



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

**CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA
FÍSICA**

TESIS DE GRADO

TEMA:

**“PROGRAMA DE RECREACIÓN DEPORTIVA QUE PERMITA
FORTALECER EL BUEN VIVIR EN LOS DOCENTES EN LA
UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL INÉS COBO DONOSO EN EL
CANTÓN PUJILÍ” EN EL AÑO LECTIVO 2014- 2015.”**

Tesis presentada previo a la obtención del título de licenciada en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física.

Autora:

Aguayo Robayo Rebeca Cecibel

Directora:

M.Sc. Logroño Herrera Lorena del Rocio

Latacunga –Ecuador

Diciembre 2015

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“PROGRAMA DE RECREACIÓN DEPORTIVA QUE PERMITAN FORTALECER EL BUEN VIVIR EN LOS DOCENTES EN LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL INÉS COBO DONOSO EN EL CANTÓN PUJILÍ” EN EL AÑO LECTIVO 2014- 2015**”, son de exclusiva responsabilidad de la autora .

.....
Rebeca Cecibel Aguayo Robayo
C.C.050380367-8

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema: **“PROGRAMA DE RECREACIÓN DEPORTIVA QUE PERMITAN FORTALECER EL BUEN VIVIR EN LOS DOCENTES EN LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL INÉS COBO DONOSO EN EL CANTÓN PUJILÍ” EN EL AÑO LECTIVO 2014-2015**”, de **Rebeca Cecibel Aguayo Robayo**, postulante al título de **licenciada en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física**, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Diciembre 2015

.....

M.Sc. Logroño Herrera Lorena del Rocío

DIRECTORA DE TESIS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, la postulante: **Rebeca Cecibel Aguayo Robayo** con el título de tesis: **“PROGRAMA DE RECREACIÓN DEPORTIVA QUE PERMITAN FORTALECER EL BUEN VIVIR EN LOS DOCENTES EN LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL INÉS COBO DONOSO EN EL CANTÓN PUJILÍ” EN EL AÑO LECTIVO 2014- 2015** han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis. Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, Diciembre 2015

Para constancia firman:

.....

M.Sc. Lenin Patricio Revelo Mayorga
Iturralde

PRESIDENTE

.....

M.Sc. Oscar Xavier Pazmiño

MIEMBRO

.....

M.Sc. José Nicolás Barbosa Zapata

OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Técnica de Cotopaxi, a los docentes quienes con su experiencia laboral forman profesionales con conocimientos extraordinarios también un agradecimiento a mi Familia y a Dios quienes han sido un pilar fundamental para guiarme y cumplir con uno más de mis objetivos.

Rebeca

DEDICATORIA

Todo lo que soy hoy en día se lo dedico con un gran respeto y admiración a toda mi familia en especial a mi hijo quienes son la base primordial para seguir luchando por lo que deseo.

No todo fue fácil pero sin embargo con la iluminación de Dios seguí el camino correcto para ahora ser quien soy.

Nunca hay que rendirse siempre se debe luchar para ser un profesional de excelencia.

Rebeca



TEMA:

“PROGRAMA DE RECREACIÓN DEPORTIVA QUE PERMITAN FORTALECER EL BUEN VIVIR EN LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL INÉS COBO DONOSO EN EL CANTÓN PUJILÍ” EN EL AÑO LECTIVO 2014- 2015”.

Autora: Rebeca Cecibel Aguayo Robayo

RESUMEN

El presente aporte investigativo tuvo como fin el desarrollo de un Programa de Recreación Deportiva que permita fortalecer el buen vivir en los docentes, debido al poco interés que se ha venido dando a esta importante área, concerniente a las actividades recreativas como parte primordial del fortalecimiento del buen vivir en la unidad educativa Inés Cobo Donoso, mediante la ejecución de las actividad recreativas se pudo notar la influencia que tuvo en la formación integral de los magistrales. En tal virtud, la ejecución de juegos, bailes, caminatas como por ejemplo: el cono gol, bailoterapia, entre otros, ayudó a los docentes a mejorar su autoestima, compañerismo e integridad. Con esta acción se asume la idea de globalidad del perfeccionamiento, y considera que dicho impulso se produce a lo largo de diversos procesos, a través de los cuales el docente va conquistando competencias físicas, deportivas y de integridad. Para la elaboración del presente trabajo investigativo se aplicó la investigación descriptiva con un diseño no experimental basa en un trabajo de campo y en la recolección bibliográfica, documental de la información referente a la recreación deportiva y el fortalecimiento del buen vivir en los docentes. El propósito de la investigación realizada está determinada a cumplir y seguir un orden al realizar la recreación deportiva y el fortalecimiento del buen vivir en los docentes, ayudando así al mejoramiento del buen vivir en los docentes a través de las actividades recreativas.

Palabras claves: Programa, recreación deportiva, buen vivir de los docentes.



COTOPAXI TECHNICAL UNIVERSITY
ACADEMIC UNITED OF ADMINISTRATIVE AND HUMANISTIC
SCIENCES
Latacunga - Ecuador

TOPIC:

"PROGRAM OF SPORTS RECREATION THAT THEY ALLOW TO STRENGTHEN THE GOOD ONE TO LIVE IN THE TEACHERS OF THE EDUCATIONAL TEMPORARY UNIT IT UNIS A GRACEFUL SEA SNAIL IN THE CANTON PUJILÍ "IN THE SCHOOL YEAR 2014-2015.

Author: Rebeca Cecibel Aguayo Robayo

ABSTRACT

This research was aimed at contribution to develop a program that allows Sports Recreation strengthen the good life on teachers due to lack of interest has been giving to this important area, regarding recreation as an essential part of strengthening good living in the educational unit Inés Donoso Cobo, by running recreational activity could see the influence it had in the formation of the master. As such, running games, dances, walks such as: the goal, dance therapy, including cone, helped teachers improve their self-esteem, fellowship and integrity. This action takes the idea of globality of improvement, and believes that this pulse occurs along various processes through which the teacher is conquering physical, sporting integrity and competence. For the preparation of this research work descriptive research with a not experimental design based on field work and in the bibliographical collection, documentary information concerning sports recreation and strengthening the good life in teachers was applied. The purpose of the investigation is determined to meet and follow an order to perform sports recreation and strengthening of good living on teachers, thus helping to improve the good life in teachers through recreational activities.

Keywords: Program, sports recreation, good living for teachers.

AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal **CERTIFICO** que: La traducción del resumen de tesis al Idioma Inglés presentado por la señorita Egresada de la Carrera de Ciencias de la Educación Mención Cultura Física de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas: **AGUAYO ROBAYO REBECA CECIBEL**, cuyo título versa **“PROGRAMA DE RECREACIÓN DEPORTIVA QUE PERMITA FORTALECER EL BUEN VIVIR EN LOS DOCENTES EN LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL INÉS COBO DONOSO EN EL CANTÓN PUJILÍ EN EL AÑO LECTIVO 2014-2015”**, lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo al peticionario hacer uso del presente certificado de la manera ética que estimare conveniente.

Latacunga, Jueves 8 de Octubre del 2015

Atentamente,

Lic. Marcelo Pacheco Pruna

DOCENTE CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS

C.C.050261735-0

ÍNDICE DE CONTENIDO

	Pág.
PORTADA.....	
AUTORIA.....	ii
AVAL DE TESIS.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	vii
AVAL DE TRADUCCIÓN.....	ix
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	x
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
INDICE DE GRÁFICOS.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	3
1.1. Antecedentes investigativos.....	4
1.2. Categorías fundamentales.....	5
1.3.1. Buen vivir	6
1.3.1.1. El buen vivir en la constitución 2008 del Ecuador.....	
1.3.1.2. Concepto.....	
1.3.1.3. Objetivo del buen vivir.....	7
1.3.3.4. Ocio, tiempo libre, deporte y actividad Física.....	
1.4. Cultura Física.....	
1.4.1. Historia de la cultura física	8
1.4.2. Conceptualización.....	
1.4.3. Campos de la Cultura Física.....	9
1.4.3.1. Educación Física.	
1.4.3.2. Deporte.....	10

1.4.3.3. Recreación.....	
1.5. La Recreación.....	11
1.5.1. Tipos de recreación.....	12
1.5.1.1. La recreación activa.....	13
1.5.1.2. La recreación pasiva.....	
1.5.1.3. La recreación al aire libre.....	
1.6. Metodología deportiva.....	
1.6.1. Fundamentos.....	
1.6.2. Didáctica.....	16
1.6.3. Metodología.....	
1.6.4. Métodos.....	17
1.6.5. Métodos o estilos pedagógicos.....	
1.7. Programa recreativo.....	25
1.7.1 Características del programa recreativo.....	

CAPÍTULO II

2. Marco investigativo.....	26
2.1. Breve caracterización de la Institución Objeto de estudio.....	
2.2. Caracterización de la metodología empleada.....	29
2.2.1. Diseño metodológico.....	
2.2.2. Metodología.....	
2.3. Unidad de estudio.....	
2.4. Métodos.....	30
2.4.1. Método teórico.....	
2.4.2. Métodos teóricos.....	
2.4.3. Método deductivo e inductivo.....	
2.4.4. Método descriptivo.....	
2.4.5. Método estadístico.....	31
2.5. Técnicas e instrumentos.....	
2.5.1. Encuesta.....	
2.5.2. Cuestionario.....	
2.5.3. Entrevista.....	

2.5.4. Guía de preguntas.....	32
2.6. Técnicas de procedimientos para el analisis de resultados.....	
2.7. Análisis e interpretación de resultados de la entrevista realizada al rector de la Unidad Educativa Temporal Inés Cobo Donoso.....	33
2.8. Encuesta dirigida a los docentes de la unidad Educativa Temporal Inés Cobo Donoso.....	36
2.7. Conclusiones y recomendaciones.....	45
2.7.1. Conclusiones.....	
2.7.2. Recomendaciones.....	46

CAPITULO III

Propuesta.....	47
3.1. Datos informativos.....	
3.2. Objetivos.....	
3.2.1. Objetivo general.....	
3.2.2. Objetivo específico.....	48
3.3. Justificación de la propuesta.....	
3.4. Descripción de la propuesta.....	49
3.5. Plan operativo.....	50
3.5. Programa de recreación deportiva para los docentes.....	53
Bibliografía.....	78
Anexos.....	80

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA N° 1 Categorías Fundamentales.....	5
TABLA N° 2 Educativa Temporal Inés Cobo Donoso.....	33
TABLA N° 3 Recreación.....	36
TABLA N° 4 Mejora su buen vivir.....	37
TABLA N° 5 Deporte.....	38
TABLA N° 6 Juegos recreativos.....	39
TABLA N° 7 Integra a los docentes.....	40
TABLA N° 8 Juegos recreativos.....	41
TABLA N° 9 Tiempo libre.....	42
TABLA N° 10 Participan docentes y alumnos.....	43
TABLA N° 11 Programa de recreación deportiva.....	44

ÍNDICE DE GRAFÍCOS

	Pág.
GRÁFICO N° 1 Categorías Fundamentales.....	5
GRÁFICO N° 2 Educativa Temporal Inés Cobo Donoso.....	33
GRÁFICO N° 3 Recreación.....	36
GRÁFICO N° 4 Mejora su buen vivir.....	37
GRÁFICO N° 5 Deporte.....	38
GRÁFICO N° 6 Juegos recreativos.....	39
GRÁFICO N° 7 Integra a los docentes.....	40
GRÁFICO N° 8 Juegos recreativos.....	41
GRÁFICO N° 9 Tiempo libre.....	42
GRÁFICO N° 10 Participan docentes y alumnos.....	43
GRÁFICO N° 11 Programa de recreación deportiva.....	44

INTRODUCCIÓN

La presente investigación es de gran importancia en ámbito de la docencia de la institución Inés Cobo Donoso ya que existe la necesidad de motivar a los docentes, para mejorar el fortalecimiento del buen vivir en cada uno de ellos mediante actividades recreativas, para su integración y compañerismo, lo que llevaría a tener una vida sin problemas y con valores, los mismos que nos ayudara a desarrollarnos como entes positivos en la sociedad.

De tal manera que la utilidad y la práctica es muy necesaria realizarlo para el mejoramiento de un buen vivir de los docentes debido a que es un factor muy importante para el desarrollo de cada uno de ellos es así que hemos visto de la mejor manera ayudar a con vivir a los docentes en un mundo tranquilo y sin problemas sociales, esto ayudará a que haya más integración y participación de ellos en la ejecución de las actividades recreativas las mismas que servirán para su desarrollo motor.

Para la utilidad metodológica es necesario tomar en cuenta un cuestionario y la entrevista esto nos ayudará a ver en qué porcentaje están fallando los docentes de la institución, respecto a la recreación deportiva y su buen vivir, mediante estas técnicas se podrá obtener mejores resultados y dar paso a la elaboración del programa de recreación deportiva para fortalecer el buen vivir.

La novedad científica es cómo motivar a los docentes a realizar actividades recreativas las mismas que servirán para el fortalecimiento del buen vivir en cada uno de ellos.

El significado positivo que tiene las actividades recreativas es para el beneficio de la calidad de vida de los docentes es algo que no se puede ocultar, pero se debe señalar que en tal sentido existen insuficiencias en la práctica deportiva de la recreación en la Unidad Educativa Inés Cobo Donoso, motivo por el cual la realización del siguiente trabajo que exige un proceso científico e investigativo que contribuya a solucionar los problemas de los docentes.

Los que son partícipes de esta investigación son los docentes ya que es necesario ver cómo han ido cambiando su forma de comportamiento e integración entre compañeros, y es muy satisfactorio para ver cómo ha cambiado su estilo de vida.

Capítulo I Hace referencia explícita de los antecedentes investigativos, categorías fundamentales y el marco teórico que contempla la fundamentación teórica como la Cultura Física, Recreación, Buen vivir, Metodología Deportiva y Programa Recreativo.

Capítulo II Se encuentra el Análisis e Interpretación de los Resultados y la breve caracterización de la institución, objeto de estudio, además el diseño metodológico.

Capítulo III Comprende la Propuesta de un Programa de Recreación Deportiva que permita fortalecer el Buen vivir en los docentes que tiene como finalidad dar solución al problema detectado en la Unidad Educativa Temporal Inés Cobo Donoso.

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. Antecedentes Investigativos

Mediante las investigaciones realizadas en el entorno bibliotecario de diferentes instituciones de la Provincia de Cotopaxi específicamente en la Universidad Técnica de Cotopaxi se apreció que existen temas orientados a la recreación deportiva pero solo en alumnos y no en docentes los mismos que están privándolos de fortalecer el buen vivir.

Luego de una indagación utilizando medios como la web se pudo encontrar un tema de investigación tales como: en la Institución “COLEGIOS PILOTOS” de MACHALA, se ha ubicado una tesis con el tema: “DISEÑO, APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DE PROGRAMAS RECREACIONALES QUE FORTALEZCAN EL BUEN VIVIR A LOS ALUMNOS EN EL AÑO LECTIVO 2013”, en la cual hace mención a evaluar en base a encuestas, entrevistas a estudiantes y profesores sobre el programas recreacionales, que les permitan diversificar sus actividades, a través de las cuales cultiven la mente y el cuerpo, y realizar una propuesta de programas recreacionales.

De igual manera se ha podido ubicar en la Provincia de Cotopaxi con el tema de investigación tal como en la Universidad. “TÉCNICA DE COTOPÁXI” se ha ubicado con una tesis con el tema: “INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS SEDENTARIAS HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y PRESERVACIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN LA COMUNIDAD RURAL SALACHE BARBAPAMBA, CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO 2011-2012”, lo cual hace mención a integrar a la comunidad del sector hacer partícipes de

actividades físicas recreativas, lo que permite formar personas satisfechos de vivir, hace posible una mejor integración social y un sentido de pertenecer en torno a las actividades recreativas - deportivas.

Otra investigación a tomarse en consideración la tesis de la señorita PATRICIA MARIBEL PLAZA GALLARDO en la Universidad “NACIONAL DE LOJA” se ha ubicado con una tesis con el tema “LA RECREACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN EL BUEN VIVIR DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO EDUCATIVO “LUZ Y VIDA” DEL RECINTO UNIÓN NACIONAL DEL CANTÓN PUTUMAYO PROVINCIA DE SUCUMBÍOS” en el cual hace referencia a los procesos del desarrollo del buen vivir para el aprendizaje y práctica de los valores que imparten los docentes de la institución con el fin de mejorar su afectividad ante la población que lo rodea en su entorno como las características recreativas, describe la importancia del enfoque crítico, social y de la investigación, se destaca la observación y el cuestionario para obtener resultados adquiridos en la investigación.

Se notó que el tema de recreación deportiva para los docentes es escaso ya que no se ha ejecutado programas de recreación que les permita fortalecer el buen vivir para los educadores solamente para estudiantes, pero sin embargo los temas antes mencionados servirá de guía para la investigación que se está llevando a cabo.

1.2 Categorías fundamentales

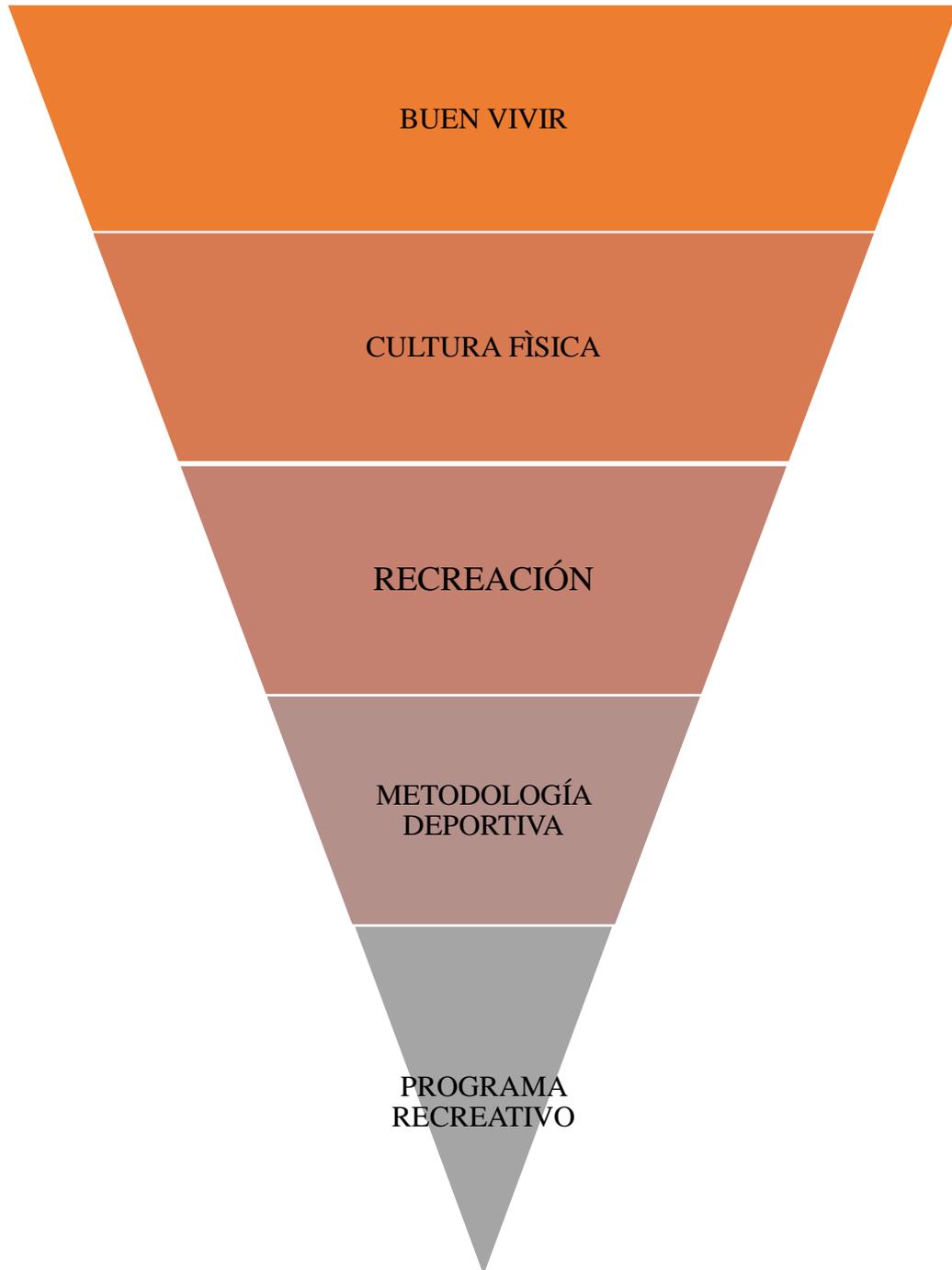


Gráfico N°1
Elaborado por Rebeca Aguayo

1.3. MARCO TEÓRICO

1.3.1 BUEN VIVIR

Es una forma de mejorar la calidad y condición de vida del ser humano es por ello que el buen vivir es una oportunidad digna que se da a los individuos dentro y fuera de sus labores cotidianas.

1.3.1.1. El Buen Vivir en la Constitución 2008 del Ecuador

Para la (Constitución, 2008) Manifiesta en la sección quinta **Art. 24** que:

“Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre” (págs. 32-34).

Para la tesista el buen vivir son las oportunidades que poseen las personas sin ningún tipo de discriminación puesto que el buen vivir permite mejorar la calidad de vida.

1.3.1.2. Concepto

Según (Méndez, 2013), manifiesta que:

El Buen Vivir se planifica, no se improvisa. El Buen Vivir es la forma de vida que permite la felicidad y la permanencia de la diversidad cultural y ambiental; es armonía, igualdad, equidad y solidaridad. No es buscar la opulencia ni el crecimiento económico eterno (pág. 14).

Para la tesista el Buen Vivir es uno de los factores importantes dentro de la educación, salud, vivienda, entre otros, puesto que genera valores éticos y morales dentro de cada persona en todo ámbito social o laboral el Buen Vivir es la fase que todo individuo posee para tener una buena calidad de vida.

1.3.1.3. Objetivo Del Buen Vivir

Según el (Carvajal, 2010) Manifiesta la existencia de 12 objetivos pero el objetivo 3 se basa en:

“Mejorar la calidad de vida de la población es un reto amplio que demanda la consolidación de los logros alcanzados en los últimos seis años y medio, mediante el fortalecimiento de políticas intersectoriales y la consolidación del Sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social” (pág. 135).

1.3.1.4. Ocio, tiempo libre, deporte y actividad física

Según (Acosta, 2013) manifiesta en el objetivo 3 que:

Los altos niveles de sedentarismo en Ecuador han provocado que más del 50% de la población presente sobrepeso y obesidad. Este indicador es de 6,5% en niños y niñas menores de 5 años, de 22% en adolescentes y de 60% en adultos. Apenas el 11% de la población realiza actividad física de manera habitual (pág. 140).

Por otro lado, lo que más ha influido en los hábitos deportivos de la gente ha sido el colegio; con esto, se confirma la importancia de recuperar la educación física en centros educativos de todo nivel.

Para la investigadora los Objetivos es una de las opciones dignas que las personas tienen ya que mediante este plan estratégico los individuos podrán ir mejorando la calidad de vida ya que es una de las estrategias que el gobierno ha implantado para darle un buen uso al tiempo libre y evitar enfermedades.

1.4 CULTURA FÍSICA

Es una disciplina que se encarga del desarrollo físico, cognitivo y afectivo de los seres humano los mismos que poseen valores con el fin de perfeccionar al deportista en cada una de las disciplinas deportivas que la Cultura Física posee.

1.4.1. Historia de la Cultura Física

La cultura física se remonta desde hace mucho tiempo atrás servía para realizar diferentes actividades las mismas que eran encaminadas a la caza, pesca y creación de instrumentos rudimentarios; pero hoy en la actualidad se basa como un proceso pedagógico encaminado al perfeccionamiento.

Según (Cardenas, 2014):

La Educación Física es tan antigua como el hombre ya que se remonta desde la civilización prehistórica, el hombre para poder subsistir tenía que realizar la caza, pesca, la realización de implementos rudimentarios entre otros; he aquí en donde ellos mostraban la práctica de actividades físicas pero estas actividades ellos lo realizaban de una manera inconsciente (pág. 25).

Desde entonces ha evolucionado la Cultura Física. Los primeros en la utilización de los ejercicios físicos basados en la educación fueron los Chinos aproximadamente 30 siglos a.C., tomando más impulso en las civilizaciones posteriores, pero cabe destacar que en ninguna de las civilizaciones se perdió el carácter militarista, entre otros.

1.4.2. Conceptualización

La Cultura Física se basa en la realización de actividades deportivas o recreativas las mismas que sirven para mejorar la salud del cuerpo, de esta manera se podrá disminuir un poco el sedentarismo y dando un paso a mejorar su buen vivir.

Según (Castellano, 2005), manifiesta que:

“La Cultura Física es la encargada del movimiento del cuerpo que ayuda a desarrollar las capacidades y habilidades del ser humano, por ende toda persona hace uso de esta actividad (pág. 10).

Según (Sánchez, 2007), manifiesta que:

“La Cultura Física es la parte principal de la realización de programas deportivos y culturales lo que incentiva a los niños, jóvenes, y adultos a ejecutar las diferentes actividades para el mejoramiento de una buena salud” (pág. 8).

Para (Sánchez, 2007) Manifiesta que:

“La Cultura Física es aquella actividad que actúa tanto física, psicológica y social en las persona que realizan las actividades deportivas que esta posee” (pág. 9).

Para la Tesista la Cultura Física son actividades físicas que el ser humano práctica para desarrollar sus cualidades y mejorar su salud, es la encargada de los movimientos y perfección al momento de realizar las disciplinas deportivas que esta posee.

1.4.3. Campos de la Cultura Física

Se basan en:

1.4.3.1. Educación Física

Es una disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo, ayuda a la formación integral del ser humano.

Según el (Manuel, 2003), manifiesta que:

“La Educación Física es la encargada de las conductas motrices que el ser humano tiene, en si es la que educa al cuerpo esto se logra gracias a la ejecución de cada una de las disciplinas que esta posee” (pág. 16).

El tesista manifiesta que la educación física es esta encargada en el desarrollo de las conductas motrices del ser humano, esto generara a que las personas se incentiven a ser partícipes de estas actividades que nos brinda la educación física.

1.4.3.2. Deporte

Es una disciplina deportiva que lo practican niños, jóvenes y adultos los mismos que poseen reglamentación las que deben ser cumplidas a cabalidad por las personas que lo ejecutan, es una actividad competitiva viéndolo desde el punto de vista social sirve para unir a la familia y amigos.

Según (Cagigal, 1959);

“El deporte es una actividad que tiene reglas y se las debe cumplir con normalidad las mismas que se las ejecuta en ejercicios de físicos y competitivos con una participación espontánea y desinteresada” (pág. 8).

El tesista manifiesta que el deporte es un disciplina que imparte varios reglamentos para la realizar actividades recreativas con el fin de mejorar su forma de vivir y salud, el deporte es importante para mejorar el desarrollo motor de cada individuo.

1.4.3.3. Recreación

Son todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada para constituirse en una verdadera terapia para el cuerpo y la mente.

Según (Muñoz, 2006) manifiesta:

“Es una actividad que no posee reglas y todo tipo de persona lo puede ejecutar en su tiempo libre ya que esta actividad sirve para que todos se desestresen después de una larga jornada de labores” (pág. 176).

Para la investigadora los campos de la Cultura Física cumplen diferentes funciones puesto que la una educa la otra le prepara para competir y la última es la encargada de darle un buen uso al tiempo libre.

1.5. LA RECREACIÓN

Es una actividad que no posee reglas y todo tipo de persona lo puede ejecutar en su tiempo libre ya que esta actividad sirve para que todos se desestresen después de una larga jornada de labores que realizan dentro y fuera de la casa o instituciones. La recreación posee placer y satisfacción en cada una de las personas que lo practican.

Según (Guachinga, 1995) tomado de (LA GUÍA DIDÁCTICA Y METODOLOGÍA DE LAS UNIDADES, 1995);

La recreación es la buena utilización del tiempo libre que las personas poseen para realizar diferentes actividades los mismos que proporcionan diversión, descanso y participación voluntaria permitiendo el desarrollo de la personalidad y la capacidad creadora, a través de las actividades deportivas, socioculturales al aire libre; a nivel individual y colectivo dando un resultado positivo dentro de la sociedad (pág. 12).

Para (Castro, 1991,);

La Recreación es como una función creadora que debe partir del núcleo familiar para satisfacer las necesidades que en este campo tienen los niños, jóvenes, adultos y ancianos y extenderse luego a

sectores más amplios, con el fin de favorecer condiciones de sociabilización, armonía, participación y creatividad dentro de un mundo cambiante (pág. 13).

Para la investigadora los campos de la Cultura Física cumplen diferentes funciones puesto que la una educa la otra le prepara para competir y la última es la encargada de darle un buen uso al tiempo libre. La recreación es toda actividad que se ejecuta para satisfacer las necesidades de las personas las mismas que sirven para la unión, compañerismo entre individuos la recreación se basa en la buena utilización del tiempo libre para de esa forma fortalecer el buen vivir en cada ser humano. La recreación es la forma más adecuada de estar libres de todas las malas energías que se produce por diferentes factores que intervienen en la comunidad.

1.5.1. Tipos de recreación

Son de vital importancia ya que mediante los diversos tipos las personas que realizan actividades recreativas podrán identificarse con cada uno de ellas.

Según (Paseo, 2003) manifiesta que los tipos de la recreación son:

“Beneficios los mismo que van de acorde con la edad, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar esto conlleva a crear tipos de recreación que estén acorde con las necesidades del individuo” (pág. 226).

Para la investigadora los diferentes tipos de recreación son aquellas actividades que las personas pueden realizarlo activamente, pasivamente y al aire libre dando una posible solución al problema que en la actualidad está acabando con la vida de varias personas que es el llamado estrés.

A continuación detallaremos algunos tipos de recreación.

1.5.1.1. La recreación activa

La recreación activa es aquella que se la realiza en conjunto por ejemplo un ejercicio lúdico actividades artísticas y deportivas las mismas que mejorara su condición física e intelectual.

1.5.1.2. La recreación pasiva

Es aquella en la que el individuo realiza actividades sin cooperación pero disfruta de ella por ejemplo mirar la TV.

1.5.1.3. Recreación al aire libre

Son actividades que se ejecutan en la naturaleza los mismos que sirven para la unión de los seres humanos, admirando así las riquezas naturales que poseen. La característica de esta recreación son los parques o el campo ya que en ellos se encuentra un poco de flora y fauna.

Para la postulante los tipos de recreación se asocian con el factor intelectual y educativo. El ser humano aprende 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, es importante saber que la recreación es voluntaria.

1.6. METODOLOGÍA DEPORTIVA

1.6.1. Fundamentos

El aprendizaje en clases del área de Cultura Física es un proceso de interacción en el cual se conoce, analiza práctica principios, fundamentos y reglas de los contenidos curriculares y extracurriculares del área.

El lapso del encuentro pedagógico, constituye una práctica social educador-educandos no solo aprende los conocimientos por los conocimientos, si no esto en su función de sus significados, intenciones sentido, criterio prospectivos relacionados con la Cultura Física. Constituye un espacio que no concede deberán aprender, sino no reflexionar o actuar como personas autónomas y responsables de re direccionar el momento histórico y sector geográfico que les ha tocado vivir.

Por este motivo la meta del docente es contribuir que los estudiantes alcancen experiencias con capacidades, habilidades, destrezas, valores, normas y conocimientos que les permita participar en forma crítica y constructiva consigo mismo y con los demás.

Esta posibilidad considera tres aspectos.

Técnico instrumental-. Para que el estudiante pueda correr, bailar, saltar, jugar, bailar eficientemente.

Interpersonal-. Exige que la acción o la práctica del docente sean constante y en forma personal y grupos y entre otros.

Los estudiantes deben conocer las relaciones entre regla y juego, implemento y movimiento, ritmo, música, baile, hasta demostrar un comportamiento responsable para la participación en situaciones desconocidas o cambio de estas. Contando para esto con una gran apertura actitudinal y profesional del docentes.

En este sentido el tratamiento de la Cultura Física se hace en función del aprendizaje significativo que se fundamenta en la concepción constructivista en que su esencia considera dos aspectos básicos todo el alcance por el

individuo cuando interrelaciona con el individuo y trata de comprenderlo. Esto significa que necesariamente el estudiante tiene que manipular los aparatos y implementos y relacionarse con sus compañeros docentes y con todo cuando sea necesario.

Todo conocimiento se adquiere no por interiorización de un significado exterior ya dado, sino por la construcción desde dentro de representaciones e interpretaciones adecuadas. O sea que el conocimiento se hace cumplido la relación objeto sujeta mediante procesos de observación, comparación, análisis, síntesis, autoevaluación, evaluación.

En esta perspectiva la Cultura Física, considera el aprendizaje como una interacción dinámica entre actividad mental- motora y la realidad circundante, esto implica un proceso permanente de construcciones del conocimiento, en el que se labora la información procedente de diversas fuentes: sus saberes, experiencias, de otras personas y de su realidad sociocultural.

Con este fin preconizamos el inter-aprendizaje, entendido este como una postura eminentemente democrática, de respeto a la personalidad del estudiante, en donde educador y educando se considera estuantes en procesos de alcanzar y profundizar conocimientos, experiencias; uno y otro tiene expectativas, capacidades y habilidades para dar de sí y haber cognoscitivo experiencial a los participantes del grupo general, naturalmente, la diferencia es de grado por factores de edad preparación, intereses.

Estos requieren de un proceso continuo de reelaboración y ajustes de los esquemas conceptuales o datos del entorno. En nuestro campo, el cambio de esquemas depende de distintas variables; pensamientos, capacidades y habilidades del estudiante (esquemas preexistentes, motivaciones e intereses), pensamientos del profesor, expresados en forma de procesos, principios pedagógicos, didácticos y de las relaciones sociales en aula y entorno.

En este contexto, la Cultura Física dará oportunidad a los estudiantes para que investiguen bajo su criterio movimientos que expresen sus necesidades e intereses.

Para manejar el mismo marco conceptual juzgamos pertinente definir los términos didáctica, metodología y método.

1.6.2. Didáctica

Es la ciencia que trata de los procesos de enseñanza-aprendizaje y la técnica de aplicación de los mismos, en relación con los objetivos que se plantean el área, la escuela y la educación en general. Este concepto implícitamente incluye aprendizajes e interaprendizaje sistemáticos.

En este sentido desarrolla los fundamentos básicos, las condiciones, estructuras, factores y efectos del proceso enseñanza-aprendizaje y apoya al profesor en su decisión sobre diferentes objetivos y actividades en una justificación abierta.

1.6.3. Metodología

En este término se condensa el estudio de las influencias pedagógicas, didácticas planificadas, que se dan entre profesores y estudiantes, en torno material y sociocultural, al interior del proceso enseñanza-aprendizaje y de la formación de las teorías correspondientes.

En la metodología debemos considerar cuatro aspectos aparentemente diferentes que se relacionan íntimamente y que en la práctica constituyen un todo indisoluble: a estructura de la clase (características y organización del elemento humano, recursos materiales, didácticos).

Las formas de desarrolla la clase (democrática, y autocrática y lessefer, club social).

El empleo de los procesos, principios didácticos y metodológicos, métodos, contenidos, material didáctico.

La organización, ejecución y evaluación de la clase (conjugación o operativización de todos los elementos concurrentes para el desarrollo y el área.

1.6.4. Métodos

Denominados estilos pedagógicos, son medios o recursos didácticos para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje con el fin de alcanzar los cambios deseables en la conducta físicos y estudiantiles.

Papel fundamental de los procesos es guiar a educar y educandos alcanzar los objetivos.

Constituyen la posición actitudinal del docente para el tratamiento del área, por lo tanto, es importante saber aplicar la que corresponda a las características de los estudiantes y circunstancias ambientales y sociales en pro de alcanzar los mejores resultados.

1.6.5. Métodos o estilos pedagógicos

Son los medios o recursos didácticos-metodológicos a través de los cuales los educadores ofrecen (no imponen) a los estudiantes las posibilidades de movimiento, teniendo en cuenta la relación causa-efecto con el fin de posibilitar el libre desarrollo de la creatividad, iniciativas e imaginación.

Consideramos validos los de tendencia activa: directo, indirecto y mixto (estilos democrático, autocrático o impositivo y mixto o combinado), dependiendo su adaptación de los objetivos, contenidos, recursos, circunstancias operacionales o ambientales, porque cada uno de ellos tienen ventajas y desventajas y formas concretas de trabajo. Analicemos brevemente aspectos relacionados con cada uno de ellos.

Método directo

Observamos la labor de un docente con 36 alumnos de segundo grado durante un periodo de Cultura Física, para trabajar el contenido “carreras de velocidad” encontramos:

El profesor inicia con voces de mando, indicando que los estudiantes se formen por estatura, del más pequeño al más grande, que ejecuten varios giros y que formen columna (uno tras otro).

Explica y demuestra que es lo que desea que hagan:

Sin dañar la columna dar (caminando) vueltas alrededor del a cancha de básquet, luego al trote.

Nuevamente demuestra y explica cómo se respira, y pausadamente, en base de órdenes los niños repiten 10 veces los ejercicios de respiración.

Hace numerar de seis ordena que los primeros seis forman una escuadra y se coloquen tras una línea de partida, así sucesivamente hasta obtener seis escuadras.

Por tercera ocasión explica en que consiste la tarea, como hay que realizarla hace demostraciones y ordena que practiquen la partida.

A lo “voz de mando”, los alumnos de la primera escuadra parten velozmente tratando llegar primeros a la meta en donde está parado el profesor hasta cuando todos cumplan con la tarea, luego critica las actuaciones indicando como debían “correr correctamente”.

Continuación ejecutan en las diferentes carreras con variación de la velocidad y distancia según las instrucciones del profesor. Los últimos de la hora clase deciden que los alumnos hagan una pequeña competencia sobre 60 m planos.

Califica a cada estudiante conforme el orden de llegada, a quienes ocupen el primero y segundo puesto le asignamos 20 puntos a los terceros y cuartos 15 puntos, etc. Haciendo un proceso de enseñanza aprendizaje descrito, inferimos que el maestro utilizo el MÉTODO directo cuyas fases son:

Explicación y descripción exclusiva del docente.

Demostración del docente.

Organización casi siempre del maestro.

Práctica (entrenamiento).

Ejercicios exactos, fijos.

Correcciones del maestro a los estudiantes.

Evaluación con criterios, decisiones y prescripciones del docente.

En lo ateniendo a contenidos el citado método prefiere los que presentan una forma ideal de moverse: técnicas, tácticas, deportes y juegos complejos, movimientos difíciles. Ej. Enseñar la técnica del malabar.

Esto como los demás métodos, tiene ventajas y desventajas.

Ventajas

Fácil de organizar.

Aprendizaje común todos deben aprender de igual forma lo mismo (en la práctica no todos aprenden).

Hay pocos problemas de disciplina.

Efectivo en relaciones a los objetos de formaciones corporales y técnicos deportivos.

Desventajas

El estudiante únicamente escucha, observa, repite, aprende (situación respectiva)

No propicia el desarrollo de las capacidades intelectuales ni afectivas.

No posibilita la crítica.

Desadaptada al estudiante.

Método indirecto

Un educador de otro planeta con 40m estudiantes, los mismos grados y contenidos (segundo – carrera de velocidad), desarrollo la siguiente sucesión de actividades:

Pregunta a los educandos:

¿Qué juegos conocen y desearían practicarlos?

Cada uno sugiere el que más le gusta, pero por consenso deciden que el más atractivo es el llamado “gato y ratones” desarrollan en la sala de clases conforme las reglas establecidas por el grupo.

¿Cómo podríamos salir más rápido del aula al patio?

Estudiantes y maestros analizan el problema presentan varias alternativas de solución y concretan tres.

Para formar las alternativas deciden formar tres subgrupos de trabajo, cada uno se organiza y presenta al grupo, luego analizan entre todos, inclusive el docente; hacen correcciones y finalmente los 40 estudiantes en las tres alternativas.

Organizan subgrupos de seis, se ubican en diferentes sitios y posiciones formando circunferencias: se numeran y el maestro explica la secuencia de la actividad. En voz alta nombra número que debe partir: circundan un obstáculo y retornan al sitio de partida; finaliza cuando han actuado todos: se adjuntan un punto el subgrupo cuyo corredor llega primero y gana el que alcanza mayor puntaje.

Los dicentes desde diferentes posiciones (sentados, arrodillados, acostados, parados) previa una señal del educador se ponen de pie y al trotar se desplazan hasta la meta (línea de llegada); de esta a paso acelerado regresa al sitio de origen.

De acuerdo a las capacidades de los estudiantes, organizados en cuatro subgrupos, los números uno corren 20 m los dos 30 m los tres 40m y los 50 m (todos, conforme al comando “en sus marcas, listos, ya”) y son palmeados vivamente.

Los dos últimos ocho minutos del periodo de labores previo acuerdo real (fruto de dialogo estudiantes educador) son utilizados en actividades de aseo personal.

Analizando el trabajo desarrollado en esta hora clase podemos colegiar que se cumplió un proceso compuesto por varias fases:

Explicación de la tarea movimientos interacción social.

Reglas de organizaciones grupos, tiempo.

Demostración d los movimientos por parte del docente, de un estudiante o del grupo. De acuerdo a las circunstancias.

Ejemplificaciones como facilitar la actividad.

Planificación del grupo: docentes estudiantes, estudiantes docentes, grupo de estudiantes, docente comunidad estudiante.

Actividad de ayuda y corrección mutuas.

Dialogo, discurso, autoevaluación, y evaluación.

Unificación, criterio, acciones.

Aplicación de ejercitación, individualmente, en grupo, intra y extraescolar.

Estas corresponden a una pedagogía activa y concretamente a lo que los tratadistas denominan método indirecto.

Aclaremos que este método en lo que atañe a contenidos, utiliza aquellos que generan variedad de movimiento sencillo, fácil de ejercitar, actividades y juegos de imitación, gimnasia de expresión, con gran apertura a la realidad.

Sin embargo, este método como todo recurso técnicas pedagógicas didáctica, tiene ventajas y desventajas.

Ventajas

El estudiante práctica actividades de acuerdo a sus intereses, necesidades, capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos.

El educando se convierte en individuo independiente, auto conducido, con motivación constante para la búsqueda de soluciones, aplicando creatividad y criticidad.

Desventajas

Consumo de tiempo mayor al común

Relativa dificultad para planificar, organizar y unificar criterios.

Exige de docente flexibilidad y amplio conocimiento teórico práctico del área.

Organización

Se refiere a las disposiciones de actividades concretas para el aprendizaje, encaminadas a desarrollar y aprovechar de mejor manera y creatividad de los estudiantes.

La programación de estas acciones se hará entre estudiantes y docentes, maximizando ambientes, recursos, técnicos, tácticos y tomando en cuenta limitaciones, conocimientos, capacidades, habilidades, de los educandos, cuidando que hay interrelación entre teoría y práctica.

Por lo anotado, toda actividad física se debe realizar con sentido educativo, deportivo y recreativo, de conformidad con el concepto de Cultura Física, así

por ejemplo; se puede correr, saltar, bailar, lanzar, realizar, ejercitar, jugar, nadar. Abajo estos criterios. Cada vez una misma actividad puede tener otro sentido, otra forma, otra realización, dependiendo del objeto.

Recursos

Son los ambientes físicos y materiales didácticos (canchas, patios, piscinas, aparatos, implementos, elementos) que estudiantes y educador utilizan e las distintas actividades, damos prioridad a los de poco o ningún costo (naturales, de desecho, construidos por los mismos estudiantes.) Antes que todos manejen uno solo y costoso (balón).

Resultados de evaluación

Es la resultante de la interacción de los campos de condiciones y decisiones (consecuencias antropogénicas y psicológicas y socioculturales) al concluir el proceso de enseñanza aprendizaje.

Deben ser un proceso a más de técnico científico, actitudinal del educador, de estimaciones individual, en donde cada estudiante en función de sus capacidades, habilidades, experiencias, entorno, ha aprendido significa mente: servirá de medio para el seguimiento permanente del desenvolvimiento del estudiante.

Disposiciones antropogénicas y psicológicas:

Los estudiantes tienen diferente grado de motivación hacia la actividad física.

Pocos gustan de la actividad física.

La mayoría acusa bajo índice nutricional.

1.7. PROGRAMA RECREATIVO

Según (Martinez, 2015), “Es la formulación de un proyecto de actividades que se ofrecerá específicamente a los docentes de la institución el mismo que será de gran ayuda para satisfacer las necesidades que ellos requieren”.

1.7.1 CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA RECREATIVO

- Debe ser equilibrado
- Debe contener actividades de diversas
- Debe tener una gran variedad y flexibilidad
- Tener claro las temáticas a trabajar
- Tener una encuesta diagnostico por parte de los
- El programa debe estar justificado
- Establecer los objetivos tanto generales como específicos
- Tener una metodología
- Tener una buena convocatoria
- Diseñar un mapa donde se ubique dónde se va a realizar la actividad
- Tener un cronograma
- Diseñar un organigrama donde se tenga claro el personal su función, así mismo quien comanda y sus asistentes.
- Ejecución del programa
- Cierre del programa (agradecimientos, despedida, enviar cartas a los patrocinadores o participantes importantes)
- Respectiva evaluación del programa

Para la tesista el programa recreativo son actividades que contienen su debida planificación acerca de lo que se va a ejecutar, hablar de un programa se requiere tener muy en cuenta las características que debe seguir para ejecutar las diversas actividades que se realizará conforme a lo planificado para de esa manera evitar inconvenientes y poder obtener resultados positivos.

CAPITULO II

2.- MARCO INVESTIGATIVO

2.1 BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO.

En julio de 1973 mediante el decreto presidencial en la dictadura del Pujilense Guillermo Rodríguez Lara y bajo la Dirección del maestro Don Luis Alberto Segovia Lema se crea el Conservatorio de Música, con lo que se destina pocos recursos y maestros para recibir a los primeros aprendices.

El vacío dejado por esta insigne persona, es encargada la administración del Plantel a la Prof. Luz América Ávila Yandun, maestra en el campo musical y pedagógico. Posteriormente y en forma interina es nombrado Rector el Lic. Jorge Ramírez Vaca y por el lapso de dos meses es nombrado Rector Titular el DR. Francisco Piedra Vélez, profesional graduado en la Unión Soviética.

Al renunciar el rectorado el Dr. Francisco Piedra, la Dirección Provincial de Educación de Cotopaxi le encarga el rectorado al señor Supervisor de Educación, Lic. Eduardo Tobar Lozada, quien por el espacio de un año le convierte a la institución en un modelo de manejo administrativo, proyectándole a la institución hacia la comunidad. El Ministerio de Educación, Cultura y Deportes de ese entonces vio la necesidad de que la institución cuente con una autoridad titular y es nombrado Rector el Prof. Carlos Vasco Cortez de gran trayectoria profesional que se dedicó por entero a administración de la institución, que gestionar ante las autoridades ministeriales la autorización para que se gradué la primera promoción de Bachilleres de la Republica en el Área Musical.

Posterior mente es nombrado rector del plantel el Prof. Julio Alberto Rubio Espinosa, quien con su capacidad de gestión y como ex alumno de la

institución, trabajaba incansablemente por el adelanto prestigio del plantel y alcanza el incremento de paridas para docentes, administrativos y de servicios; como también, la ampliación y adecuación de la planta física. Con el propósito de reformar docentes en el Área Musical, a más de continuar con la formación de bachilleres, la institución es ascendida a la categoría del Instituto Superior de Música de Pujilí, mediante Acuerdo Ministerial N° 210 del 17 de Octubre de 1994 al jubilarse el Prof. Julio Rubio, asume el rectorado el Lic. Jorge Ramírez V. encargado y posteriormente como rector titular, continua con las gestiones pendientes. El 17 de diciembre de 1996, mediante acuerdo ministerial numero 2701 consigue la transformación de Instituto Superior de Música “Inés Cobo Donoso”, destinado a la formación de docentes en el Are Musical.

El consejo nacional de educación superior CONESUP, ante la documentación presentada el 23 de Febrero del 2001, le otorga el registro institucional N° 05 – 007, en el nivel técnico superior en docencia en arte musical.

El 30 de Septiembre del 2003 con acuerdo N° 144, de conformidad a la disposición transitoria decima del reglamento general de institutos superiores técnicos y tecnológicos y la secretaria técnica administrativa del CONESUP, consigue el funcionamiento y la categoría del instituto tecnológico en mecánica de los instrumentos musicales. El 26 de Diciembre del 2006, luego de la renuncia del Lic. Jorge Ramírez, la dirección provincial de educación hispana de Cotopaxi, encarga el rectorado al Dr. Juan Cristóbal Guilcazo, mediante concurso de merecimientos y oposición el 11 de septiembre de 2007 asume la titularidad hasta el 26 de Diciembre del 2012 en que la coordinación zonal N° 3 le encarga estas funciones al Lic. Luis Enrique Chuquitarco Cañar en calidad de rector temporal, que al acogerse a los beneficios de la jubilación el mencionado maestro se encuentra al frente en calidad de rector sub rogante el Lic. Manuel León Cadena.

Cabe mencionar que en la administración del Dr. Guilcazo gestiona ante la ilustre municipalidad del Cantón Pujilí, la donación del terreno de extensión de 16.252m² ubicado en el barrio San José de Patoa (Ciudadela Veintimilla) para la construcción de la nueva edificación y con la participación del GAD del Cantón Pujilí y Provincial de Cotopaxi se consiguió tan anhelado propósito de construcción en que inicio sus actividades académicas a partir del 18 de Febrero del 2013 con la educación básica superior y el año lectivo 2013- 2014 con todos los estudiantes. Ante la vigencia de la nueva ley de educación institucional, el ministerio de educación como parte del plan del nuevo bachillerato ecuatoriano, a partir del año lectivo 2011- 2012, inicio con el bachillerato técnico en el campo artístico musical. Esta nueva estructura curricular permitió iniciar con una nueva oferta académica por competencias y la implantación de los módulos formativos en el campo específico de la música.

Con la aplicación de la nueva ley orgánica de educación superior y las disposiciones emanadas por la secretaria nacional de educación superior ciencia ,tecnología innovación SENESCYT, el nivel superior a tenido que separarse a partir del 14 de septiembre del 2013, con resolución N° 010, la institución se convertirse en unidad educativa temporal “Inés Cobo Donoso”.

La dirección distrital 050 D 04 Pujilí- Saquisilí- educación, mediante resolución N° 0165, publicado el 20 de marzo del 2015, decide Art. 1 cambiar la denominación de unidad educativa (Temporal) “Inés Cobo Donoso”, con código AMIE 05 H 00451, ubicado en la parroquia Pujilí del Cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, con sostenimiento fiscal de carácter presencial, jornada matutina de régimen sierra; a Unidad Educativa “enes Cobo Donoso” conforme la determinada en el art. 39 del reglamento de la ley orgánica de educación intercultural, y ; a la disposición transitoria décima tercera del reglamento general a la ley orgánica de la educación intercultural. Satisfactorio son los frutos cosechados por la unidad educativa “Inés Cobo

donoso” en sus 42 años de existencia en donde se ha formado hombre y mujeres que han dado lustre al Cantón a la provincia y al país, como promotores y difusores del arte y cultura musical gracias a los conocimientos impartidos en esta institución.

2.2. CARACTERIZACIÓN DE LA METODOLOGÍA EMPLEADA

2.2.1. Diseño metodológico

En este proceso investigativo se utilizó la investigación descriptiva, la cual permitió la revisión de la literatura, en la elaboración de preguntas, resúmenes. Por tal motivo, se determinó el siguiente diseño metodológico de investigación.

2.2.2. Metodología

Descriptivo – No Experimental

Para la investigación se utilizó el diseño no experimental porque se realizó sin controlar las variables, debido a que se utilizaron preguntas cerradas para más adelante plantear nuevas estrategias, las mismas que son de vital importancia para la investigación que se realizó. Una vez recopilada la información se procederá a diseñar los objetivos dando inicio a la investigación en sentido opuesto a una investigación experimental.

2.3. UNIDAD DE ESTUDIO

La investigación se trabajará con una Autoridad y 39 docentes de la Unidad Educativa “Inés Cobo Donoso” del Cantón Pujilí. Por tratarse de una población pequeña se podrá dirigir la investigación a todos los magistrales de la Unidad motivo por el cual no se hace necesario la toma de población y muestra por lo que no es necesario aplicar la formula estadística.

DESCRIPCIÓN (UNIDADES DE OBSERVACIÓN)	N.- PERSONAS	%
Director	1	2.5%
Profesores de la institución	39	97.5%
TOTAL	40	100%

2.4. MÉTODOS

2.4.1. Métodos Teóricos

Para el proceso de la investigación en la Unidad Educativa Temporal “Inés Cobo Donoso”, se utilizarán diferentes métodos lo cual permitirá llevar de una manera ordenada, lógica y científica, la indagación para lograr los objetivos planteados y finalizar en el proceso de tabulación.

2.4.2. Métodos.

Es la vía o el camino que permitirá estructurar los procesos dentro de una investigación científica; con el fin de alcanzar objetivos propuestos en la indagación que se está realizando.

2.4.3. Método Deductivo – Inductivo

Sigue un proceso sintético - analítico, es decir se presentan conceptos, principios, definiciones, leyes o normas generales de las cuales se extraen conclusiones o consecuencias en las que se aplican o se examinan casos particulares sobre la base de las afirmaciones generales presentadas.

2.4.4. Método Descriptivo.

Consiste en la observación actual de los hechos, fenómenos y casos, dicho método se procurará a la interpretación racional y el análisis objetivo de los mismos, con la finalidad que ha sido establecida previamente. Este método

será aplicado en el Capítulo II, para el análisis e interpretación de resultados, ya que permitirá trabajar con la recolección y tabulación de datos.

2.4.5. Diseño Estadístico.

Este diseño se utilizará en la estadística descriptiva lo cual permitirá que a través de la media aritmética obtener los datos y representarlos mediante frecuencias, gráficos, pasteles etc., e interpretar los resultados obtenidos para en lo posterior establecer con mayor precisión conclusiones y recomendaciones respectivas.

2.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.

2.5.1. La Encuesta.- Consiste en una investigación realizada sobre los sujetos, mediante la estructura de un cuestionario. La encuesta una vez formada no requiere de personal calificado a la hora de hacerla llegar al encuestado, por esta razón se aplicara a los docentes de la Unidad Educativa.

2.5.2. El cuestionario: Es un instrumento de investigación formado por un conjunto de preguntas que deben estar redactadas de forma coherente, y organizadas, secuenciadas y estructuradas de acuerdo con una determinada planificación, con el fin de que sus respuestas nos puedan ofrecer toda la información.

2.5.3. La Entrevista.- Consiste en la observación de la información oral de parte del entrevistado recabada por la entrevistadora en forma directa, esta técnica se la aplicará al Rector de la Unidad Educativa Temporal “Inés Cobo Donoso”, para lo que se planteará la necesidad de diseñar un programa de recreación deportiva que les permita fortalecer el buen vivir a los docentes de la institución.

2.5.4. Guía de preguntas: Son estrategia que orientan o dirigen hacia un objetivo esto se consigue mediante una serie de preguntas que dan una respuesta específica.

2.6. TÉCNICAS DE PROCEDIMIENTOS PARA EL ANÁLISIS DE RESULTADOS

Luego de realizar los instrumentos, acudiré al lugar de los hechos a poner en ejecución con los investigados (estudiantes, padres de familia y docentes de Inicial). El proceso que tengo que seguir será entre otros.

- Ordenar y clasificar los instrumentos.
- Tabular
- Realizar cuadros estadísticos.
- Analizar las respuestas
- Interpretar la información
- Graficar los datos.

Todas estas acciones lo haré apoyado en el programa computarizado de Word y Excel, el primero que nos permitirá los datos en cuadros estadísticos y el segundo por su intermedio a expresar gráficos, tipo pastel que nos permita evidenciar de mejor manera los resultados.

Acto seguido, se procede a establecer las conclusiones que nacen de las encuestas realizadas a docentes y a la autoridad; para desde allí emitir la respectivas recomendaciones.

Finalmente fomentar una propuesta alternativa de solución al problema planteada que nace de lo investigado.

2.7. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENTREVISTA REALIZADA AL RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL INÉS COBO DONOSO.

1.- ¿Cree Usted necesaria la aplicación de la recreación en los docentes?

El entrevistado manifiesta que es muy importante aplicar la recreación en los docentes de la institución, puesto que engloba un sin número de actividades deportivas, juegos, bailes, entre otros; esta amplia gama de actividades conlleva al deleite de quienes la practican; además la recreación busca liberar tensiones de trabajo.

2.- Considera Usted necesaria la recreación deportiva para mantener una buena salud en los docentes.

No solo es importante sino necesaria la práctica de actividades que impliquen ejercicios físicos, pues, esto ayuda a los docentes a tener un óptimo desarrollo tanto mental como físico, además permite que los magistrales mejoren su calidad de vida.

3.- ¿Cree usted factible la aplicación de un programa de recreación deportiva para mejorar la integración de los docentes?

Un programa de recreación es fundamental para la integración de los docentes dentro del campo laboral o social. Mediante esto ellos podrán trabajar en conjunto y eliminar las diferencias que tienen.

4.- ¿La aplicación del programa permitirá mejorar la salud en los docentes?

Es muy necesario la aplicación de un programa, pues ayudaría a los docentes de la institución a viabilizar y especializar la enseñanza de la recreación a través de las actividades físicas recreativas.

5.- ¿Considera usted que la recreación deportiva permitirá a los docentes desenvolverse de una manera adecuada?

Es de vital importancia puesto que mediante la ejecución de juegos, bailes, caminatas, entre otros, permitirá que los docentes tengan mayor desenvolvimiento dentro de la institución.

6.- ¿En su tiempo libre los docentes realizan juegos recreativos?

Los docentes a veces realizan juegos esto se da por la mala comunicación que existe entre los docentes y la falta de planificación; pero cabe destacar que al momento de realizar actividades recreativas en el tiempo libre ayuda a la unión entre ellos; es por esa razón que los docentes debemos recapacitar y aprovechar el tiempo ejecutando actividades deportivas y recreativas.

7.- ¿Existe motivación para que los docentes realicen programas deportivos?

El entrevistado nos manifestó que no existe la suficiente motivación entre los docentes, por lo que mediante la ejecución del programa se podrá incentivarles a que realicen actividades recreativas deportivas dentro de la institución.

8.- ¿Se integran los docentes para realizar programas de integración?

Por falta de compañerismo los docentes se están perdiendo de realizar actividades deportivas las mismas que son de vital importancia para fortalecer su buen vivir; es por esa razón que a veces se integran para realizar programas de recreación pero debido a la falta de tiempo y a la mala integración entre compañeros dentro de la institución todo queda solo en palabras.

9.- ¿Está Usted de acuerdo con la elaboración del programa de recreación deportiva que permita fortalecer el buen vivir en los docentes?

Estaría gustoso de apoyar no solo moralmente sino partícipemente, pues siempre que se trate de mejorar la salud estaré encantado de prestar ayuda y apoyo, además esto implica que todos los docentes serán beneficiarios directa e indirectamente con esta investigación.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De la entrevista realizada al rector de la institución se deduce que la investigación es vista desde un punto positivo a la vez que es apoyada por la institución, pues es necesaria y de gran importancia para los docentes quienes conforman la Unidad Educativa Temporal Inés Cobo Donoso, puesto que la recreación deportiva servirá para la formación disciplinaria, moral e integradora de quienes lo practican.

2.8. ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL INÉS COBO DONOSO.

1.- ¿Conoce usted que es la recreación?

Tabla N° 3

Recreación

ALTERNATIVA	f	%
Si	39	100%
No	0	0%
Tal vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	39	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativo Temporal "Inés Cobo Donoso"

Elaborado por: Aguayo Robayo Rebeca Cecibel

Gráfico No 3

Recreación



Fuente: Docentes de la Unidad Educativo Temporal "Inés Cobo Donoso"

Elaborado por: Aguayo Robayo Rebeca Cecibel

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de la población el 100%, manifiestan que si conocen sobre la recreación. Por lo tanto al hablar de recreación los docentes tienen conocimiento sobre lo que significa, ya que la recreación es una actividad que sirve para salir de la monotonía diaria.

2.- ¿Cree usted que la recreación deportiva mejora su buen vivir?

Tabla N° 4

Mejora su buen vivir

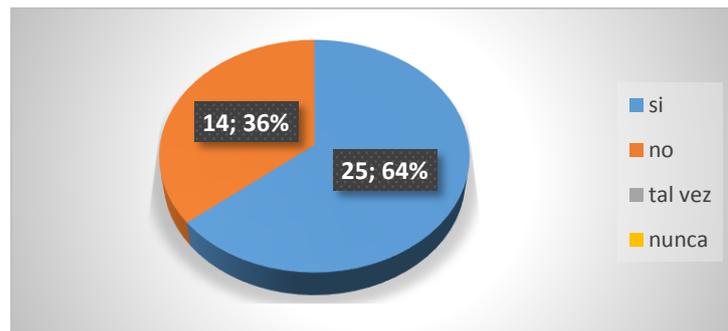
ALTERNATIVA	F	%
Si	25	64%
No	14	14%
Tal vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	39	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativo Temporal "Inés Cobo Donoso"

Elaborado por: Aguayo Robayo Rebeca Cecibel

Gráfico No 4

Mejora su buen vivir



Fuente: Docentes de la Unidad Educativo Temporal "Inés Cobo Donoso"

Elaborado por: Aguayo Robayo Rebeca Cecibel

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de la población objeto de estudio el 64%, manifiestan que la recreación deportiva es importante, mientras tanto el 14% deduce que no mejora su buen vivir. Por lo que podemos destacar que la recreación es tomada como parte principal de ayuda en su buen vivir, mediante esta actividad los magistrales podrán desestresarse.

3.- ¿Para Usted el deporte es importante?

Cuadro N° 5

Deporte

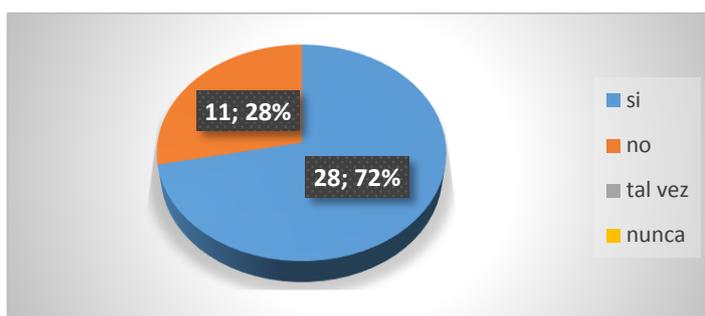
ALTERNATIVA	f	%
Si	28	72%
No	11	28%
Tal vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	39	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativo Temporal "Inés Cobo Donoso"

Elaborado por: Aguayo Robayo Rebeca Cecibel

Gráfico No 5

Deporte



Fuente: Docentes de la Unidad Educativo Temporal "Inés Cobo Donoso"

Elaborado por: Aguayo Robayo Rebeca Cecibel

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de la población, 28 encuestados que representan el 72%, manifiestan que el deporte es importante, 11 encuestados que representan el 28% respondieron que el deporte no es importante. Cabe destacar que el deporte es muy importante ya que mejorará su coordinación e integración entre ellos. El deporte ha sido siempre un pilar fundamental para el desarrollo mental y físico cuanto más deporte se realiza el cuerpo se fortalece de mejor manera.

4.- ¿Piensa usted que los juegos recreativos son parte del buen vivir?

Cuadro N° 6

Juegos recreativos

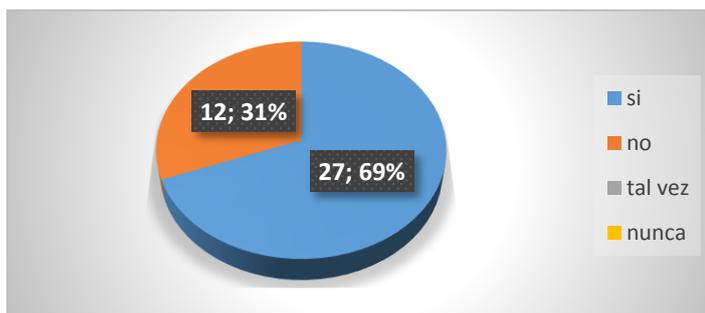
ALTERNATIVA	f	%
Si	27	69%
No	12	31%
Tal vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	39	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativo Temporal “Inés Cobo Donoso”

Elaborado por: Aguayo Robayo Rebeca Cecibel

Gráfico No 6

Juegos recreativos



Fuente: Docentes de la Unidad Educativo Temporal “Inés Cobo Donoso”

Elaborado por: Aguayo Robayo Rebeca Cecibel

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los docentes encuestados el 69%, señalaron que los juegos recreativos si son parte de un buen vivir. El 31% restante manifestaron que los juegos no son importantes para su buen vivir. Los juegos son actividades recreativas mediante ellas los docentes podrán integrarse y tener un rato de diversión.

5.- ¿Cree Usted que la recreación deportiva es muy importante para la integración de los docentes?

Tabla N° 7

Integra a los docentes

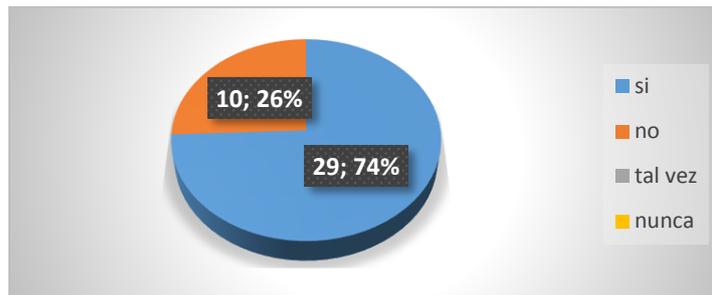
ALTERNATIVA	f	%
Si	29	74%
No	10	26%
Tal vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	39	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativo Temporal “Inés Cobo Donoso”

Elaborado por: Aguayo Robayo Rebeca Cecibel

Gráfico No 7

Integra a los docentes



Fuente: Docentes de la Unidad Educativo Temporal “Inés Cobo Donoso”

Elaborado por: Aguayo Robayo Rebeca Cecibel

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Establecida la pregunta fueron los siguientes porcentajes que obtuvimos de parte de los docentes de la Unidad Inés Cobo Donoso el 74%, manifiestan que es importante mientras que el 26% manifiesta que la recreación no es importante para la integración. Mediante la recreación se eliminará la desigualdad y rivalidad que cada uno de los docentes poseen, con la realización de juegos, caminatas, entre otros ellos podrán interactuar sin dificultad todas las actividades que se desarrollaran en el programa.

6.- ¿Considera Usted que los docentes deberían hacer uso de los juegos recreativos?

Tabla N° 8

Juegos recreativos

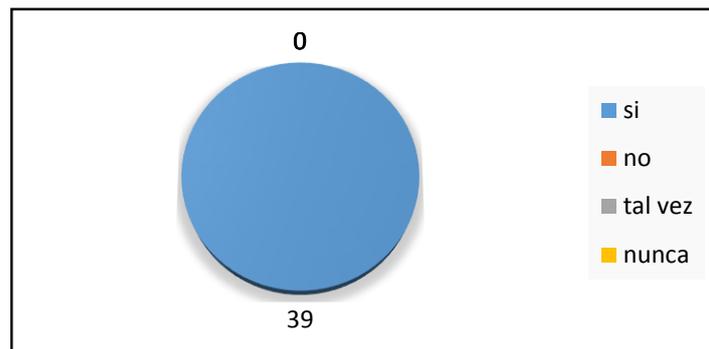
ALTERNATIVA	f	%
Si	39	100%
No	0	0%
Tal vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	39	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativo Temporal “Inés Cobo Donoso”

Elaborado por: Aguayo Robayo Rebeca Cecibel

Gráfico No 8

Juegos recreativos



Fuente: Docentes de la Unidad Educativo Temporal “Inés Cobo Donoso”

Elaborado por: Aguayo Robayo Rebeca Cecibel

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de encuestados, 39 docentes, manifiestan que si se debería hacer uso de los juegos recreativos para con ello salir un poco de las actividades que realizan a diario en la institución. Con la práctica de los juegos recreativos se estará fomentando la diversión entre docentes porque mediante ello los magistrales tendrán un momento de distracción.

7.- ¿Usted realiza algún deporte en su tiempo libre?

Tabla N° 9

Tiempo libre

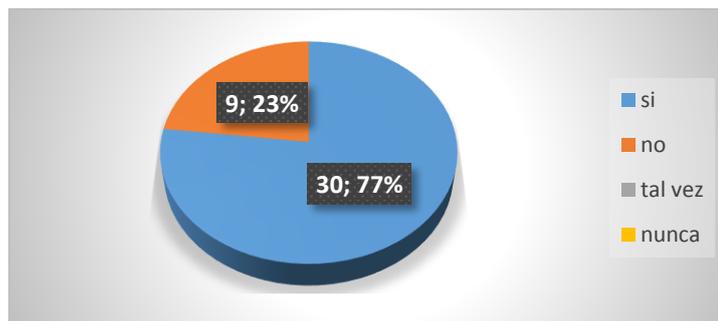
ALTERNATIVA	f	%
Si	30	77%
No	9	23%
Tal vez	0	0%
Nunca	0	0%
Total	39	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativo Temporal "Inés Cobo Donoso"

Elaborado por: Aguayo Robayo Rebeca Cecibel

Gráfico No 9

Tiempo libre



Fuente: Docentes de la Unidad Educativo Temporal "Inés Cobo Donoso"

Elaborado por: Aguayo Robayo Rebeca Cecibel

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de encuestados el 77%, manifiestan que si realizan deporte en su tiempo libre. El 23% de los docentes no lo realizan deporte en su tiempo libre.

Luego de haber encuestado a los docentes la mayoría afirmó que si les gusta realizar deporte puesto que les ayuda a mejorar su estado físico y a tener mayor confianza en sí mismo.

8.- ¿Los docentes y los alumnos son participes de juegos recreativos?

Tabla N° 10

Participan docentes y alumnos

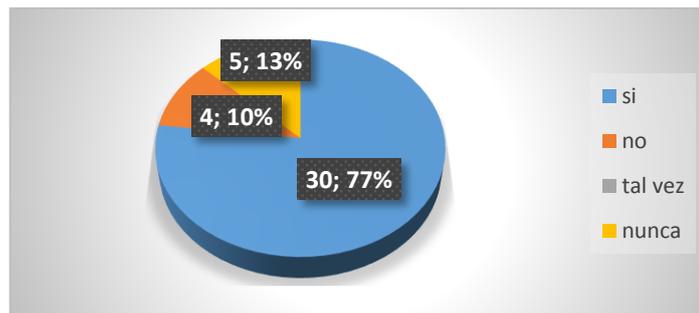
ALTERNATIVA	f	%
Si	30	77%
No	4	10%
Tal vez	0	0%
Nunca	5	13%
Total	39	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativo Temporal "Inés Cobo Donoso"

Elaborado por: Aguayo Robayo Rebeca Cecibel

Gráfico No 10

Participan docentes y alumnos



Fuente: Docentes de la Unidad Educativo Temporal "Inés Cobo Donoso"

Elaborado por: Aguayo Robayo Rebeca Cecibel

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del 100% de encuestados el 77%, manifiestan que si hacen uso de los juegos con sus alumnos. El 10% no lo realizan con sus alumnos en horas clase. El otro 13% nunca han hecho uso de juegos con sus alumnos en horas clase. Después de haber encuestado se afirmó que la mayoría de los docentes si hacen uso de estos juegos de recreación con los alumnos ya que le gusta que sus clases sean divertidas. Mientras que el otro porcentaje no hacen uso debido a que pierde mucho tiempo de sus horas clase.

9.- ¿Considera usted útil la elaboración del programa de recreación deportiva que permita fortalecer el buen vivir?

Tabla N° 11

Programa de recreación deportiva

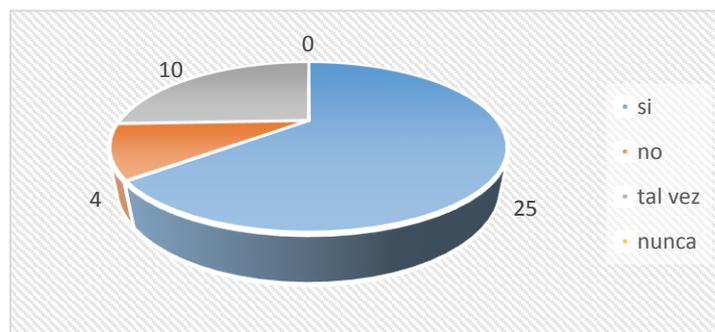
ALTERNATIVA	f	%
Si	25	64%
No	4	10%
Tal vez	10	26%
Nunca	0	0%
Total	39	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativo Temporal "Inés Cobo Donoso"

Elaborado por: Aguayo Robayo Rebeca Cecibel

Gráfico No 11

Programa de recreación deportiva



Fuente: Docentes de la Unidad Educativo Temporal "Inés Cobo Donoso"

Elaborado por: Aguayo Robayo Rebeca Cecibel

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los resultados muestran que el 64%, manifiestan que si es útil realizar el programa de recreación deportiva. El 10% de los docentes manifiestan que tal vez sería bueno realizar el programa de recreación deportiva. El 26% de los docentes manifiestan que no sería de mucha importancia. La mayoría de docentes está de acuerdo con la elaboración del programa el mismo que será de gran beneficio para ellos.

2.7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

2.7.1. - CONCLUSIONES

- Los docentes de la Unidad Educativa Temporal “Inés Cobo Donoso” realizan escasa actividad recreativa.
- La autoridad y docentes de la institución consideran que es importante realizar actividades recreativas.
- Los maestros de la institución no conocen el proceso adecuado para la elaboración de estas actividades recreativas.
- Los docentes no realizan ningún tipo de actividad recreativa fuera de la institución educativa.
- Los profesores de la institución no practican actividades recreativas en sus horas libres.
- Durante los recreos los docentes no realizan ningún tipo de actividad recreativa.
- En la institución educativa no poseen ningún programa de actividades recreativas.

2.7.2. - RECOMENDACIONES

- Incentivar a los docentes a que realicen actividades recreativas en compañía de su familia.
- Realizar permanentemente actividades recreativas con los docentes dentro del proceso de enseñanza aprendizaje dentro y fuera de la institución educativa.
- Socializar con los docentes la estructura adecuada para la aplicación de las actividades recreativas.
- Motivar a los docentes a que realicen actividades recreativas en la institución y dentro de su círculo social.
- Incentivar a los docentes de la institución para que apliquen permanentemente actividades recreativas en sus horas libres.
- Despertar el interés y la creatividad de los docentes para la ejecución de actividades recreativas en sus horas de recreo y tiempos libres.
- Dotar a la institución educativa de un programa de actividades recreativas que permita fortalecer la autoconfianza, la autonomía y la formación de la personalidad en los docentes.

CAPITULO III

3. PROPUESTA

PROGRAMA DE RECREACIÓN DEPORTIVA QUE PERMITA FORTALECER EL BUEN VIVIR EN LOS DOCENTES EN LA UNIDAD EDUCATIVA INÉS COBO DONOSO EN EL CANTÓN PUJILÍ” EN EL AÑO LECTIVO 2014- 2015.

3.1. DATOS INFORMATIVOS

Institución: Unidad Educativa “Inés Cobo Donoso”.

Provincia: Cotopaxi.

Cantón: Pujilí

Parroquia: Pujilí

Barrio: San José de Patoa “Ciudadela Veintimilla”

Tesista: Aguayo Robayo Rebeca Cecibel

Director de Tesis: Lic. MSc. Lorena Logroño.

3.2. OBJETIVOS

3.2.1 OBJETIVO GENERAL:

- Aplicar las actividades recreativas orientadas al Buen vivir de los docentes.

3.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Socializar el programa de recreación deportiva con los docentes de la Unidad Educativa Temporal Inés Cobo Donoso en el Cantón Pujilí”.
- Desarrollar las actividades planificadas.
- Fomentar el desarrollo de las actividades recreativas orientadas al Buen vivir.
- Valorar la práctica de las actividades recreativas.

3.3 Justificación de la Propuesta

Debido a la problemática física, a la falta de realización de actividades recreativas deportivas, que se encontró en los docentes de la Unidad Educativa “Inés Cobo Donoso” se ve la necesidad de motivar a los magistrales a mejorar su buen vivir mediante un programa de recreación deportiva, en la cual los principales actores serán los docentes claro que podrían participar alumnos y padres de familia, los mismos que les permitirá a los educadores a fortalecerse como entes positivos en la educación.

La aplicación del programa de recreación deportiva es necesario para que los docentes tengan un mejoramiento de la salud debido a que es un factor muy importante para fortalecer su relajación después de haber compartido sus conocimientos con sus alumnos.

Se tomó en cuenta la utilización de la encuesta para poder recaudar los datos necesarios los mismos que ayudaron a ver cuáles son las actividades deportivas que realizan los docentes de la institución y la manera en que ellos se ejercitan para mejorar su salud.

El programa de recreación deportiva es para el beneficio y fortalecimiento de un buen vivir de los docentes, es algo que no se puede ocultar, pero hay que señalar que muchos de ellos no hacen uso de actividades recreativas y deportivas, motivo por el cual la realización del siguiente trabajo que exige un proceso científico e investigativo que contribuirá a solucionar los problemas. Específicamente el programa está enfocado a la búsqueda de alegría, placer y distracción, pues, su influencia conlleva a fortalecer la salud, en los docentes.

En la presente investigación se mejorara las habilidades, destrezas, imaginación y creatividad todo será posible gracias a la predisposición y de los docentes ya que gracias a la colaboración personal de cada uno de ellos el programa será un gran éxito. Esto servirá como ejemplo para las demás instituciones educativas que deseen promover la recreación deportiva para mejorar su buen vivir.

3.4. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta es para ir mejorando el bienestar de los docentes por medio de un programa de recreación deportiva el mismo que servirá para el desarrollo de la integración de cada uno de ellos los mismos que ayudaran a fomentar la calidad de vida de cada uno de los educadores, quien de esa manera mejorara sus movimientos y habilidades.

El programa de recreación deportiva ayudará a los docentes que tengan más confiabilidad en sí mismo e ir desarrollando sus habilidades que han perdido hace mucho tiempo, los juegos serán importantes para el mejoramiento de su buen vivir. Los mismos que se realizaran en las actividades.

Juegos

Bailo terapia

Caminatas

Mediante el programa los docentes tendrán una gran unión y diversión.

**3.5. PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS
APLICABLES A LOS DOCENTES DE LA INSTITUCION
EDUCATIVA “INÉS COBO DONOSO”**

PLAN OPERATIVO			
	1er MES		2do MES
Semana N° 1	<p align="center">ACTIVIDAD N° 1</p> <p>Socializar el programa de actividades recreativas a implementarse en la institución educativa.</p>	Semana N° 5	<p align="center">ACTIVIDAD N°5</p> <p>Juego. La búsqueda</p> <p>Juego: el baile de la silla</p> <p>Juego: Bailoterapia</p> <p>Juego: baile del tomate</p>
Semana N° 2	<p align="center">ACTIVIDAD N°2</p> <p>Juego: carrera de sien pies al revés</p> <p>Juego: futbol – vóley</p> <p>Juego: futbol con parejas</p>	Semana N° 6	<p align="center">ACTIVIDAD N °6</p> <p>Juego: viajeros al tren</p> <p>Juego: que cosas faltan en la cuerda</p> <p>Juego: mucho ruido</p>
Semana N° 3	<p align="center">ACTIVIDAD N°3</p> <p>Juego: cono gol</p> <p>Juego: alto para</p> <p>Juego: batalla del caballero</p> <p>Juego. Más rápidos, bomberos</p>	Semana N° 7	<p align="center">Guía N°5</p> <p>Juego: donde estarán mis zapatillas.</p> <p>Juego: cangrejo</p> <p>Juego: la sardina</p> <p>Juego: espalda con espalda</p>
Semana N° 4	<p align="center">Actividad N°4</p> <p>Juego: protegiendo las botellas</p>	Semana N° 8	<p>Resultados y evaluación del programa de actividades recreativas ejecutadas en la institución educativa.</p>

		1er MESO				2do MESO			
DIA	HORA	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
1	1H EJECUCIÓN Y VALORACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS	Socializar el programa de actividades recreativas a implementarse en la institución educativa.	Juego: carrera de sien pies al revés Juego: futbol – vóley Juego: futbol con parejas	Juego: cono gol Juego: alto para Juego: batalla del caballero	Juego. Más rápidos, bomberos Juego: protegiendo las botellas	Juego. La búsqueda Juego: el baile de la silla Juego: Bailoterapia Juego: baile del tomate	Juego: viajeros al tren Juego: que cosas faltan en la cuerda Juego: mucho ruido	Juego: donde estarán mis zapatillas. Juego: cangrejo Juego: la sardina Juego: espalda con espalda	Resultados y evaluación del programa de actividades recreativas ejecutadas en la institución educativa.

2	<p style="text-align: center;">1H EJECUCIÓN Y VALORACIÓN DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS</p>	<p>■ Informar a la comunidad educativa de la importancia que implica el programa de actividades recreativas en la institución educativa.</p>	<p>■ Mejorar la habilidades y destrezas de los docentes..</p> <p>■ mejorar la cooperación, opción, trabajo.</p> <p>Desarrollar los fundamentos técnicos y la cooperación</p>	<p>■ Perfeccionar los pases.</p> <p>Desarrollar la integración y comunicación.</p> <p>Conocer la integración entre participantes</p> <p>Desarrollar el equilibrio y la concentración de los participantes</p>	<p>Desarrollar la agilidad de cada uno de los participantes</p> <p>Conocer la rapidez velocidad y coordinación.</p> <p>Mejorar las habilidades</p> <p>Desarrollar la integración y unión</p>	<p>Mejorar la integración.</p> <p>Desarrollar la concentración en cada uno de los docentes.</p> <p>Mejor el nivel de concentración</p>	<p>Conocer el nivel de concentración.</p> <p>Analizar la rapidez de encontrar su prenda.</p> <p>Mejorar la coordinación</p>	<p>Mejorar el nivel de concentración.</p> <p>Cooperación con sus compañeros docentes.</p>	<p>■ Detectar fortalezas y debilidades del programa recreativo, con el propósito de mejorar su aplicación en lo posterior.</p>
---	---	--	--	---	--	--	---	---	--

PROGRAMA DE RECREACIÓN DEPORTIVA

PROGRAMA DE RECREACIÓN DEPORTIVA PARA LOS DOCENTES

Objetivo: Incentivar a los docentes a realizar un programa de juegos recreativos para el fortalecimiento del buen vivir

N°	Fecha	Actividad	Recursos	Participantes	Lugar	Responsable	hora
1	2015/05/04	juego Carrera de Cien Pies al revés	Patio de la institución	Docentes	Unidad Educativa Inés Cobo Donoso	Profesor de educación física (Rebeca Aguayo)	13:00 a 13:45
2	2015/05/06	Juego futbol - vóley	Patio de la institución	Docentes	Unidad Educativa Inés Cobo Donoso	Profesor de educación física (Rebeca Aguayo)	13:00 a 13:45
3	2015/05/08	Juego Futbol con parejas	Patio de la institución	Docentes	Unidad Educativa Inés Cobo Donoso	Profesor de educación física (Rebeca Aguayo)	13:00 a 13:45
4	2015/05/11	Juego Cono gol	Patio de la institución	Docentes	Unidad Educativa Inés Cobo Donoso	Profesor de educación física (Rebeca Aguayo)	13:00 a 13:45
6	2015/05//13	Juego alto para	Patio de la institución	Docentes	Unidad Educativa Inés Cobo Donoso	Profesor de educación física (Rebeca Aguayo)	13:00 a 13:45

			institución			física(Rebeca Aguayo)	
7	2015/05/15	Juego batalla del caballero	Patio de la institución	Docentes	Unidad Educativa Inés Cobo Donoso	Profesor de educación física (Rebeca Aguayo)	13:00 a 13:45
8	2015/05/18	Juego más rápidos, bomberos	Patio de la institución	Docentes	Unidad Educativa Inés Cobo Donoso	Profesor de educación física (Rebeca Aguayo)	13:00 a 13:45
9	2015/05/20	Juego protegiendo las botellas	Patio de la institución	Docentes	Unidad Educativa Inés Cobo Donoso	Profesor de educación física (Rebeca Aguayo)	13:00 a 13:45
10	2015/05/22	Juego la búsqueda	Patio de la institución	Docentes	Unidad Educativa Inés Cobo Donoso	Profesor de educación física (Rebeca Aguayo)	13:00 a 13:45
11	2015/05/25	Juego baile de la silla	Patio de la institución	Docentes	Unidad Educativa Inés Cobo Donoso	Profesor de educación física (Rebeca Aguayo)	13:00 a 13:45
12	2015/05/27	Bailo terapia	Patio de la institución	Docentes	Unidad Educativa Inés Cobo Donoso	Profesor de educación física (Rebeca Aguayo)	13:00 a 13:45
13	215/05/29	Baile del tomate	Patio de la institución	Docentes	Unidad Educativa Inés Cobo Donoso	Profesor de educación física (Rebeca Aguayo)	13:00 a 13:45

			institución		Inés Cobo Donoso	física (Rebeca Aguayo)	
14	2015/06/01	Viajeros al tren	Campament o	Docentes	Cerro Putzalahua	Profesor de educación física (Rebeca Aguayo)	08:00 a 13:45
15	2015/06/03	Que cosas faltan en la cuerda	Campament o	Docentes	Cerro Putzalahua	Profesor de educación física (Rebeca Aguayo)	13:00 a 15:00
16	2015/06/05	Mucho ruido	Campament o	Docentes	Cerro Putzalahua	Profesor de educación física (Rebeca Aguayo)	13:00 a 13:45
17	2015/06/08	Donde estarán mis zapatillas	Campament o	Docentes	Laguna el Quilotoa	Profesor de educación física (Rebeca Aguayo)	13:00 a 13:45
18	2015/06/10	El cangrejo	Camita	Docentes	Unidad Complejo el Surillal	Profesor de educación física (Rebeca Aguayo)	13:00 a 13:45
19	2015/06/12	La sardina	Camita	Docentes	Complejo el Surillal	Profesor de educación física (Rebeca Aguayo)	13:00 a 13:45
20	2015/06/15	Espalda contra espalda	Camita	Docentes	Laguna del yambo	Profesor de educación física (Rebeca Aguayo)	13:00 a 13:45

JUEGOS
CARRERA DE CIEN PIÉS AL REVÉS



Objetivo: Mejorar la habilidades y destrezas de los docentes.

Nº de participantes: Todos los docentes.

Tiempo: 45 min.

Lugar: patios de la institución.

Día: lunes

Fecha: 04-05-2015

Material: docentes de la institución.

FACE INICIAL

Calentamiento Tren inferior y tren superior

Movimientos de circunducción

FASE PRINCIPAL:

Desarrollo: Se dividen en grupos de al menos seis personas (no importa el número de grupos aunque al menos deben haber dos). Se toman de las manos por entre las piernas (igual como se toman para jugar al elefante) y las filas se colocan de espalda a la línea de partida. A la señal del dirigente, el primer competidor (que en realidad es el último de la fila) se tiende de espalda (se acuesta) sin soltarle la mano al que está delante, haciendo que su fila comience a avanzar al revés pasando por "sobre" el que estaba en el suelo (obviamente, sin pisarlo y para ello caminan con las piernas abiertas). Cada uno de los que va pasando a su vez se va tendiendo en el suelo de modo que la fila avance y todos los integrantes de la fila queden de espaldas en el suelo. Cuando el ultimo (que era el primero) haya pasado y este también de espaldas (o sea, toda la fila esta de espaldas), se ponen de pie y continúan igual como empezaron y repiten hasta llegar a la meta. Gana la fila en la que todos sus integrantes cruzan la línea.

FASE FINAL:

Ejercicios de vuelta a la calma

Estiramiento

Aseo personal

JUEGOS PARA FÚTBOL

FÚTBOL – VOLEY



Objetivo: Mejorar la cooperación - Oposición, trabajo con números.

Nº de participantes: 2 Equipos.

Tiempo: 45 min.

Lugar: Canchas de la institución

Día: miércoles

Fecha: 06-05-2015

Material: Balón por equipo.

FASE INICIAL

Calentamiento tren superior y tren inferior

FASE PRINCIPAL

Desarrollo: El juego consiste en pasar el balón al campo contrario con un máximo de tres toques por equipo y un bote en el propio campo. El saque es directo y se realiza con el pie a bote pronto. Un mismo jugador no puede tocar dos veces seguidas el balón. La red debe colocarse a un metro de altura, si no disponemos de ella, podemos sustituirla por bancos.

FASE FINAL

Ejercicios vuelta a la calma

Aseo personal

FÚTBOL CON PAREJAS



Objetivo: Pre deportivo. Desarrollar los fundamentos técnicos y la cooperación.

Nº de participantes: 2 Equipos.

Tiempo: 45 min.

Lugar: canchas de la institución

Día: viernes

Fecha: 08-05-2015

Material: Balón y 2 porterías.

FASE INICIAL

Calentamiento tren inferior y tren superior

FASE PRINCIPAL

Desarrollo: Si una pareja se suelta, comete una falta, sacando la falta el equipo contrario. El juego reiniciara si la las parejas no pueden controlar el balón lo cual tendrán que cumplir las reglas del juego a realizarlo

FASE FINAL

Ejercicios de vuelta a la calma

Uso del aseo personal

CONO GOL



Objetivo: Mejorar los pases y el juego con balón.

Nº de participantes: 2 Equipos.

Tiempo: 45 min.

Lugar: Canchas de la institución

Día: Lunes

Fecha: 11-05-2015

Material: Un balón y 4 conos por cada dos equipos.

FASE INICIAL

Calentamiento tren inferior y tren superior

FASE PRINCIPAL

Desarrollo: El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. El cambio de funciones puede realizarse a tiempo de partido o a gol conseguido.

FASE FINAL

Ejercicios de vuelta a la calma

Uso del aseo personal

¡ALTO PARA...!



Objetivo: Desarrollar la integración y comunicación entre los participantes.

Nº de participantes: todos los docentes.

Tiempo: 80 min.

Lugar: Canchas de la institución

Día: Miércoles

Fecha: 13-05-2015

Material: Una pelota

FASE INICIAL

Calentamiento tren superior y tren inferior

Trote alrededor de la cancha

FASE PRINCIPAL

Desarrollo: Un buen juego al aire libre para el que se necesita una pelota. Deben colocarse en círculo y alguien lanza la pelota muy alto mientras grita ¡Alto para... Tomás (por ejemplo)! ¡Ahí se arma! Tomás tiene que agarrar la pelota lo antes posible, y los demás deben correr lo más lejos que puedan. En cuanto Tomás tenga la pelota en sus manos, el resto se tiene que quedar como estatua sin moverse. Tomás intentará lanzar la pelota y tocar con ella a alguno de los otros chicos. Si la pelota lo toca, está quemado y debe salir, mientras que los otros inician de nuevo el ¡Alto para...!

FASE FINAL

Ejercicios de vuelta a la calma

Estiramiento

Uso de aseo personal

Formación y despedida

BATALLA DE CABALLEROS



Objetivo: Desarrollar la integración entre los participantes.

Nº de participantes: todos los docentes.

Tiempo: 45 min.

Lugar: Canchas de la institución

Día: Viernes.

Fecha: 15-05-2015

Material: tiza.

FASE INICIAL

Calentamiento tren superior y tren inferior

Trote alrededor de la cancha.

FASE PRINCIPAL

Desarrollo: Este juego permite viajar a la Edad Media y convertirse en caballeros.

Primero, los jugadores tienen que ponerse en parejas, uno hará de caballito y llevará al otro, al jinete, en la espalda.

Todos los jinetes llevan una tiza en la mano.

Los jugadores intentarán pintar con la tiza a los demás caballeros en la cola. Cuando un jugador recibe tres rayas, él y su caballo se intercambian los papeles.

Cuando el caballo recibe también tres rayas, quedan los dos eliminados.

Gana la pareja superviviente del encuentro una vez que todos los demás hayan recibido seis rayas.

FASE FINAL

Ejercicios de vuelta a la calma

Estiramiento

Uso de aseo personal

¡MÁS RÁPIDO, BOMBEROS!



Objetivo: Desarrollar el equilibrio y la concentración de los participantes.

Nº de participantes: dos grupos

Tiempo: 45 min.

Lugar: Canchas de la institución

Día: Lunes

Fecha: 18-05-2015

Material: Una cuerda, una linterna.

FASE INICIAL

Calentamiento tren superior y tren inferior

Trote alrededor de la cancha.

FASE PRINCIPAL

Desarrollo: En la línea de salida hay un balde vacío y en la opuesta, a una cierta distancia, uno lleno de agua. El primer participante corre con un vaso vacío hasta el balde lleno, lo carga con agua y vuelve para echarlo al balde vacío. Le pasa el vaso al segundo chico y así y se sigue hasta llenar el otro balde hasta a una línea determinada previamente. El primer equipo en lograrlo es el ganador

FASE FINAL

Ejercicios de vuelta a la calma

Estiramiento

Uso de aseo personal

PROTEGIENDO LAS BOTELLAS



Objetivo: Desarrollar la agilidad de cada participante.

Nº de participantes: dos grupos

Tiempo: 45 min.

Lugar: Canchas de la institución

Día: Miércoles

Fecha: 20-05-2015

Material: botellas, pelotas.

FASE INICIAL

Calentamiento tren superior y tren inferior

Trote alrededor de la cancha

FASE PRINCIPAL

Desarrollo: Se colocan seis botellas de plástico en una línea atrás de los dos equipos oponentes. Con tres pelotas muy blandas, los dos equipos tratarán de tirar los envases de los otros a la vez que protegen los suyos. La cancha se debe marcar de por lo menos de 5 por 10 metros.

FASE FINAL

Ejercicios de vuelta a la calma

Estiramiento

Uso de aseo personal

LA BÚSQUEDA



Objetivo: Desarrollar la rapidez, velocidad y coordinación.

Nº de participantes: dos grupos

Tiempo: 40 min.

Lugar: Canchas de la institución

Día: Viernes

Fecha: 22-05-2015

Material: variedad de objetos.

FASE INICIAL

Calentamiento tren superior y tren inferior

Trote alrededor de la cancha

FASE PRINCIPAL

Desarrollo: Se forman dos equipos o más, a los cuales se les da una lista idéntica de objetos que tienen que buscar en 15 minutos y traer al líder. Previamente, el organizador del juego debe haber investigado el lugar en el que se realizará el juego e incluir en la lista objetos posibles de ser encontrados. La lista debe tener entre 10 y 20 objetos distintos, y cada cosa valdrá distintos puntos de acuerdo a la dificultad que presente su recolección.

FASE FINAL

Ejercicios de vuelta a la calma

Estiramiento

Uso de aseo personal

Formación y despedida

BAILES - JUEGOS



Objetivo: Mejorar sus habilidades.

Nº de participantes: 2 Equipos de 15.

Tiempo: 45 min.

Lugar: Canchas de la institución

Día: Lunes

Fecha: 25-05-2015

Material: sillas, grabadora, cd.

FASE INICIAL

Calentamiento tren superior y tren inferior

Trote alrededor de la cancha

FASE PRINCIPAL

Desarrollo: En este juego se colocan las sillas en el centro del terreno de juego, siempre un número de sillas inferior al número de jugadores. Así si participan 15 personas habrá por ejemplo 14 sillas. Al ritmo de una música los participantes deben bailar alrededor de las sillas. Cuando la música se para los jugadores deben sentarse, el que no encuentre sitio queda eliminado del juego y así sucesivamente. Gana el jugador que consiga sentarse en la última silla.

FASE FINAL

Ejercicios de vuelta a la calma

Estiramiento

Uso de aseo personal

Formación y despedida

BAILOTERAPIA



Objetivo: Desarrollar la integración unión y colaboración entre los participantes.

Nº de participantes: todos los docentes.

Tiempo: 45 min.

Lugar: Canchas de la institución

Día: Miércoles

Fecha: 27-05-2015

Material: grabadora, cd.

FASE INICIAL

Calentamiento tren superior y tren inferior

FASE PRINCIPAL

Desarrollo Escuchar la música al organismo le resulta muy estimulante, pues hace aumentar ligeramente el ritmo cardíaco y la tensión arterial, libera adrenalina, lo cual la vuelve ideal para dar un acelerón al ritmo de trabajo o para combatir el aburrimiento. La música, al actuar sobre el sistema nervioso central, favorece la producción de endorfinas y se conoce que estas motivan y elevan las energías para enfrentar los retos de la vida ya que producen alegría y optimismo; disminuyen el dolor y contribuyen a estimular las vivencias de bienestar y de satisfacción existencial, mejorara la concentración y la atención, aumenta la memoria, reduce la sensación de estrés, mejora el humor y convierte las tareas en amenas. Para el trabajo de la Bailoterapia se realizan ejercicios que utilizan el baile acompañado de la música como actividad fundamental, así como los pasos de bajo y de alto impacto de la Gimnasia Musical Aerobia, sabiendo que el baile es una de las terapias más antiguas constituyendo una terapia alternativa.

FASE FINAL

Ejercicios de vuelta a la calma

Estiramiento

Uso de aseo personal

Formación y despedida

Formación y despedida

BAILOTERAPIA



Objetivo: Desarrollar la integración unión y colaboración entre los participantes.

Nº de participantes: todos los docentes.

Tiempo: 45 min.

Lugar: Canchas de la institución

Día: Miércoles

Fecha: 27-05-2015

Material: grabadora, cd.

FASE INICIAIAL

Calentamiento tren superior y tren inferior

FASE PRINCIPAL

Desarrollo Escuchar la música al organismo le resulta muy estimulante, pues hace aumentar ligeramente el ritmo cardíaco y la tensión arterial, libera adrenalina, lo cual la vuelve ideal para dar un acelerón al ritmo de trabajo o para combatir el aburrimiento. La música, al actuar sobre el sistema nervioso central, favorece la producción de endorfinas y se conoce que estas motivan y elevan las energías para enfrentar los retos de la vida ya que producen alegría y optimismo; disminuyen el dolor y contribuyen a estimular las vivencias de bienestar y de satisfacción existencial, mejorara la concentración y la atención, aumenta la memoria, reduce la sensación de estrés, mejora el humor y convierte las tareas en amenas. Para el trabajo de la Bailoterapia se realizan ejercicios que utilizan el baile acompañado de la música como actividad fundamental, así como los pasos de bajo y de alto impacto de la Gimnasia Musical Aerobia, sabiendo que el baile es una de las terapias más antiguas constituyendo una terapia alternativa.

FASE FINAL

Ejercicios de vuelta a la calma
Estiramiento
Uso de aseo personal
Formación y despedida
Formación y despedida

BAILE DEL TOMATE



Objetivo: Desarrollar la integración.

N° de participantes: todos los docentes.

Tiempo: 45 min.

Lugar: Canchas de la institución

Día: Viernes

Fecha: 29-05-2015

Material: grabadora, cd, tomates.

FASE INICIAL

Calentamiento tren superior y tren inferior

Trote alrededor de la cancha

FASE PRINCIPAL

Desarrollo Se organiza al grupo en parejas. Sosteniendo un tomate colocado en la unión de las frentes, deben bailar al ritmo de la música. Además los brazos deben estar detrás de la espalda y no deben topar al tomate. Ganan la pareja que logra terminar el baile sin hacer caer el tomate.

FASE FINAL

Ejercicios de vuelta a la calma

Estiramiento

Uso de aseo personal

TURISMO

CAMPAMENTOS

FUNDAMENTACIÓN

Que los participantes que realizan este tipo de campamentos siempre deben tener a un guía el cual les dará indicaciones de precaución y prevención durante el viaje hasta llegar al punto que desea llegar

ASPECTOS IMPORTANTES ANTES DE PRACTICAR RECREACION AL AIRE LIBRE

Respetar las líneas de seguridad que existe durante todo el camino hasta llegar al punto de partida

ESTRATEGIAS

Buscar formas de cómo llegar al punto de llegada

CONSEJO PARA EXCURSIONES CAMPAMENTOS O CAMINATAS

Utilizar de la manera más adecuada los materiales de prevención

Hacer uso del mapa y la brújula

Utilizar ropa adecuada

ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA

Acatar a las reglas que se den durante la capacitación adquirida por los profesionales en las excursiones.

VIAJEROS AL TREN!



Objetivo: Desarrollar concentración en cada uno de los docentes.

Nº de participantes: dos grupos de 20.

Tiempo: 45 min.

Lugar: Cerro Putzalahua.

Día: Lunes

Fecha: 01-06-2015

Material: ninguno.

FASE INICIAL

Calentamiento general y específico

Tomar en cuenta las indicaciones del juego

Cooperar entre compañeros

FASE PRINCIPAL

Desarrollo: Se divide a los participantes como mínimo en dos grupos. Cada grupo se transforma en un tren, donde todos se colocan en fila, agarrados por la espalda y con los ojos cerrados menos el último que conduce. Cada grupo elige el destino de su tren.

El maquinista, para guiar el tren, tiene un sistema de señales:

- Un golpe en la espalda... el tren camina recto hacia delante
- Dos golpes en la espalda... el tren se para
- Tres golpes en la espalda... el tren camina recto hacia atrás
- Un golpe en el hombro derecho... el tren gira a la derecha
- Un golpe en el hombro izquierdo... el tren gira hacia la izquierda

Cuando el maquinista grita ¡CAMBIO!, todos los vagones se separan e intentan formar un nuevo tren con los compañeros de otros grupos.

FASE FINAL

Ejercicios de vuelta a la calma

Uso del aseo personal

Formación y despedida

**JUEGOS AL AIRE LIBRE
¿QUÉ COSAS FALTAN EN LA CUERDA?**



Objetivo: Mejorar el nivel de concentración

Nº de participantes: todos los docentes.

Tiempo: 45 min.

Lugar: Cerro Putzalahua.

Día: miércoles

Fecha: 03-06-2015

Material: un lapicero, una botella, una zapatilla, un vaso.

FASE INICIAL

Calentamiento general y específico

Trote alrededor de la zona del campamento

FASE PRINCIPAL

Desarrollo: Un adulto debe preparar una cuerda con distintos objetos atados a ella: una lapicera, una botella, una zapatilla, un vaso, etc.

Todos los participantes se colocan en fila india y, con los ojos cerrados, y se van pasando la cuerda por las manos, tocándola con atención. Se trata de adivinar qué objetos son pero sin decirlo en voz alta.

Cuando terminan de adivinar, se quita algún objeto sin que los jugadores lo vean. El desafío consiste en adivinar qué objeto falta.

Para mayor dificultad, luego se pueden ir sacando varios objetos a la vez. Esto requerirá un mayor esfuerzo en la memoria de los participantes y mayor concentración.

FASE FINAL

Ejercicios de vuelta a la calma

Estiramiento

Formación y despedida

MUCHO RUIDO



Objetivo: Mejorar el nivel de concentración.

Nº de participantes: todos los docentes.

Tiempo: 45 min.

Lugar: Laguna del Quilotoa

Día: Viernes

Fecha: 05-06-2015

Material: globos.

FASE INICIAL

Calentamiento general y específico

Trote alrededor del campamento

FASE PRINCIPAL

Desarrollo: Cada participante tiene un globo inflado y atado en su tobillo. Una persona externa dará la señal de comienzo del juego y entonces todos tratarán de romper los demás globos. El participante deberá retirarse cuando el suyo se rompe. El sobreviviente gana.

FASE FINAL

Ejercicios de vuelta a la calma

Estiramiento

Uso de aseo personal

Formación y despedida

DÓNDE ESTARÁN MIS ZAPATILLAS



Objetivo: Mejorar su capacidad de concentración.

Nº de participantes: todos los docentes.

Tiempo: 45 min.

Lugar: Complejo el surillal

Día: lunes

Fecha: 08-06-2015

Material: zapatilla.

FASE INICIAL

Calentamiento general y específico

FASE PRINCIPAL

Desarrollo: Todos los participantes se sacan sus zapatillas, ojotas, etc. y los amontonan en medio del piso. Un organizador deberá mezclarlas y desparramarlas por un territorio lo más amplio posible. A una señal, todos corren y tienen que buscar, encontrar y ponerse sus respectivos zapatos. Los primeros tres son ganadores.

FASE FINAL

Ejercicios de vuelta a la calma

Estiramiento

Uso de aseo personal

Formación y despedida

EL CANGREJO



Objetivo: Mejorar la coordinación

Nº de participantes: todos los docentes.

Tiempo: 45 min.

Lugar: complejo el surillal

Día: miércoles

Fecha: 10-06-2015

Material: ninguno

FASE INICIAL

Calentamiento general y específico

FASE PRINCIPAL

Desarrollo: Se traza en el suelo una línea recta y al frente, una distancia considerable, se sitúa en una fila a un grupo de docentes, mientras que otros chicos quedan afuera.

Los participantes, con los ojos vendados, tienen que caminar hacia atrás en dirección a la raya, mientras que todos los que quedaron afuera, deben decirles cosas para despistarlos.

Cuando el participante piense que está sobre la línea del piso, se para y hace una señal de aviso.

Ganará el pequeño que se acerque más a la raya. Pero el que la pisa, pierde inmediatamente.

FASE FINAL

Ejercicios de vuelta a la calma

Estiramiento

Uso de aseo personal

Formación y despedida

LA SARDINA



Objetivo: Mejorar el nivel de concentración.

Nº de participantes: todos los docentes.

Tiempo: 45 min.

Lugar: Laguna de Yambo

Día: viernes

Fecha: 12-06-2015

Material: ninguno.

FASE INICIAL

Calentamiento general y específico

FASE PRINCIPAL

Desarrollo: Este juego es una variante de las escondidas, pero más original.

Cuando los participantes que van a jugar están reunidos, se elige uno para que haga de “sardina”.

La sardina se esconde, mientras los demás esperan que esté ubicado en su lugar. Se suele contar hasta 50 ó 100 para que le de tiempo a buscar un buen escondite (que preferentemente debe ser amplio).

Una vez terminado el tiempo de espera, cada participante debe tratar de encontrar a la “sardina”. Quien la encuentra en vez de descubrirle, debe esconderse junto a ella. Así sucesivamente hasta que el último en encontrar a la sardina pierde. Éste será la nueva “sardina” en el próximo juego.

FASE FINAL

Ejercicios de vuelta a la calma

Estiramiento

Uso de aseo personal

Formación y despedida

ESPALDA CONTRA ESPALDA



Objetivo: Cooperación.

Nº de participantes: todos los docentes.

Tiempo: 45 min.

Lugar: Canchas de la institución

Día: lunes

Fecha: 15-06-2015

Material: ninguno.

FASE INICIAL

Calentamiento general y específico

Trote alrededor de la cancha

FASE PRINCIPAL

Desarrollo: A la señal deberán intentar sentarse en el suelo, pero sin dejarse caer, ya que podrían hacerse daño. Una vez en el suelo, deberán intentar levantarse.

FASE FINAL

Ejercicios de vuelta a la calma

Estiramiento

Uso del aseo personal

Formación y despedida

BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, 2. (jueves de agosto de 2013). *Plan Nacional del Buen Vivir*. Recuperado el viernes de septiembre de 2015, de www.plannacionaldelbuenvivir.com.
- Cagigal, J. M. (1959). *Estudios clásicos del deporte*, (Vol. 5).
- Cardenas, 2. (MARTES de ABRIL de 2014).
(http://www.ecured.cu/index.php/Cultura_F%C3%ADsica).
- Carvajal, 2. (jueves 5 de Noviembre de 2010). *www.elbuenvivir.com*. Obtenido de www.elbuenvivir.com.
- Castellano, R. (2005). *La Educación Física*. Indé Publicaciones.
- Castellano, *La Educación Física*. Indé Publicaciones. (pág. Pág. 10.). Veracruz México.
- Castro. (1991.). *La recreacion educativa* (Vol. 3). España: Inde.
- Constitución. (2008). *LA CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR*. Quito.
- GARCÍA, J. (2000). *Deportes de Equipo*; Barcelona – España;: Editorial Inde;.
- Guachinga. (lunes de septiembre de 1995).
www.Laguiadidacticaymetodologiadelasunidades1995.com. Obtenido de www.Laguiadidacticaymetodologiadelasunidades1995.com.
- Manuel. (jueves de enero de 2003). www.manualdeeducaciofísica.com.
Recuperado el jueves de septiembre de 2015, de www.manualdeeducaciofísica.com.
- Martinez, 2. (viernes de Agosto de 2015). www.programarecreativo.com.
Recuperado el MARTES de MARZO de 2015, de www.programarecreativo.com.
- Méndez. (LUNES de AGOSTO de 2013). *PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR*.
Recuperado el JUEVES de AGOASTO de 2015, de www.plannacionaldelbuenvivir.com.
- Méndez, 2. (LUNES de AGOSTO de 2013). www.plannacionaldelbuenvivir.com.
Recuperado el JUEVES de SEPTIEMBRE de 2015, de www.plannacionaldelbuenvivir.com.
- Muñoz. (2006). *Cultura Física*. Mexico.

Paseo. (2003). *La recreacion y sus tipos* (Vol. 5). España: Inde.

RUIZ, C. (2003). *Educación Física* (Vol. Volumen III;). Sevilla – España;:
Editorial Mad;.

Sánchez. (2007). En SANCHEZ, *Orientación para la educación física* (pág. 8).

Sánchez. (2007). Orientación para la educación física. En SANCHEZ,
Orientación para la educación física (pág. 9).

ANEXOS



ANEXO 1
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD
EDUCATIVA TEMPORAL INÈS COBO DONOSO.

OBJETIVO: Recolectar datos sobre el programa de recreación deportiva que permita fortalecer el buen vivir en los docentes en la Unidad Educativa Temporal Inés Cobo Donoso en el Cantón Pujilí” en el año lectivo 2014- 2015.

INSTRUCCIONES: Lea detenidamente las siguientes preguntas y marque con una X lo correcto.

1.- ¿Conoce usted que es la recreación?

Si

No

Tal vez

Nunca

2.- ¿Cree usted que la recreación deportiva mejorará su buen vivir?

Si

No

Tal vez

Nunca

3.- ¿Para usted el deporte es importante?

Si

No

Tal vez

Nunca

4.- ¿Piensa usted que los juegos recreativos son parte del buen vivir?

Si

No

Tal vez

Nunca

5.- ¿Cree usted que la recreación deportiva es importante para la integración de los docentes?

Si

No

Tal vez

Nunca

6.- ¿Considera usted que los docentes deberían hacer uso de los juegos recreativos?

Si

No

Tal vez

Nunca

7.- ¿Usted realiza algún deporte en el tiempo libre?

Si

No

Tal vez

Nuca

8.- ¿Los docentes y los alumnos son participes de estos juegos recreativos?

Si

No

Tal vez

Nunca

9.- ¿Considera usted útil la elaboración del programa de recreación deportiva que permita fortalecer el buen vivir en los docentes?

Si

No

Tal vez

Nunca

ANEXO 2

GRACIAS POR SU CLOBORACIÓN

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI



**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**ENTREVISTA DIRIGIDA AL RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA
TEMPORAL INÈS COBO DONOSO.**

OBJETIVO: Recolectar datos sobre el programa de recreación deportiva que permita fortalecer el buen vivir en los docentes en la Unidad Educativa Temporal Inés Cobo Donoso en el Cantón Pujilí” en el año lectivo 2014- 2015.

INSTRUCCIONES: Lea detenidamente las siguientes preguntas y marque con una X lo correcto.

- 1.- ¿Cree usted necesaria la aplicación de la recreación en los docentes?**
- 2.- ¿Considera usted que la recreación deportiva es parte de la salud?**
- 3.- ¿Cree usted factible la aplicación del programa para mejorar la integración de los docentes?**
- 4.- ¿La aplicación del programa permitirá mejorar la salud en los docentes?**
- 5.- ¿Considera usted que la recreación deportiva permitirá a los docentes desenvolverse de una manera adecuada?**
- 6.- ¿En su tiempo libre los docentes realizan juegos recreativos?**
- 7.- ¿Existe motivación para que los docentes realicen programas deportivos?**

8.- ¿Se integran los docentes para realizar programas de recreación deportiva?

9.- ¿Está usted de acuerdo con la elaboración del programa de recreación deportiva que permita fortalecer el buen vivir en los docentes?

GRACIAS POR SU CLOBORACIÓN