo.

El juego, por constituir un ejercicio físico además de su efecto en las funciones cardio-vasculares, respiratorias y cambios osmóticos, tiene acción sobre todas las funciones orgánicas incluso en el cerebro. La fisiología experimental ha demostrado que el trabajo muscular activa las funciones del cerebro.

- b) **Para el desarrollo físico.-** Es importante para el desarrollo físico del individuo, porque las actividades de caminar, correr, saltar, flexionar y extender los brazos y piernas contribuyen al desarrollo del cuerpo y en particular influyen sobre la función cardiovascular y consecuentemente para la respiración por la conexión de los centros reguladores de ambos sistemas.

Durante el juego el niño desarrollará sus poderes de análisis, concentración, síntesis, abstracción y generalización. El niño al resolver variadas situaciones que se presentan en el juego aviva su inteligencia, condiciona sus poderes mentales con las experiencias vividas para resolver más tarde muchos problemas de la vida ordinaria.

- c) **El juego es un estímulo primordial de la imaginación.-** el niño cuando juega se identifica con el tiempo y el espacio, con los hombres y con los animales, puede jugar con su compañero real o imaginario y puede representar a los animales y a las personas por alguna cosa, este es el período del animismo en el niño. Esta flexibilidad de su imaginación hace que en sus juegos imaginativos puede identificarse con la mayoría de las ocupaciones de los adultos.

- d) **Para el desarrollo mental.-** Es en la etapa de la niñez cuando el desarrollo mental aumenta notablemente y la preocupación dominante es el juego. El niño encuentra en la actividad lúdica un interés inmediato, juega porque el

juego es placer, porque justamente responde a las necesidades de su desenvolvimiento integral. En esta fase, cuando el niño al jugar perfecciona sus sentidos y adquiere mayor dominio de su cuerpo, aumenta su poder de expresión y desarrolla su espíritu de observación. Pedagogos de diversos países han demostrado que el trabajo mental marcha paralelo al desarrollo físico. Los músculos se tornan poderosos y precisos pero se necesita de la mente y del cerebro para dirigirlos, para comprender y gozar de las proezas que ellos realizan.

- e) **Para la formación del carácter.-** Los niños durante el juego reciben benéficas lecciones de moral y de ciudadanía. El docente Jackson R. Sharman de la Universidad de Colombia decía: "Educar al niño guiándolo a desarrollar una conducta correcta hacia sus rivales en el juego y hacia los espectadores".
- f) **Para el cultivo de los sentimientos sociales.-** Los niños que viven en zonas alejadas y aisladas crecen sin el uso adecuado y dirigido del juego y que por ello forman, en cierto modo, una especie de lastre social. Estos niños no tienen la oportunidad de disponer los juguetes porque se encuentran aislados de la sociedad y de lugares adecuados para su adquisición. El juego tiene la particularidad de cultivar los valores sociales de un modo espontáneo e insensible, los niños alcanzan y por sus propios medios, el deseo de obrar cooperativamente, aprenden a tener amistades y saben observarlas porque se dan cuenta que sin ellas no habría la oportunidad de gozar mejor al jugar, así mismo, cultivan la solidaridad porque no pocas veces juegan a hechos donde ha de haber necesidad de defender al prestigio, el buen hombre o los colores de ciertos grupos que ellos mismos lo organizan, por esta razón se afirma que el juego sirve positivamente para el desarrollo de los sentimientos sociales.

La mayoría de los juegos no son actividades solitarias, sino más bien actividades sociales y comunicativas, en este sentido se observa claramente en los unidades educativas; es ahí donde los niños se reúnen con grandes y pequeños grupos, de acuerdo a sus edades, intereses, sexos, para entablar y competir en el juego; o en algunas veces para discutir asuntos relacionados

con su mundo o simplemente realizar pasos tratando confidencialmente asuntos personales.

Es interesante provocar el juego colectivo en que el niño va adquiriendo el espíritu de colaboración, solidaridad, responsabilidad, etc. estas son valiosas enseñanzas para el niño, son lecciones de carácter social que le han de valer con posterioridad, y que les servirá para establecer sus relaciones no solamente con los vecinos sino con la comunidad entera.

Cuando se fomenta la Cultura Física y sus diversas disciplinas en los Unidades Educativos, son los docentes, autoridades, padres de familia y ciudadanía en general los llamados en velar y observar por el buen desarrollo de éstas actividades físicas, porque los niños cultivan tan agudamente su inteligencia. Los problemas internos que tienen los individuos se pueden solucionar apelando al juego por ejemplo el ajedrez que permite la concentración mental del hombre y meditar intensamente para solucionar dificultades, para conseguir victoria.

### **Características del juego**

- El juego es una actividad libre. El juego por mandato no es juego. Más bien consiste en escaparse de ella a una esfera temporal de actividades que posee su tendencia propia. El siguiente caso, que refiere el padre de un niño. Encuentra a su hijo de cuatro años sentado en la primera silla de una fila de ellas jugando al tren. Acaricia al nene, pero éste le dice: papá no debes besar a la locomotora, porque, si lo haces, piensan los coches que no es verdad.
- El juego es absolutamente independiente del mundo exterior, es eminentemente subjetivo.
- El juego transforma la realidad externa, creando un mundo de fantasía.
- El juego es desinteresado; es una actividad que transcurre dentro de sí misma y se practica en razón de la satisfacción que produce su misma práctica.

- Se juega dentro de determinados límites de tiempo y de espacio, su característica es la limitación.
- El juego crea orden, es orden. La desviación más pequeña, estropea todo el juego, le hace perder su carácter y le anula.
- El juego oprime y libera, el juego arrebatata, electriza, hechiza. Está lleno de las dos cualidades más nobles que el hombre puede encontrar en las cosas y expresarlas: ritmo y armonía.
- El juego es un tender hacia la resolución, porque se ponen en juego las facultades del niño.
- Otra de las características del juego es la facultad con que se rodea de misterio. Para los niños aumenta el encanto de su juego si hacen de él un secreto. Es algo para nosotros y no para los demás.
- El juego es una lucha por algo o una representación de algo.

### **Clasificación del juego**

En el juego se parte de las habilidades y destreza aprehendidas previamente, hecho que trae consigo una propuesta lúdica progresivamente más amplia y diversificada que permite desarrollar distintas capacidades. Comúnmente en la educación física se privilegian juegos en los que prima el componente de carrera y/o velocidad, olvidando muchas veces la gran variedad de juegos que pueden ser aplicados, entre estos tenemos:

**Juegos de expresión y comunicación:** Todos aquellos juegos que hacen uso de los recursos expresivos del cuerpo como gestos y movimientos para expresar sensaciones, vivencias y sentimientos. El empleo de los juegos de expresión debe ir desde la exploración de las posibilidades que tiene el gesto y el movimiento en los que se adecuan perfectamente los juegos de imitación y simulación motriz, hasta llegar a la utilización del cuerpo para expresar sensaciones, vivencias, sentimientos e ideas, así como también comprender y valorar mensajes expresados en estos mismos términos por otros.

**Juegos sensoriales:** constituyen ese tipo de juegos todos aquellos que ayudan a percibir la realidad que nos rodea mediante los sentidos. Aunque comúnmente se ha privilegiado el trabajo con la vista y los oídos debemos tener presente que desarrollar todos los sentidos en igual proporción nos permitirá no solo percibir mejor la realidad sino también disfrutarla de otra manera; por esto es muy importante incluir dentro de las sesiones de educación física juegos que promuevan el desarrollo de la percepción, pudiéndose llevar a cabo preferencialmente en la fase final o de vuelta a la calma.

**Juegos motores:** Son los juegos en los que su principal componente es el movimiento bien sea de todo el cuerpo o de una parte del mismo, que buscan el desarrollo de habilidades y destrezas mediante el desarrollo y mejora de las capacidades físicas coordinativas y que se desarrollan durante la parte principal o central de una sesión de educación física. Entre ellos podemos distinguir juegos locomotores, de equilibrio, de manipulación, de velocidad, de ritmo, etc.

**Juegos de desarrollo corporal:** Son juegos que buscan el desarrollo o mejora de las capacidades físicas condicionantes como la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia.

**Juegos de oposición:** constituyen los juegos favoritos por la mayoría de los niños que consisten en derrotar al contrario. Con este tipo de juegos hay que tener presente que no podemos abusar de ellos, pues privilegian a los más dotados por lo que seguramente siempre habrá más de un niño que no quiera participar.

**Juegos de cooperación:** enseñan a los participantes que la mejor forma de conseguir un objetivo es la colaboración. En este tipo de juegos no importa ser el primero, ni ser el mejor, lo que importa es ayudarse entre todos para lograr el éxito.



**Juegos de cooperación-oposición:** combinan aspectos de los juegos cooperativos y de los de oposición, pues buscan derrotar al contrario mediante la colaboración de todo un equipo.

**Juegos tradicionales:** son los que han formado y forman parte del acervo cultural, resultado de su transmisión generacional.

## **CATEGORÍAS CONCEPTUALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE**

### **EDUCACIÓN**

Varios autores definen a la educación desde diferentes puntos de vista, los conceptos más pertinentes son:

Según Aristóteles: "La educación consiste en dirigir los sentimientos de placer y dolor hacia el orden ético".

Para González Álvarez: "La educación es una maduración cualitativa de las facultades del hombre por lo cual se hace más apto para el buen inicio de sus operaciones específicas".

Piaget: "Es forjar individuos, capaces de una autonomía intelectual y moral y que respeten esa autonomía del prójimo, en virtud precisamente de la regla de la reciprocidad."

Aristóteles: La educación es de carácter algo material y entiende que solo mediante la relación del individuo con otras personas se puede hacer un hombre: si esta relación es cualificada puede llegar a ser un buen hombre.

Pitágoras: "Es templar el alma para las dificultades de la vida."

Platón: La educación es el proceso que permite al hombre tomar conciencia de la existencia de otra realidad, y más plena, a la que está llamado, de la que procede y hacia la que dirige. Por tanto “La educación es la desalineación, la ciencia es liberación y la filosofía es alumbramiento”.

Por lo anterior podemos indicar que la educación es preparar al hombre para la vida, perfeccionándolo en todos los aspectos físicos, intelectuales, cognitivo para que sea un aporte a la sociedad.

En su diccionario Enciclopédico de Ciencias de la Educación Picardo (2004) señala que “La raíz etimológica del concepto educación posee dos acepciones: la primera etimología es del latín: "EDUCERE", de ex, fuera; ducere: llevar, por lo cual Pestalozzi señala: "la educación es desarrollo". La segunda etimología, también del latín- es "EDUCARE", que se utilizó culturalmente como alimentar al ganado: Herbart y los socialistas, quienes toman esta segunda definición, estiman que la educación es: "transmisión de cultura". Tomando la primera acepción, podríamos concluir que educación es el intento de hacer aflorar (hacia fuera) lo que llevamos dentro, un descubrir capacidades”

La educación es el conjunto de conocimientos, órdenes y métodos por medio de los cuales se ayuda al individuo en el desarrollo y mejora de las facultades intelectuales, morales y físicas. La educación no crea facultades en el educando, sino que coopera en su desenvolvimiento y precisión ( Ausubel y Colbs., 2005 ).

Aparte de su concepto universal, la educación reviste características especiales según sean los rasgos peculiares del individuo y de la sociedad. En la situación actual, de una mayor libertad y soledad del hombre y de una acumulación de posibilidades y riesgos en la sociedad, se deriva que la Educación debe ser exigente, desde el punto de vista que el sujeto debe poner más de su parte para aprender y desarrollar todo su potencial.

## **Objetivos de la Educación**

- Incentivar el proceso de estructuración del pensamiento, de la imaginación creadora, las formas de expresión personal y de comunicación verbal y gráfica.
- Favorecer el proceso de maduración de los niños en lo sensorio-motor, la manifestación lúdica y estética, la iniciación deportiva y artística, el crecimiento socio afectivo, y los valores éticos.
- Estimular hábitos de integración social, de convivencia grupal, de solidaridad y cooperación y de conservación del medio ambiente.
- Desarrollar la creatividad del individuo.
- Fortalecer la vinculación entre la institución educativa y la familia.
- Prevenir y atender las desigualdades físicas, psíquicas y sociales originadas en diferencias de orden biológico, nutricional, familiar y ambiental mediante programas especiales y acciones articuladas con otras instituciones comunitarias

## **Pilares de la Educación**

La educación deberá transmitir, masiva y eficazmente, un volumen cada vez mayor de conocimientos teóricos y técnicos evolutivos adaptados a la civilización cognitiva, porque son las bases de las competencias del futuro.

La educación tiene que estructurarse en torno a cuatro pilares fundamentales: los pilares del conocimiento: aprender a aprender, es decir, adquirir los instrumentos de la comprensión; aprender a hacer para poder influir sobre el propio entorno, aprender a vivir juntos: para participar y cooperar en actividades humanas; aprender a ser: proceso que recoge los anteriores.

La enseñanza escolar se orienta hacia aprender a conocer y a aprender a hacer. Se estima que en cualquier sistema educativo estructurado se deben dar estos pilares, para que la enseñanza sea una experiencia global y duradera para toda la vida.

Una nueva forma de educar es ver la educación de una forma más amplia, con posibilidades creativas, desarrollando al estudiante como persona que aprende a ser.

#### **a) Aprender a conocer**

Este tipo de aprendizaje tiende al dominio de los instrumentos mismos del saber, puede considerarse un medio y como finalidad humana; consiste que cada persona aprenda a comprender el mundo que le rodea, para vivir con dignidad, desarrollarse como profesional y relacionarse con los demás. Con el fin del placer de conocer.

Aprender a conocerse implica aprender a aprender, ejercitando la memoria, la atención y el pensamiento. Desde pequeños se debe aprender a concentrar la atención en las cosas y las personas.

El ejercicio de la memoria es una manera preventiva de las informaciones momentáneas de los medios de comunicación, hay que ser selectivos en la elección de información, y ejercitar la memoria asociativa.

Finalmente, el pensamiento en el niño es iniciado primero por los padres y posteriormente por el educador; y debe tener una mezcla de lo abstracto y lo concreto.

El proceso de adquisición de conocimiento no concluye nunca y se amplía con las experiencias.

#### **b) Aprender a hacer**

Aprender a conocer y a hacer son términos similares; pero aprender a hacer esta dirigido principalmente a la formación profesional.

De la noción de calificación a la competencia

El dominio de las dimensiones cognitiva e informativa en los sistemas de producción industrial vuelve algo caduca la noción de calificación profesional, entre operarios y técnicos y tiende a realizar la competencia personal; El progreso técnico modifica de manera ineluctable las calificaciones que requieren los nuevos procesos de producción.

**c) Aprender a vivir juntos, aprender a vivir con los demás**

Sin duda, este aprendizaje constituye una de las principales empresas de la educación contemporánea. Demasiado a menudo, de violencia que impera en el mundo contradice la esperanza que algunos habían depositado en el progreso.

La educación tiene una doble misión: enseñar la diversidad de la especie humana y contribuir a una toma de conciencia de las semejanzas y la interdependencia entre todos los seres humanos.

El descubrimiento del otro pasa por el conocimiento de uno mismo, para desarrollar en el niño y el adolescente una visión cabal del mundo , la educación , tanto si es por parte de la familia como del educador.

Tender hacia objetivos comunes

Cuando se trabaja mancomunadamente en proyectos motivadores que permitan escapar a la rutina, disminuyen y a veces hasta desaparecen las diferencias entre los individuos.

En consecuencia, en sus programas la educación escolar debe reservar tiempo y ocasiones suficientes para iniciar desde muy temprano a los jóvenes en proyectos cooperativos en el marco de diversas actividades.

#### **d) Aprender a ser**

La educación debe contribuir al desarrollo global de la persona: cuerpo y mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual. Todos los seres humanos deben estar en condiciones de dotarse de un pensamiento autónomo y crítico y de elaborar un juicio propio, para determinar por sí mismos que deben hacer en las diferentes circunstancias de la vida.

En un mundo en permanente cambio, uno de cuyos motores principales parece la innovación tanto social como económica, hay que conceder un lugar especial a la imaginación y a la creatividad.

Aprender a aprender implica aprender cómo aprender, desarrollando la concentración, la memoria y el pensamiento. Desde la infancia, los jóvenes deben aprender cómo concentrarse: en objetos y en otras personas. Este proceso de mejorar la capacidad de concentración puede tomar diferentes formas y puede ser apoyada por diferentes oportunidades de aprendizaje que surgen en las vidas de las personas (juegos, programas de trabajo experienciales, viajes, actividades científicas prácticas, etc.,)

La educación debe basarse en estos pilares, ya que esta no solo consiste en aprender conocimientos, sino también implica un desarrollo personal del estudiante, pudiendo así aprovechar mejor las posibilidades que ofrece la vida, adquirir unos conocimientos para desarrollarse no solo en el campo profesional, sino en los diferentes ámbitos de la vida, también implica una comprensión hacia el resto de individuos con los que convivimos, desarrollo de nuestra propia autonomía opinión.

#### **Principios del sistema educativo ecuatoriano**

**Equidad** o creación de condiciones para ofrecer igualdad efectiva de oportunidades educativas en todo el territorio garantizar que los niños, niñas, jóvenes y adultos tengan acceso a una educación de calidad.

**Calidad**, referida a la capacidad que tiene la escuela, el colegio o la universidad de brindar sistemáticamente a sus estudiantes y egresados competencias para la acción.

**Pertinencia**, para que la formación que reciben los estudiantes responda a las necesidades del entorno social, natural cultural, en los ámbitos local, nacional y mundial.

**Inclusión**, para evitar discriminación en razón de la edad, sexo, etnia, color, origen social, idioma; religión, filiación política, orientación sexual; estado de salud, discapacidad o diferencia de cualquier otra índole.

**Eficiencia**, para formar ciudadanos, hombres y mujeres, que puedan participar activa y productivamente en los procesos de desarrollo del país.

**Participación**, que permita incorporar a toda la población ecuatoriana tanto en los procesos de desarrollo como, también, en las decisiones locales y nacionales.

**Rendición de Cuentas**, para generar una cultura de la evaluación y promover una activa participación ciudadana en torno la calidad y equidad de la educación nacional

**Unidad**, basada en la soberanía de la nación ecuatoriana, en su historia milenaria y en el reconocimiento de la diversidad de sus regiones, pueblos, etnias y culturas.

**Continuidad**, para mantener articulación, secuencia y periodicidad en los procesos de enseñanza-aprendizaje, en los diferentes niveles y modalidades por las que pasa un estudiante.

**Flexibilidad**, para diseñar y ejecutar modelos pedagógicos y didácticos alternativos, que respondan y se adapten a las circunstancias y características regionales de carácter ocupacional, climático y productivo.

**Alternabilidad**, que permita programar relevos periódicos en los niveles de la dirección escolar y posibilitar la promoción vertical de los miembros del magisterio nacional.

### **Valores Sistema Educativo Ecuatoriano**

**Honestidad**, para tener comportamientos transparentes con nuestros semejantes y permitir que la confianza colectiva se transforme en una fuerza de gran valor, para ser honrados, sinceros, auténticos e íntegros.

**Justicia**, para reconocer y fomentar las buenas acciones y causas, condenar aquellos comportamientos que hacen daño a los individuos y a la sociedad, y velar para que no se produzcan actos de corrupción.

**Respeto**, empezando por el que nos debemos a nosotros mismos y a nuestros semejantes, al medio ambiente, a los seres vivos y a la naturaleza, sin olvidar las leyes, normas sociales y la memoria de nuestros antepasados.

**Paz**, para fomentar la confianza en nuestras relaciones con los demás, reaccionar con calma, firmeza y serenidad frente a las agresiones, así como reconocer la dignidad y los derechos de las personas.

**Solidaridad**, para que los ciudadanos y ciudadanas colaboren mutuamente frente a problemas o necesidades y conseguir así un fin común, con entusiasmo, firmeza, lealtad, generosidad y fraternidad.

**Responsabilidad**, para darnos cuenta de las consecuencias que tiene todo lo que hacemos o dejamos de hacer, sobre nosotros mismos o sobre los demás y como garantía de los compromisos adquiridos.



**Pluralismo**, para fomentar el respeto a la libertad de opinión y de expresión del pensamiento, a desarrollar libremente su personalidad, doctrina e ideología, con respeto al orden jurídico y a los derechos de los demás.

## **TEORÍAS DEL APRENDIZAJE**

Diversas teorías nos ayudan a comprender, predecir, y controlar el comportamiento humano y tratan de explicar cómo los sujetos acceden al conocimiento. Su objeto de estudio se centra en la adquisición de destrezas y habilidades, en el razonamiento y en la adquisición de conceptos.

Es así como la teoría del condicionamiento clásico de Pávlov: explica como los estímulos simultáneos llegan a evocar respuestas semejantes, aunque tal respuesta fuera evocada en principio sólo por uno de ellos.

La teoría del condicionamiento instrumental u operante de Skinner describe cómo los refuerzos forman y mantienen un comportamiento determinado. Albert Bandura describe las condiciones en que se aprende a imitar modelos. La teoría Psicogenética de Piaget aborda la forma en que los sujetos construyen el conocimiento teniendo en cuenta el desarrollo cognitivo. La teoría del procesamiento de la información se emplea a su vez para comprender cómo se resuelven problemas utilizando analogías y metáforas.

### **Los Métodos de enseñanza – aprendizaje en la Cultura Física**

En la literatura sobre Cultura Física y Educación Deportiva se presentan como métodos a diversos caminos destinados a lograr educación por el movimiento, forma física y rendimiento físico.

Queremos hacer notar que en la realidad operacional – profesional, el docente emplea su propio método como producto de sus vivencias, capacitación y características.

Los métodos a continuación son los de aprendizaje y enseñanza del proceso enseñanza—aprendizaje del movimiento humano, al tiempo que son una muestra de las muchas estrategias utilizadas en este campo del hacer humano.

Desde el punto de vista del aprendizaje del movimiento humano se pueden distinguir tres métodos basados en otros tantos postulados, que son los de aprendizaje total, aprendizaje parcial y aprendizaje mixto.

### **1. El método de aprendizaje total**

Es el que postula que "los movimientos se aprenden más fácilmente como totalidades". La exigencia de este postulado es que el estudiante debe practicar el ejercicio completo tantas veces como sea necesario para su aprendizaje.

### **2. El método de aprendizaje parcial**

Su postulado es "los movimientos se aprenden más fácilmente por integración de parcialidades adquiridas como elementos individuales de un todo". La interpretación de este postulado es que el estudiante debe aprender cada elemento del todo en forma particular para luego integrarlos en el orden adecuado.

### **3. El método de aprendizaje mixto**

Postula que "los movimientos se aprenden más fácilmente por la práctica del todo, luego de las partes y finalmente del todo". Lo que pide este postulado es que el estudiante debe adquirir primero la idea motriz del ejercicio global, luego la de cada uno de las partes del mismo y finalmente integrar las partes, para lograr así el aprendizaje total.

Cuando la destreza es amplia y difícil, se sugiere dividirla en segmentos que sean verdaderas unidades con significado propio.

Si en la ejecución de una destreza se encuentra dificultad en una o más de sus partes, se aconseja hacer una práctica lenta, progresiva y consciente de las mismas, para lograr la correcta ejecución del todo. Esta acción es una forma de refuerzo que se le da al aprendizaje.

## **PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE (PEA)**

En teoría, el Proceso de Enseñanza determina la calidad en la educación, ya que constituye la esencia del Proceso de Aprendizaje, Sin embargo en la práctica, es evidente que se improvisa, que se imita, no se reflexiona acorde a un sustento didáctico-pedagógico, por lo general ni siquiera se conoce.

La calidad de la educación depende fundamentalmente del proceso enseñanza-aprendizaje (PEA), así como de la pertinencia de los planes de estudio, la disponibilidad de materiales didácticos y las condiciones del entorno docente....que respondan a las necesidades del educando y sean útiles para su vida”. (UNESCO, 2000, Foro Mundial de Educación, 6° Aspecto del Proyecto Educación Para Todos (EPT).

Los sistemas educativos que reconocen el PEA, su estructura y sistema categorial identifican principalmente tres posturas:

- 1) Como proceso de enseñanza que le otorga al profesor el papel central como transmisor de conocimientos.
- 2) Como proceso de enseñanza-aprendizaje que promueve el protagonismo del estudiante y la directividad del profesor cuya característica principal es la integración de lo cognitivo-afectivo.
- 3) Como proceso de aprendizaje-enseñanza que enfatiza en la independencia cognitiva del estudiante y la forma en que organiza sus ideas, integra además de lo afectivo-cognitivo, lo instructivo-educativo como premisas psico-pedagógicas.

Independientemente de la postura que asuma o no el profesor, el PEA está presente (parcial o totalmente) y tiene lugar en el trabajo metodológico de todas y cada una de las asignaturas escolares haciendo patente su encargo social: contribuir a la formación de los planos de la personalidad del estudiante

Por tanto, el PEA posee una esencia de calidad que se expresa cuando logra dos aspectos; satisfacer las necesidades básicas de aprendizaje del estudiante y dar cumplimiento a los propósitos de la educación en general y a los objetivos de enseñanza en particular.

La didáctica desarrolladora (postura que tributa al enfoque Histórico-Cultural) reconoce en el PEA su sistema categorial y asume como prioridad que el profesor transite durante la enseñanza ser un director a convertirse en un orientador, para lo cual es necesario que identifique los conceptos básicos correspondientes con la intención de ganar en claridad estructural y semántica:

- **Proceso:** sucesión de cambio de estado de un objeto.
- **Estado:** características que muestra un objeto en un momento determinado.
- **Sistema:** configuración de categorías integradas en un tiempo y espacio, tiene propiedades superiores a cada uno de sus componentes por separado.
- **Categoría:** nivel de entendimiento cuya identidad y funciones específicas interactúan en correspondencia con las demás, éstas son: Principio, Propósito, Contenido, Método, Medios, Forma, Evaluación.
- **Componente:** elemento que representa las partes y su configuración de sistema
- **Componentes de Estado:** son los principios, los propósitos y los contenidos.
- **Componentes Operacionales:** son el método, los medios y la forma organizativa.
- **Componentes Personológicos:** son el estudiante, el profesor y el grupo

La configuración sistémica del PEA se determina por la unidad entre sus componentes, ésta se logra estableciendo relaciones esenciales internas entre sus

categorías, a partir del cumplimiento de las funciones de cada una, lo que asegura el sistema como un todo.

Conocer y dominar a profundidad los componentes del PEA integra al desempeño del profesor una mejor atención de las necesidades básicas de aprendizaje en cuanto a la formación de conceptos, habilidades y carácter intelectual del estudiante en su desarrollo.

## **RENDIMIENTO ACADÉMICO**

Como sabemos la educación es un hecho intencionado y, en términos de calidad de la educación, todo proceso educativo busca permanentemente mejorar el rendimiento del estudiante. En este sentido, la variable dependiente clásica en cualquier análisis que involucra la educación es el rendimiento académico, también denominado rendimiento escolar, el cual es definido de la siguiente manera: "Del latín *reddere* (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo. Es un nivel de éxito escolar.

El rendimiento académico es una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiesta, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. Además, el mismo autor, ahora desde la perspectiva del estudiante, define al rendimiento académico como la capacidad respondiente de éste frente a estímulos educativos, la cual es susceptible de ser interpretada según objetivos o propósitos educativos ya establecidos.

Tenemos también que se define el rendimiento académico o efectividad escolar como el grado de logro de los objetivos establecidos en los programas oficiales de estudio. Por otro lado, el rendimiento académico, es el quantum obtenido por el estudiante en determinada actividad académica. Así, el concepto del rendimiento está ligado al de aptitud, y sería el resultado de ésta y de factores volitivos, afectivos y emocionales, que son características internas del sujeto.

Además el rendimiento académico es entendido como una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. De la misma forma, ahora desde una perspectiva propia del estudiante, se define el rendimiento como la capacidad de responder satisfactoriamente frente a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos pre-establecidos.

Este tipo de rendimiento académico puede ser entendido en relación con un grupo social que fija los niveles mínimos de aprobación ante un determinado grupo de conocimientos o aptitudes. Nováez (2006) sostiene que el rendimiento académico es el resultado obtenido por el individuo en determinada actividad académica. El concepto de rendimiento está ligado al de aptitud, y sería el resultado de ésta, de factores volitivos, afectivos y emocionales, además de la ejercitación.

CHADWICK (2009) define el rendimiento académico como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período, año o semestre, que se sintetiza en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) evaluador del nivel alcanzado.

Resumiendo, el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador. El rendimiento académico o escolar parte del presupuesto de que el estudiante es responsable de su rendimiento. En tanto que el aprovechamiento está referido, más bien, al resultado del proceso enseñanza-aprendizaje, de cuyos niveles de eficiencia son responsables tanto el que enseña como el que aprende.

## **Generalidades**

Ahora bien, el rendimiento académico en términos generales, tiene varias características entre las cuales se encuentra el de ser multidimensional pues en él inciden multitud de variables. De ahí que sostenemos que el rendimiento académico, se ve muy influenciado por variables psicológicas que son propias del individuo. De este modo, la necesidad de obtener un adecuado rendimiento académico, puede convertirse en un factor estresante para los estudiantes, en especial para aquellos cuyos rasgos de personalidad, no les permiten superar adecuadamente las frustraciones o fracasos en las situaciones de evaluación enfrentadas. Situaciones que pueden, por ello, convertirse en generadores de ansiedad para el estudiante, lo que puede denominarse ansiedad ante los exámenes o ante situaciones de evaluación.

En cuanto al auto-concepto, que es un elemento principal en el estudio del proceso motivacional, puede ser definido como la percepción que cada uno tiene de sí mismo y se forma a través de las experiencias y las relaciones con el entorno, donde juegan un papel importante las personas significativas.

Esta auto-percepción es resultado de un proceso de análisis, valoración e integración de la información derivada de la propia experiencia y del retroalimentación de los otros significativos como compañeros, padres y docentes.

Al momento de buscar las causas del fracaso escolar se apunta hacia los programas de estudio, la masificación de las aulas, la falta de recursos de las instituciones y raras veces al papel de los padres y su actitud de creer que su responsabilidad acaba donde empieza la de los docentes. Por su parte, los docentes en la búsqueda de solución al problema se preocupan por desarrollar un tipo particular de motivación de sus estudiantes, la motivación para aprender, la cual consta de muchos elementos, entre los que se incluyen: la planeación, concentración en la meta, búsqueda activa de nueva información, percepciones

claras de la retroalimentación, elogio y satisfacción por el logro y ninguna ansiedad o temor al fracaso.

Sería excelente que todos los estudiantes llegaran a la escuela con mucha motivación para aprender, pero no es así. E incluso si tal fuera el caso, algunos estudiantes aún podrían encontrar aburrida o irrelevante la actividad escolar. Asimismo, el docente en primera instancia debe considerar cómo lograr que los estudiantes participen de manera activa en el trabajo de la clase, es decir, que generen un estado de motivación para aprender; por otra parte pensar en cómo desarrollar en los estudiantes la cualidad de estar motivados para aprender de modo que sean capaces de educarse a sí mismos a lo largo de su vida y finalmente que los estudiantes participen cognoscitivamente; en otras palabras, que piensen a fondo acerca de qué quieren estudiar.

### **Características del rendimiento académico**

GARCÍA, M (2004), después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento escolar, concluyen que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que atañen al sujeto de la educación como ser social. En general, el rendimiento escolar es caracterizado del siguiente modo:

- a) el rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del estudiante.
- b) en su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el estudiante y expresa una conducta de aprovechamiento.
- c) el rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración.
- d) el rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo;
- e) el rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente.



### **Importancia del rendimiento académico:**

El rendimiento es la calificación cuantitativa y cualitativa, que si es consistente y válida será el reflejo de un determinado aprendizaje o del logro de unos objetivos preestablecidos. Por lo tanto el rendimiento académico es importante porque permite establecer en qué medida los estudiantes han logrado cumplir con los objetivos educacionales, no sólo sobre los aspectos de tipo cognoscitivos sino en muchos otros aspectos; puede permitir obtener información para establecer estándares. También los registros de rendimiento académico son especialmente útiles para el diagnóstico de habilidades y hábitos de estudio, no sólo puede ser analizado como resultado final sino mejor aún como proceso y determinante del nivel. El rendimiento académico es fruto del esfuerzo y la capacidad de trabajo del estudiante, el conocer y precisar estas variables conducirá a un análisis más minucioso del éxito académico o fracaso del mismo, todo ello sustentado por. ENRÍQUEZ, J (2008).

### **Factores que inciden en el rendimiento académico**

NAVARRO, R. (2006) señala tres factores determinantes en el rendimiento académico: la motivación escolar, el autocontrol del estudiante y las habilidades sociales, las cuales, de acuerdo con la perspectiva del autor, encuentran una vinculación significativa con el rendimiento académico y que en forma paralela podrían ser analizados en los diferentes niveles educativos con la intención de poder evaluar sus implicaciones en el rendimiento escolar.

#### **a) La motivación escolar**

La motivación escolar es un proceso general por el cual se inicia y dirige una conducta hacia el logro de una meta. “Este proceso involucra variables tanto cognitivas como afectivas: cognitivas, en cuanto a habilidades de pensamiento y conductas instrumentales para alcanzar las metas propuestas; afectivas, en tanto

comprende elementos como la autovaloración, autoconcepto, etc.“ (Alcalay y Antonijevic, 2007).

Ambas variables actúan en interacción a fin de complementarse y hacer eficiente la motivación, proceso que va de la mano de otro, esencial dentro del ámbito escolar: el aprendizaje.

### **Relación entre Motivación y Rendimiento**

Desde los primeros estudios sobre motivación se ha insistido en la complejidad del asunto y en la necesidad de medir los diversos subcomponentes que lo constituyen. El alto rendimiento académico, la evaluación positiva del propio rendimiento y otras actitudes intensivas positivas correlacionan con un buen rendimiento. Se puede concluir diciendo que existen diferencias significativas en las atribuciones de éxito a la capacidad, al esfuerzo y al contexto, a las metas de aprendizaje, a las metas de logro y en autoconcepto académico.

De entre las dimensiones de motivación que más se han relacionado con el rendimiento podemos destacar tres:

1. La percepción que los estudiantes tienen de sus éxitos o fracasos escolares destaca que el modo en que los estudiantes atribuyen sus resultados a causas como habilidad, esfuerzo y suerte se asocia con la ejecución escolar y las conductas académicas.
2. La percepción que los estudiantes tienen de sus propias capacidades incide en sus rendimientos posteriores.
3. El interés del estudiante y el nivel de aspiraciones incide en el aprovechamiento escolar, es decir, un estudiante que muestra interés por lo que realiza y ajusta su nivel de aspiraciones a su nivel de posibilidades obtendrá mejores rendimientos.

## **b) El autocontrol**

Las teorías de atribución del aprendizaje relacionan el “locus de control”, es decir, el lugar de control donde la persona ubica el origen de los resultados obtenidos, con el éxito escolar.

De acuerdo con ALMAGUER (2008) si el éxito ó fracaso se atribuye a factores internos, el éxito provoca orgullo, aumento de la autoestima y expectativas optimistas sobre el futuro. Si las causas del éxito o fracaso son vistas como externas, la persona se sentirá “afortunada” por su buena suerte cuando tenga éxito y amargada por su destino cruel cuando fracase. En este último caso, el individuo no asume el control o la participación en los resultados de su tarea y cree que es la suerte la que determina lo que sucede Woolfolk (2005).

Por otra parte, existen autores que relacionan el rendimiento académico con la inteligencia emocional y destacan el papel del autocontrol como uno de los componentes a reeducar en los estudiantes: “La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc”. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión ó el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social.

1. El rendimiento escolar del estudiante depende del más fundamental de todos los conocimientos: aprender a aprender. Los objetivos a reeducar como clave fundamental son los siguientes:
2. Confianza. La sensación de controlar y dominar el propio cuerpo, la propia conducta y el propio mundo. La sensación de que tiene muchas posibilidades de éxito en lo que emprenda y que los adultos pueden ayudarle en esa tarea.

3. Curiosidad. La sensación de que el hecho de descubrir algo es positivo y placentero.
4. Intencionalidad. El deseo y la capacidad de lograr algo y de actuar en consecuencia. Esta habilidad está ligada a la sensación y a la capacidad de sentirse competente, de ser eficaz.
5. Autocontrol. La capacidad de modular y controlar las propias acciones en una forma apropiada a su edad; sensación de control interno.
6. Relación. La capacidad de relacionarse con los demás, una capacidad que se basa en el hecho de comprenderles y de ser comprendidos por ellos.
7. Capacidad de comunicar. El deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas, sentimientos y conceptos con los demás. Esta capacidad exige la confianza en los demás (incluyendo a los adultos) y el placer de relacionarse con ellos.
8. Cooperación. La capacidad de armonizar las propias necesidades con las de los demás en las actividades grupales”. GOLEMAN, (2006).

En virtud de lo anterior, la síntesis reflexiva gira en torno a educar en el autocontrol, ya que la capacidad de controlar los impulsos aprendida con naturalidad desde la primera infancia constituiría una facultad fundamental en el ser humano, lo que nos lleva a pensar que dicha habilidad debe potenciarse en el proceso de enseñanza aprendizaje con los estudiantes, si el propósito es que lleguen a ser personas con una voluntad sólida y capaces de auto gobernarse.

Sin embargo, desde la perspectiva del autor, considerar la dimensión motivacional del rendimiento académico a través del autocontrol del estudiante y destacar su importancia en los procesos de enseñanza aprendizaje, no es suficiente para impactar de manera significativa en el desempeño escolar, también debe considerarse el desarrollo de las habilidades sociales para el logro del éxito académico.

### c) Las habilidades sociales

Al hacer mención a la educación, necesariamente hay que referirse a la entidad educativa y a los diferentes elementos que están involucrados en el proceso de enseñanza aprendizaje como los estudiantes, la familia y el ambiente social que lo rodea. La escuela según Levinger (2004), brinda al estudiante la oportunidad de adquirir técnicas, conocimientos, actitudes y hábitos que promuevan el máximo aprovechamiento de sus capacidades y contribuye a neutralizar los efectos nocivos de un ambiente familiar y social desfavorables.

Por lo anterior se puede concluir que si las normas son flexibles y adaptables, tienen una mayor aceptación, contribuyen a la socialización, a la autodeterminación y a la adquisición de responsabilidad por parte del estudiante, favoreciendo así la convivencia escolar y por tanto el desarrollo de la personalidad; por el contrario si éstas son rígidas, repercuten negativamente, generando rebeldía, inconformidad, sentimientos de inferioridad o facilitando la actuación de la persona en forma diferente a lo que quisiera expresar.

Mientras que las relaciones entre los compañeros de grupo son sólo uno de los muchos tipos de relaciones sociales que un estudiante debe aprender, no es de sorprenderse saber que los estudios que analizan el estilo en que los padres educan a sus hijos nos permitan tener algunos indicios que ayudan entender el desarrollo de capacidades sociales dentro de un grupo social de niños.

En investigaciones sobre el papel de los padres en el desarrollo de la competencia social, MOORE (2007) refiere que los padres se interesan por las interacciones más tempranas de sus hijos con sus compañeros, pero con el paso del tiempo, se preocupan más por la habilidad de sus hijos a llevarse bien con sus compañeros de juego, asimismo postula que en la crianza de un niño, como en toda tarea, nada funciona siempre. Se puede decir con seguridad, sin embargo, que el modo autoritario de crianza funciona mejor que los otros estilos paternos (pasivo y autoritativo) en lo que es facilitar el desarrollo de la competencia social del niño

tanto en casa como en su grupo social. Los altos niveles de afecto, combinados con niveles moderados de control paterno, ayudan a que los padres sean agentes responsables en la crianza de sus hijos y que los niños se vuelvan miembros maduros y competentes de la sociedad. Probablemente, los niños de padres autoritativos, es decir, aquellos cuyos padres intentan evitar las formas de castigo más extremas (ridiculización y/o comparación social negativa) al criarlos, puedan disfrutar de éxito dentro de su grupo social.

MERA (2008), señala que entre varios factores que obstaculizan el normal proceso de aprendizaje está la desorganización familiar: “Cuando falta uno de los padres o cuando la relación entre ellos es deficiente debido a una o más de las múltiples razones, o cuando la actitud de ellos es hostil con sus hijos, como es el caso de un padre autoritario o una madre dominante o persecutora, o si existen problemas económicos que afectan la estabilidad del hogar, es casi seguro que el adolescente refleje su situación en la escuela, a través de su bajo rendimiento, el que se agrava más aún si es que no cuenta con una actitud comprensiva y amigable de sus docente y compañeros, que deben interesarse por conocer las causas del bajo rendimiento de sus estudiantes y cuando las conoce, debe ser más paciente en la dirección de la enseñanza”

### **Actividades recreativas mejoran el rendimiento Escolar**

La realización de actividades recreativas se asocian con el buen desempeño escolar, debido a que el ejercicio físico ayuda al desarrollo adecuado de los niños, evita y reduce ostensiblemente el riesgo de padecer obesidad, los mantiene saludables y alejados del consumo de sustancias tóxicas, así como de problemas derivados del ocio, asegurándoles un futuro mejor.

Los niños que practican algún deporte o que participan de actividades recreativas semanalmente en forma activa, son socialmente niños más participativos e integrados. A través de los juegos colectivos y de equipos (como por ejemplo; Fútbol, Básquetbol, Voleibol, etc) se desarrollan estímulos propios de la

concentración, visión de equipo, trabajo en conjunto, estrategias de superación personal.

Reveladores estudios, nos muestran la importancia de las actividades recreativas en etapa escolar demuestra que el elemento decisivo es la buena capacidad aeróbica, la que se refleja en mayor capacidad de prestar atención, memoria y mejores resultados académicos.

Los niños que tienen un buen entrenamiento físico están mejor preparados para rendir bien en la sala de clases, esto se debe a que estos menores tienen mayor capacidad de atención y de memoria.

“Hemos encontrado una fuerte relación entre rendimiento académico y actividades recreativas”, dice la Investigadora Darla Castelli. Aquellos niños que tuvieron buenos resultados académicos, también lo hicieron bien en actividades recreativas. No estamos sugiriendo que si corremos más seremos más inteligentes, pero aparentemente hay una correlación.

En los estudios iniciales la investigadora encontró una asociación entre el nivel de acondicionamiento físico de casi 500 estudiantes de básica y su rendimiento en pruebas estandarizadas de logros académicos y exámenes de respuesta a estímulos.

Se pudo constatar que los menores que tenían mejor estado físico, destacaban en tres áreas claves (Capacidad aeróbica, estado de la musculatura e índice de masa corporal) en relación con sus pares sedentarios. Una de las causas claves en esta diferencia, es que los estudiantes con buen estado físico, que hacen deportes, tienen una forma de ver el mundo y de pensar distinta a la de otros escolares, tienden a esforzarse más por lograr lo que quieren y no ven los desafíos como obstáculos, sino como una meta que deben superar.

Donde se aprecian los cambios:

**Endorfinas:** Los resultados se explican porque la actividad recreativa y física produce liberación de endorfinas, hormonas que son estimulantes del cerebro y que mantienen al niño atento a sus tareas, (Se traduce en aumento de la concentración y comprensión en clases).

**Testosterona:** Dice Cherlino, los deportistas tienen más testosterona en circulación, que también es estimulante del sistema nervioso, a lo que se suma una mejor oxigenación, la que a su vez aumenta el funcionamiento cerebral.

**Ciencias y Matemática:** Se descubrió que aunque los estudiantes con buen estado físico, se desempeñaron mejor en todas las áreas. En menor cantidad lo hicieron en estas asignaturas, sin embargo la diferencia se notó en asignaturas como Lenguaje y Ciencias Sociales.

**Capacidad Aeróbica:** Según los estudios este fue el factor determinante en el buen rendimiento escolar. Esta se entiende como el óptimo trabajo de pulmones y corazón que redundan en más resistencia ante el ejercicio.

**Estado Físico:** Es la relación ideal entre capacidad aeróbica, buen estado muscular y apropiado índice de masa corporal (Relación estatura y peso).



## **2.5. HIPÓTESIS**

La recreación incide en el rendimiento académico de las niñas de Segundo a Séptimo Año de Educación Básica en la Escuela Fiscal “Teresa Flor” de la Ciudad de Ambato en el Año Lectivo 2011-2012.

## **2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

### **Variable Independiente**

La recreación

### **Variable Dependiente**

Rendimiento académico

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Enfoque de la Investigación**

Se refiere a la orientación epistemológica que se aplicará en la ejecución de la investigación. Puede ser cualitativo o cuantitativo dependiendo del paradigma que se utilice.

La presente investigación tendrá tiene un enfoque cuali-cuantitativo, esto significa que mayormente se valorarán los aspectos cualitativos del trabajo y desempeño de las niñas estudiantes de la escuela Fiscal Teresa Flor.

Los valores numéricos serán únicamente un referente que oriente la interpretación de los fenómenos acontecidos en el estudio, es decir, la investigación es mas hermenéutica que explicativa.

#### **3.2 Modalidad Básica de la Investigación**

Este trabajo se apoyará en un profundo estudio de campo, puesto que la toma de la información se realizará en el mismo espacio geográfico donde se desarrolla el hecho educativo y la aplicación pedagógica, es decir en la Escuela Fiscal Teresa Flor de la ciudad de Ambato. Este contacto directo permitirá obtener los datos desde las fuentes primarias en este caso, las niñas del centro educativo y los maestros que allí laboran.

Se fundamenta, además, en un profundo análisis de investigación bibliográfica, el mismo que ha permitido construir el marco teórico y la contextualización del presente trabajo. La revisión sistemática de fuentes bibliográficas en libros, documentos, textos, videos, etc., son de mucha importancia puesto que acercan al investigador con el conocimiento científico la realidad estudiada en todas sus dimensiones.

### **3.3 Nivel o Tipo de Investigación**

Por el diseño del trabajo y los objetivos planteados, la presente investigación **Exploratoria** porque nos ayuda al planteamiento del problema de investigación y a formular la hipótesis de trabajo

La investigación exploratoria constituye un estudio preliminar, una primera aproximación al problema ya que pone al investigador en contacto con la realidad que se va a estudiar además de proporcionarnos información inicial acerca de las actividades recreativas que inciden en el rendimiento académico de las niñas de 2do a 7mo año de Educación Básica en la Escuela Fiscal Teresa Flor de la ciudad de Ambato

Es **Descriptiva** porque detalla las características más importantes del problema de estudio en lo que respecta a su origen y desarrollo. Su objetivo es describir un problema de la incidencia de la recreación en el rendimiento académico dentro del año lectivo 2011-2012 en la Escuela Fiscal Teresa Flor.

Es **Correlacional** porque mide el grado de relación que existe entre la variable independiente la recreación y la variable dependiente rendimiento académico dentro de la Escuela Fiscal Teresa Flor; es decir este tipo de investigación examina la incidencia directa existente entre una variable y otra porque su propósito es verificar la relación entre variables.

### 3.4 Población y Muestra

La población o universo es la totalidad de elementos a investigar respecto a ciertas características comunes, en un tiempo y espacio determinado en los que se desea estudiar un hecho o fenómeno. La población o universo de la presente investigación está conformada de la siguiente forma:

Cuadro N°1 Población

<b>POBLACIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Planta docente Escuela Fiscal Teresa Flor	28	100%
Niñas matriculadas en el año lectivo 2011-2012	840	100%
<b>TOTAL</b>	<b>868</b>	<b>100%</b>

Fuente: Secretaría de la escuela.

### Muestra

Debido a que la población sobrepasa las 100 personas, se procederá a determinar el tamaño de la muestra a través de una fórmula estadística. Al respecto Díaz Fausto (2010) señala que la muestra es parte o subconjunto representativo de la población. La muestra, para ser confiable, debe ser representativa es decir que refleje las características básicas de la población: representatividad y tamaño.

Por lo tanto, el tamaño de la muestra se aplicará a las 840 niñas matriculadas

$$n = \frac{z^2 P * Q * N}{(N - 1)e^2 + z^2 * P * Q}$$

De donde:

$n$  = tamaño de la muestra

$N$  = población

$e$  = porcentaje de error

$z$  = nivel de confianza 95% por tanto  $z = 1,96$

Cálculo de la muestra

$$n = \frac{1,96^2 0,5 * 0,5 * 840}{(840 - 1) 0,05^2 + 1,96^2 * 0,5 * 0,5} = 284$$

**N= 284 niñas**

Una vez aplicada la fórmula respectiva el tamaño de la muestra es de 264 niñas, por la tanto la población de estudio queda conformada de la siguiente forma:

Cuadro N°2: Tamaño de la muestra

<b>POBLACIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Planta docente Escuela Fiscal Teresa Flor	28	100%
Niñas matriculadas en el año lectivo 2011-2012	284	100%
<b>TOTAL</b>	<b>312</b>	<b>100%</b>

Fuente: Escuela Teresa Flor

### 3.5. Operacionalización De Variables

#### 3.5.1 Operacionalización de Variables Independiente

Cuadro N° 3: Variable Independiente: La recreación

CONCEPTUALIZACION	CATEGORÍAS O DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TECNICA E INSTRUMENTOS
<p><b>La recreación</b></p> <p>Es el conjunto de actividades voluntarias destinadas al uso del tiempo como un medio terapéutico del cuerpo y de la mente con la participación activa del ser humano</p>	<p>Actividades voluntaria</p> <p>Tiempo libre</p> <p>Cuerpo y mente</p> <p>Participación activa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminata</li> <li>• Camping</li> <li>• Excursiones</li> <li>• Picnic</li>   <li>• Natación</li> <li>• Danza</li> <li>• Teatro</li> <li>• Música</li>   <li>• Enseñanza</li> <li>• Valores</li> <li>• Capacidad</li> <li>• Habilidades</li> <li>• Destrezas</li>   <li>• Atletismo</li> <li>• Baloncesto</li> <li>• Fútbol</li> </ul>	<p>¿Te gustan las actividades recreativas?</p> <p>¿Las actividades físicas ayudan a recuperar el cuerpo y mente?</p> <p>¿Es necesario en el tiempo libre realizar actividades recreativas?</p> <p>¿Se debe realizar actividades recreativas como medio terapéutico?</p> <p>¿La práctica de la recreación necesita la participación del ser humano?</p>	<p>Encuesta con Cuestionario dirigido a los docentes y estudiantes de la Escuela Teresa Flor.</p>

Elaborado por: Lcdo. Ángel Altamirano

**Cuadro No. 4:** Variable Dependiente: Rendimiento académico

CONCEPTUALIZACION	CATEGORÍAS O DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TECNICA Y RECURSOS
<p>Rendimiento Académico</p> <p>Capacidad del alumno que ha aprendido en el proceso formativo, es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo. Es un nivel de éxito escolar</p>	<p>Capacidad del alumno</p> <p>Proceso Formativo</p> <p>Éxito escolar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cognitivo</li> <li>• Psicomotriz</li> <li>• Actitudinal</li>   <li>• Enseñanza</li> <li>• Aprendizaje</li>   <li>• Orientación al aprendizaje</li> <li>• Calificación positiva</li> </ul>	<p>¿A través de la recreación se puede contribuir al desarrollo cognitivo, psicomotriz y actitudinal del alumno?</p> <p>¿La enseñanza-aprendizaje de las actividades recreativas ayudan a mejorar el rendimiento académico?</p> <p>¿El nivel del éxito escolar se puede mejorar con la realización de actividades recreativas?</p> <p>¿A través de la recreación se puede orientar el aprendizaje del alumno?</p>	<p>Encuesta con Cuestionario dirigido a los docentes y estudiantes de la Escuela Teresa Flor.</p>

Elaborado por: Lcdo. Ángel Altamirano

### **3.6. Técnicas e Instrumentos**

Las técnicas de investigación son el conjunto de procedimientos coherentes con el problema, objeto de estudio y con los recursos disponibles conducentes a generar información pertinente para la investigación. La técnica a utilizarse será la encuesta mediante la utilización de un cuestionario debidamente aplicado pruebas de validez y confiabilidad.

Una vez seleccionado las técnicas de investigación, es necesario diseñar los instrumentos para recolectar la información. Estos instrumentos y de acuerdo a la técnica seleccionada son los cuestionarios, que serán dos: uno para las niñas y otro para los/as docentes.

### **3.7 Plan de Recolección de la Información**

En el proceso de investigación es necesario desarrollar un intenso trabajo bibliográfico de búsqueda, recolección y procesamiento de información que permita interpretar, comprender y explicar con profundidad el problema en estudio para finalmente proponer la mejor alternativa de solución.

La recolección de la información será mediante la utilización de la técnica de la encuesta con la aplicación de un cuestionario estandarizado para todas las niñas, aunque hay diferencias de edad cronológica y psicológica, la información será homogénea y de fácil comprensión.



Cuadro N°5 Plan de recolección de la información

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación
2. ¿De qué personas u objetos?	De las niñas y Docentes de la Escuela Fiscal Teresa Flor
3. ¿Sobre qué aspectos?	Sobre las actividades recreativas Rendimiento académico
4. ¿Quién o Quienes?	Investigador: Lcdo. Ángel Altamirano
5. ¿A quiénes?	De las niñas y Docentes de la Escuela Fiscal Teresa Flor
6. ¿Cuándo?	Año lectivo 2011-2012
7. ¿Dónde?	Escuela Fiscal Teresa Flor
8. ¿Cuántas veces?	Una sola vez
9. ¿Cómo? ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas Observación directa
10. ¿Con qué?	Cuestionario Guía de observación directa.

Fuente: Herrera y otros (2010) Tutoría de la Investigación Científica

### 3.8 Plan de Procesamiento de la Información

Los datos recogidos se transformarán siguiendo ciertos procedimientos:

- Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, etc.
- Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.
- Tabulación o cuadros según variables de la hipótesis: cuadros de una sola variable, cuadro con cruce de variables, etc.
- Manejo de la información (reajuste de cuadros con casilla vacías o con datos tan reducidos cualitativamente, que no influyen significativamente en los análisis).

- Estudio estadístico de datos para representación de resultados.

### **Presentación de Datos**

La información recogida se presenta utilizando cuatro procedimientos distintos:

- Representación crítica
- Representación semitabular
- Representación tabular
- Representación gráfica.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Encuesta dirigida a los estudiantes de sexto y séptimo años de Educación Básica de la Escuela Fiscal Teresa Flor.

##### 1. ¿Te gustan la recreación?

Cuadro N°6

ALTERNATIVA	Fa	fr
Si	284	100%
No	0	0%
<b>TOTAL:</b>	<b>284</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. Ángel Altamirano

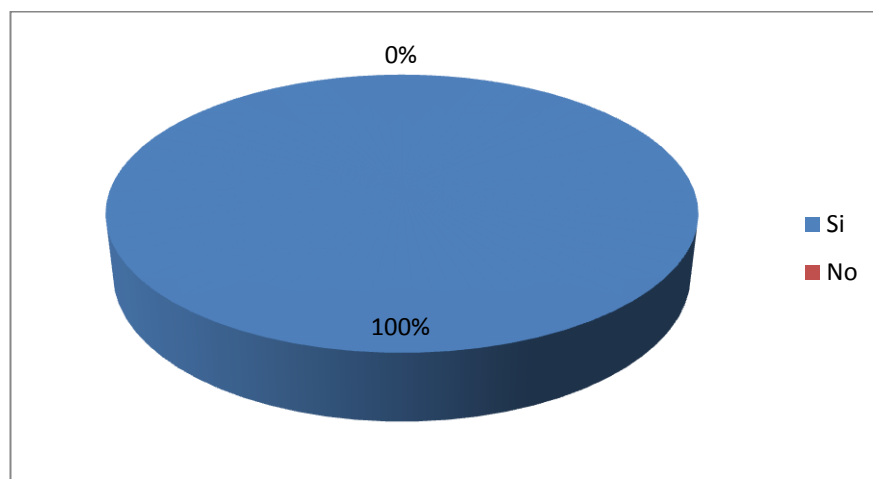


Gráfico N°5: De la recreación

#### Análisis e Interpretación de resultados

El 100% de los 284 niños encuestados indican que si les gustan la recreación.

De acuerdo a los resultados obtenidos se confirma que las actividades recreativas forman parte del desarrollo del niño.

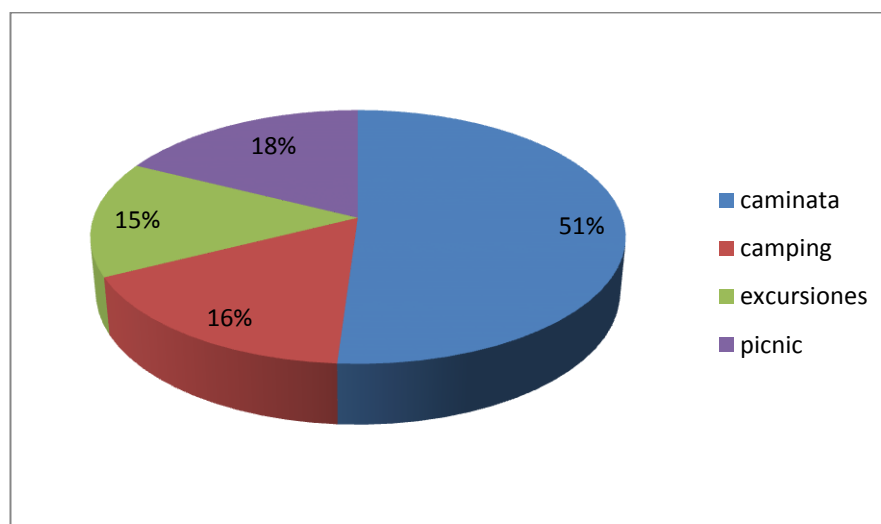
## 2. ¿Qué actividades voluntarias practicas?

**Cuadro N°7:** Actividades voluntarias que practica

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>Fa</b>	<b>fr</b>
caminata	145	51%
camping	47	16%
excursiones	42	15%
picnic	50	18%
<b>TOTAL:</b>	<b>284</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Lcdo. Ángel Altamirano



**Gráfico N° 6:** Actividades voluntarias que practica

### **Análisis e Interpretación de resultados**

De los 284 niños encuestados y que constituyen el 100%, el 51% indican que las actividades voluntarias que practican es la caminata, el 18% el picnic, el 16% camping mientras un 15% excursiones.

De acuerdo a los resultados obtenidos la mayoría de niños practican la caminata porque les gustan los espacios abiertos como parques donde pueden correr, saltar, gritar y jugar con otros niños.

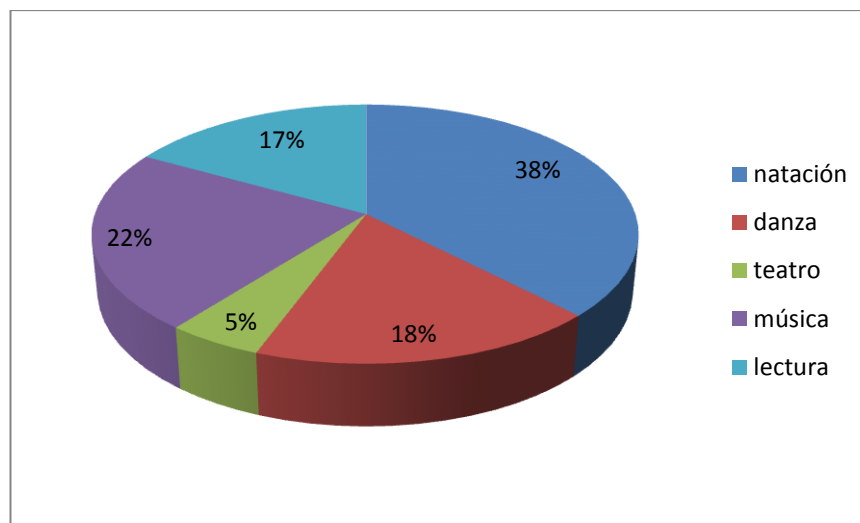
### 3. ¿Qué actividades practicas en tu tiempo libre?

**Cuadro N°8:** Actividades que practicas en tu tiempo libre

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>Fa</b>	<b>fr</b>
natación	107	38%
danza	51	18%
teatro	14	5%
música	64	22%
lectura	48	17%
<b>TOTAL</b>	<b>284</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. Ángel Altamirano



**Gráfico N° 7:** Actividades que practicas en tu tiempo libre

#### **Análisis e Interpretación de resultados**

De los 284 niños encuestados y que constituyen el 100%, el 38% practica la natación en su tiempo libre, un 22% le gusta la música, 18% danza, 17% la lectura, finalmente un 5% practica el teatro.

Es importante que los niños realicen algún tipo de actividad recreativa en su tiempo libre por lo que la natación constituye la principal actividad que practican los niños ya que el Docente de Cultura Física incentiva su práctica.

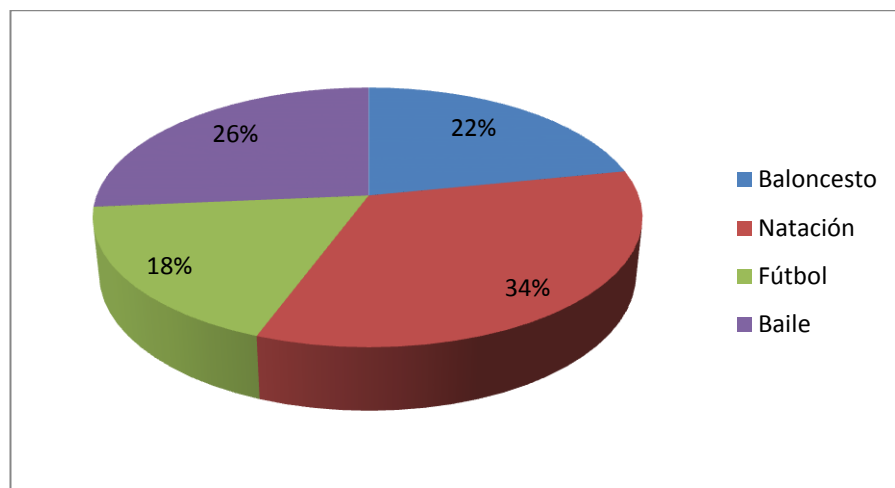
#### 4. ¿Practicar algún deporte?

**Cuadro N°9:** Practicas algún deporte?

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>Fa</b>	<b>fr</b>
Baloncesto	62	22%
Natación	96	34%
Fútbol	51	18%
Baile	75	26%
<b>TOTAL</b>	<b>284</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Lcdo. Ángel Altamirano



**Gráfico N° 8:** ¿Practicar algún deporte?

#### **Análisis e Interpretación de resultados**

De los 284 niños encuestados y que constituyen el 100%, el 34% practica la natación, el 26% practica el baile, el 22% el baloncesto y el 18% fútbol.

De acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia una clara inclinación a practicar la natación porque es el deporte preferido del docente de Cultura Física; además, se conoce que incentiva a los niños a la práctica de natación todos los días en la tarde en la piscina de La Merced; otra actividad que gusta mucho a los niños es el baile que lo practican en sus casas como una forma para descargarlos de las tensiones y acumulación de rutina

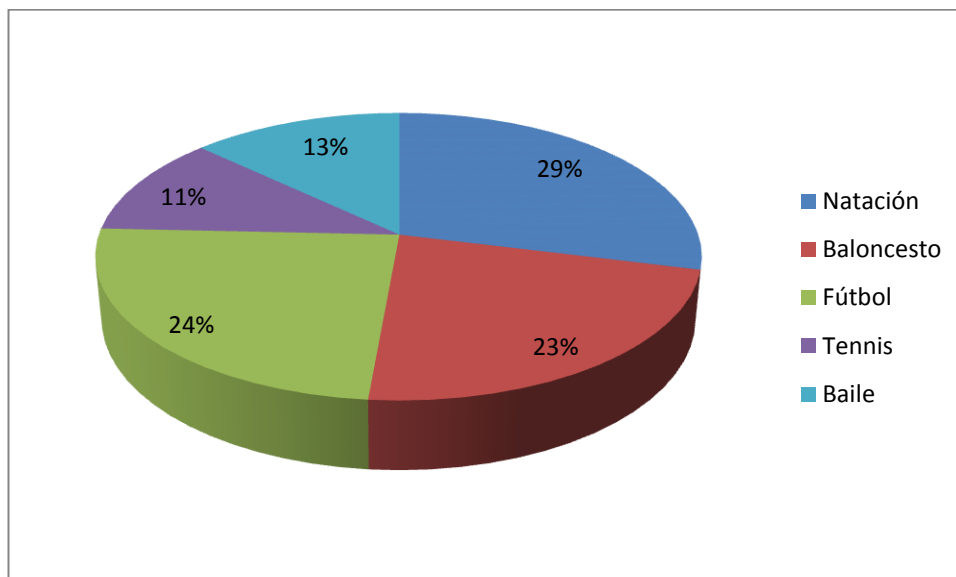
## 5. ¿Te gusta algún deporte?

**Cuadro N°10:** ¿Te gusta algún deporte?

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>Fa</b>	<b>fr</b>
Natación	82	29%
Baloncesto	64	23%
Fútbol	69	24%
Tenis	32	11%
Baile	37	13%
<b>TOTAL</b>	<b>284</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Lcdo. Ángel Altamirano



**Gráfico N° 9:** ¿Te gusta algún deporte?

### **Análisis e Interpretación de resultados**

De los 284 niños encuestados y que constituyen el 100%, el 29% le gusta la natación, 24% el fútbol, 23% baloncesto, 13% baile y el 11% tenis.

Nuevamente se destaca la preferencia de la natación como la principal actividad recreativa de los niños que la practican en su tiempo libres seguido muy de cerca por el fútbol y el baloncesto.

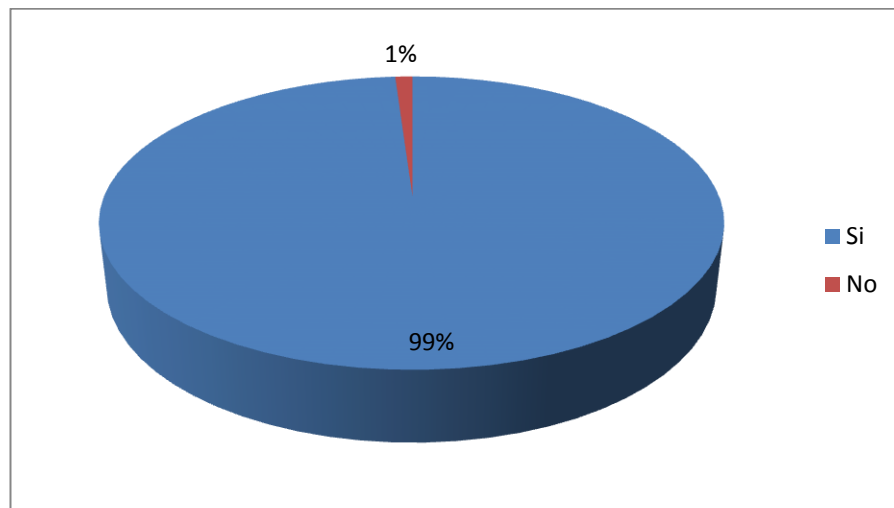
## 6. ¿La práctica de la recreación necesita la participación activa del ser humano?

**Cuadro N°11:** De la práctica de la recreación

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>Fa</b>	<b>fr</b>
Si	281	99%
No	3	1%
<b>TOTAL:</b>	<b>284</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Lcdo. Ángel Altamirano



**Gráfico N° 10:** De la práctica de la recreación

### **Análisis e Interpretación de resultados**

El 99% de los niños encuestados indican que la práctica de la recreación si necesita la participación activa del ser humano mientras que un 1% indican que no.

Necesariamente la práctica de las actividades recreativas necesita la participación del ser humano porque es el hombre quien las crea, pone reglas, normas y recursos para cada actividad recreativa a más de ser constitutivos esenciales de la forma de vida de los niños.



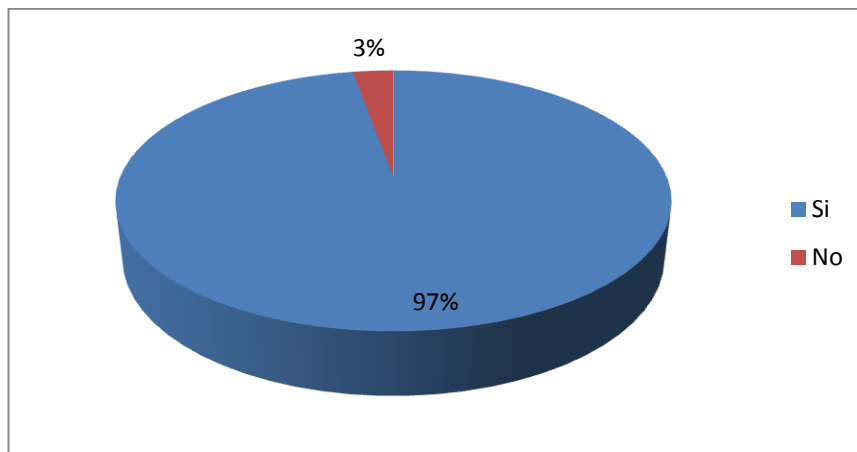
**7. ¿A través de las actividades recreativas se puede desarrollar el cuerpo y mente para un mejor rendimiento académico?**

**Cuadro N°12:** Del desarrollo del cuerpo y mente

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>Fa</b>	<b>fr</b>
Si	276	97%
No	8	3%
<b>TOTAL:</b>	<b>284</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Lcdo. Ángel Altamirano



**Gráfico N° 11:** Del desarrollo del cuerpo y mente

**Análisis e Interpretación de resultados**

El 97% de los niños encuestados indican que a través de la recreación si se puede desarrollar el cuerpo y mente para un mejor rendimiento académico mientras que un 3% indican que no.

Los niños que practican algún deporte o que participan de actividades recreativa semanalmente en forma activa, son socialmente niños más participativos e integrados. A través de las actividades recreativas se desarrollan estímulos propios de la concentración, visión y trabajo en equipo, estrategias de superación personal para un mejor rendimiento escolar.

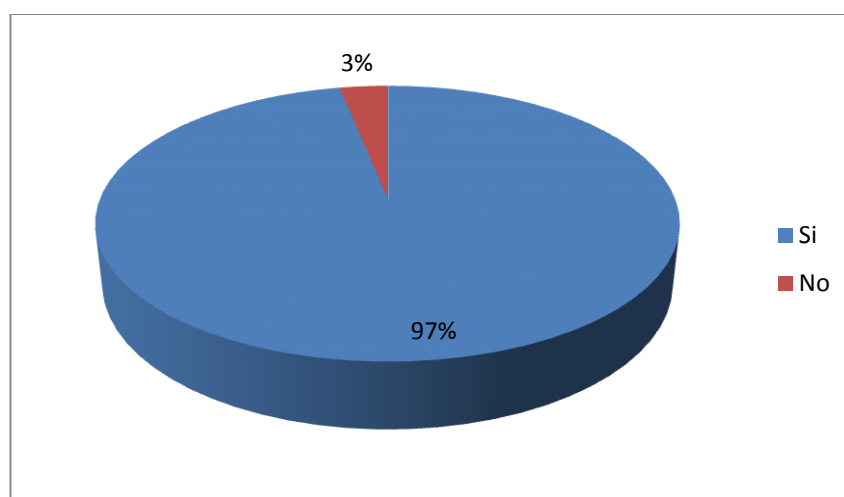
**8. ¿Por medio de las actividades recreativas eliminan energía y te ayudan a mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje?**

**Cuadro N°13: De la ayuda a mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje**

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>Fa</b>	<b>fr</b>
Si	275	97%
No	9	3%
<b>TOTAL:</b>	<b>284</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Lcdo. Ángel Altamirano



**Gráfico N° 12: De la ayuda a mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje**

**Análisis e Interpretación de resultados**

El 97% de los niños encuestados indican que por medio de las actividades recreativas si se elimina energía y le ayudan a mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje mientras que un 3% indican que no.

Los niños que practican actividades recreativas unas dos o tres veces por semana están mejor preparados para rendir bien en clases, esto se debe a se siente liberados de energías negativas; a través del juego recreativo se sienten motivados, aprenden normas que les ayudan a mejorar la capacidad de atención y de memoria y a desarrollar actitudes positivas para el control de sus actividades.

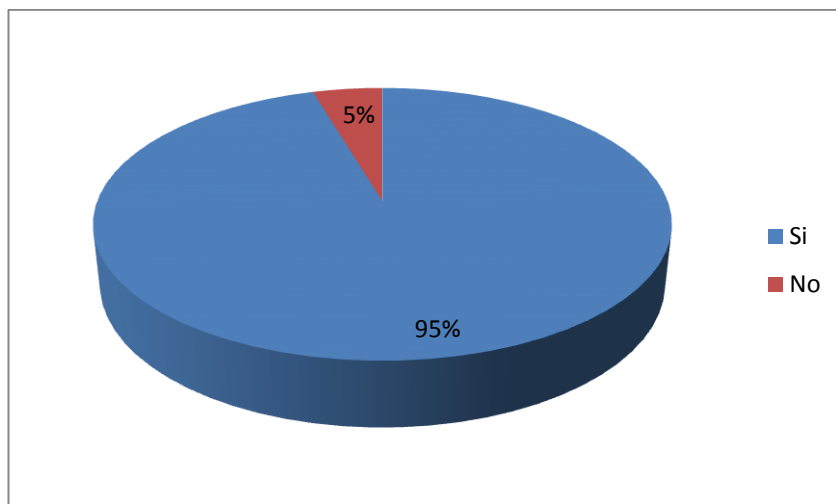
## 9. ¿Con la práctica de la cultura física se fomentan valores?

**Cuadro N°14:** Del fomento de valores

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>Fr</b>	<b>fr</b>
Si	271	95%
No	13	5%
<b>TOTAL:</b>	<b>284</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. Ángel Altamirano



**Gráfico N° 13:** Del fomento de valores

### **Análisis e Interpretación de resultados**

El 95% de los niños encuestados indican que con la práctica de la cultura física si se fomentan valores mientras el 5% indican que no.

La práctica de la Cultura Física en la escuela no debe tratarse únicamente de la formación física en la cual deben fomentarse habilidades y valores como una cualidad en formación que los integre a la sociedad promoviendo la convivencia pacífica y expresados en la unidad cognitiva y afectiva necesarias para el desarrollo integral de niño; por lo tanto uno de los medios más eficaces para la formación de valores en los niños, es sin duda alguna el juego, por el gran papel educativo que juega la actividad lúdica y en la formación moral del niño.

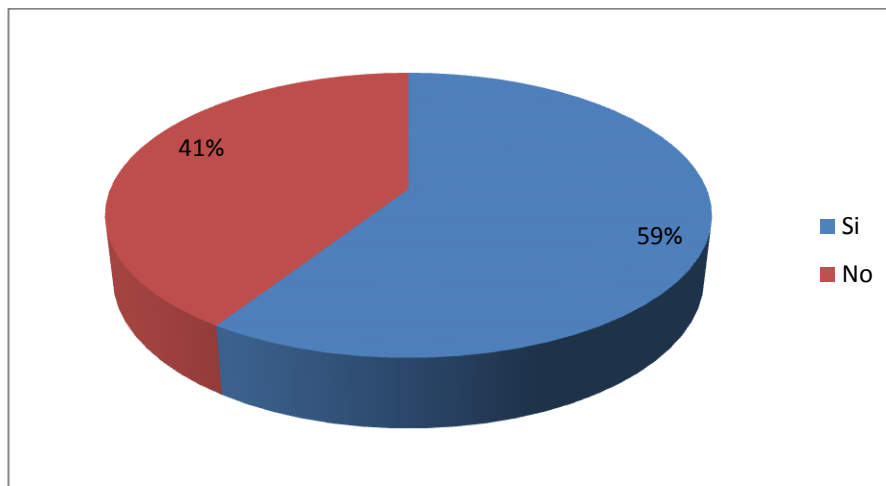
## 10. ¿Dispones de los implementos necesarios para la práctica de cultura física?

**Cuadro N°15:** De la disponibilidad de elementos necesarios

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>Fa</b>	<b>fr</b>
Si	168	59%
No	116	41%
<b>TOTAL:</b>	<b>284</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Lcdo. Ángel Altamirano



**Gráfico N° 14:** De la disponibilidad de elementos necesarios

### **Análisis e Interpretación de resultados**

De los 284 niños encuestados y que constituyen el 100%, el 59% indican que si disponen de todos los elementos necesarios para las clases de Cultura Física mientras que el 41% indican que no.

De acuerdo a los resultados obtenidos la disponibilidad de los implementos para la clase de Cultura Física es parcial porque si existen pero con limitación.

## 4.2 Encuesta dirigida al personal docente de la Escuela Fiscal Teresa Flor.

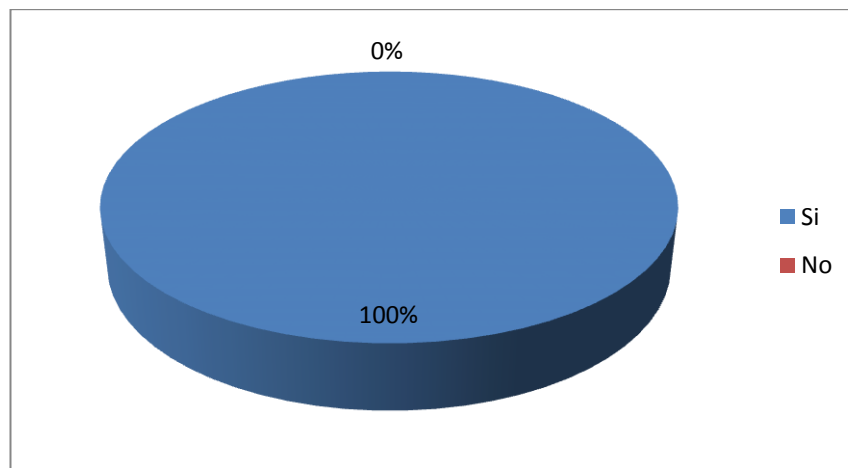
### 1. ¿La recreación fortalece el cuerpo y la mente?

**Cuadro N°16:** ¿La recreación ayudan a recuperar el cuerpo y mente?

ALTERNATIVA	Fa	fr
Si	28	100%
No	0	0%
<b>TOTAL:</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. Ángel Altamirano



**Gráfico N° 15:** ¿La recreación ayudan a recuperar el cuerpo y mente?

### Análisis e Interpretación de resultados

El 100% de los docentes encuestados indican que la recreación si ayuda a recuperar el cuerpo y la mente.

La recreación es indispensable para que los niños tengan siempre la más alta capacidad para fortalecer sus capacidades cognoscitivas y para que tengan un crecimiento más sano, tanto en el nivel físico como en el mental.

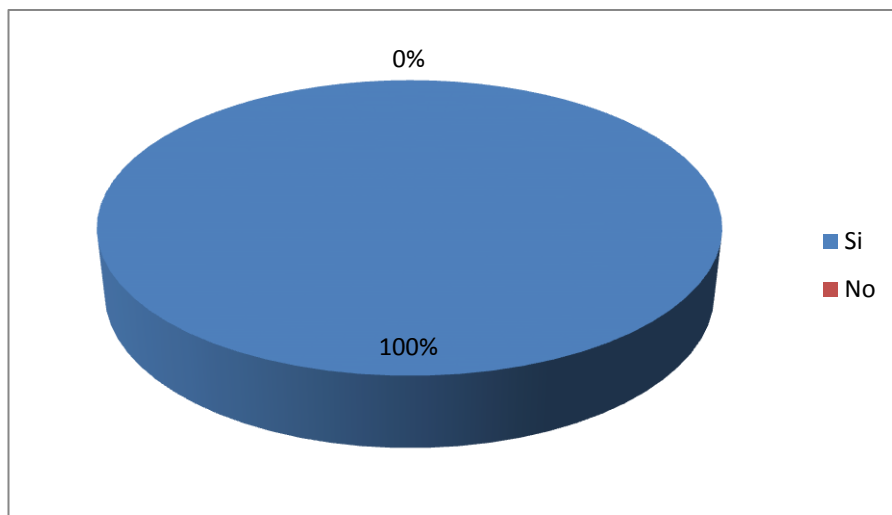
## 2. ¿Es necesario que los niños en el tiempo libre realicen actividades recreativas?

**Cuadro N°17:** De la necesidad de realizar actividades recreativas

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>Fa</b>	<b>fr</b>
Si	28	100%
No	0	0%
<b>TOTAL:</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Lcdo. Ángel Altamirano



**Gráfico N° 16:** De la necesidad de realizar actividades recreativas

### **Análisis e Interpretación de resultados**

El 100% de los docentes indican que si es necesario que los niños en el tiempo libre realicen actividades recreativas, a través de ellos el niño logra un gran nivel de satisfacción aprovechando al máximo de una forma divertida su tiempo libre, mediante la práctica de diferentes formas de ejercitación, esto le permite estar en contacto con la naturaleza, desarrollar plenamente las condiciones físicas y mejorar sus cualidades y habilidades básicas. La importancia de que los niños tengan tiempo libre y lo ocupen en actividades que les ayuden a formarlos íntegramente, tiene un carácter preventivo para algunos de los males que aquejan a la sociedad moderna como la depresión, soledad, aislamiento, sedentismo, malos hábitos, stress y otros

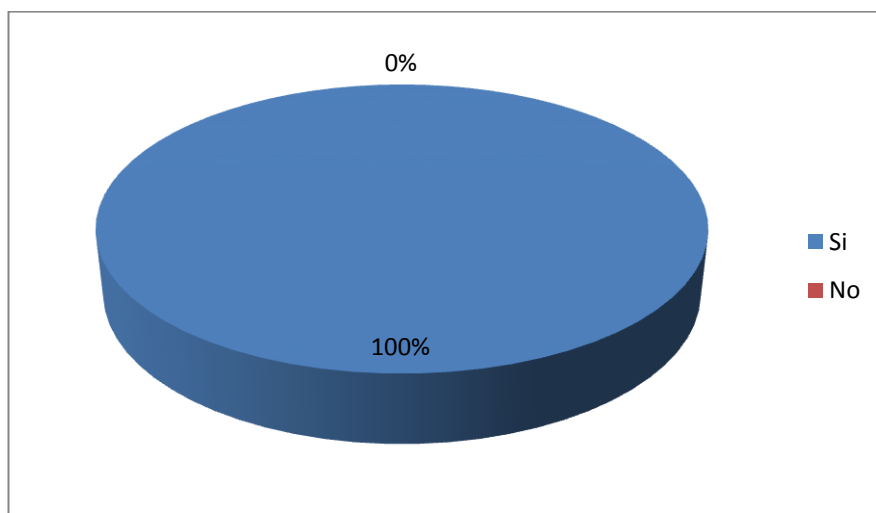
### 3. ¿De acuerdo a su criterio, a sus estudiantes les gusta las actividades recreativas?

**Cuadro N°18:** Criterio de Docentes

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>Fa</b>	<b>fr</b>
Si	28	100%
No	0	0%
<b>TOTAL:</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Lcdo. Ángel Altamirano



**Gráfico N° 17:** Criterio de Docentes

### **Análisis e Interpretación de resultados**

El 100% de las personas encuestadas indican que si a los estudiantes si les gusta las actividades recreativas puesto que son un conjunto de acciones utilizadas para la diversión y su finalidad principal consiste en lograr el disfrute de quienes lo ejecuten. Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otros niños, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de los mismos. La reglamentación es mínima y lo importante no es realizar bien la técnica o ganar sino la diversión, lo cual genera placer.

4. ¿De acuerdo a su criterio, luego de realizar actividades recreativas, están los estudiantes predispuesto para el aprendizaje?

Cuadro N°19: De la predisposición para el aprendizaje

ALTERNATIVA	Fa	fr
Si	27	96%
No	1	4%
<b>TOTAL:</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. Ángel Altamirano

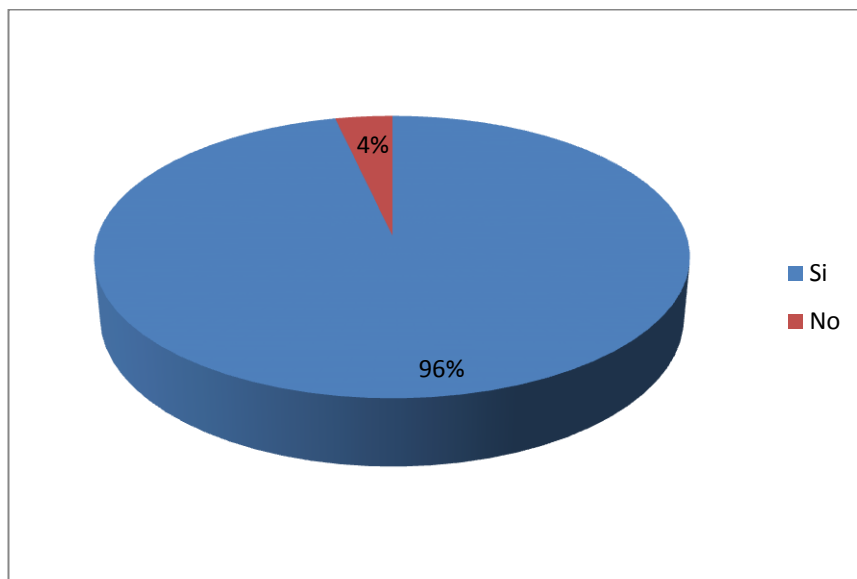


Gráfico N° 18: .De la predisposición para el aprendizaje

### Análisis e Interpretación de resultados

De los 28 docentes que laboran en la Escuela Fiscal “Teresa Flor” y que constituyen el 100%, el 96% indican luego de realizar las actividades recreativas, los estudiantes si están predispuestos para el aprendizaje mientras que un 4% indica que no.

El realizar actividades recreativas permite a los niños liberar energías acumuladas que su organismo a través del juego debido a que cuando el cuerpo se pone en movimiento de manera regular, hay un mayor flujo de sangre hacia el cerebro, se producen cambios en los niveles hormonales y en la asimilación de los nutrientes, que generan una mayor actividad cerebral.



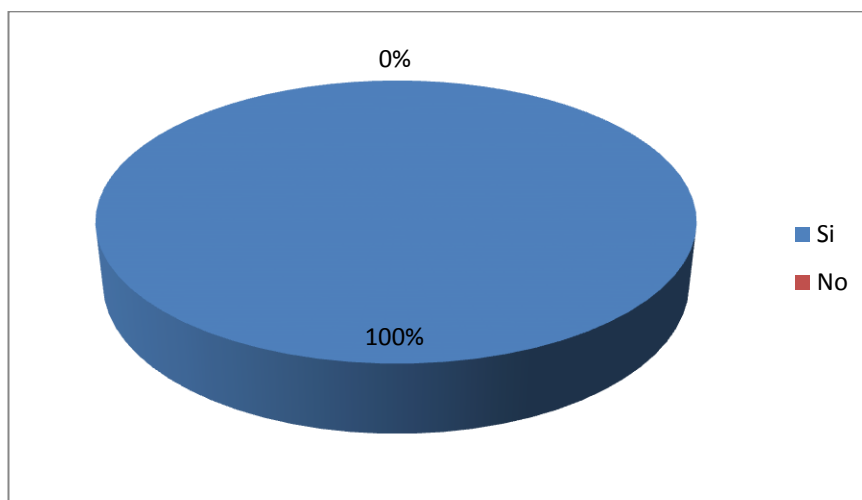
**5. ¿A través de la recreación se puede contribuir al desarrollo cognitivo, psicomotriz y actitudinal del alumno?**

**Cuadro N°20.** De la contribución al desarrollo cognitivo, psicomotriz y actitudinal del estudiante

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>Fa</b>	<b>fr</b>
Si	28	100%
No	0	0%
<b>TOTAL:</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Lcdo. Ángel Altamirano



**Gráfico N° 19:** De la contribución al desarrollo cognitivo, psicomotriz y actitudinal del estudiante

**Análisis e Interpretación de resultados**

El 100% de los docentes encuestados indican que a través de la recreación se puede contribuir al desarrollo cognitivo, psicomotriz y actitudinal del estudiante porque se encuentran sustentadas en las bases socio afectivas que rodean al niño desde el mismo momento en que nace.

Un niño en la escuela aprende una serie de saberes socialmente validados en educación física, esos aprendizajes y saberes están concentrados en varios ámbitos; el físico que vigoriza las capacidades corporales y las reacciones fisiológicas del organismo; el psicomotriz, encargado de enfatizar el ajuste postural, perceptivo y motriz en los niños y con ello mejorar la coordinación motriz general; el actitudinal, ámbito que canaliza el interés lúdico y el deseo de medirse ante otros y consigo mismo.

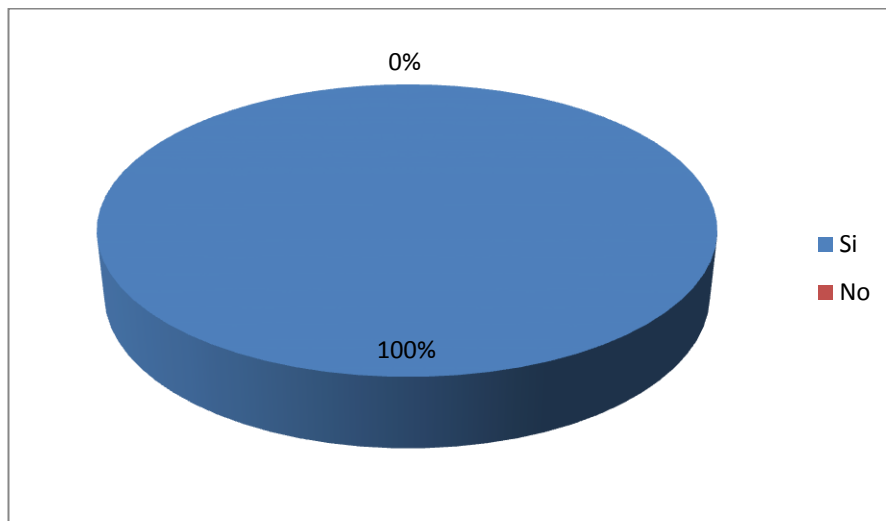
**6. ¿La enseñanza-aprendizaje de las actividades recreativas ayudan a mejorar el rendimiento académico?**

**Cuadro N°21.** Del mejoramiento del rendimiento académico

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>Fa</b>	<b>fr</b>
Si	28	100%
No	0	0%
<b>TOTAL:</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Lcdo. Ángel Altamirano



**Gráfico N° 20:** Del mejoramiento del rendimiento académico

**Análisis e Interpretación de resultados**

El 100% de los docentes encuestados indican que la enseñanza-aprendizaje de las actividades recreativas si ayudan a mejorar el rendimiento académico porque motivan la capacidad creativa y recreativa, facilitando al niño y la niña, experiencias que estimulen sus áreas de desarrollo, enriqueciendo sus potencialidades, por medio de actividades que se promuevan diariamente y así obtener un mayor rendimiento escolar del mismo. Las actividades recreativas representan un importante estímulo del aprendizaje, puesto que cuando el niño y la niña juegan crean y se recrean, al mismo tiempo están aprendiendo, experimentando, explorando y descubriendo nuevas ideas.

7. ¿El nivel del éxito escolar se puede mejorar con la realización de actividades recreativas?

Cuadro N°22: El nivel del éxito escolar

ALTERNATIVA	Fa	fr
Si	25	89%
No	3	11%
<b>TOTAL:</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lcdo. Ángel Altamirano

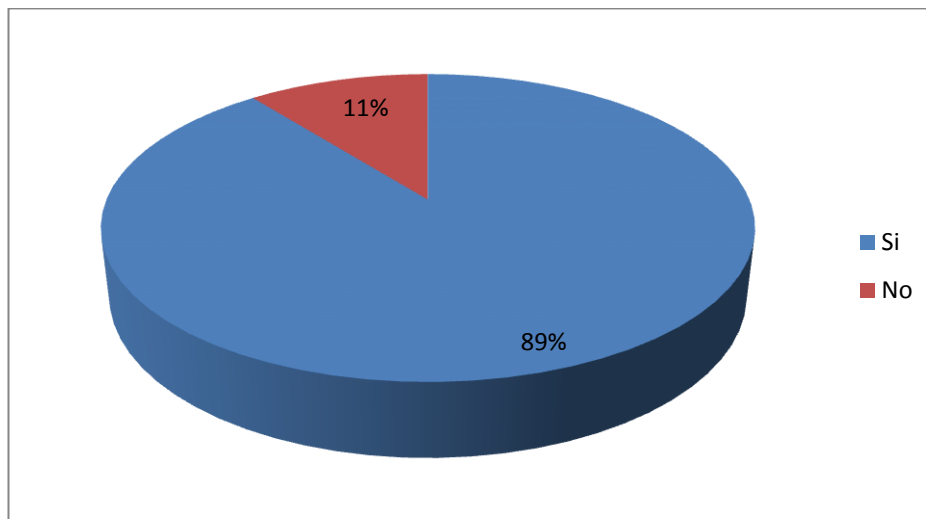


Gráfico N° 21: El nivel del éxito escolar

**Análisis e Interpretación de resultados**

De los 28 docentes encuestados y que constituyen el 100%, el 89% indican que el nivel del éxito escolar si se puede mejorar con la realización de actividades recreativas mientras que un 11% indican que no.

Las actividades recreativas por su naturaleza son prácticamente infinitas en la gama de actividades posibles, por lo que constituyen medios de interaprendizaje de carácter práctico que incluye un estado de equilibrio entre el niño y la naturaleza, al brindar opciones que permiten alcanzar el desarrollo de la creatividad en los niños hacia el mejoramiento humano, la historia nos permite analizar cómo la eficacia del hombre dependía de sus habilidades físicas, como la fuerza, agilidad, resistencia, velocidad y otras manifestadas a través de los juegos lo que permitía mantener una actitud adecuada un cuerpo y mente completamente saludable.

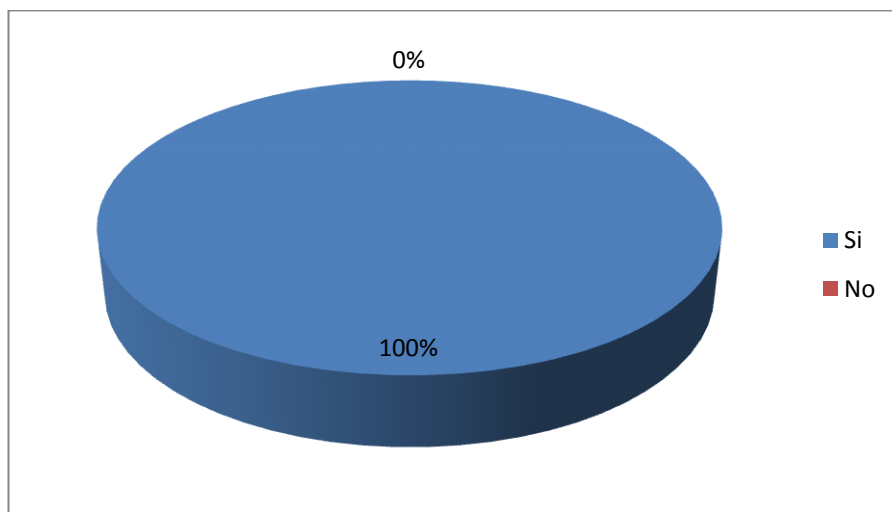
## 8. ¿A través de la recreación se puede orientar el aprendizaje del alumno?

**Cuadro N°23:** De la orientación del aprendizaje

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>Fa</b>	<b>fr</b>
Si	28	100%
No	0	0%
<b>TOTAL:</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Lcdo. Ángel Altamirano



**Gráfico N° 22:** De la orientación del aprendizaje

### **Análisis e Interpretación de resultados**

El 100% de los docentes encuestados indican que a través de las actividades recreativas si se puede orientar el aprendizaje del alumno ya que son medios dentro del proceso de enseñanza aprendizaje que genera de hábitos para la vida y alcance de estos fines puesto que ofrecen opciones variadas para el empleo del tiempo libre, válidas para potenciar el desarrollo intelectual, proporcionar experiencias de aprendizaje y mantener un entorno favorable y estimulante.

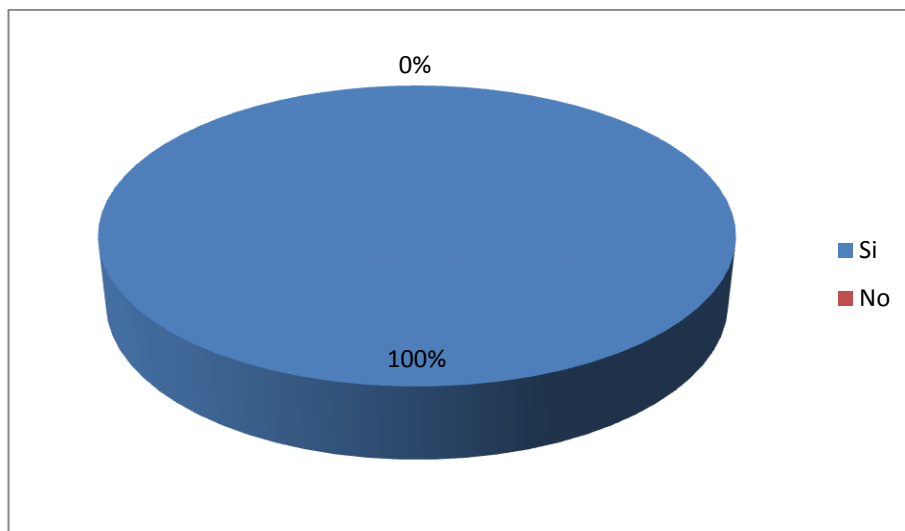
## 9. ¿Con la práctica de la cultura física se fomentan valores?

**Cuadro N°24:** Del fomento de valores

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>Fa</b>	<b>fr</b>
Si	28	100%
No	0	0%
<b>TOTAL:</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Lcdo. Ángel Altamirano



**Gráfico N° 23:** Del fomento de valores

### **Análisis e Interpretación de resultados**

El 100% de los docentes encuestados indican que con la práctica de la Cultura Física si se fomentan valores debido a que propicia un ambiente de formación, en el que los estudiantes desarrollan potencialidades cognoscitivas, de hábitos y valores para ser mejores ciudadanos.

La Cultura Física es un área que en el desarrollo de la misma (en el patio o en el gimnasio) las interacciones que se producen, tanto motrices como socio-afectivas, son mucho los valores que se pueden encontrar más que en cualquier otra área.

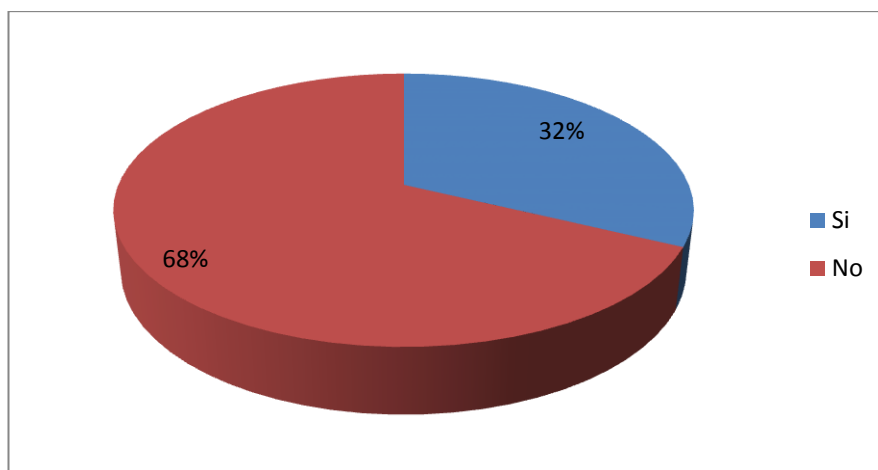
## 10. ¿Dispones de los implementos necesarios para la práctica de Cultura Física?

**Cuadro N°25:** De la disponibilidad de los implementos necesarios

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>Fa</b>	<b>fr</b>
Si	9	32%
No	19	68%
<b>TOTAL:</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Lcdo. Ángel Altamirano



**Gráfico N° 24:** De la disponibilidad de los implementos necesarios

### **Análisis e Interpretación de resultados**

De los 28 docentes encuestados y que constituyen el 100%, el 68% indican que no existe los implementos necesarios para la realización de las actividades recreativas dentro de la escuela mientras que el 32% indican que sí.

En la Escuela Teresa Flor no existen los implementos necesarios para la clase de Cultura Física, los existentes como hulas, bastones, cuerdas, panderetas y bancos son muy limitados.

### 4.3 Verificación De Hipótesis

#### Planteamiento de las hipótesis

##### a) Modelo Lógico

**H0**= La recreación **NO** incide en el rendimiento académico de las niñas de segundo a séptimo año de Educación Básica en la Escuela Fiscal “Teresa Flor” de la Ciudad de Ambato, en el Año Lectivo 2011-2012.

**H1**= La recreación **SI** incide en el rendimiento académico de las niñas de segundo a séptimo año de Educación Básica en la Escuela Fiscal “Teresa Flor” de la Ciudad de Ambato, en el Año Lectivo 2011-2012.

##### b) Modelo matemático

**Hipótesis nula H0**= Respuestas observadas = Respuestas Esperadas

**Hipótesis alternativa H1**= Respuestas observadas  $\neq$  Respuestas esperadas.

#### 4.3.2. Nivel de significación

La probabilidad de rechazar la hipótesis nula cuando es falsa es de 5%, es decir, el nivel de confianza es del 95%.

#### Estadístico de prueba

Para la verificación de la hipótesis se toma la fórmula del Chi cuadrado, se utilizó la encuesta como técnica de investigación, escogiendo dos preguntas de la misma:

**Pregunta 7 (niños):** ¿A través de las actividades recreativas se puede desarrollar el cuerpo y la mente para un mejor rendimiento académico?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	276	97%
No	8	3%
<b>Total</b>	<b>284</b>	<b>100%</b>

**Pregunta 7 (Docentes):** ¿El nivel del éxito escolar se puede mejorar con la realización de actividades recreativas?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	25	89%
No	3	11%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

De las dos preguntas se obtuvo la siguiente Cuadro:

**Cuadro N° 26.-** Respuestas observadas

PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
Pregunta 7 niños	276	8	284
Pregunta 7 Docentes	25	3	28
<b>TOTAL</b>	<b>301</b>	<b>11</b>	<b>312</b>

**Fuente:** Encuestas

**Elaborado por:** Lcdo. Ángel Altamirano

**Cuadro N° 27.-** Respuestas esperadas

PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
Pregunta 1	274	10	284
Pregunta 2	27,00	1.00	28
<b>TOTAL</b>	<b>301</b>	<b>11</b>	<b>312</b>

**Fuente:** Encuestas

**Elaborado por:** Lcdo. Ángel Altamirano

### Fórmula

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



$X^2$  = Valor a calcularse de Chi-cuadrado

$\Sigma$  = Sumatoria

**O** = Respuestas observadas de la investigación

**E** = Respuestas esperadas o calculadas

### Resolución de la fórmula

**Cuadro N° 28.-** Calculo del Chi-Cuadrado

<b>O</b>	<b>E</b>	<b>(O - E)</b>	<b>(O - E)<sup>2</sup></b>	<b>(O - E)<sup>2</sup>/E</b>
276	274	2	4	1,01
25	27	-2	4	0,15
8	10	-2	4	0,4
3	1	2	4	4
<b>Total <math>X^2c</math> =</b>				<b>5,56</b>

**Fuente:** Encuestas

**Elaborado por:** Lcdo. Ángel Altamirano

### Regla de decisión

Si  $X^2c > X^2t$  rechazo  $H_0$  y acepto  $H_1$

### Grados de libertad

$$gl = (c-1) (h-1)$$

**gl** = grados de libertad

**c** = Columnas de la Cuadro

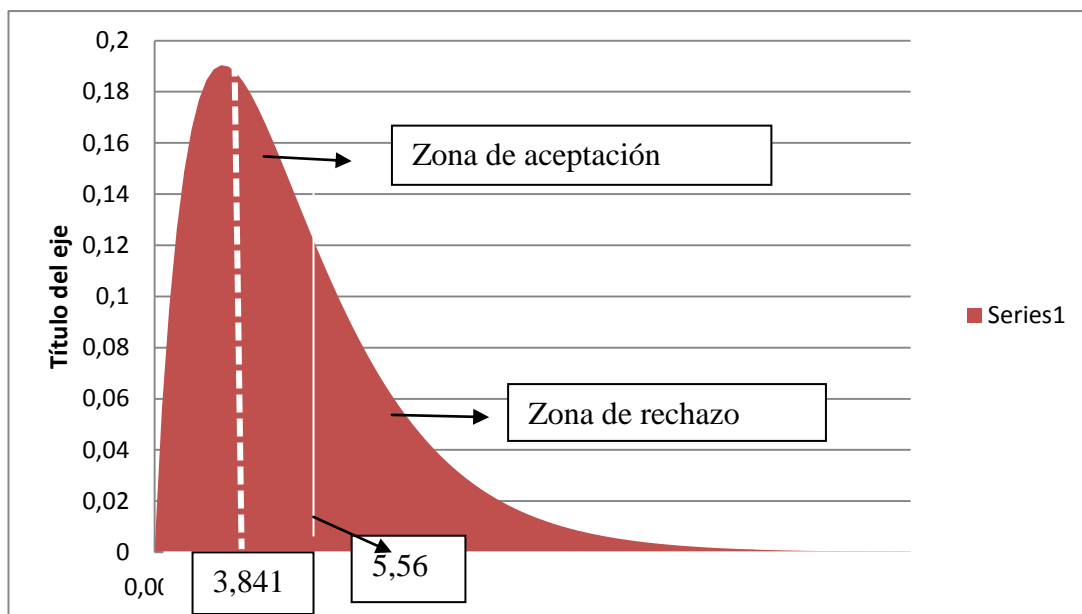
**h** = Filas o hileras de la Cuadro

$$gl = (2-1) (2-1)$$

$$gl = 1 * 1$$

$$gl = 1$$

Con un nivel de significación de 5% y 1 grado de libertad  $X^2t = 3,841$



**Gráfico N° 25.-** Campana de Gauss  
**Fuente:** Encuestas  
**Elaborado por:** Lcdo. Ángel Altamirano

#### 4.3.6. Conclusión de la hipótesis

El valor de  $X^2_c = 5,56 > X^2_t = 3,841$  y de conformidad a lo establecido en la regla de decisión, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, es decir, se confirma que la recreación **SI** inciden en el rendimiento académico de las niñas de segundo a séptimo año de Educación Básica en la Escuela Fiscal “Teresa Flor” de la Ciudad de Ambato, en el Año Lectivo 2011-2012.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

- La recreación incide en el rendimiento académico de los niños de segundo a séptimo año de básica en un 100% puesto que las actividades recreativas son medios dentro del proceso de enseñanza aprendizaje que genera hábitos para la vida válidos para potenciar el desarrollo intelectual, proporcionar experiencias de aprendizaje y mantener un entorno favorable y estimulante en el aula.
- Se determinó que los niños de segundo a séptimo año de Educación Básica no disponen de suficientes implementos para la ejecución de actividades recreativas, así lo demuestran el 68%. De los docentes que se encuentra preocupadas ante la falta de implementos mínimos necesarios.
- Al comprobar la vinculación entre la recreación y el rendimiento académico, a través de la investigación bibliográfica se pudo determinar que las actividades recreativas permite a los niños liberar energías acumuladas de su organismo a través del juego debido a que cuando el cuerpo se pone en movimiento de manera regular, hay un mayor flujo de sangre hacia el cerebro, se producen cambios en los niveles hormonales y en la asimilación de los nutrientes, que generan una mayor actividad cerebral lo que le permite mayor concentración mental en términos cognitivos, niveles más altos de concentración de energía; cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima y un mejor comportamiento que incide sobre los procesos de aprendizaje.

- El 100% de los docentes reconocen la importancia de la recreación y sus beneficios en los procesos de enseñanza – aprendizaje pero al mismo tiempo son los mismos docentes quienes desvalorizan las clases de Cultura Física y todo el aporte que conlleva al desarrollo psicomotriz y cognitivo de los estudiantes.

## **5.2 Recomendaciones**

Proponer un plan de actividades recreativas que permita vincular las actividades físicas con la académica para mejorar el rendimiento académicos de los niños de Educación Básica de la Escuela Fiscal Teresa Flor.

Gestionar ante las autoridades del plantel la provisión e incremento del número de implementos necesarios para la ejecución de actividades recreativas en las clases de Cultura Física.

Motivar a los docentes la práctica de actividades recreativas para que vivencien los beneficios que se obtiene al realizar ejercicio de esta manera se contribuirá a que revaloricen las clases de Cultura Física dentro del currículo escolar.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1 Título de la Propuesta**

ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE PERMITAN LA RECREACIÓN DENTRO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DIRIGIDO A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA FISCAL TERESA FLOR DE LA CIUDAD DE AMBATO.

#### **6.2 Datos Informativos**

**Institución:** Escuela Fiscal Teresa Flor

**Beneficiarios:** Estudiantes de Sexto y Séptimo Año de Educación General Básica de la Escuela Fiscal “Teresa Flor”

**Ubicación:** Calle 5 de Junio y Av. Cevallos, Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua

**Teléfono:** 032821728

**Equipo Técnico responsable:** Dr. Mg. Joffre Venegas – Director

Lcdo. Ángel Altamirano Falcón - Investigador

### **6.3 Antecedentes de la Propuesta**

De acuerdo a la investigación realizada, se determinó que las actividades recreativas son medios dentro del proceso de enseñanza aprendizaje que permite a los niños liberar energías acumuladas de su organismo a través del juego debido a que, cuando el cuerpo se pone en movimiento de manera regular, existe un mayor flujo de sangre hacia el cerebro, se producen cambios en los niveles hormonales y en la asimilación de los nutrientes, que generan una mayor actividad cerebral lo que le permite mayor concentración mental en términos cognitivos, niveles más altos de concentración de energía; cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima y un mejor comportamiento que incide sobre los procesos de aprendizaje, lamentablemente en la Escuela Fiscal Teresa Flor no existe un plan de actividades recreativas por medio del cual, los niños puedan realizar diferentes juegos que los predispongan a potencializar sus aprendizajes.

### **6.4 Justificación de la Propuesta**

La Propuesta de un plan de actividades recreativas que permita vincular las actividades recreativas con las académicas para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela Fiscal Teresa Flor de la Ciudad de Ambato se justifica por los beneficios de las actividades recreativas en los procesos de enseñanza aprendizaje, en el desarrollo de conductas positivas deseables, tales como socialización, mejor comunicación, toma efectiva de decisiones, solución de conflictos y prevención de conductas negativas o de alto riesgo que ponen en peligro el desarrollo psicomotriz, cognitivo y social del niño.

Los tiempos prolongados de los niños frente al televisor y video juegos producen en los niños y niñas inmovilidad mental y física conocidos como sedentarismo. En un año se ha estimado que un niño pasa más tiempo en ver televisión que en estudiar o realizar actividades físicas y recreativas.

La UNICEF reconoce que las actividades recreativas y el deporte representan un papel importante en la vida del niño porque constituyen derechos del menor, tal y como se detalla en el artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño: Los Estados "reconocerán el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes".

Además, nadie pone en duda que una actividad recreativa habitual es esencial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social de las niñas, niños y adolescentes. Participar en deportes puede ayudar al desarrollo físico de los niños y niñas, a mejorar sus resultados académicos y a reducir los actos conflictivos. Las actividades recreativas y el deporte pueden actuar como una efectiva herramienta programática que ayude a lograr objetivos en salud, educación, igualdad de género.

Es importante señalar que en la Escuela Fiscal "Teresa Flor" no existen planes y programas de actividades recreativas que contribuyan al mejoramiento del rendimiento académico, lo que hace imperiosa la necesidad de elaborar dichos planes de manera inmediata para que sean aplicados por los docentes y padres de familia para lograr aprendizajes significativos.

Hay padres que influyen consciente o inconscientemente sobre sus hijos en desvirtuar la no práctica de las actividades recreativas. A menudo no les inscribe en actividades deportivas extraescolares porque solo les interesa su rendimiento académico.

Existen muchas actividades que los niños pueden disfrutar en su tiempo libre, pero que no existe una guía o una orientación por parte de los padres para que sus hijos se motiven por realizar actividades recreativas mejor aún si son lúdicas.

El propósito de la presente propuesta es dar a los docentes del área de cultura física y padres de familia un instrumento que ayude a los niños a mejorar su estilo de vida y crear un hábito por la actividad recreativas.

## **6.5 OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Elaboración de una Guía de Actividades Recreativas que permitan la Recreación dentro del Proceso de Enseñanza Aprendizaje dirigido a los Docentes de la Escuela Fiscal Teresa Flor de la Ciudad de Ambato.

### **Objetivos Específicos**

- Diagnosticar la necesidad de aplicar el plan de actividades recreativas que mejoren el desarrollo cognitivo, psicomotriz y actitudinal del estudiante
- Aplicar el plan de actividades recreativas en los niños de la Escuela Fiscal Teresa Flor.
- Evaluar las actividades recreativas para complementar la formación integral del estudiante; fortalecer la práctica de valores y le permita compartir sus vivencias con sus padres, docentes y amigos.

## **6.6 Factibilidad**

La presente propuesta tiene el siguiente análisis de factibilidad:

- **Políticas a implementar**

Acorde a las innovaciones educativas, la Señora Directora de la Escuela Fiscal Teresa Flor, se encuentra abierta a implementar innovaciones que vayan en



beneficio de los niños para elevar su calidad educativa y mejorar de esta manera el nivel académico; por esta razón se encuentra en vigencia el reglamento interno que promueve e involucra la integración docente para planificar y ejecutar proyectos recreativos que mejoren la calidad de vida de la comunidad educativa.

- **Aspectos socio-culturales**

Se hace notar que la recreación escolar trae para el hombre y la sociedad, beneficios en salud integral Física Emocional - Mental - Espiritual - Social, en perfecto equilibrio. Su acercamiento a la naturaleza y desarrollo de Valores Pedagógicos, Sociológicos y Psicológicos; contribuyendo la Recreación a la formación integral del individuo.

- **Aspectos tecnológicos**

Acorde al desarrollo tecnológico, las escuelas públicas están dotadas de todos los equipos tecnológicos en laboratorios de informática y computación que permita al estudiante familiarizarse con las nuevas tecnología y potenciar los nuevos aprendizajes, en nuestro caso, la Escuela Teresa Flor cuenta con un laboratorio de 25 computadores con servicio de internet para que los niños puedan investigar nuevas formas de recreación para ponerlas en práctica en la escuela y fuera de ella.

- **Modelo organizativo**

La Escuela Teresa Flor cuenta con una planta de 28 docentes capacitados y comprometidos a fomentar valores que integren a la comunidad educativa a través de la recreación y actividades lúdicas y de sano esparcimiento.

Los docentes se encuentran organizados dentro de una planta directiva y áreas educativas que controlan la ejecución de planes y programas de estudio establecidos por el Ministerio de Educación del Ecuador.

- **Equidad de género**

La Escuela Teresa Flor promueve la equidad de género en todas sus actividades culturales y recreativas, cumpliendo de esta manera los Derechos de los Niños para un mejor desarrollo integral que genere el buen vivir.

- **Normas de legalidad**

### **Constitución de la República del Ecuador**

**Art. 24.-** Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre

**Art. 45.-** Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción.

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar.

El Estado garantizará su libertad de expresión y asociación, el funcionamiento libre de los consejos estudiantiles y demás formas asociativas.

### **Ley del Deporte, Educación Física y Recreación**

**Art. 3.-** De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y

constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

**Art. 11.-** De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

**Art. 12.-** Deber de las y los ciudadanos.- Es deber de las y los ciudadanos respetar las regulaciones dictadas por el Ministerio Sectorial y otros organismos competentes para la práctica del deporte, educación física y recreación.

## **6.7 Fundamentación Científico – Técnica**

### **ACTIVIDADES RECREATIVAS**

Las actividades recreativas según Camerino y Castañer (2008) la definen como "aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes.

Conjunto de acciones planificadas llevadas a cabo por la persona de carácter individual o grupal, que tienen como finalidad alcanzar los objetivos de satisfacción personal.

La sociedad actual reconoce la importancia de las actividades recreativas para el desarrollo psicológico, intelectual y físico de los niños. Las actividades recreativas comprenden juegos, deportes, actividades culturales y de esparcimiento y servicio a la comunidad. Actividades recreativas apropiadas para los niños son elementos necesarios en la escuela encaminada a combatir el uso indebido del tiempo libre.

La Cultura Física es un área que permite a través de actividades recreativas el fortalecimiento físico y mental del estudiante, utilizando para ello medios como el deporte, la recreación y la vida al aire libre. El juego es para el estudiante la primera herramienta de interacción con lo que le rodea, a la vez que le ayuda a construir sus relaciones sociales, facilita otros tipos de aprendizaje.

### **Importancia**

Tiene un fin en si mismo como actividad placentera para los niños y como medio para la realización de los objetivos programados en las diferentes materias que se imparten en la sala de clases.

El juego tiene un carácter muy importante, ya que desarrolla los cuatro aspectos que influyen en la personalidad del niño:

- El cognitivo, a través de la resolución de los problemas planteados.
- El motriz, realizando todo tipo de movimientos, habilidades y destrezas.
- El social, a través de todo tipo de juegos colectivos en los que se fomenta la cooperación.
- El afectivo, ya que se establecen vínculos personales entre los participantes.

Para comprender las actividades recreativas es necesario recuperar la esencia de la naturaleza lúdica del tiempo libre que nos conduce de un modo imparable desde nuestra infancia, al juego y al divertimento.

“La recreación debe entenderse como un proceso personal que tendrá que proyectar un impulso correcto de los componentes de diversión, del descanso y del desarrollo de la persona. La combinación de estos componentes debe permitir transformar nuevas experiencias, diversificarlas, tratando de servirse de éstas para buscar una correcta armonía en la relación de la persona en sus niveles de organización fisiológicos, biológicos, psíquicos y socioculturales

Por ello el concepto que tenemos de recreación puede ser bien transmitida a nuestros alumnos mediante la actividad física recreativa y el deporte recreativo. Los objetivos educativos de esta “recreación motriz” que queremos transmitir se centran en la satisfacción de las siguientes necesidades y valores:

- la manifestación a partir del movimiento necesario para la expresión de la naturaleza biológica y para asegurarle su supervivencia,
- el reconocimiento y la autovaloración al sentirse estimado,
- la autonomía en la toma de decisiones,
- la aceptación del grupo con la participación y la solidaridad,
- el impulso hacia la aventura y la vivencia de experiencias nuevas, expresión y reconocimiento de los demás.

La vivencia de estas experiencias recreativas a partir de la “recreación motriz” nos da la conciencia de nuestras propias fuerzas y potencialidades, nos confiere seguridad en la acción y nos amplía el campo de nuestras posibilidades como seres vivos que deberíamos querer superarnos lúdicamente a nosotros mismos.

Como educadores, potenciar una actitud de búsqueda y de regeneración no evasiva del tiempo libre que realmente sea «liberadora» de obligaciones. Los programas y acciones de “recreación motriz” buscan generar en los estudiantes una actitud emocionalmente positiva y la sensación de que son partícipes de una práctica que no les agobia, que les interesa conocer por novedosa y que al realizarla les pedimos su esfuerzo e implicación a largo término. Así mismo con estas actividades no buscamos el puro disfrute ya que fomentamos procesos autoeducativos y de independencia personal.

### **Las actividades recreativas, un “ocio positivo” para los estudiantes**

Se ha podido constatar que los estudiantes disfrutaban cada vez de más tiempo libre, pero no podemos asegurar que ello les lleva a ser capaces de su disfrute. El “ocio positivo” en los estudiantes trataría de ser una experiencia valiosa, un recurso de

desarrollo, una fuente de salud, una toma de conciencia a partir de la satisfacción íntima, que proporciona ciertas actividades llevadas a cabo en su tiempo no productivo y que resta del tiempo escolar.

Para saber cómo puede ser este “ocio positivo” debemos conocer los factores básicos del ocio: el placer de los participantes a la hora de desarrollar las actividades, el respeto por la libertad y la autonomía en la elección y el desarrollo creativo de las actividades.

Como los educadores no vemos la reconsideración y recuperación permanente de los valores educativos del ocio (desarrollo de la afectividad, educación integral física y estética), tenemos que mantener una cierta beligerancia contra los ocios negativos - ocios consumistas-. En este sentido es importante la aportación de Trilla (2003, p. 65) cuando define algunos de los valores adjudicados al ocio con sus correspondientes contravalores:

### **Valores**

1. Libertad, autonomía, independencia
2. Felicidad, placer, diversión
3. Autotelismo, conocimiento
4. Creatividad, personalización, diferencia
5. Socialización, comunicación
6. Actividad, esfuerzo automotivado
7. Culturización
8. Valores de lo cotidiano
9. Valores de lo extra o excepcional
10. Solidaridad, participación social

### **Contravalores**

- alienación, manipulación, dependencia
- insatisfacción, aburrimiento, tedio

- ostentación, ocio-mercancía.
- consumismo, masificación, adocenamiento
- aislamiento, incomunicación, soledad
- pasividad, indolencia (activismo frenético)
- banalización cultural.
- monotonía, inercia.
- extravagancia, lo estrafalario.
- insolidaridad, indiferencia, pasotismo

Si somos capaces de dar luz a estos valores en las actividades que se plantea a Los estudiantes, se puede tener una legitimación de nuestra acción educativa, mediante la pretensión de trabajar para la mejora de sus actitudes en su tiempo libre y por tanto desarrollando un proyecto de “ocio positivo”.

Cualquier actividad recreativa que propongamos debería estar enmarcada en un programa y cumplir con unas condiciones para ser considerada dentro de la denominada recreación dirigida:

- Requerimiento de organizaciones: se establecen asociaciones y clubes que de una forma voluntaria reúnen y coordinan a los practicantes.
- Existencia de objetivos: la aparición de un programa asegura el tratamiento sistemático de los objetivos dirigidos a la socialización y crecimiento personal e individual.
- Prevalencia de los procedimientos: los contenidos estarán supeditados a los procesos procedimentales y no a las técnicas y estrategias específicas de aprendizaje que, en este tipo de programas, no son prioritarios.
- Desarrollo de hábitos actitudinales positivos: pretendemos una optimización de hábitos que puedan ser trasladados a la vida cotidiana de los participantes de estos programas.
- Autogestión de los participantes: se garantiza que los grupos puedan desarrollar procesos de autogestión para resolver sus conflictos y su propia organización con la ayuda del educador-animador.

- Voluntariedad en la participación: la no obligatoriedad condiciona el uso de metodologías no directivas en las diversas situaciones planteadas para que crezca la iniciativa y el resurgimiento de una motivación.
- Socialización y cooperación: el desarrollo de habilidades sociales y de estos hábitos actitudinales positivos facilita la incentivación de una buena relación de grupo y neutraliza los procesos conflictivos y negativos a partir de la estimulación de la interacción en el seno del grupo
- Vayamos a ver el motor de este entramado: el juego. “Bajo esta perspectiva, la utilización del juego en la recreación, justifica esta proyección de la capacidad lúdica de la persona, sabiendo que la aventura que suscita cada juego, si se conduce correctamente, va a servir para fomentar esta experiencia agradable y novedosa que va a favorecer el aprendizaje significativo y la mejora de su personalidad.



## METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

Cuadro N°29: Modelo Operativo

FASE	OBJETIVO	ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	TIEMPO	RESPONSABLE	RECURSOS	MEDIO DE VERIFICACIÓN	INDICADORES
<b>FASE 1</b> DIAGNOSTICAR LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE ACTUALMENTE SE EJECUTAN EN LA ESCUELA FISCAL TERESA FLOR	Determinar qué tipo de actividades recreativas se ejecutan durante las clases de Cultura Física	Elaborar un FODA	Taller diagnóstico	10-09-2012	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Investigador</li> <li>▪ Director</li> <li>▪ Docentes de la Escuela Teresa Flor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Computadora</li> <li>▪ Material de oficina</li> <li>▪ Matriz Foda</li> </ul>	Informe FODA	N° de docentes convocados <hr/> N° de docentes que asistieron
<b>FASE 2</b> SELECCIONAR ESTRATEGIAS BASADAS EN ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE MEJOREN EL DESARROLLO COGNITIVO, PSICOMOTRIZ Y ACTITUDINAL DEL ESTUDIANTE	Escoger estrategias didácticas en Cultura Física	Priorizar técnicas didácticas que estimulen el desarrollo cognitivo, psicomotriz y actitudinal del estudiante	Reuniones de trabajo con los docentes	17-21-2012	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Investigador</li> <li>▪ Director de tesis</li> <li>▪ Docente de Cultura Física Escuela Teresa Flor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Computadora</li> <li>▪ material de oficina</li> <li>▪ Manual de Educación Física</li> <li>▪ Guía Práctica para Educadores de Educación Física</li> <li>▪ Técnicas y Actividades Prácticas en Cultura Física</li> </ul>	Actividades recreativas que estimulan el desarrollo cognitivo, psicomotriz y actitudinal del estudiante	Selección de estrategias didácticas

<p><b>FASE 3</b> SELECCIONAR ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE MEJOREN EL DESARROLLO COGNITIVO, PSICOMOTRIZ Y ACTITUDINAL DEL ESTUDIANTE</p>	<p>Escoger actividades recreativas que estimulen el desarrollo cognitivo, psicomotriz y actitudinal del estudiante</p>	<p>Priorizar actividades recreativas que estimulen el desarrollo cognitivo, psicomotriz y actitudinal del estudiantes</p>	<p>Reuniones de trabajo con los docentes</p>	<p>24-28-2012</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Investigador</li> <li>▪ Director de tesis</li> <li>▪ Docente de Cultura Física Escuela Teresa Flor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Computadora</li> <li>▪ material de oficina</li> <li>▪ Manual de Educación Física</li> <li>▪ Guía Práctica para Educadores de Educación Física</li> <li>▪ Técnicas y Actividades Prácticas en Cultura Física</li> </ul>	<p>Actividades recreativas que estimulan el desarrollo cognitivo, psicomotriz y actitudinal del estudiante</p>	<p>Mejorar el rendimiento escolar</p>
<p><b>FASE 4</b> INCENTIVAR EL HÁBITO POR LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LOS NIÑOS</p>	<p>Motivar el buen uso del tiempo libre</p>	<p>Proponer actividades recreativas para que sean ejecutadas y alternadas con los deberes escolares</p>	<p>Taller de trabajo</p>	<p>1 -10-2012</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Investigadora</li> <li>▪ Docente de Cultura Física de la Escuela Teresa Flor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Computadora</li> <li>▪ Material de oficina</li> <li>▪ Manual de Educación Física</li> <li>▪ Guía Práctica para Educadores de Educación Física</li> <li>▪ Técnicas y Actividades Prácticas en Cultura Física</li> </ul>	<p>Actividades recreativas que motiven el buen uso del tiempo libre</p>	<p>Crear hábitos por las actividades recreativas</p>

Elaborado por: Lcdo. Ángel Altamirano

## DESARROLLO DE LA PROPUESTA



GUÍA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE PERMITAN LA RECREACIÓN DENTRO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DIRIGIDO A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA FISCAL TERESA FLOR DE LA CIUDAD DE AMBATO.



**Autor:** Lcdo. Ángel Altamirano

2012

## **Breve historia de la Escuela Fiscal Teresa Flor**

En Mayo de 1.835, los moradores del barrio La Merced, llevados por la necesidad de educar a los niños, se unieron para crear la Escuela La Merced.

El Presidente Rocafuerte, dio paso a la creación de la escuela. La Merced en el barrio La Merced. Reunidas las autoridades del barrio, se forma comisiones y se dirigen a las autoridades de educación solicitando se funde en este populoso barrio comercial y artesanal; una escuela para la educación de niños y niñas.

La escuela La Merced funcionó en una casa prestada por uno morador altruista del barrio, posteriormente la Escuela La Merced, adoptó el nombre de “Teresa Flor” en el año de 1.917; contando con un local propio.

En 1940 se concluyó la construcción de la escuela y se procedió en forma solemne a inaugurarla en presencia de las principales autoridades locales, provinciales y nacionales.

La escuela “Teresa Flor” ha tenido una brillante trayectoria educativa, educando a mujeres que han dado ejemplo de honorabilidad, sapiencia y candor.

### **Misión**

Responder a las expectativas de formación integral y humanista de los colores, como también el desarrollo de habilidades del pensamiento lógico e inteligencias múltiples con eficacia, apoyado en la comunidad educativa, con personal docente dispuesto al servicio de la niñez ecuatoriana, cuenta con recursos tecnológicos para entregar a la sociedad, alumnos líderes, en consecuencia mejorar la calidad de vida de los actores de la transformación del sistema educativo.

### **Visión**

Con prudencia, ingenio y sabiduría, responsabilidad y vocación esperamos que la institución responda a la evolución científica, tecnológica y social, afianzándose en el talento humano, en un conocimiento flexible, en la autogestión y en la práctica de valores, con esfuerzo lograremos frutos en la formación de las niñas, que se enfrenten con éxito a los retos y en lo posterior sean mujeres amables, solidarias, reflexivas, críticas, humanistas, con altos valores morales, competitivas y forjadoras de una nueva sociedad. En consecuencia mejorar la calidad de vida de los actores de la transformación del sistema educativo.

## FASE 1

### DIAGNOSTICAR LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE ACTUALMENTE SE EJECUTAN EN LA ESCUELA FISCAL TERESA FLOR

**Cuadro N°30: FODA**

<b>FORTALEZAS</b>	<b>DEBILIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestigio institucional</li> <li>• Práctica de natación en las tardes</li> <li>• Participación en eventos sociales, culturales y deportivos internos</li> <li>• Participación de padres de familia en campeonatos deportivos internos</li> <li>• Estructura orgánico funcional escolar sólido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacio físico insuficiente para la práctica de Cultura Física</li> <li>• Desinterés y despreocupación de la comunidad educativa hacia las actividades recreativas</li> <li>• Insuficientes implementos deportivos</li> <li>• Cancha deportiva en mal estado</li> <li>• Falta de creatividad e innovación en las actividades recreativas</li> <li>• Capacitación</li> <li>• Influencia de juegos electrónicos</li> <li>• Decremento de rendimiento escolar</li> <li>• Niños sedentarios</li> <li>• Automatización en labores diarias</li> <li>• Falta de estimulación hacia el razonamiento de actividades escolares.</li> <li>• Deficiente ritmo en la marcha</li> <li>• Niños se cansan rápido</li> <li>• Niños introvertidos</li> <li>• Falta de compañerismo</li> <li>• Falta de socialización</li> <li>• Pobres actividades recreativas</li> <li>• Educación en valores</li> <li>• Docentes de aula no colaboran con asignatura de Cultura Física</li> </ul>

<b>OPORTUNIDADES</b>	<b>AMENAZAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en eventos sociales, culturales y deportivos externas.</li> <li>• Pasantes en Cultura Física.</li> <li>• Seguridad vial.</li> <li>• Becas estudiantiles a mejores estudiantes por parte de Dirección de Educación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insuficiente número de Docentes en Cultura Física.</li> <li>• Baterías sanitarias en mal estado</li> <li>• Contaminación del medio ambiente</li> <li>• Baja asignación institucional de recursos económicos</li> <li>• Familia ya no realiza actividades recreativas</li> <li>• Padres de Familia no realizan actividades recreativas en familia</li> <li>• Influencia masiva de televisión</li> <li>• Influencia masiva del internet</li> <li>• Falta de departamento médico</li> </ul>

## FASE 2

### **SELECCIONAR ESTRATEGIAS BASADAS EN ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE MEJOREN EL DESARROLLO COGNITIVO, PSICOMOTRIZ Y ACTITUDINAL DEL ESTUDIANTE**

Por el mismo carácter de las actividades recreativas, éstas necesitan ir acompañadas de una metodología no directiva, de modo que el estudiante pueda plantear las respuestas que crea oportunas. En cuanto a la forma de presentación, nos debemos olvidar de estrategias analíticas, puesto que sería romper con la fluidez y el sentido natural de las actividades recreativas.

Respecto a las técnicas de enseñanza más acordes con la naturaleza de las actividades recreativas, podemos tener en cuenta la del estilo de resolución de problemas, ya que los problemas planteados en la recreación constituyen un conjunto de ejercicio de indagación y adaptación.

En cuanto a la forma de concretar y fundamentalmente la selección y utilización de éstos durante la clase de Cultura Física tendríamos que decir que el elemento fundamental en la selección de las actividades recreativas obedece a varios factores entre los cuales encontramos como principal objetivo pedagógico que se ha de cumplir; pero las actividades recreativas también pueden ser seleccionadas por la adecuación a los intereses y desarrollo de una edad determinada, así debemos tener en cuenta qué tipos de actividades recreativas se ajustan más convenientemente en cada etapa de desarrollo.

No hay que olvidar el papel que juega el docente en la práctica recreativa es la de animador, en donde la motivación, la intuición, el saber estar como participante, la flexibilidad, etc. son algunas de las principales características con las que debe contar.

## Intervención Didáctica de la Actividad Recreativa

En la Cultura Física, la utilización de las actividades recreativas como un recurso metodológico eficaz es aconsejable para el aprendizaje de diferentes habilidades, para ello es importante que se propongan diversas actividades recreativas que correspondan a una concepción global que integre a los diferentes elementos de las mismas.

En los primeros curso de educación básica se pueden emplear tanto actividades recreativas libres como codificadas con la condición de que estos sean breves, con reglas simples, motivadores y de fácil realización, esto representa netamente el enfoque globalizador que debe dársele a la Cultura Física durante el proceso de educación primaria.

En el segundo nivel de educación básica las actividades recreativas estarán encausadas a desarrollar habilidades de cooperación-oposición con el objeto de realizar una iniciación a los deportes.

Algunas consideraciones respecto a la intervención didáctica de las actividades recreativas a tener en cuenta es que estos pueden propiciar:

- La activación de esquemas de conocimientos anteriores.
- Una práctica reflexiva.
- Un proceso interno de aprendizaje.
- Variedad producción
- Descubrimiento - Variabilidad.

Pasos a seguir Según Núñez de Almeida (1.994)

### **Primer Paso: Preparación y Formación del Docente**

Es sumamente importante que el docente no se lance a una práctica con inseguridad o desconocimiento. Es necesario que acometa su propia formación,



mediante la lectura, la conversación, la investigación, la búsqueda de alternativas diversas, la recreación de su bagaje y experiencia. Cuento mayor sea el conocimiento que tenga sobre la cuestión, tanta mayor seguridad tendrá en la aplicación y ejecución del trabajo. En este sentido es importante:

- Conocer la naturaleza, los objetivos, finalidades y medios que lo hagan posible y viable.
- Conocer con profundidad causas y efectos para eventuales respuestas u orientaciones.
- Conocer las formas escolares apropiadas para su implementación.

### **Segundo Paso: Organización y Planeación**

Caracterización de los estudiantes y el ambiente (edad, sexo, cultura, nivel socioeconómico) de los educadores y los recursos materiales (diagnóstico).

Adecuación de los objetivos. Definir las metas, prioridades, tipo de persona que se quiere formar, tipo de conocimiento que se pretende transmitir y medios para su concretización.

### **Tercer Paso: Preparación y Formación de los Participantes**

Es necesario que los estudiantes estén conscientes y preparados para las actividades recreativas, que conozcan reglas y hagan buen uso de ellas. En las actividades en las que no se ponen en discusión las reglas, puede correrse el riesgo de instigar la competición, convirtiendo la actividad en una especie de antijuego en el que prevalecen los antivalores.

Del comportamiento del niño deriva el éxito del juego, hay actividades en que los propios estudiantes son los que se establecen las reglas correspondientes.

#### **Cuarto Paso: Ejecución de las actividades recreativas**

Se debe explicar minuciosamente los detalles, haciendo que los participantes interioricen las explicaciones; hacer una demostración con el fin de que todos puedan tener claridad y seguridad en el desarrollo de las actividades recreativas.

- Nombre de la actividad recreativa.
- Explicación clara y sencilla.
- Satisfacción de dudas.
- Ensayo y Reglas.
- Resolver inquietudes de los estudiantes.
- Cambiar de actividad, después de quince o veinte minutos.

### FASE 3

## SELECCIONAR ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE MEJOREN EL DESARROLLO COGNITIVO, PSICOMOTRIZ Y ACTITUDINAL DEL ESTUDIANTE

**Cuadro N°31:** Actividades recreativas que mejoran el desarrollo cognitivo, psicomotriz y actitudinal del estudiante

JUEGOS	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDAD RECREATIVA	ASIGNATURA	INDICADORES
<b>Al conocimiento corporal</b>	Permiten mejorar la motricidad fina y gruesa del estudiante para realizar actividades manuales	Rondas: 1.Las partes del cuerpo	Matemáticas Lenguaje y Comunicac Valores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención</li> <li>• Agilidad mental</li> <li>• Coordinación auditivo-motriz</li> <li>• Psicomotricidad</li> <li>• Inteligencia Kinestésica</li> </ul>
		2.Doña Petra	CC. NN EE.SS Lenguaje y Comunicac Valores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crecimiento mental</li> <li>• Socialización</li> <li>• Lenguaje hablado y mímico</li> <li>• Crecimiento y sana diversión</li> </ul>
		3.De los dedos	Dibujo Matemáticas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación óculo-manual</li> <li>• Psicomotricidad</li> <li>• Concentración</li> <li>• Memoria</li> <li>• Secuencia lógica</li> </ul>
		4.Batalla del calentamiento	Matemáticas Lenguaje y Comunicac CC. NN EE.SS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación de movimientos</li> <li>• Trabajo en equipo</li> <li>• Cumplimiento de consignas</li> <li>• Expresión corpor</li> <li>• Lateralidad</li> </ul>
		5.Que lo baile	Educación Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación óculo manual</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivación</li> <li>• Relajamiento</li> <li>• Respiración</li> <li>• Expresión corporal</li> </ul>
<b>A la educación de los sentidos</b>	<p>Conoce mejor y domina nuestro entorno, es decir mejora su orientación. Conoce hábitos, conductas y automatismos de respuesta adecuados ante estímulos sensoriales</p>	1. El cieguito	<p>Matemática Dibujo Lenguaje y Comunicac CC.NN EE.SS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contacto personal</li> <li>• Psicomotricidad</li> <li>• Equilibrio</li> <li>• Socialización</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Desarrollo auditivo</li> <li>• Carácter</li> <li>• Motivación</li> <li>• Lateralidad</li> </ul>
		2. El Arca de Noé	<p>Lenguaje y Comunicac Matemática</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo auditivo</li> <li>• Concentración</li> <li>• Agilidad mental</li> <li>• Búsqueda</li> <li>• Noción espacial y temporal</li> <li>• Inteligencia intrapersonal</li> </ul>
		3. Gráficos geométricas	<p>Matemática Lenguaje y Comunicac CC.NN EE.SS Dibujo Computación</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inteligencia intra e inter personal</li> <li>• Observación</li> <li>• Atención</li> <li>• Relación</li> <li>• Agilidad mental</li> <li>• Ubicación espacial</li> <li>• Lateralidad</li> <li>• Resolución de problemas</li> </ul>
		4. Cintas de colores	<p>Dibujo Lenguaje y Comunicac Matemática</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discriminación visual</li> <li>• Agilidad</li> <li>• Psicomotricidad</li> <li>• Inteligencia kinestésica</li> </ul>

		5. Corre la moneda	Matemática Manualidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentración mental</li> <li>• Secuencia</li> <li>• Coordinación óculo-manual</li> <li>• Postura</li> <li>• Sentido del tacto</li> <li>• Psicomotricidad</li> </ul>
<b>Al ajuste postural</b>	Capacidad funcional del organismo para conservar la estabilidad ante cualquier situación por medio de representación	1. Estatuas	Matemática Lenguaje y Comunicac CC.NN EE.SS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo auditivo</li> <li>• Equilibrio</li> <li>• Acción</li> <li>• Coordinación neuro-muscular</li> <li>• Concentración</li> </ul>
		2. Juego rodar sobre los otros	Matemática Lenguaje y Comunicac CC.NN EE.SS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentración visual</li> <li>• Movimiento intrínseco – extrínseco</li> <li>• Desarrollo muscular</li> <li>• Equilibrio</li> <li>• Noción temporo espacial</li> </ul>
		3. Gato tranquilo, gato enfadado	Matemática Lenguaje y Comunicac	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psicomotricidad</li> <li>• Atención</li> <li>• Desarrollo auditivo</li> <li>• Noción temporal</li> <li>• Noción espacial</li> <li>• Concentración mental</li> <li>• Carácter</li> </ul>
		4. El muñeco	Matemática Lenguaje y Comunicac Valores CC.NN EE.SS Manualidade s	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio</li> <li>• Habilidad</li> <li>• Inteligencia kinestésica</li> <li>• Resistencia</li> <li>• Apoyo</li> <li>• Relajación muscular</li> <li>• Postura</li> </ul>

		5. Ronda del enano	Matemática Lenguaje y Comunicac. Valores CC.NN EE.SS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motricidad</li> <li>• Atención</li> <li>• Entusiasmo</li> <li>• Alegría</li> <li>• Compartir</li> <li>• Solidaridad</li> <li>• Socialización</li> </ul>	por
<b>Al Control tónico y relajación</b>	Conocimiento de las diferentes partes y posiciones del cuerpo, es la base para posteriores y difíciles aprendizajes	1. Ronda juguemos con el cuerpo	Matemática Lenguaje y Comunicac Valores CC.NN EE.SS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento intrínseco</li> <li>• Movimiento extrínseco</li> <li>• Relajación</li> <li>• Proyección</li> <li>• Reconocimiento del esquema corporal</li> <li>• Obedecer</li> <li>• Respeto</li> <li>• Subordinación</li> </ul>	
		2. Muñecos de trapo	Matemática CC.NN EE.SS Lenguaje y Comunicac Manualidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentración</li> <li>• Equilibrio</li> <li>• Postura</li> <li>• Noción temporo-espacial</li> <li>• Coordinación neuro-muscular</li> </ul>	
		3. Títeres	Lenguaje y Comunic.  Matemática  CC.NN  EE.SS  Dibujo  Valores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imaginación</li> <li>• Coordinación neuro-muscular</li> <li>• Concentración</li> <li>• Comunicación</li> <li>• Equilibrio</li> <li>• Valores</li> <li>• Espontaneidad</li> <li>• Libertad</li> <li>• Orden</li> </ul>	
		4. Hala y afloja	Lenguaje y Comunicac  CC. NN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento intrínseco</li> <li>• Movimiento extrínseco</li> </ul>	
		5. La avioneta	Matemática  Valores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentración</li> <li>• Desarrollo muscular</li> </ul>	

			Dibujo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espontaneidad</li> <li>• Relajación</li> <li>• Trabajo en equipo</li> <li>• Cooperación</li> <li>• Comunicación</li> <li>• Equilibrio</li> </ul>
<b>Al Control respiratorio</b>	Forma hábitos posturales y reeducación de respiración en parte alta	1. Mi gallina ciega	CC.NN Matemática EE.SS Computac	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración</li> <li>• Secuencia</li> <li>• Orden</li> <li>• Relajación</li> <li>• Libertad</li> <li>• Repetición</li> <li>• Socialización</li> <li>• Abstracción</li> <li>• Noción temporo-espacial</li> <li>• Kinestésica</li> </ul>
		2. La pesca submarina  3. Transporte de agua	Matemática  Computac	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistencia</li> <li>• Agilidad</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Concentración</li> <li>• Psicomotricidad</li> <li>• Noción temporo-espacial</li> <li>• Inteligencia intrínseca</li> <li>• Inteligencia extrínseca</li> <li>• Equilibrio</li> </ul>
<b>A la lateralidad y orientación</b>	Base para una buena orientación espacial	1. Ronda Periquito	Lenguaje y Comunicac  Matemática  Computac	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lateralidad</li> <li>• Orden</li> <li>• Motivación</li> <li>• Desarrollo muscular</li> <li>• Coordinación</li> <li>• Psicomotricidad</li> <li>• Comunicación</li> <li>• Integración</li> <li>• Concentración</li> <li>• Relajación</li> <li>• Cooperación</li> <li>• Acción</li> </ul>

		2. Aprendamos jugando	Lenguaje y Comunicac Matemática Dibujo Computac	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psicomotricidad</li> <li>• Equilibrio</li> <li>• Postura</li> <li>• Orden</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Tono muscular</li> <li>• Comunicación</li> <li>• Actitud</li> <li>• Noción espacial</li> </ul>
		3. Ron	Lenguaje y Comunicac Matemática Dibujo Computac CC.NN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psicomotricidad</li> <li>• Lateralidad</li> <li>• Relajación</li> <li>• Equilibrio</li> <li>• Coordinación neuromuscular</li> <li>• Concentración</li> <li>• Comunicación</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Noción temporo-espacial</li> </ul>
		4. La paz	Lenguaje y Comunicac Matemática EE.SS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lateralidad</li> <li>• Psicomotricidad</li> <li>• Orden</li> <li>• Resistencia</li> <li>• Tono muscular</li> <li>• Comunicación</li> <li>• Coordinación</li> <li>• Trabajo en equipo</li> </ul>
		5. Mis dos lados		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Satisfacción</li> <li>• Valores</li> </ul>



## 1. JUEGOS APLICADOS AL CONOCIMIENTO CORPORAL

Son juegos destinados a identificar las partes del cuerpo humano. En este tipo de juego los movimientos coordinados permiten mejorar la motricidad fina y gruesa del estudiante para realizar actividades manuales o relacionadas a Cultura Estética y Musical.

El movimiento rítmico ayuda al estudiante a tomar conciencia y hacerse dueño de su cuerpo, como instrumento musical y de expresión, proporcionándole una mayor agilidad psicológica que le ayudará al afianzamiento de la personalidad y a una mejor adaptación al medio socio-cultural. También estos juegos ayudan a un mejor desenvolvimiento en las actividades cívicas escolares en las cuales se requiere que la coordinación y el ritmo para ejecutar la marcha con dinamismo y fervor cívico.

### Ronda las Partes del Cuerpo

**Organización:** Círculo sencillo

**Desarrollo:** a medida que se va escuchando la canción, los participantes deben señalar en su propio cuerpo las partes mencionadas.

*Cabeza, hombros, rodillas y pies*

*Y todos aplaudimos a la vez.*

*Orejas, boca y cuello también*

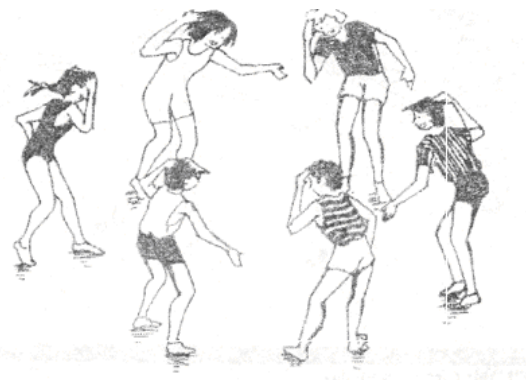
*Y todos aplaudimos a la vez.*

*Hombro, codo y mano también*

*Y todos aplaudimos a la vez.*

*Uñas, manos, cintura y cola*

*Dientes, boca, pestañas, nariz todos n*



### **Ronda Doña Petra**

**Organización:** Círculo sencillo.

**Desarrollo:** Los participantes giran tomados de las manos mientras cantan:

*Vamos a la huerta del toro...toronjil  
A ver a Doña Petra que se quiere morir*

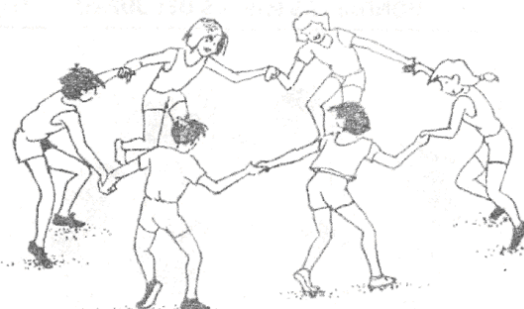
El círculo se detiene y todos preguntan:

*¿Qué le pasó Doña Petra?*

Cuando se conteste se hace un movimiento con el segmento corporal mencionado

*Se me cayó (un pie)*

Se repite el coro y siguen nombrando los segmentos corporales que se encuentren hasta llegar a la cabeza.



### **Ronda de los Dedos**

**Organización:** Círculo sencillo.

**Desarrollo:** los participantes indican el dedo que se mencione en la canción.

*Esta rondita que vas a cantar  
El nombre de los dedos te ha de enseñar  
Este más gordito se llama pulgar.  
El que le sigue es para indicar,  
índice se llama, no lo vayas a olvidar.*

**Luego sigue**

*pon mucha atención  
El dedito corazón  
Pasa enseguida sin vacilar,  
El próximo dedito es el anular,  
Y el más flaquito, que está después,  
Nunca lo olvides el meñique es*

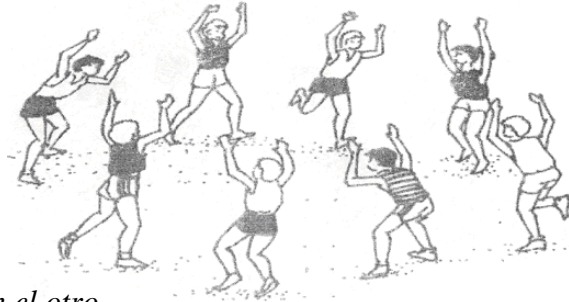


### **Ronda la Batalla del Calentamiento**

**Organización:** Círculo sencillo

**Desarrollo:** Los participantes realizan movimientos con los diferentes segmentos corporales nombrados.

*En la batalla del calentamiento  
Se hace sentir la fuerza del valiente  
¡Soldados a la carga!  
Con una mano, con la otra.  
En la batalla del calentamiento  
Se hace sentir la fuerza del valiente  
¡Soldados a la carga! Con un pie, con el otro,  
etc.*



Se repite el coro y se siguen nombrando las diferentes partes del cuerpo

### **Ronda Que lo Baile**

**Organización:** Círculo sencillo

**Desarrollo:** Los jugadores giran cantando:



*Que lo baile, que lo baile  
Que lo baile todo el mundo  
Que lo baile, que lo baile  
Que lo baile don Facundo  
Y la gata de doña Inés*

Después de esto el docente y director del juego da las indicaciones de ubicar una mano en un segmento corporal del propio cuerpo y la otra en un segmento corporal del cuerpo del compañero de adelante, por ejemplo: "una mano en la oreja y la otra mano en la rodilla de mi compañero.

## 2. JUEGOS APLICADOS A LA EDUCACIÓN DE LOS SENTIDOS

Son juegos que nos ayudan a mejorar la concentración. La información sensorial es esencial para el comienzo y desarrollo de las funciones mentales en el estudiante, por lo que la actividad cerebral depende esencialmente de estímulos sensoriales. Permite mejorar y hacer consciente al estudiante de sus capacidades y posibilidades que tiene con su cuerpo.

Mejora la capacidad intelectual general por estimulación de las áreas especializadas del cortex cerebral. Mejora la selección de estímulos y la toma de decisiones a través de una práctica consciente.

Conoce mejor y dominar nuestro entorno es decir mejora su orientación Conoce hábitos, conductas y automatismos de respuesta adecuados ante estímulos sensoriales.

### **Ronda El Cieguito**

**Material:** una vara.

**Organización:** Círculo sencillo, un niño en el centro "el cieguito" con los ojos vendados y con una varita en la mano.

**Desarrollo:** los jugadores del círculo giran cantando:

*“El cieguito solo cantando va,  
y con su bastón tres golpes dará”*

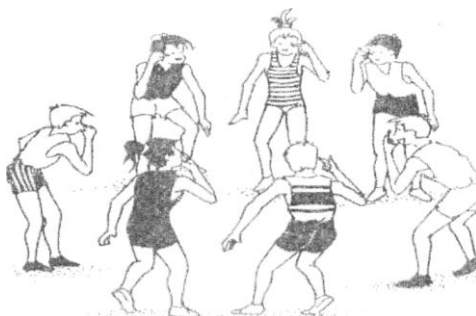
El "cieguito" da tres golpes en el suelo con su varita, luego continua caminando mientras todos cantan:

*“a uno de nosotros, luego tocará y después el nombre adivinará”.*



Se detiene el círculo esperando a que el "cieguito" toque a alguno de ellos con el bastón. El niño que sea tocado se lleva al centro sin hablarle donde el cieguito tratará de adivinar que compañero se trata. Primero lo hará con el tacto y luego trata de reconocerlo por la voz. Al adivinar se intercambiaran los papeles.

### **Ronda El Arca de Noé**



**Organización:** El grupo se divide en tantas parejas de animales cuantas sean necesarias. Los concursantes estarán vendados.

**Desarrollo:** A la señal, cada participante debe emitir el sonido característico del animal que le correspondió, tratando de unirse al compañero que emite el mismo sonido.

## Gráficos Geométricos



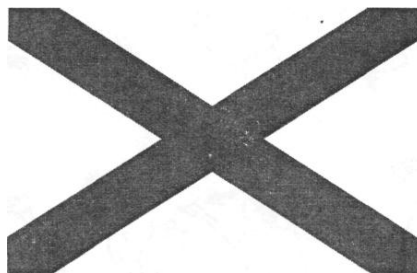
**Material:** Varia Gráficos geométricas hechas en cartulina.

**Organización:** En el terreno de juego se dibujan diferentes Gráficos geométricas, el director del juego tiene la reproducción de cada una de esas Gráficos en cartulina.

Los participantes se ubican en fila y al frente del director.

**Desarrollo:** El director del juego extrae una Gráfico para que los niños rápidamente se ubiquen en el interior de la Gráfico correspondiente.

## Cinta de Colores



**Material:** Cintas de tres colores diferentes por cada participante.

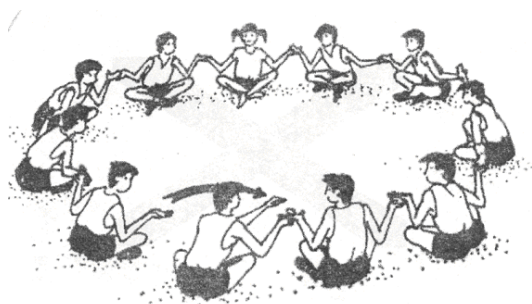
**Organización:** Cada jugador se sujeta las tres cintas de cada color al pantalón.

**Desarrollo:** cuando el director dice un color, todos intentan quitarle a los compañeros la cinta de dicho color al tiempo que se evita que sea cogida la propia.

Cuando alguien coge una cinta se la coloca en el pantalón junto con las otras.

Resultando ganador quien logra acumular para sí el máximo número de cintas.

## Corre la Moneda



**Organización:** Los participantes se sientan formando un círculo, con las palmas de la manos hacia arriba de tal manera que cada jugador coloque su palma derecha sobre la palma izquierda de su compañero de la derecha.

**Desarrollo:** Se pasa una moneda al compañero de la izquierda rápidamente sin cogerla. A medida que el juego progresa se podrán introducir más monedas.

### 3. JUEGOS APLICADOS AL AJUSTE POSTURAL

Los Juegos Posturales para la educación de la respiración van a influir positivamente desde el punto de vista fisiológico en los estudiantes, provocando cambios relacionados con el fortalecimiento del diafragma y la respiración diafragmática, de los músculos respiratorios abdominales, así como en el resto de los músculos torácicos utilizado en la dinámica respiratoria, aumentando el intercambio gaseoso pulmonar y favorecen los procesos de respiración pulmonar. Este tipo de juego determina la capacidad funcional del organismo para conservar la estabilidad ante cualquier situación por medio de representaciones que resultan de la propiocepción (Sensaciones que acontecen con el interior del cuerpo) y la exterocepción (Hace referencia a las estimulaciones o estímulos que brinda el miedo.) bajo el esquema que cada uno tiene de su propio cuerpo.

## Estatuas

**Material:** Un instrumento de percusión

**Desarrollo:** en el momento que se detenga el sonido, los jugadores deben quedarse quietos en la postura en que se encuentren. Luego se eligen una de estas para que todos los jugadores la imiten.



## Juego Rodar sobre los Otros

**Material:** un terreno de grama o césped

**Organización:** todos los participantes se acuestan totalmente extendidos.

**Desarrollo:** a la señal, todos rodarán manteniendo la postura horizontal. Cuando dos jugadores se encuentren seguirán rodando de tal forma que uno rueda sobre el otro.





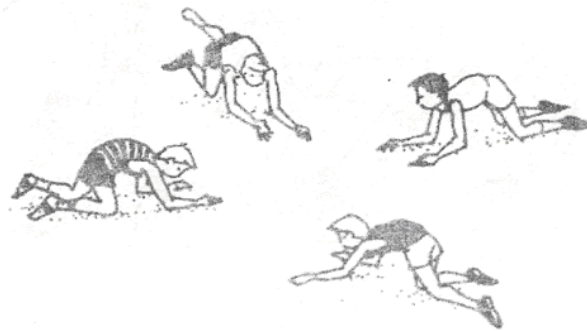
## **Gato tranquilo, Gato Enfadado**

**Material:** un instrumento de percusión.

**Organización:** los participantes distribuidos por todo el terreno, se desplazan en cuadrupedia al ritmo que se marque.

**Desarrollo:** el director marca diferentes ritmos y cuando diga "gato contento" los jugadores se quedan quietos con la espalda totalmente recta; cuando diga "gato enfadado" se deben quedar quietos con la espalda curva.

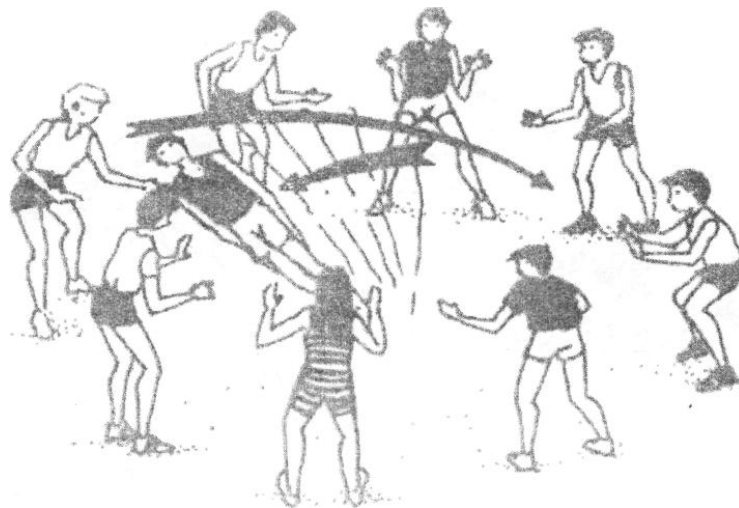
En este juego es importante el contraste entre espalda curva y espalda plana para que se tome conciencia de la columna.



## **El Muñeco**

**Organización:** los participantes forman un círculo, con uno de ellos ubicado en el centro de este.

**Desarrollo:** el jugador del centro, muy rígido, se dejará caer hacia sus compañeros quienes lo sostendrán y lo enviarán hacia otro lugar del círculo. Se deberá rotar las posiciones para permitir que todos pasen por el centro.



### **Ronda el Enano**

**Organización:** círculo sencillo.

**Desarrollo:** los participantes realizan las acciones mencionadas.

*El enano se sube con deseos de crecer*

*El gigante baja, baja hasta desaparecer*



#### 4. JUEGOS APLICADOS AL CONTROL TÓNICO Y RELAJACIÓN

El conocimiento del control progresivo de las diferentes partes y posiciones del cuerpo da como resultado movimientos fluidos sin mayor gasto de energía, mediante un adecuado ritmo respiratorio, se favorece el equilibrio emocional.

Estado tónico adecuado; mejora el estado de relajación y el control corporal bien definido es la base para posteriores y más difíciles aprendizajes.

##### **Ronda Juguetes con el Cuerpo**

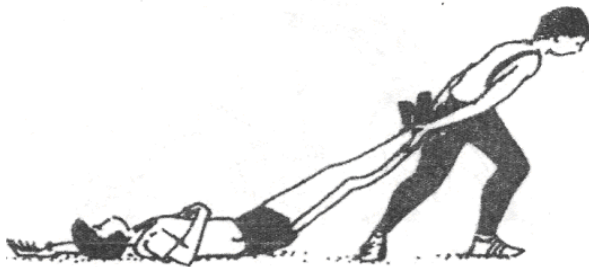
**Organización:** círculo sencillo.

**Desarrollo:** los participantes realizan las acciones indicadas en la ronda con todas las partes del cuerpo.

*A estirar los brazos, vamos a jugar,  
primero los estiro, luego a descansar,  
estírate y vuélvete a estirar.  
Los niños bonitos se vuelven a estirar,  
chocolate, molinillo  
estirar y volvemos a relajar.  
A estirar la espalda, vamos a jugar,  
primero la estiro  
y luego a descansar,  
estírate y vuélvete a estirar.  
Los niños bonitos  
se vuelven a estirar, chocolate...*



## Muñecos de Trapo



**Organización:** por parejas uno de los dos tendidos en el suelo lo más relajado posible éste será el "muñeco de trapo".

**Desarrollo:** el compañero del "muñeco de trapo" le mueve las piernas, los brazos, le arrastrará, etc, jugando con él como si en realidad se tratara de un muñeco.

## Títeres



**Organización:** por parejas, uno de los dos se sienta en el suelo totalmente relajado, éste será el títere.

**Desarrollo:** el compañero del "títere" maneja el cuerpo del títere con los hilos imaginarios, para que este responda con los movimientos adecuados

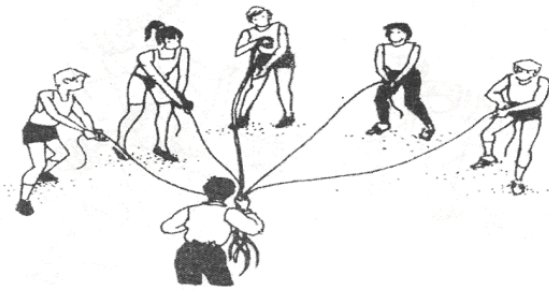
## Hala y Afloja

**Material:** una cinta por participante.

**Organización:** el director del juego se ubica en frente de un semicírculo que forman los participantes.

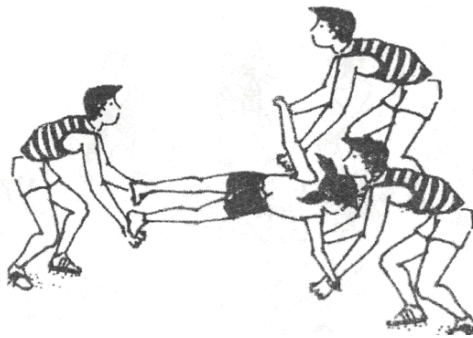
**Desarrollo:** el director del juego toma por un extremo todas las cintas, y le entrega a cada jugador el extremo de cada una de ellas, luego dice en voz alta:

*Al hala y afloja  
perdí mi caballo  
al hala y floja de nuevo lo halo*



Pronunciando este verso, da a los jugadores la orden de "halar" o "aflojar" quienes siguen su indicación.

### **La Avioneta**



**Organización:** grupos de cuatro personas, uno de ellos la "avioneta" se coloca en posición tendido prono en el suelo con los brazos en cruz.

**Desarrollo:** Dos compañeros lo toman al mismo tiempo por las muñecas, mientras el tercero le toma por los pies. Quien hace de avioneta, debe mantener los brazos y las piernas firmes y extendidos para garantizar un buen vuelo. Luego de un paseo se cambian los roles.

## 5. JUEGOS APLICADOS AL CONTROL RESPIRATORIO

Estos juegos respiratorios están dirigidos a formar hábitos posturales, además de la reeducación de la respiración en la parte alta, abdominal y torácica, en diferentes posiciones en marcha, parado, sentado y acostado, se controla el ritmo respiratorio, antes, durante y después de la actividad física.

### Mi Gallina Ciega

**Organización:** se trate de ver quien cuenta más números sin cortar la respiración.

**Desarrollo:** cada participante debe decir lo siguiente:

*Mi gallina ciega puso huevos en la arada  
Puso uno, puso dos,  
puso tres, puso cuatro,  
puso cinco puso seis, etc.*



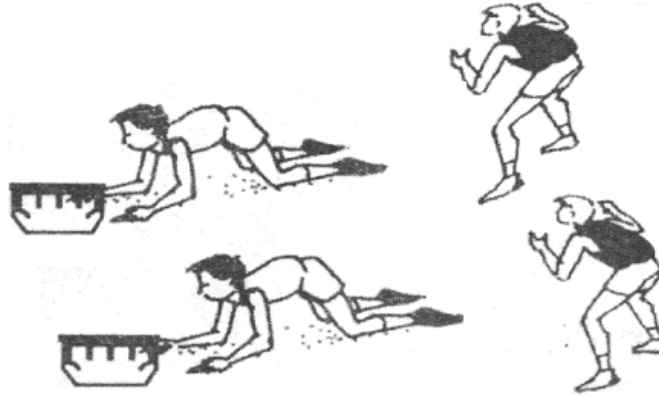
Quien llegue a un número más alto sin hacer otra inspiración más que la inicial gana el juego.

### La Pesca Submarina

**Material:** baldes y pimpones

**Organización:** se organizan tantos equipos como baldes o platos se dispongan. En cada tinta se introducirá el mismo número de objetos, (pimpones, por ejemplo).

**Desarrollo:** en un tiempo determinado, cada equipo debe intentar sacar el máximo número de objetos de la tina. Los participantes deben sacar los objetos con la boca.



### Transporte de Agua

**Material:** dos baldes por equipo y un pitillo por jugador.

**Organización:** cada equipo dispone de un balde lleno de agua y de otro vacío al lado opuesto del primero.



**Desarrollo:** en un tiempo determinado cada equipo debe transportar la máxima cantidad de agua del balde lleno al vacío. EL transporte de agua se hace sorbiendo el agua con el pitillo para luego llevarla al otro balde y verterla allí. Gana el equipo que logre el nivel más alto de agua

## 6. JUEGOS APLICADOS A LA LATERALIDAD Y LA ORIENTACIÓN

La lateralidad es la base para que el estudiante desarrolle una buena orientación espacial y supere sin problemas los aprendizajes escolares en las primeras edades.

La lateralidad es un concepto muy nombrado cuando se habla de psicomotricidad y del desarrollo infantil y hace referencia al predominio de una parte del cuerpo, derecha o izquierda, sobre la otra, esto ocurre tanto a nivel general como por segmentos (manos, pies, ojos).

Además es esencial una correcta afirmación de la misma para servir de punto de apoyo a la orientación del esquema corporal, es decir, que el estudiante en base a la interiorización de su dominio lateral sea capaz de situarse y orientarse en el medio a la vez que a los objetos que le rodean.

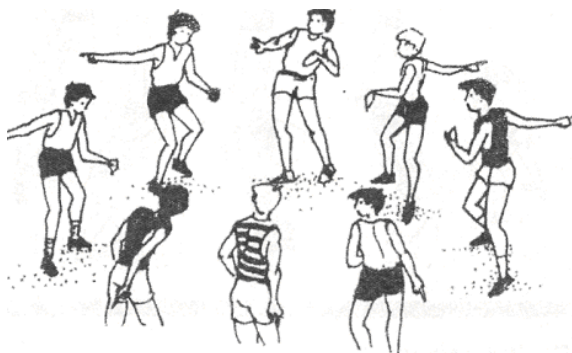
Los niños enfrentan continuamente problemas de orientación espacio-temporal motivados por los aprendizajes escolares relacionados básicamente con el desarrollo de la lectura y la escritura, por lo que, la lateralidad juega un papel fundamental y un problema de afirmación de la misma influirá negativamente en dichos aprendizajes

### **Ronda Periquito**

**Organización:** círculo sencillo.

**Desarrollo:** los participantes al tiempo que cantan la ronda, indican las direcciones que se menciona

*Periquito, Periquito,  
se parece a su papá  
por arriba,  
por abajo, por adelante  
y por atrás.*



### **Ronda Aprendamos Jugando**

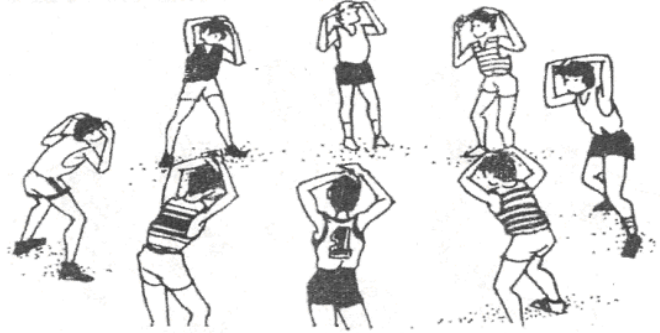
**Organización:** círculo Sencillo

**Desarrollo:** los participantes tocan en su propio cuerpo la parte de cuerpo mencionada y realizan los movimientos indicados.

*Cabeza, hombros, rodillas y pies*



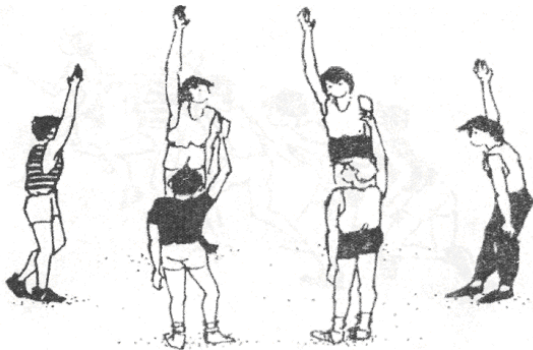
*y todos aplaudimos a la vez.  
 Arriba, abajo, adelante y atrás  
 y todos cantaremos al compás.  
 Izquierda, derecha, manos y pies  
 y todos saltaremos a la vez.  
 Al lado la mano; arriba el pie,  
 y todos jugamos a la vez.  
 Cabeza, hombros, rodillas y pies  
 y todos saltaremos a la vez.  
 Cabeza, cintura, hombros y pies  
 y todos bailaremos a la vez.  
 Cabeza, tronco, cintura y pies  
 y todos jugaremos de una vez.  
 Izquierda, izquierda, derecha, derecha  
 adelante y atrás....*



## Ron

**Organización:** círculo sencillo

**Desarrollo:** los participantes mueven los segmentos corporales mencionados en las direcciones indicadas.



*Yo tengo un robot muy inteligente  
 con ojos de vidrio que mira a la gente  
 que aprenden y apagan luces de colores  
 y mueve (los brazos) en estas direcciones  
 arriba, abajo, adelante y atrás. .  
 .Las piernas, la cabeza, los hombros, etc.*

## La Paz

**Organización:** los participantes se distribuyen en grupos, formados en filas o en hileras

**Desarrollo:** todos cantan la canción y van dando los pasos en la dirección indicada.



*Que viva la paz la paz, la paz  
un paso pa'lante  
un paso pa'atrás  
pa'atrás, pa'atrás  
Un paso pal - lado pal - lado, pal - lado  
un paso al costado costado, costado  
que viva la paz, la paz, la paz.*

### **Ronda: Mis Dos Lados**

**Organización:** los participantes se dividen en pequeños grupos, cada uno de ellos en hileras "trenecitos".

**Desarrollo:** los "trenecitos" se desplazan en las direcciones indicadas en la canción.



*Los trenecitos vienen y van  
resoplando sin cesar  
adelante, adelante, muy rápido van;  
parten, corren, se detienen echan un poquito atrás,  
luego vuelven a empezar  
hacia un lado, hacia el otro,  
adelante y hacia atrás.*

## FASE 4

### **INCENTIVAR EL HÁBITO POR LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LOS NIÑOS**

Es muy importante el desarrollo de hábitos y rutinas en los niños, ya que les proporcionan seguridad, estabilidad y contención.

Las actividades recreativas, el juego y el deporte son aliados imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Una hora de actividad recreativa moderada al día mejora sensiblemente el índice de masa corporal (relación entre peso y estatura) de los niños, incrementa su rendimiento escolar e incluso su estado de ánimo. Pero no se debe olvidar:

**Nunca debe convertirse en una obligación.** Es más importante que les divierta a que adquieran habilidades. Si les gusta, será más fácil que lo hagan.

**Diariamente,** conviene guardar un espacio de tiempo exclusivo para la actividad recreativa

.

**Más activos en lo cotidiano.** Si nosotros lo hacemos, es más fácil que ellos se apunten. Podemos buscar cualquier excusa para salir a la calle (pasear juntos al perro, sacar la basura, bajarse del autobús una parada antes). Un simple paseo mejora el estado cardiovascular tanto en los niños como en los adultos.

**Organizar planes familiares al aire libre.** Es una buena forma de dejar a un lado el ocio sedentario.

**Disfrutar con ellos.** Para que integren la actividad recreativa como una satisfacción, conviene generar un recuerdo gratificante de ella.

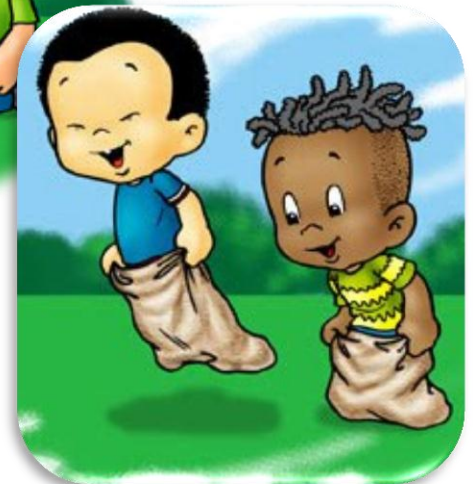
## **Cómo crear nuevos hábitos**

**Pongamos metas realistas.** ¿Cómo vamos a organizar ahora el tiempo libre? ¿Qué días haremos actividades al aire libre? Nuestras buenas intenciones pueden venirse abajo ante una organización demasiado exigente. No es aconsejable, alterar nuestras rutinas de la noche a la mañana. Es preferible poner en marcha dos o tres pequeños cambios, y esperar a que estén integrados para pasar a los siguientes.

**Hagámoslo todos juntos.** Un niño aprende lo que ve, no lo que escucha. Pasear será divertido si vamos todos. De la misma forma, si compartimos una misma actividad recreativa, aprenderá a distribuir mejor su tiempo libre, alternando con sus tareas escolares.

**Potenciemos la parte positiva.** Frases como "¡vámonos de paseo!", "estás creciendo", o "eres un buen estudiantes" reforzarán los hábitos que queremos crear.

Pongo a consideración, los espacios más agradables para los niños para incentivar el hábito por las actividades recreativas.





## **6.9 ADMINISTRACIÓN**

La propuesta se administrará con el respaldo y autorización de las autoridades del plantel, la directora de la Escuela Fiscal “Teresa Flor” realizando un seminario-taller para socializar a los docentes las actividades recreativas que se debe seleccionar y adecuar de acuerdo a las necesidades y a la temática tratada por cada uno de los docentes con el fin de desarrollar la capacidad crítica, reflexiva de los estudiantes.

El seminario-taller permitirá definir criterios y tomar las acciones adecuadas en el momento de ejecutar las actividades recreativas, ya que se debe realizar una correcta planificación su aplicación.

Así mismo se mantendrá un seguimiento continuo después de aplicar las actividades recreativas para garantizar la efectividad del mismo por cada uno de los docentes en la institución educativa.

## **6.10 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN:**

La propuesta será evaluada durante el desarrollo del año lectivo 2012-2013 tanto a maestros como a estudiantes y mediante el análisis de los resultados quimestrales obtenidos por los estudiantes con el fin de considerar e interpretar la incidencia de las actividades recreativas en el rendimiento académico, ya sea en el ciclo escolar o el tiempo libre. También se llevará a cabo conversaciones con las dos partes: docentes y estudiantes con el propósito de evaluar si el uso de las actividades recreativas tuvo su eficacia en el desarrollo de la capacidad crítica de los estudiantes.

**Cuadro N°32:** Monitoreo y Evaluación de la propuesta

<b>MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.</b>	
<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	El autor de la tesis solicita la evaluación.
2. ¿Por qué evaluar?	Porque es necesario establecer el grado de efectividad de la aplicación de la propuesta.
3. ¿Para qué evaluar?	Para analizar el procedimiento de aplicación en sus etapas: inicial, procesual y final y tomar decisiones para las modificaciones que sean necesarias.
4. ¿Qué evaluar?	Se evalúa el contenido, aplicación y logro de objetivos de la propuesta.
5. ¿Quién evalúa?	El autor de la tesis y los docentes de la Escuela Fiscal Teresa Flor
6. ¿Cuándo evaluar?	Al finalizar el quimestre
7. ¿Cómo evaluar?	A través de la observación directa y notas de a estudiantes
8. ¿Con qué evaluar?	Libreta de calificaciones



## **BIBLIOGRAFÍA**

AAHPERD (2006). Manual de Examen de Aptitud Física. Resto

ANDERSON, G. & BROWN, R.I.F. (2004). Los juegos de azar real y de laboratorio, búsqueda de sensaciones y la excitación. *Er. J. Psicología* , 75,401-410.

AGUILAR CORTEZ, Lupe y otros (2005). *Recreación y Animación: de la teoría a la práctica*. EDITORIAL KINESIS. México

ALCALAY, L. Y ANTONIJEVIC, N. (2007). Variables afectivas. *Revista de Educación (México)*, 144, pp. 29-32.

ANTÓN, J. (2007). *Apuntes del II Curso sobre entrenamiento deportivo en la edad escolar*. Instituto Andaluz del Deporte. Málaga.

ALMAGUER, T. (2008). *El desarrollo del alumno: características y estilos de aprendizaje*. México: Trillas.

AUSUBEL, D.; Novak, J.; Hanesian, H. (2005). *Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. México: Editorial Trillas. Cuarta Edición.

ARREDONDO, M. ( 2004 ). *Notas para un modelo de docencia : Formación pedagógica de profesores universitarios. Teoría y experiencias en México*. México: ANUIES-UNAM. CESU.

BARBANTI V.J. (2006) *Teoria e practica de treinamento desportivo*. Edgar Bluchers. Sao Paulo.

BERNARDO, J. (2009). *Técnicas y recursos para el desarrollo de las clases*. Rialp. Madrid.

CAMERINO Y CASTAÑER.(2008). Actividades recreativas en el círculo infantil. Dirección nacional de Educación y Cultura Física del INDER. Ed. José A. Huelga. Ciudad de La Habana. Cuba

CASPERSEN, CJ (2005). Epidemiología Actividad Física: Conceptos, métodos y aplicaciones para el ejercicio. Edición aumentada y revisada. pág- 423-473.

Colectivo de Autores. (2005): Fundamentos de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Impresora "José A. Huelga" INDER, La Habana.

CHADWICK, C. Teorías del aprendizaje para el docente. Editorial Universitaria, 2009

CHERLINO, Bernardo, del centro MEDS (Medicina del Ejercicio, Deporte y Salud)

EDEL NAVARRO, T. (2006). Factores Asociados al Rendimiento Académico.Vol 1. Nº2. México

ENRÍQUEZ, J (2008). “Relación entre el autoconcepto, y el rendimiento académico” Perú.

ESCARTÍ, A. Y CERVELLÓ, E. (2004). La motivación en el deporte. En Balaguer (dir.). Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones. Albatros. Valencia.

DEL VILLAR, F. (2006). El desarrollo del conocimiento práctico de los profesores de E.F., a través de un programa de análisis de la práctica docente. Un estudio de casos en formación inicial. Tesis doctoral inédita. Universidad de Granada.

DELGADO NOGUERA, M.A. (2010). Los estilos de enseñanza en E.F. ICE. Universidad de Granada.

DIEM CARL (2006) Historia del Deporte. Vol1. Edición revisada. Barcelona.

DUMAZEDIER, Joffre (2004). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estala

GARCÍA, M (2004). "ADCA-1 Escala de evaluación de la asertividad".

GALLEGO, C. (2010). La motivación en el aula. En MARCELO, C. (Dir.). El primer año de enseñanza. G.I.D. Sevilla, pp. 173 236.

GONZÁLEZ Maura, V. (2008): "El interés profesional como formación motivacional de la personalidad". Revista Cubana de Educación Superior. Nº 2. Ciudad de la Habana.

HUIZINGA, Johan. (2000) Homo ludens. Ed. Alianza, Madrid. El libro de bolsillo, 412.

ILIEV, I. (2005): Fisiología aplicada al entrenamiento deportivo. Medicina y Cultura Física.

LEVINGER, B. (2004). School feedings programs-myth and potential. Prospects, 14, pp. 25–30.

MATTOS, Luiz (2004). Compendio de Didáctica General. Editorial Kapelusz, S. A., Buenos Aires, 2a. edición.

MARCELO, C. (2005) (Coord.). Desarrollo profesional e iniciación a la enseñanza. PPU. Barcelona.

MARTÍNEZ Pérez. Carlos Manuel. (2004) La formación de valores en la escuela técnica y profesional. Tesis en opción al grado científico de doctor en ciencias pedagógicas. Instituto Superior Pedagógico Oscar Lucero Moya, Holguín

MERA, R. DE GIRALDO, L.; (2008). Clima social escolar: percepción del estudiante. En red. Recuperado en: <http://colombiamedica.univalle.edu.co/Vol31No1/clima.html>

MONTENEGRO RIQUELME, Tamara Andrea (2010) Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. Chile.

MONTERO, A. Y OTROS (2006). Consideraciones para el diseño de un programa de formación: profesores principiantes. En MARCELO y MINGORANCE (Eds.). Pensamiento de Profesores y Toma de Decisiones (II). Formación inicial y permanente. GID. Sevilla.

MOORE, S. (2007). El papel de los padres en el desarrollo de la competencia social. En: <http://ericecece.org/pubs/digests/1997/moor97s.html>.

NAVARRO, Rubén Edel (2006) Cambio y Eficacia Escolar. Universidad Cristóbal Colón. México.

NIEMAN, David C.(2006). La Medicina del Deporte Fitness. Palo Alto, California: la empresa Bull Publishing, pág. 34.

NOVAEZ, M. (2006). “Psicología de la actividad escolar”. Chile

O'FARRILL, A.(2007): El Por qué de la Ciencia del Deporte. Nexo Sport, Abril y Mayo Montevideo.

PATE, RR (2008). La evolución de la definición de actitud física. Quest, pág.174-179.

PÉREZ, A. (2007) Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación .La Habana, Instituto Superior de Cultura Física," Manuel Fajardo".

PEREZ GÓMEZ, A. (2004). La función y formación del profesor en la enseñanza para la comprensión: Comprender y transformar la enseñanza. Madrid: Ediciones Morata.

PÉREZ SÁNCHEZ, Aldo. Tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. ISCF Manuel Fajardo. Cuba

RACHEV; K. (2.008): Teoría y Métodos de la Educación Física. Medicina y Cultura Física.

SÁNCHEZ DÍAZ, William (2004) Planificación Curricular, Cultura Física. 2da Edición. Quito. <http://nuke.dd-el.com/Portals/0/leyecuador2011.pdf>

SÁNCHEZ DOMINGO, Blásquez y otros (2010) La iniciación deportiva y el deporte escolar. Vol I. Edición 4ª. Barcelona, España.

TRUJILLO, G. Héctor.(1.981) Metodología; Curso de Educación Física, Nivel II. Ministerio de Educación, Centro de perfeccionamiento experimentación e Investigaciones Pedagógicas, Chile, 1981.

RODRÍGUEZ, J. Mª. (2007). Bases y estrategias de formación permanente del profesorado. Hergué. Huelva.

VENEGAS JIMENEZ, Joffre. Para entender la Actividad Física. Diccionario Básico Ilustrado.

WISS, P. (2006). Sport A. Philosphic Inquiry. Londres: Carbondale

WOOLFOLK, A. (2005). Psicología Educativa. México: Prentice Hall Hispanoamericana, S.A.

<http://www.efdeportes.com/efd48/probl.htm>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001941.htm>

**ANEXOS**

ANEXO 1  
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADOS  
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Encuesta dirigida a los niños de sexto y séptimo años de Educación Básica de la Escuela Fiscal Teresa Flor.

**Objetivo:** Determinar la incidencia de las actividades recreativas en el rendimiento académico para fomentar el desarrollo de las aptitudes y actitudes deportivas mediante la vinculación de la cultura física en el proceso enseñanza-aprendizaje de los niños en la Escuela Fiscal Teresa Flor.

**Instrucciones:**

- Lea detenidamente cada pregunta antes de contestar
- Señale con una X la opción que usted crea es la correcta

1) ¿Te gustan la recreación?

Si ( ) No ( ) \_\_\_\_\_

2) ¿Qué actividades voluntarias practicas?

caminata ( ) camping ( ) excursiones ( ) picnic ( )  
)

3) ¿Qué actividades practicas en tu tiempo libre?

Natación ( ) Danza ( ) Teatro ( ) Música ( ) Lectura ( )

4) ¿Practicas algún deporte?

Si ( ) No ( ) \_\_\_\_\_

5) ¿Te gusta algún deporte?

Si ( ) No ( ) \_\_\_\_\_

6) ¿La práctica de la recreación necesita la participación activa del ser humano?

Si ( ) No ( )

7) ¿A través de las actividades recreativas se puede desarrollar el cuerpo y mente para un mejor rendimiento académico?

Si ( ) No ( )



- 8) ¿Por medio de las actividades recreativas eliminas energía y te ayudan a me mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje?  
Si ( ) No ( )
- 9) ¿Con la práctica de la cultura física se fomentan valores?  
Si ( ) No ( )
- 10) ¿Dispones de los implementos necesarios para la práctica de cultura física?  
Si ( ) No ( )

Gracias por su colaboración



7. ¿El nivel del éxito escolar se puede mejorar con la realización de actividades recreativas?

Si ( )

No ( )

8. ¿A través de la recreación se puede orientar el aprendizaje del alumno?

Si ( )

No ( )

9) ¿Con la práctica de la cultura física se fomentan valores?

Si ( )

No ( )

10) ¿Dispones de los elementos necesarios para la práctica de cultura física?

Si ( )

No ( )

Gracias por su colaboración

### ANEXO 3

#### Espacios pequeños para realizar la clases de Cultura Física



#### Niñas haciendo Cultura Física sin el uniforme apropiado





Clase de Cultura Física en los pasillos la escuela





Deficiente recreación durante los recreos

