



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACION

MENCIÓN CULTURA FISICA

TESIS DE GRADO

TEMA:

**“LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PARA LA
INTERVENCIÓN COMUNITARIA EN LOS ADOLESCENTES DE
11 A 15 AÑOS DEL BARRIO LA COCHA CANTÓN LATACUNGA,
PROVINCIA DE COTOPAXI 2013-2014”.**

**Tesis presentada previo a la obtención del Título de Licenciatura en Ciencias
de la Educación, Mención Cultura Física.**

Autora:

Chicaiza Toapanta Doris Elizabeth

Director:

MSc. Gloria Susana Vizcaíno Cárdenas

Latacunga – Ecuador

Mayo - 2015

AUTORIA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación “**LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PARA LA INTERVENCIÓN COMUNITARIA DE LOS ADOLESCENTES DE 11 A 15 AÑOS DEL BARRIO LA COCHA, CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI 2013-2014**”, son de exclusiva responsabilidad de la autora.

.....
Chicaiza Toapanta Doris Elizabeth
Número de CI: 050295968-7

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del trabajo de investigación sobre el tema **“LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PARA LA INTERVENCIÓN COMUNITARIA EN LOS ADOLESCENTES DEL BARRIO LA COCHA CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL AÑO 2013-2014”**, de Chicaiza Toapanta Doris Elizabeth postulante de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, Carrera de Licenciatura de Cultura Física, considero que el presente trabajo investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científicos – técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de la 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, Mayo 2015

MSc. Gloria Susana Vizcaíno Cárdenas
DIRECTORA DE TESIS



APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembro del Tribunal de Grado; aprueben el presente informe de investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi y la Unidad de Ciencias Administrativas y Humanísticas, de las postulantes: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta, con el tema de tesis **“LA INICIACIÓN DEPORTIVA y RECREATIVA PARA LA INTERVENCIÓN COMUNITARIA EN LOS ADOLESCENTES DE 11 A 15 AÑOS DEL BARRIO LA COCHA CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI 2013-2014.”** ha considerado las sugerencias, recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes, para ser sometidos a presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador.

Por lo expuesto, se autoriza los empastados correspondientes según la normativa Institucional.

Latacunga, Mayo, 2015

Para constancia firman:

Lic. MSc. José Barbosa
PRESIDENTE

Lic. MSc. José Bravo
MIEMBRO

Lic. MSc. Patricio Revelo
OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

A la “UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI” por darme la oportunidad de estudiar y ser una profesional.

A mi directora de tesis, MSc. Gloria Vizcaíno, por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

A mi padre y hermanos quienes confiaron ciegamente en mí y hoy siento que no os he defraudado.

Doris

DEDICATORIA

A mis padres, porque creyeron en mí y porque me sacaron adelante, dándome ejemplos dignos de superación y entrega, porque en gran parte gracias a ustedes, hoy puedo ver alcanzada mi meta, ya que siempre estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera, y porque el orgullo que sienten por mí, fue lo que me hizo ir hasta el final.

Va por ustedes, por lo que valen, porque admiro su fortaleza y por lo que han hecho de mí.

A mis hermanos Natali y Danny, Gracias por haber fomentado en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida. Mil palabras no bastarían para agradecerles su apoyo, su comprensión y sus consejos en los momentos difíciles. A todos, espero no defraudarlos y contar siempre con su valioso apoyo, sincero e incondicional.

Doris

INDICE GENERAL

PORTADA.....	i
AUTORIA.....	ii
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
INDICE GENERAL.....	vii
INDICE DE TABLAS	x
INDICE DE GRAFICOS	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
AVAL DE TRADUCCIÓN	xiii
INTRODUCCIÓN	xiv

CAPÍTULO I

1.	FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE EL OBJETO DE ESTUDIO	
1.1.	Antecedentes Investigativos	1
1.2.	Categorías Fundamentales	3
1.3	Marco Teórico	4
1.3.1.	Cultura Física.....	4
1.3.1.1.	Campos de la Cultura Física.....	6
1.3.1.1.1	Educación Física.....	6
1.3.1.1.2.	Deporte	7
1.3.1.1.3.	Recreación	9
1.3.2.	Deporte	10
1.3.2.1.	Clasificación del deporte	11
1.3.2.1.1.	El deporte recreativo.....	11
1.3.2.1.2.	El deporte competitivo.....	11
1.3.2.1.3.	El deporte educativo	11
1.3.2.1.4.	El deporte salud	12

1.3.2.2.	Otra clasificación	12
1.3.2.2.1.	Deporte - Deporte de combate	12
1.3.2.2.2.	Deporte - Deporte de pelota.....	12
1.3.2.2.3.	Deporte - Deporte atlético	13
1.3.2.2.4.	Deporte - Deporte de contacto con la naturaleza.....	14
1.3.2.2.5.	Deporte - Deporte mecánico.....	15
1.3.2.3.	Efectos que causa el deporte.....	15
1.3.3.	Recreación	17
1.3.3.1	Tipos de Recreación	19
1.3.4.	Iniciación Deportiva	20
1.3.5.	Intervención Comunitaria.....	25
1.3.5.1	Estrategias y técnicas de intervención comunitaria.....	27
1.3.6.1	Definición	29
1.3.6.2	Beneficios del Programa Recreativo	31
1.3.6.3	Pasos del Programa Recreativo	32

CAPÍTULO II

2.	DISEÑO DE LA PROPUESTA	
2.1	Breve caracterización del barrio la Cocha Cantón Latacunga Provincia de Cotopaxi	35
2.2	Caracterización de la metodología empleada	36
2.2.1	Diseño Metodológico	36
2.2.1.1	Tipo de Investigación	36
2.2.1.2	Metodología.....	37
2.2.2	Métodos y Técnicas	37
2.2.3	Técnicas	38
2.3.	Unidad de estudio	39
2.3.1.	La población	39
2.4.	Técnicas de Procedimientos para el Análisis de los Resultados.	39
2.5	Análisis e interpretación de resultados Entrevista dirigida al Presidente del Barrio La Cocha Cantón Latacunga Provincia de Cotopaxi	41

2.5.1	Análisis e interpretación de la entrevista realizada al Presidente del Barrio.....	42
2.6	Análisis e interpretación de las encuestas dirigida a los adolescentes de 11 a 15 años de edad del barrio la Cocha, Cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi.....	43
2.7.	Conclusiones y Recomendaciones	52
2.7.1.	Conclusiones.....	52
2.7.2	Recomendaciones	53

CAPITULO III

3.	DESARROLLO DE LA PROPUESTA	
3.1.	Título	54
3.3.1.	Datos Informativos	54
3.3.2.	Justificación	54
3.3.3	Objetivos.....	55
3.3.3.1.	General.....	55
3.3.4.	Descripción de la Propuesta.	56
3.3.4.1.	Beneficiarios	56
3.3.4.2.	Factibilidad del programa.....	57
3.3.4.3.	Factibilidad económica.....	57
3.3.4.4.	Factibilidad del lugar	57
3.3.4.5.	Factibilidad Técnica	57
3.3.5	Aplicación o validación de la Propuesta.....	60
3.3.5.1	Plan Operativo de la Propuesta.....	60
3.3.6	Plan de Acción.....	62
3.3.7	Plan Operativo de la Propuesta.....	83
3.3.8	Propuesto y Financiamiento	84
	BIBLIOGRAFÍA	85
	LINKOGRAFÍA	87
	ANEXOS	90

INDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Población	39
Tabla N° 2: Actividades en tiempo libre.....	43
Tabla N° 3: Actividades deportivas – recreativas	44
Tabla N° 4: Frecuencia de actividades deportiva-recreativa	45
Tabla N° 5: Realizar actividad-deportiva	46
Tabla N° 6: Calidad de Vida.....	47
Tabla N° 7: Practicar actividades-recreativas	48
Tabla N° 8: Participación en actividades deportivas-recreativas.....	49
Tabla N° 9: Participación.....	50
Tabla N° 10: Beneficios.....	51
Tabla N° 11: Plan de Organización del Programa Recreativo.	60
Tabla N° 12: Plan de acción.....	62
Tabla N° 13: Modelo operativo de la propuesta	83
Tabla N° 14: Presupuesto y Financiamiento	84

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico N° 1: Actividades en tiempo libre	43
Gráfico N° 2: Actividades deportivas – recreativas.....	44
Gráfico N° 3: Frecuencia de actividades deportiva-recreativa	45
Grafico N° 4: Realizar actividad-deportiva	46
Gráfico N° 5: Calidad de Vida.....	47
Grafico N° 6: Practicar actividades-recreativas	48
Gráfico N° 7: Participación en actividades deportivas-recreativas.....	49
Grafico N° 8: Participación.....	50
Grafico N° 9: Beneficios.....	51



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

TEMA: “LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PARA LA INTERVENCIÓN COMUNITARIA EN LOS ADOLESCENTES DE 11 A 15 AÑOS DE EDAD DEL BARRIO LA COCHA, CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI 2013-2014”.

AUTORA: Chicaiza Toapanta Doris Elizabeth

DIRECTORA: MSC. Vizcaíno Cárdenas Gloria Susana

RESUMEN

La presente investigación tuvo el propósito de analizar la Iniciación Deportiva y Recreativa en los adolescentes de 11 a 15 años, del barrio la Cocha- Latacunga. Los adolescentes de las edades comprendidas entre los 11 y 15 años, no dedican su tiempo libre a actividades de iniciación deportiva y recreativa. Por lo que se planteó como problema científico: ¿Qué estrategia metodológica será viable para fomentar la iniciación deportiva y recreativa en los adolescentes de 11 a 15 años como mecanismo de intervención comunitaria? La aplicación como método de investigación el inductivo – deductivo, analítico – sintético. Se aplicó la entrevista a la directiva y encuestas a los adolescentes del barrio la Cocha. Las actividades de iniciación deportiva y recreativa fácilmente se conjugan con los requerimientos ocio-deportivo de los adolescentes. La propuesta del programa de iniciación deportiva y recreativa en los adolescentes es una estrategia válida para mejorar su calidad de vida evitando el sedentarismo a tempranas edades.

Palabras Claves: Iniciación deportiva y recreativa, tiempo libre, sedentarismo.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

TOPIC: THE BEGINNING OF RECREATIONAL SPORTS INTO THE COMMUNITY TO THE TEENAGERS BETWEEN 11 TO 15 YEARS OLD, LOCATED IN LA COCHA NEIGHBORHOOD IN LATACUNGA, COTOPAXI PROVINCE 2013-2014.

AUTHOR: Chicaiza Toapanta Doris Elizabeth

DIRECTOR: MSC. Vizcaíno Cárdenas Gloria Susana.

ABSTRACT

This research had the purpose to analyze the beginning of recreational sports into the community to the teenagers between 11 to 15 years old, located in la Cocha neighborhood in Latacunga, Cotopaxi Province. The teenagers between 11 to 15 years old do not practice the recreational sports activities in their free time. It was considered a scientific problem the following question: What methodological strategy will be better to promote the beginning of recreational sports as a mechanism into the community? It was applied the inductive-deductive, analytical-synthetic method and also as a data collection technique it was used the interview to the directors and the surveys to the teenagers from la Cocha neighborhood. The beginning of recreational sports activities is easily to relate the leisure time with sports activities into to the teenagers requirements. The Project proposal about the beginning of recreational sports into the teenagers is an authentic strategy to improve their quality of life in order to avoid the sedentary lifestyle at an early age.

Keywords: Initiation Sports and recreation , leisure, physical inactivity.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

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 las postulante Egresadas de la Carrera de Cultura Física de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas:

CHICAIZA TOAPANTA DORIS ELIZABETH, cuyo título versa “**LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PARA LA INTERVENCIÓN COMUNITARIA EN LOS ADOLESCENTES DE 11 A 15 AÑOS DEL BARRIO LA COCHA CANTÓN LATACUNGA, PROVINCIA DE COTOPAXI 2013-2014.**”, 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 estimaren conveniente.

Latacunga, julio del 2014

Atentamente

Lic. Verónica Rosales

DOCENTE CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS

C.I. 1003106984-1

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se enfoca en describir, la iniciación deportiva y recreativa en los adolescentes de 11 a 15 años de edad del barrio la Cocha cantón Latacunga provincia de Cotopaxi.

El diseño e implementación del Programa Recreativo Comunitario para el desarrollo de las capacidades motrices en los adolescentes del barrio, para contribuir en su calidad de vida, a través de los juegos recreativos, fáciles de realizar, rápidos y prácticos para que tanto los adolescentes y moradores del barrio disfruten de su práctica deportiva-recreativa.

La actividad física que se organiza, además de los juegos recreativos, forman parte de la concepción de una estrategia para el desarrollo del deporte participativo, partiendo de las posibilidades reales del barrio, todo lo cual ha permitido elevar el nivel de participación masiva en la comunidad; así como las riquezas de opiniones a través de actividades deportivas. Con este programa logramos distribuir el tiempo libre de los adolescentes de la mejor satisfactoria.

El contenido de la presente investigación se halla conformado de los siguientes capítulos:

En el Capítulo I, Fundamentación Teórica sobre el objeto de estudio, se describe los antecedentes investigativos, y el desarrollo de las categorías fundamentales.

En el Capítulo II, Diseño de la Propuesta, se enfoca en la caracterización de la investigación, objeto de estudio, diseño metodológico, análisis e interpretación de los resultados de la investigación, conclusiones y recomendaciones.

En el Capítulo III, Desarrollo de la Propuesta, consta la ejecución en la que se describe el diseño de la propuesta: tema, datos informativos, objetivos, justificación y descripción de la propuesta.

Finalmente se adjuntan anexos y bibliografía.

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE EL OBJETO DE ESTUDIO

1.1. Antecedentes Investigativos

Después de haber realizado e indagado en las principales bibliotecas virtuales y repositorios de la Universidad Técnica de Ambato, de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua, se ha encontrado el tema de investigación: Las actividades Recreativas y su incidencia en el desarrollo físico de los niños del séptimo año de Educación Básica de la escuela “Alberto Guerra del Cantón Cevallos” del autor Sulca Quispilema Dino Rosi. Tesis presentada para la obtención de Licenciatura en Cultura Física, dicha investigación se la elaboro con la finalidad de proporcionar actividades recreativas encaminadas a proporcionar un mejor desarrollo físico en los niños. Podemos evidenciar que todas las actividades recreativas son de suma importancia para el desarrollo mental y físico de los estudiantes; ya que con ello formaran su personalidad de una forma eficiente y eficaz en cada una de sus actividades cotidianas.

En el mismo repositorio de la Universidad Técnica de Ambato, el autor Freire Quintana Augusto Giovanni ha realizado el tema de investigación: La aplicación de los Juegos Recreativos y su influencia en la sociabilización escolar de los niños del tercer año de educación básica de la escuela “Bilingüe Pelileo”, del cantón Pelileo provincia Tungurahua. Podemos considerar que a través de juegos recreativos el niño aprende y dirige sus conocimientos, su desarrollo emocional y deportivo, recalando que estas actividades recreativas se podría contribuir a la buena utilización del tiempo libre de los niños y jóvenes de la comunidad para evitar el sedentarismo.

Finalmente en la biblioteca virtual de la Universidad Técnica de Cotopaxi, se encontró el tema de investigación: Elaboración de un manual de actividades recreativas al aire libre para fomentar el turismo interno dirigido a las estudiantes de los segundos de bachillerato del colegio “Luis Fernando Ruiz” de la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi durante el año lectivo 2011-2012, presentado por el autor: López Sánchez Marco Rolando, tesis para la obtención de la Licenciatura en Cultura Física. La investigación se realizó con la finalidad de realizar actividades recreativas al aire libre que proporciona descanso, diversión y participación social voluntaria, permitiendo el desarrollo de la personalidad, conocimiento y capacidad de relacionarse con las demás personas en un ambiente natural. La importancia de la recreación al aire libre radica en la incidencia que tiene en el ser humano, pues al mismo tiempo comparte conocimientos y se divierte. Por lo que no se encontró una investigación igual en la Provincia de Cotopaxi Cantón Latacunga barrio la Cocha; y viendo las necesidades deportivas y recreativas en los adolescentes del Barrio eh visto importante realizar esta investigación con el fin de ayudar a los adolescentes a realizar actividades deportivas-recreativas para evitar el sedentarismo, malos pasos como la drogadicción, alcoholismo, y de esta manera hacer el buen uso de su tiempo libre.

1.2. Categorías Fundamentales



1.3 Marco Teórico

1.3.1. Cultura Física

Desde épocas remotas es decir desde la prehistoria del hombre ha tenido la necesidad del movimiento, y en su afán de mantenerse en forma, ha empleado el ejercicio físico para lograrlo. A través del tiempo, esta necesidad física ha evolucionado de tal modo que ya es de índole mundial e institucional.

Claro está que la Educación Física es un requerimiento del hombre, que desde luego, es indispensable para el bienestar propio, el buen estado físico y para gozar de la plenitud humana.

La Educación Física y el deporte se asemejan por ser elementos educativos, pero se diferencian en que el deporte es más estricto y complejo que la Educación Física, saliendo favorecida esta por su integración de los alumnos en la búsqueda de unos objetivos comunes con los demás y con plena libertad de actuación.

Por esos es indiscutible el buen efecto de la actividad física en el desarrollo neuromotor, perceptivo- motor y motor de los alumnos, ya sea a través del juego como actividad lúdica, de la Educación Física como ciencia o del deporte como integración a la sociedad.

Desde el punto de vista general, la cultura es el conjunto de manifestaciones con que se expresa la vida de un pueblo; una de esas manifestaciones es la Cultura Física, entendida como el acopio de conocimientos adquiridos por el hombre a través de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación.

En su publicación Sánchez (2004) resalta que la Cultura Física es: “El conjunto de conocimientos exigidos en un medio cultural determinado como base para actuar en la sociedad, independientemente de cualquier especialización.” (Pág.8)

Entonces es posible aseverar que la Cultura Física es una manifestación fisiológica que se sustenta sobre la base del desarrollo de la sociedad, forma parte de la superestructura, se convierte en un conjunto de conocimientos y principios fisiológicos, ya que los medios y modos de producción al interrelacionarse entre sí, permiten la ejecución de las actividades del ser humano.

En consecuencia la Cultura Física es la expresión deportiva, formativa y recreativa que depende del desarrollo social y de las relaciones de producción humanas.

El progreso de la humanidad se efectúa en todos los campos, por lo mismo la Cultura Física, utiliza los medios a su alcance, como son los conocimientos que buscan valores, virtudes, cualidades, habilidades, orientaciones logrando la formación de individuos positivos.

Allí es donde nace el Deporte, la Educación Física, y la Recreación. Por su evolución, por su amplio contenido, incurre en el campo Educativo- Pedagógico. La Cultura Física participa de un todo, sin un carácter aislado, como estaba conceptualizada antes.

En tal virtud, la postulante manifiesta que la Cultura Física constituye el conjunto de costumbres, tradiciones, idiosincrasia, que junto al desarrollo biológico, intelectual, psíquico, buscan la formación plena del ser humano al servicio de la sociedad; aspira alcanzar una sociedad nueva, sin distinción de razas, sexo o ideología, es decir identifica las manifestaciones culturales de cada pueblo.

Sánchez (2004) manifiesta que la Cultura Física es:

“Conjunto de conocimientos practicas psicológicas, sociales y culturales, encaminadas a conseguir y mantener un perfecto equilibrio funcional de todo nuestro ser, logrando conseguir la belleza, armonía, salud para todos los individuos”. (Pág.8)

Por lo tanto se entiende que la Cultura Física ayuda a las personas a mantener su estética corporal por medio de la práctica deportiva y actividades recreativas; adquiriendo así nuevos conocimientos y destrezas.

Es el proceso dirigido a la formación de habilidades motrices, al desarrollo de las capacidades condicionales, coordinativas, de la movilidad, que puede presentar la característica de proceso pedagógico, ser realizada en forma de auto educación, es un fenómeno muy polifacético que ofrece interés a las ciencias naturales y a las ciencias sociales, indicando la dirección orientada al logro de un fin concreto del desarrollo del individuo.

1.3.1.1. Campos de la Cultura Física

Según Terán (2000) en su obra de Guía Didáctica y metodología de las unidades manifiesta que:

“La Cultura Física debe incluir actividades o segmentos de enseñanza y aprendizaje: Educación física actividad de enseñanza y formación la recreación actividad lúdica y de esparcimiento; deporte actividades de medición y comparación individual y grupal”. (Pág. 41)

La tesista comparte que los campos de la Cultura Física como actividades o segmentos de aprendizaje en donde se enseña y se aprende por medio del movimiento.

1.3.1.1.1 Educación Física.- Es la educación que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

El autor Sánchez (2004) afirma que la Educación Física: “Es la asignatura que de manera obligatoria se imparte en todos los niveles educativos como una actividad de formación física, social, cultural, y humanista de los estudiantes” (Pág. 13)

Entonces se puede argumentar que la Educación Física, si se utiliza adecuadamente, una herramienta muy eficaz contribuye a desarrollar aspectos conductivos, a trabajar en la línea de mejora del clima de relaciones, educando en valores y proporcionando al alumnado estrategias adecuadas para convivir, desenvolverse y resolver conflictos de la forma más asertiva posible; y utiliza los medios audiovisuales eficazmente.

Además en la misma línea el autor Guimaraes. (2000) manifiesta que:

“Así la capacidad y necesidad de movimientos eficientes es atendida por la educación física, sin excluir efectos en otros campos, ni limitándose solo a lo corporal sino trascendiendo en la formación de un carácter de una personalidad”. (Pág. 21)

Entonces es posible resaltar que la Educación Física ocupa un lugar muy importante al igual que las demás asignaturas que se dictan en un centro educativo, pero es la única donde el estudiante sale a del aula a disfrutar del ambiente y de la actividad física; con el fin de contribuir a su formación integral.

1.3.1.1.2. Deporte

El siglo XXI se encuentra buscando un modelo deportivo que promueva la participación comunitaria, es decir el deporte para uno, caracterizado por la búsqueda y mantenimiento de la salud, del sentimiento de sentirse bien y la reintegración con la naturaleza.

En el siglo XXI el deporte es un Derecho del Hombre y de la Mujer, algo que demanda al Estado como un elemento de Bienestar y de carácter meritorio en su vida. En este contexto de Derechos la participación de la mujer en el deporte es expresión de lo que socialmente debe suceder.

Los primeros Juegos Olímpicos tuvieron lugar en el año 776 a.C. duraban únicamente seis días y constaban de pocas pruebas deportivas: combates, carreras hípcas y carreras atléticas entre los participantes. Aunque no fueran los actuales Juegos Olímpicos, sí empezaban a tomar forma de lo que conocemos.

Ya en el siglo XIX se utilizaban las competiciones a modo de deporte y guerra entre los pueblos vecinos, en deportes que podrían considerarse en ambos sentidos, como son el tiro con arco o el esgrima. En Inglaterra, en cambio, surgieron deportes en los cuales no luchabas únicamente contra tu adversario, sino que también entraba en juego la lucha contra los medios naturales, como podían ser el agua o el viento.

Los primeros Juegos Olímpicos, tal y como los conocemos en la actualidad, tuvieron lugar en Grecia en el año 1892, en la pequeña ciudad de Olimpia. Se organizaban, como ahora, cada cuatro años, y en ellos se desarrollaban todas las prácticas deportivas conocidas hasta ese momento. Permitía enfrentar a gran diversidad de deportistas, que cada vez fueron creciendo y empezó a surgir el deporte profesional a medida que se extendían las disciplinas y el deporte iba tomando popularidad en la sociedad.

El deporte es toda actividad caracterizada por un conjunto de reglas a cumplir por todos sus participantes, generalmente en una competición. Mediante la práctica de deporte se tratan de desarrollar tanto las capacidades físicas como las mentales, entrándose cada tipo de deporte en unas habilidades diferentes.

Por su parte Kriekemans (1968) señala "El origen del deporte es el juego, en cuanto reglamentado. Por tanto el deporte pertenece por naturaleza al ámbito del juego." (Pág.160)

Entonces se puede afirmar que es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad deportiva el deporte se refiere normalmente también se reconocen

como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. Obviamente, siempre hay colectivos, practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

El criterio de Sánchez (2004) resalta “Es la actividad deportiva que se imparte en todos los niveles educativos de formación educativa; también se practican en todos los niveles sociales a nivel competitivo y sujeto a reglas determinadas” (Pág.13)

Los autores mencionados anteriormente recalcan que el deporte es una diversión liberal y esparcimiento del cuerpo por medio de ejercicios físicos donde las personas que lo practican deben respetar las reglas planteadas. El deporte sirve además como entrenamiento para aquéllos que lo practican, siendo también interesante y divertido para sus espectadores.

1.3.1.1.3. Recreación

La recreación como alternativa de especialización se ha convertido en una opción natural para los profesores de Educación Física, por lo que debe de incluirse en los planes de estudio no solo como una materia más en el Currículo, sino como una opción más de desarrollo y ejercicio profesional, promoviendo las especializaciones y postgrados en esta área.

Con origen en el término latino recreatio, la palabra recreación define a la acción y efecto de recrear. Por lo tanto, puede hacer referencia a crear o producir de nuevo algo. También se refiere a divertir, alegrar o deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas.

Por lo tanto, la recreación es el uso del tiempo que se considera como un refresco terapéutico del cuerpo y de la mente. La recreación implica una participación activa del sujeto, a diferencia del ocio que refiere generalmente al descanso o a otra forma de entretenimiento más relajada.

Se cuenta con la aportación de Sánchez (1997) en su obra indica que:

“Es la actividad recreativa, es un pasatiempo formativo que se imparte en los niveles educativos y sociales, es una actividad de relajación, esparcimiento sin un fin determinado de competencias, su práctica se convierte en un genuino placer recreativo”. (Pág.13)

Para la postulante la recreación es una actividad que se la realiza en el tiempo libre con el fin de descansar y relajarse, y no está sometida a ningún tipo de reglas es la forma de actividad física realizada con fines de ocio, placer, aplicada en el tiempo libre de las personas y su manifestación es diferente en todas las personas. Las diferentes disciplinas de la recreación física conllevan la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y del espectáculo deportivo para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

1.3.2. Deporte

La historia del deporte se remonta a miles de años atrás. Ya en el año 4000 a.C. se piensa que podían ser practicados por la sociedad china, ya que han sido encontrados diversos utensilios que llevan a pensar que realizaban diferentes tipos de deporte. También los hombres primitivos practicaban el deporte, no con herramientas, pero sí en sus tareas diarias; corrían para escapar de los animales superiores, luchaban contra sus enemigos y nadaban para desplazarse de un lugar a otro a través de los ríos.

También en el Antiguo Egipto se practicaban deportes como la natación y la pesca, para conseguir sobrevivir sin necesidad de muchas de las comodidades que posteriormente fueron surgiendo. Las artes marciales comenzaron a expandirse en la zona de Persia.

Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar

del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento. Tal es el caso de, por ejemplo, los deportes mentales o los deportes de motor. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica del segundo.

1.3.2.1. Clasificación del deporte

Para Gonzales (2000) “Generalmente las clasificaciones de los deportes se fundamentan en motivaciones y factores de carácter marginal, como pueden ser los objetivos, las satisfacciones o las condiciones que relacionan cada deporte con aquellos que las realizan” (Pág. 67).

1.3.2.1.1. El deporte recreativo

Es decir, aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.

1.3.2.1.2. El deporte competitivo

Es decir, aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo.

1.3.2.1.3. El deporte educativo

Es decir, aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.

1.3.2.1.4. El deporte salud

Aquel cuyo objetivo fundamental es colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de la salud.

1.3.2.2. Otra clasificación

Según Gonzales (2000) “Generalmente las clasificaciones de los deportes se fundamentan en motivaciones y factores de carácter marginal, como pueden ser los objetivos, las satisfacciones o las condiciones que relacionan cada deporte con aquellos que las realizan” (Pág. 69).

Pueden también clasificarse las prácticas deportivas tomando como criterio el sentido de la experiencia. Se proponen entonces cinco grandes grupos de deporte, que pueden resumirse en deportes de combate, de pelota, atléticos, de contacto con la naturaleza y mecánicos.

1.3.2.2.1. Deporte - Deporte de combate

El deporte de combate incluyen las especialidades que presentan en común el mismo tipo de confrontaciones entre adversarios, quienes, enfrentados entre sí, intentan hacer presa, alcanzar o golpear al antagonista. La psicología del practicante, en este caso, toma como referencia el esfuerzo de su propio cuerpo y la autoprotección, al tiempo que trata de anular los esfuerzos del contrario y superarlo. A un nivel primario, la atención del hombre se centra hacia sus semejantes competidores. Los juegos que mimetizan el combate son característicos de los primeros años de la vida humana e incluso se producen entre ciertos animales jóvenes. Entre las prácticas de este grupo de deportes cabría citar el boxeo y los diversos tipos de lucha olímpica.

1.3.2.2.2. Deporte - Deporte de pelota

El deporte de pelota es aquel que emplea este ingenio lúdico que entonces se convierte en un punto de referencia intermedio entre los adversarios en el campo,

polarizando los esfuerzos de éstos. Cada practicante se centra más en ese objeto, la pelota, el balón o la bola, que en el mismo adversario y que en su propio esfuerzo corporal. El esférico, al centrar la atención de los practicantes o jugadores, divide las acciones de los mismos en defensivas y ofensivas, proporcionando gran importancia al espacio (el campo, terreno de juego o cancha) e introduciendo el cálculo de ganar o perder espacio, lo cual no es esencial en el grupo de deportes de combate.

La introducción de la pelota presupone una evidente complicación, pero el carácter apasionado y abierto de todas las prácticas deportivas basadas en ella permitirá clasificarlas a veces como deportes de combate, pues en el fondo constituyen también una lucha, pero con la interposición entre los contendientes, individuales o colectivos, del elemento conceptual de referencia que es la pelota. Así, el deporte de combate sería el juegos más primitivos y los de pelota una extrapolación más civilizada, aunque próxima a las formas de confrontación originales.

En este grupo cabrían infinidad de prácticas educativas físicas: el fútbol, el basketball o baloncesto, el hand-ball o balonmano, las modalidades de jockey, el tenis, el ping-pong, el waterpolo, el frontón, etc.

1.3.2.2.3. Deporte - Deporte atlético

En el deporte atlético, a diferencia de los grupos anteriores, el objetivo principal del esfuerzo del practicante no se centra en sí mismo, en el antagonista o en un instrumento, sino que el punto de referencia lo constituye el propio cuerpo, el esfuerzo de uno mismo.

Ya no se trata de extraer las máximas posibilidades de un espacio de la calidad de un suelo, sino que lo que predomina por encima de cualquier consideración es rendir el máximo esfuerzo rendible, valorable. Ello comporta una reflexión, que podría denominarse “reflexión muscular”, acerca de las posibilidades de la

capacidad motriz humana. Quizá sea éste el grupo de prácticas educativas físicas por excelencia, lo que sirve de fundamento para la denominación del “espíritu olímpico”, el deporte puro. En los deportes atléticos se produce un cambio cualitativo fundamental a través de una triple exigencia que la sociología deportiva ha elaborado: Reflexión (la medida de las posibilidades físicas del protagonista no se dirige en función de un adversario, aunque éste exista, sino principalmente en relación a los límites de la propia capacidad física y mental; se alcanza una toma de conciencia del yo a través de un autoanálisis, de una profunda auto concentración y el estudio de uno mismo); Racionalización (acción exigida por una clasificación o tipificación estudiada convenientemente de los movimientos, ya empleados en las prácticas de lucha y de pelota, pero que en el atletismo cobran valor por sí mismos, sin supeditarse a una finalidad externa a ellos, como sería la de derribar a un adversario, o colocar la pelota lo más lejos posible de su control); Medición (la introducción de un sistema de medidas o valoraciones ha de permitir calibrar el esfuerzo empleado por cada participante en cada una de las especialidades, con la posibilidad de establecer una tabla de medidas o records incluso a escala mundial).

Puede decirse que en los deportes meramente atléticos se da la siguiente triple circunstancia: el enfrentamiento del atleta con sus propias posibilidades personales; el del atleta con los otros participantes en una confrontación concreta y, por último, el del atleta con los mejores especialistas de las diversas modalidades a través de las marcas que han establecido y que para él son el punto de referencia de su propio progreso. En este grupo deberían incluir, por ejemplo, el atletismo en sus numerosas variantes, la gimnasia, también con sus modalidades, y la natación.

1.3.2.2.4. Deporte - Deporte de contacto con la naturaleza

En el deporte de contacto con la naturaleza, el objetivo se centraría en vencer los obstáculos presentados por determinados elementos naturales, es decir, ambientes tales como el del agua, el de la montaña, el de la nieve, el del campo, el de la

fauna. En esas prácticas, el hombre tiende a valorar más el medio ambiente por encima de cualquier otra consideración, lo que exige una reflexión acerca de su constitución y posibilidades favorables o desfavorables. En este grupo se incluyen los deportes tales como el esquí, el alpinismo, la caza, el piragüismo, el canotaje, vela, y en general, toda práctica relacionada con el medio ambiente natural.

1.3.2.2.5. Deporte - Deporte mecánico

El deporte mecánico es aquel surgido del empleo deportivo de diversos ingenios técnicos.

En estas especialidades, las máquinas se constituyen en sí mismas, simultáneamente, como objeto y sujeto de la actividad, como una prolongación de las posibilidades físicas del hombre que busca extraer de ellas el máximo rendimiento. En este grupo se encuentran el automovilismo, el ciclismo y el motociclismo, como principales.

Las dos últimas categorías, las prácticas físicas en contacto con la naturaleza y los deportes mecánicos, aparecen estrechamente vinculadas en la actualidad con el carácter urbano e industrial de nuestra civilización. La búsqueda de la naturaleza, en el caso de los primeros, es el resultado de la inmersión del individuo en las aglomeraciones urbanas y la utilización con carácter lúdico de unos mecanismos de fuga ante el agobio de la civilización industrial, así como la recuperación de unos valores perdidos, cuyas huellas pueden aún seguirse mediante el regreso a un medio ambiente distinto y primitivo. En el caso de los deportes mecánicos, se trataría de una expresión del progreso tecnológico y su uso con fines también lúdicos y competitivos. Representan el símbolo máximo de la industrialización de una sociedad.

1.3.2.3. Efectos que causa el deporte

Sánchez (2004) en su obra en su libro Planificación Curricular de Cultura Física, manifiesta que:

“El cuerpo humano es una máquina” diseñada para realizar trabajo físico, cuyo objetivo es sobrevivir al medio que solo hoy a dejado relativamente de ser hostil, al menos desde el punto de vista físico. Así pues, como toda máquina requiere el mantenerse activa para que esté en buena forma y es esta máquina viva que requiere imperativamente para mantenerse caminando, que realice actividad física” (Pág. 41-52).

Para la tesis los efectos que causa el deporte es una maquina diseñada para realizar trabajo físico, cuyo objetivo es sobrevivir al medio.

Los daños que se producen por la inactividad no caben en esta página y entre ellos, está el sistema cardiovascular.

“El deporte en el mundo moderno en que la actividad física ha prácticamente desaparecido de nuestras vida cotidiana, es el que logra conservar la plenitud del aparato físico tanto en su estructura (huesos, musculatura); como en su medio interno, para que el aparato mecánico funcione y también, esta lista de efectos es enorme”.

Por ejemplo:

- Ritmo cardíaco más lento
- Menor presión arterial al realizar esfuerzo
- Mejor distribución periférica de la sangre
- Estímulo en la formación de vasos colaterales
- Mejoría de la elasticidad de los vasos arteriales
- Mantención de nivel adecuado de múltiples hormonas y sustancias regulatorias del Medio interno (estímulos bioquímicos), disminución del colesterol malo (LDL) y elevación del colesterol protector (HDL), secreción de sustancias, que incluso elevan el ánimo, etc.

Como puede ver, los beneficios son de todo tipo y podríamos resumirlos en:

- Beneficios en la capacidad fisiológica
- Beneficios bioquímicos
- Beneficios psicológicos
- Beneficios socioeconómicos.

1.3.3. Recreación

El término, según algunos autores, se pone de moda en los años cincuenta, no significa que antes no hubiera estado presente, implica que en este momento comienza a generalizarse su uso, y por lo tanto colmarse de significados.

Para Argyle (1996) resalta que la Recreación “Una vez incorporada socialmente el derecho a una mayor disponibilidad de tiempo libre, comienza a hablarse de una recreación racional” (Pág. 25-29).

La tesista entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento.

Quizás cuando somos niños sea la etapa de mayor relación que un ser humano pueda tener con la recreación. Los juegos con amigos, con hermanos o primos, convierten a la recreación en una necesidad del infante. Decíamos que no está ligada al reposo físico o mental y que se relaciona a la plenitud, y es porque las actividades recreativas siempre buscan incorporar algún beneficio a nuestro cuerpo y a nuestro ser: pensemos en un club deportivo donde asisten niños menores de seis años a practicar diferentes deportes. Además del beneficio de bienestar corporal que otorga el realizar actividades físicas, tenemos otros tipos de beneficios: aprender a compartir, al trabajo en equipo, las actitudes de solidaridad y compañerismo, la responsabilidad de cumplir un rol dentro de un equipo, la voluntad para alcanzar un objetivo tanto a nivel personal como a nivel grupal, entre otros.

La Real Academia Española, (2008), define “La Recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar”. (Pág. 56).

Se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

El término recreación proviene del latín recreativo, que significa restaurar y refrescar (la persona). De ahí que la recreación se considere una parte esencial para mantener una buena salud.

El recrearse permite al cuerpo y a la mente una “restauración” o renovación necesaria para tener una vida más prolongada y de mejor calidad. Si realizáramos nuestras actividades sin parar y sin lugar para la recreación, tanto el cuerpo como la mente llegarían a un colapso que conllevaría a una serie de enfermedades y finalmente a la muerte.

Debido a eso, la recreación se considera, socialmente, un factor trascendental. Los beneficios de recrearse van más allá de una buena salud física y mental, sino un equilibrio de éstas con factores espirituales, emocionales y sociales. Una persona integralmente saludable realiza sus actividades con mucha más eficiencia que una persona enferma.

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

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

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

1.3.3.1 Tipos de Recreación

- **Recreación Activa**

Conjunto de actividades dirigidas al esparcimiento y al ejercicio de disciplinas lúdicas, artísticas o deportivas, que tienen como fin la salud física, y mental.

- **Recreación Pasiva**

Conjunto de acciones y medidas dirigidas al ejercicio de actividades competitivas, que tienen como fin el disfrute escénico y la salud física y mental, para las cuales tan solo se requieren equipamientos mínimos de muy bajo impacto ambiental, tales como senderos peatonales, miradores paisajísticos, observatorios y mobiliarios propios de las actividades contemplatorias.

Sin embargo esta clasificación se configura a partir de los intereses, características y elementos que cumple la actividad recreativa, sin olvidar que es esencia lúdica, produce disfrute y placer se plantea con un propósito.

1.3.4. Iniciación Deportiva

Este término aparentemente simple resulta más complejo cuando lo analizamos con profundidad, sobre todo si lo hacen desde una perspectiva pedagógica.

Según Bañuelos (1986):

“Es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva, tradicionalmente se conoce con el nombre de iniciación deportiva el periodo en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios Deportes” (Pág. 19).

Para la postulante la iniciación deportiva es el proceso seguido por un individuo desde sus primeros contactos, con una o varias de las disciplinas deportivas.

El diccionario de las Ciencias del Deporte (1992):

“La iniciación es un proceso ceremonial que indica que las personas adquieren una nueva posición o una nueva pertenencia a un grupo. Los procesos de iniciación deben indicar, independientemente de los procesos de aprendizaje, que una persona determinada cumple ciertas exigencias ligadas a su (status) o específicas de un grupo y puede pues responder a las expectativas correspondientes. Asimismo se añade a modo de nota” (Pág. 66).

Para la tesista la iniciación deportiva es un proceso ceremonial que indica que las personas adquieren una nueva posición o una nueva pertenencia a un grupo y cumple ciertas exigencias ligadas a su status.

Para Blázquez (1986), “Un individuo está iniciando cuando es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de una actividad deportiva, en la situación de juego o competencia” (Pág. 20).

La postulante manifiesta que la iniciación deportiva se conoce al período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios

deportes, también se entiende por iniciación deportiva el proceso que permite al individuo tener una operatividad básica sobre alguna de las modalidades de la actividad deportiva en la situación real de la competición.

Según Hernández (1986):

“La iniciación deportiva es el proceso de enseñanza–aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional” (Pág. 20).

La postulante manifiesta que la iniciación deportiva está basada en la enseñanza-aprendizaje de la persona para adquirir el conocimiento de un deporte desde que toma *contacto* con el mismo.

Para Sánchez (1986) un individuo inicia cuando “es capaz de obtener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación de juego o competencia” (Pág. 24).

La tesista indica que esta línea va encaminada a prevenir la mala gestión en el proceso en enseñanza que son contruados de espalda a las verdaderas necesidades de los niños.

Es importante respetar absolutamente la maduración integral del niño, dejar que alcance de forma adecuada cada una de las etapas del desarrollo deportivo, potenciando los aspectos que establecen para cada una de ellas con el fin que su nivel de realización motriz sea suficiente y pueda ejecutar con eficiencia las situaciones propuestas en las practicas orientadas asía su continua y variada estimulación. Solo así podrá ir identificado la propia eficiencia motriz gracias a familiarizarse con su propia autoevaluación.

Al realizar un control semántico al término iniciación hay que indicar que iniciar es proporcionar a alguien los primeros conocimientos o experiencias sobre algo, entonces, la iniciación deportiva es un proceso cronológico, en el transcurso del

cual el sujeto, comúnmente un niño, toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva. La iniciación deportiva es la toma de contacto con la habilidad específica deporte en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas.

A juicio de quien escribe es el período que demora un principiante en apropiarse de los fundamentos morfo funcionales y técnico-tácticos básicos de un deporte.

El deporte se consolida con un medio muy eficaz para educar, que puede coexistir a su vez con las intenciones lúdicas o recreativas del niño y con las expectativas de rendimiento en la competencia a largo plazo, de los agentes con intereses en el proceso de iniciación deportiva, comúnmente los niños, los entrenadores, los padres, entre otros, sin embargo, pudieran originarse una influencia negativa si se generan actitudes contrarias a los principios educativos, por la presión que se ejerce en algunos niños, en cuanto a su rendimiento deportivo y la discriminación, que se produce entre ellos cuando el entrenador no es un buen pedagogo y muestra más preferencia por uno que por otro. No puede olvidarse que en la iniciación deportiva la esencia radica en mejorar la salud de los niños, trabajar los contenidos técnico-táctico básicos, acorde con la edad, en deportes individuales y colectivos, enseñar las reglas básicas del deporte, mejorar la socialización y el trabajo en equipo, fomentar en el alumno hábitos y valores educativos que contribuyan a su formación integral y lograr hábitos de la práctica deportiva.

La iniciación deportiva según diversos autores es el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes hasta que es capaz de jugarlo o realizarlo con adecuación a su estructura funcional.

Existen múltiples características de los niños que se inician en el deporte. Unos son aquellos que acceden a practicar un deporte y disfrutan de él porque están dotados para la práctica; otro grupo acceden a un deporte pero tienen peores condiciones motrices que los del grupo anterior, porque paulatinamente van dejando de practicarlo o lo hacen en menor medida que sus compañeros más

capacitados; un tercer grupo, los que acceden a un deporte pero lo abandonan en poco tiempo, ya que son descartados por sus escasas condiciones motrices para esa especialidad deportiva y los que no acceden a ningún deporte, bien sea porque en su entorno no hay oportunidades de práctica deportiva o porque no intentan acceder a las oportunidades que les ofrecen, por impedimentos familiares o por la creencia de que no son aptos para practicar esa especialidad.

Convendría aclarar en primer lugar, que los adolescentes son personas que tienen sus derechos, como así es reconocido por numerosas organizaciones relacionadas con el deporte en la infancia y la adolescencia.

Hecha esta aclaración, centrémonos ahora en las principales características de la iniciación deportiva en los adolescentes esto se presenta en relación a su desarrollo evolutivo, pudiéndose dividir las mismas en cognitivas, afectivas y motrices.

Características cognitivas:

Los adolescentes ya poseen un gran desarrollo de la atención y el intelecto, así como una buena capacidad para analizar detalles dentro del todo.

Características afectivas:

Aquí hablamos de una etapa difícil, pues se trata del pre adolescente, con todos los cambios que eso conlleva.

Aparecen los caracteres sexuales secundarios y muestran una gran inestabilidad emocional, siendo muy sensibles y con un gran amor propio, suele destacar la tendencia a oponerse a los demás.

Características motrices:

Fruto de todos los cambios físicos propios de la adolescencia, la coordinación sufre una especie de “freno”. También son muy típicos y frecuentes, los defectos posturales.

Tener en cuenta estas características conlleva determinadas implicaciones por parte del monitor/entrenador; algunas de ellas son las siguientes:

- Ser un modelo de comportamiento y de control emocional en todo momento, ya que sus jugadores tenderán a imitarlo.
- Mostrar mucho interés en lo que hace, lo cual facilitará que transmita su entusiasmo.
- No insultar, menospreciar o ridiculizar bajo ningún concepto, y sí utilizar de forma habitual elogios y palabras de aprobación, mostrando siempre una actitud positiva y constructiva.
- Programar ejercicios estimulantes, variados y amenos, haciendo partícipes a todos, evitando en la medida de lo posible que alguien esté parado mucho tiempo.
- Resaltar la importancia de la cooperación y la comunicación, enseñándoles a trabajar en equipo.
- Exigir esfuerzo y rendimiento, pero siempre en función de las posibilidades reales de cada uno, para lo cual se deben establecer objetivos de rendimiento que sean desafiantes pero alcanzables.

1.3.5. Intervención Comunitaria

La intervención comunitaria es un tipo de intervención social enfocada a la comunidad. Parte de la idea de que la comunidad tiene su propia fuerza reguladora, que ayuda al individuo a desarrollarse de forma integral en el contexto en el que está inmerso.

Uno de los objetivos de la intervención comunitaria es abrir el foco a la población haciéndoles ver todas sus potencialidades como grupo y como individuos. Con ello se pretende que la comunidad asuma un papel activo dentro de su contexto, analizando sus necesidades y siendo motor de su propio cambio. Así, las personas y comunidades van adquiriendo el control sobre sus propias vidas, incrementando las oportunidades y posibilidades para que las personas vayan diseñando su destino.

Pérez (2008), intervención comunitaria se entiende:

“Como una serie de acciones o influencias sean éstas planificadas o no planificadas dirigidas a problemas que se manifiestan dentro de los sistemas y procesos sociales que inciden en el bienestar psicológico y social de los individuos y grupos sociales, cuyos objetivos incluyen la resolución de problemas” (Pág. 12).

Para la tesista la intervención comunitaria es la acción o influencia dirigidas a problemas dentro del sistema social que incide en el bienestar psicológico y social de los individuos.

Es el conjunto de oportunidades de contacto, comunicación y toma de decisiones comunitarias, para fortalecer la identidad y pertinencia del barrio, donde se adquieren valores que benefician el desarrollo comunitario, ya que los objetivos se ponen en un primer plano en el colectivo de la comunidad a través de actividades recreativas, deportivas y culturales que coadyuvan a elevar la calidad de vida ciudadana.

Tiene por finalidad mejorar las condiciones de vida de los sujetos, grupos y comunidades, atravesados por la problemática del consumo, y que se encuentran generalmente alejados de los servicios sanitarios y sociales.

Según Oria (2010), la intervención comunitaria se la puede definir:

“Como la participación, colaboración, influencia y respaldo en la comunidad, para ofrecer soluciones a los problemas para promover y animar la participación de sus pobladores en el complejo proceso de auto desarrollo, de su complejidad en lo social y de la necesidad de sus adecuaciones a las características propias de la comunidad”.
(Pág.21)

Para la postulante la intervención comunitaria es la participación, colaboración, influencia y respaldo en la comunidad para promover y animar la participación de cada uno de sus pobladores.

La intervención comunitaria busca un ente externo o ajeno a la comunidad con el fin de solventar una necesidad o problema que aqueja o afecta a la misma, pero hoy día, gracias a los cambios de paradigmas se busca que sea la propia comunidad quien resuelva sus problemas y necesidades a través de la organización comunitaria teniendo como herramienta las instituciones o entes del estado, ya sea de carácter nacional, regional y/o local.

Por otro lado, el trabajador social comunitario puede utilizar la intervención comunitaria solo se interviene una comunidad o la intervención colectiva son intervenidas varias comunidades al mismo tiempo de un determinado espacio geográfico, por ejemplo un municipio, para organizar a las comunidades o para formarlas de modo que las mismas puedan solventar sus necesidades, demandas, problemas y exigencias en beneficio de la comunidad y de la colectividad, de tratarse de una intervención masiva como lo es la colectiva.

Lo cierto es que los paradigmas están cambiando constantemente, por ende el trabajador social comunitario se ve obligado hoy día a cambiar su forma de actuar

y rediseñar sus estrategias de trabajo, de forma tal que pueda aportar sus conocimientos para fortalecer tanto la participación ciudadana activa y protagónica como la organización comunitaria, logrando una espléndida simbiosis en beneficio de ambas partes.

La organización comunitaria no es más que el hecho de crear una estructura dentro de las comunidades dirigida a satisfacer las demandas y exigencias de dicha comunidad, integrada por los miembros de la comunidad. En Venezuela este proceso es ejercido a través de una figura llamada los Concejos Comunales, que son entes de participación ciudadana orientados a solventar las necesidades de la comunidad que los forma e integra, en general este proceso fortalece el Poder Popular y el desarrollo y defensa de una nación.

La intervención comunitaria en los adolescentes del barrio la Cocha está enfocada en dar solución a los problemas del mal uso del tiempo libre, haciéndoles ver sus potencialidades como grupo y como individuos, con esto se pretende que los adolescentes asuman su actividad deportiva-recreativa analizando sus necesidades y siendo el motor propio para el cambio de su vida.

1.3.5.1 Estrategias y técnicas de intervención comunitaria

Dentro de las estrategias que se conjugan para poder llevar a cabo una intervención comunitaria, se debe considerar que cada situación estará estructurada con elementos propios, tales como, percepción de la comunidad, cultura, actitudes y a la vez, la situación en la cual se encuentra la comunidad.

Lo más relevante antes de poder accionar una estrategia de intervención y hacerla operativa mediante una técnica, es saber, claramente la finalidad de nuestra intervención, la cual, es alcanzada con la optimización y desarrollo eficaz de las estrategias y técnicas de diagnóstico.

En consecuencia a lo planteado, estamos en condiciones de entender que las estrategias tienen un carácter “focalizador” de las ideas de intervención, las cuales fueron evaluadas y analizadas en la etapa anterior de diagnóstico.

Dentro de las estrategias de intervención se hace mención a la Divulgación y/ sensibilización, promoción y motivación.

Cada una de estas estrategias se articulará en concordancia a la intencionalidad de la intervención ocupando técnicas que se ajusten a los requerimientos planteados. Por ejemplo en una comunidad se evidencio tras el análisis y estructuración de un diagnóstico problemas de participación y seguridad.

Para esto es menester articular una estrategia que vaya enfocada en la motivación de los vecinos, y para esto es necesario recurrir a una técnica que sea capaz de reunir a una parte considerable de la población, para que de esta manera se cumplir con los objetivos trazados.

Dentro de las técnicas que se ofrecen o permiten desarrollar esta estrategia en tal situación, sería un operativo cívico, el cual reuniría una gama de servicios a la comunidad la cual estaría enmarcada en dar respuesta a la estrategia motivando a la población con las actividades participativas aportando al derroque del problema de la participación comunitaria.

En términos generales, se dice que las estrategias dependerán de las características propias de la comunidad, la intencionalidad que se quiera lograr con tal intervención de las cuales, las más recurrentes son:

Divulgación y/o sensibilización

Promoción – motivación.

Y en cuanto a las técnicas, estarán de la misma manera, condicionadas de la estrategia, tales como talleres motivacionales, talleres de manualidades, capacitaciones, operativos cívicos, etc.

La estrategia que se utilizó en la intervención comunitaria del barrio la Cocha fue de motivación, mediante el Programa recreativo con el fin de motivar a los adolescentes a practicar actividades deportivas-recreativas siendo la vía exacta para hacer el buen uso de su tiempo libre; evitando los malos pasos como el alcoholismo, drogadicción, sedentarismo, etc.

1.3.6 Programa

1.3.6.1 Definición

El concepto de programa término derivado del latín *programma* que, a su vez, tiene su origen en un vocablo griego) posee múltiples acepciones. Puede ser entendido como el anticipo de lo que se planea realizar en algún ámbito o circunstancia; el temario que se ofrece para un discurso; la presentación y organización de las materias de un cierto curso o asignatura; y la descripción de las características o etapas en que se organizan determinados actos o espectáculos artísticos.

Para Kraus (1997), “El programa recreativo son los elementos esenciales para asegurar el éxito de servicios de ocio para las personas de todas las edades y clases sociales” (Pág. 2).

La tesista argumenta que el programa es la vía necesaria de elementos esenciales para el éxito de servicios de ocio para una mejor calidad de vida de todas las personas y sin importar las clases sociales.

Los programas de ocio deben estar diseñados para poder dar un servicio que de enriquecimiento personal, desarrollo mental, físico y social, así como una satisfacción, valores dentro de la familia, etc., y esto sin hacer ninguna diferencia entre las personas ya que pensando en todas las clases que existen se dará un servicio de ocio para todo y cada ser humano.

En la actualidad el papel de la programación es muy importante para quienes conocen y trabajan en el ámbito referente a l tiempo libre, ya que se constituye en un proceso necesario a ser utilizado por cualquier persona, que desee ofrecer y proporcionar actividades de recreación y ocio, que formarán parte de un programa, el mismo que debe ser ejecutado con toda la responsabilidad, para lograr crear un cambio en la persona que sea parte de la experiencia.

El Programa es el proceso que usa el humano, y otros recursos físicos fiscales, que proporciona la agencia de recreación y actividades de ocio y servicios a los residentes de la comunidad o a los miembros de una organización Debe ser una responsabilidad de todas la agencias de recreación en parques, y de servicio de ocio para proporcionar el disfrute y alternativas de enriquecimiento personal para contrarrestar las fuerzas sociales negativas.

Sossman (2004) describe que el Programa:

“Es un concepto elástico que abarca una variedad de diferentes operaciones llevadas con las agencias de servicios del TL, ya que estas incluyen actividades, eventos y servicios conjugados con la participación, busca cierto personal frente al compromiso del resultado del ocio. Otras autoridades refieren a los programas de recreación como una organización de actividades, designadas sobre un camino sistematizado que puede lograr cambio individual o colectivo. Es necesario que los programas de recreación integren gran variedad de actividades recreativas, para que de esta forma los participantes alcen las experiencias ofrecidas por una agencia de TL” (Pág. 54).

Para la postulante concuerda con el autor, el programa abarca una variedad de diferentes operaciones, ya que estas incluyen, eventos y servicios conjugados con la participación de todas las personas frente al compromiso del resultado ocio.

Las actividades deberán estar estructuradas y supervisadas, con áreas de juego, equipo de deportes, y otros ámbitos dentro de la recreación.

1.3.6.2 Beneficios del Programa Recreativo

Es relevante tomar en cuenta, que el valor potencial de la recreación se observa en estudios realizados donde se han llevado a cabo investigaciones con el fin de argumentar el impacto de los servicios y programas de recreación en cuanto a los múltiples beneficios que esta ofrece a las personas y comunidades.

Según Lynch (1996), los beneficios del programa recreativo son:

- Aprendizaje de destrezas
- Aprendizaje factual (actividades para ampliar conocimientos, por ejemplo de historia).
- Mejor salud mental y física.
- Mejora aspectos psicológicos y emocionales.
- Satisfacción cuando complacen la necesidad del individuo o colectivo.
- Disfrute derivado de la experiencia recreativa.
- Participación y habilidades de aprendizaje.
- Reduce los costos de salud física y mental.
- El mantenimiento de la salud.
- La prevención de enfermedades.
- Bienestar físico.

Para Leone, (2002), algunos cambios y beneficios que se observan en las personas que participan de actividades recreativas son:

- Proyectar y proyectarse con otros.
- Modificación de la imagen propio cuerpo. Rencuentro con su cuerpo. Tocar y tocarse; ser tocados.
- Encontrarse con el otro colabora a abandonar el aislamiento, la angustia, el auto exclusión y la depresión.

- Pensar junto con otros pares (de edad, de necesidad, de posibilidad, de limitación, etc.) las propias necesidades.
- Hablar, escuchar, ser escuchado. Participar por primera vez en muchos casos de grupos.
- Compartir y revalorizar experiencias propias y las ajenas.
- Encontrar, sostener o redescubrir saberes (corporales, sociales, expresivos o intelectuales).
- Conocer posibilidades y limitaciones en un encuadre de bajo riesgo.
- Redescubrir movimientos perdidos.
- En el ámbito familiar se ubican en un nuevo lugar distinto del que se le asignaba a modo de estereotipo. Esto promueve interrogantes en las otras generaciones y a su vez provoca cambios en los otros. Por lo general crea la necesidad en los viejos de hallar su lugar para hablar y ser escuchado. Y los demás pueden enterarse de los proyectos del adulto mayor o no.
- Promoción de bienestar general bío-psico-social, por eso consideramos la recreación como promotora de salud.

1.3.6.3 Pasos del Programa Recreativo

➤ Introducción:

Tiene como propósito guiar el proceso de planeación e implementación del programa recreativo, que dentro del proceso de formación en el curso de líderes comunitarios; se hace importante referir algunos conceptos en cuanto al proceso de planificación, organización, ejecución y control de los eventos recreativos.

➤ **Objetivos:**

Es la visión clara de las nuevas necesidades que se generan en el ámbito de la recreación. Que entiendan, comprendan y puedan intervenir en el desarrollo de programas de recreación que consideren la importancia del desarrollo social como parte básica en la planeación de servicios.

➤ **Metodología:**

1. La sesión se desarrollará, inicialmente de manera magistral, donde se aclararán los conceptos básicos, a partir de la lectura previa de este material por los participantes y con las ayudas audiovisuales pertinentes.
2. Al finalizar la exposición, se procederá a la sección de preguntas del auditorio, las cuales serán entregadas por escrito con el fin de agilizar el proceso de resolución de inquietudes de los participantes y complementar la información.
3. Ejercicio aplicativo de interpretación de los instrumentos sugeridos para el diagnóstico, los requerimientos y la evaluación del proyecto final.

➤ **Programa Recreativo:**

Se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes"

El programa debe consistir en la realización de actividades que contemplen las finalidades buscadas por:

- La institución: A través de sus fines y objetivos.
- Los participantes: En su etapa de participación inicial y posterior desarrollo.

- Los dirigentes: Que determinan objetos específicos y orientan la acción.
- Los profesionales: Que tienen a su cargo la ejecución y convencimiento de las diferentes partes que conforman la estructura organizacional y están involucradas en el programa para evitar el rompimiento de la cadena durante todo el proceso.

El programa debe incluir diversas actividades basadas en tres aspectos importantes del participante:

- Sus necesidades.
- Sus intereses.
- Sus habilidades.

➤ Desarrollo:

Planificar el programa, muchos de los cuales han surgido a través de la práctica misma, por tanto no responden a un esquema definido ni ofrecen una seguridad científica.

CAPÍTULO II

2. DISEÑO DE LA PROPUESTA

2.1 Breve caracterización del barrio la Cocha Cantón Latacunga

Provincia de Cotopaxi

El Estadio La Cocha (oficialmente conocido como Estadio Municipal La Cocha) es un estadio de fútbol de Ecuador. Está ubicado en la avenida Luis de Anda y calle Panzaleos, de la ciudad de Latacunga a 2782 msnm. Es usado mayoritariamente para la práctica del fútbol, y allí juega como local el Club Deportivo Universidad Técnica de Cotopaxi de la Serie B, así como varios equipos latacungueños de Segunda División. Tiene capacidad para acoger a 15.000 espectadores.

Fue inaugurado el 1 de abril de 1982, con la presencia del Presidente de la República, Oswaldo Hurtado Larrea. Posteriormente, el mandatario firmará como testigo de honor, el contrato de construcción del Coliseo Cubierto de Deportes de la ciudad de Latacunga.

En 2001 con apariencia renovada, en este estadio allí se jugó un solo partido de la primera ronda del Campeonato Sudamericano Sub-20 Ecuador 2001, entre las selecciones de Brasil y la del Perú.

En 2007 con apariencia renovada, en este estadio allí se jugaron dos partidos de la primera ronda del Campeonato Sudamericano Sub-17 Ecuador 2007, entre las selecciones de Ecuador (país anfitrión) y Bolivia, Brasil y Chile. También en este escenario deportivo se jugaron tres partidos de la ronda final del Campeonato Sudamericano Sub-17 de Ecuador de 2007, entre la de Ecuador (como anfitrión), Colombia, Argentina, Brasil, Perú y Venezuela.

En 2011 con apariencia renovada, También en este estadio allí se jugaron cuatro partidos de la primera ronda del Campeonato Sudamericano Sub-17 Ecuador 2011, entre las selecciones de Ecuador (país anfitrión) y Bolivia, Brasil, Argentina y Perú. También en este escenario deportivo se jugaron seis partidos de la ronda final del Campeonato Sudamericano Sub-17 de Ecuador de 2011, entre la de Ecuador (como anfitrión), Colombia, Brasil, Argentina y Paraguay.

El estadio también desempeña un importante papel en el fútbol local, ya que los clubes laticungueños como el Espoli de Quito (provisional), Deportivo Cotopaxi, Flamenco, Deportivo Saquisilí (provisional), Universidad Técnica de Cotopaxi, Ramón Barba Naranjo, ESPEL, Liga Deportiva Estudiantil, Latacunga Fútbol Club y Latacunga Sporting Club hacían y/o hacen de locales en este escenario deportivo.

Asimismo, este estadio es sede de distintos eventos deportivos a niveles provincial y local, así como escenario para varios eventos de tipo cultural, especialmente conciertos musicales (que también se realizan en el Coliseo Camilo Gallegos Domínguez de Latacunga).

2.2 Caracterización de la metodología empleada

2.2.1 Diseño Metodológico

2.2.1.1 Tipo de Investigación

Se utilizó la investigación descriptiva por que ayudó a la búsqueda de una solución al problema de sedentarismo en la Barrio la Cocha Cantón Latacunga Provincia de Cotopaxi, también es de tipo aplicada porque permite medir, evaluar y recolectar datos sobre el ambiente endógeno y exógeno del sedentarismo con los niños, con los cuales se determina la situación real, describe los diferentes elementos del problema de investigación delineando características comunes.

2.2.1.2 Metodología

En la investigación se utilizó el diseño no experimental, porque se realizó sin controlar las variables de estudio debido a que se utilizó preguntas científicas para más adelante plantear nuevas estrategias, las mismas que son parte fundamental de esta investigación. Una vez recopilada la información necesaria mediante la observación, se procederá a diseñar los objetivos dando inicio a la investigación en sentido opuesto a una investigación experimental.

2.2.2 Métodos y Técnicas

Para el proceso de investigación, se utilizará los siguientes métodos:

Métodos Teóricos.- Se aplico para revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación, no observables directamente en la construcción de la fundamentación teórica y preguntas de investigación, como también este método es de vital importancia al momento de armar el Primer Capítulo de la tesis es donde la síntesis y análisis de contenidos teóricos contribuirá para elaborar y fundamentar teóricamente las categorías fundamentales.

Método Analítico.- Mediante procesos analíticos se busco las causas y consecuencias de la Iniciación Deportiva.

Método Inductivo.- Este es un método mediante el cual, se logra a partir de hechos singulares se pasa a proposiciones generales, durante la elaboración de la tesis. La postulante utilizó este tipo de método para la elaboración del Primer Capítulo pues con la información general de las categorías fundamentales propuestas en el proyecto tendrá resultados particulares y específicos de cada fundamentación teórica.

Método Deductivo.- Fundamentalmente este método se llevó a cabo en la elaboración del Tercer Capítulo, mediante la recopilación de información de la

aplicación de la encuesta a los adolescentes, donde la interpretación y análisis de resultados se obtuvo conclusiones y recomendaciones. Para este procedimiento siempre estará unido a la deducción.

Método Descriptivo.- Consiste en la observación actual de los hechos, fenómenos y casos relacionados a la Iniciación Deportiva. Se ubica en el presente y no se limita a la simple recolección y tabulación de datos, sino que procurará la interpretación racional y el análisis objetivos de los mismos, con la finalidad que ha sido establecida previamente.

Método Estadístico.- Este tipo de métodos pretende el análisis y la interpretación de números de los cuales son arrojados desde las técnicas como la entrevista, y la encuesta, en este sentido la utilización de este método es primordial al momento de realizar el segundo capítulo, pues es donde la presencia de números y el análisis de los mismos son más notorios, como también la forma de interpretarlos.

2.2.3 Técnicas

Para la recolección de la información que son la herramienta fundamental de la presente investigación se realizó las siguientes técnicas.

La Entrevista.- Fue utilizada la técnica de recopilación de información mediante una conversación profesional, con la que además de adquirirse información acerca de lo que, durante el desarrollo de la tesis la postulante utilizó dicha técnica para entrevistar a la directiva de Barrio con el propósito de recopilar información.

La Encuesta.- Está técnica de recopilación de información, mediante un cuestionario previamente elaborado, permitió conocer la opinión o valoración del adolescente de 11 a 15 años del Barrio. Esta técnica se aplicó a los, padres de familia y adolescentes del Barrio.

2.3. Unidad de estudio

2.3.1. La población

La postulante utilizó como medio de estudio a la Directiva, Padres de Familia, y Adolescentes, quienes son los principales protagonistas de la investigación, quienes serán sometidos a una encuesta para obtener datos relevantes.

Tabla N°1: Población

INVESTIGADOS	f	%
Adolescentes	30	97
Presidente del Barrio	1	3
TOTAL	31	100%

Realizado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

La población total a encuestarse es de 30, por ser un universo factible de manejar se procederá a trabajar con el total de la población.

2.4. Técnicas de Procedimientos para el Análisis de los Resultados.

Luego de realizar eficientemente los instrumentos, acudimos al lugar de los hechos a poner en ejecución, con los investigados,(Adolescentes, Padres de Familia, y Directiva del Barrio.)

El proceso a seguir será:

Ordenar y clasificar los instrumentos

Tabular

Realizar cuadros estadísticos

Analizar las respuestas

Interpretar la información

Graficar los datos

Todas estas acciones se apoyarán en el programa Excel, que permitirá ingresar los datos en cuadros estadísticos para representar datos a través de gráficos, tipo pastel. Finalmente se llega a resolver las preguntas planteadas en el proceso de investigación, mediante la estadística descriptiva y el método porcentual.

Acto seguido, se procede a determinar las conclusiones que nacen de las encuestas realizadas, para desde allí emitir las respectivas conclusiones y recomendaciones. Finalmente se establece una propuesta alternativa de solución al problema planteado, que se desarrolla como una necesidad imperante, para que el Barrio tengan un aporte científico y puedan aplicar adecuadamente la iniciación deportiva-recreativa en los adolescentes.

2.5 Análisis e interpretación de resultados

Entrevista dirigida al Presidente del Barrio La Cocha Cantón Latacunga Provincia de Cotopaxi.

1.- ¿Cómo califica usted la práctica de deporte y recreación en los adolescentes?

Pésima, porque los Adolescentes de nuestro Barrio no practican estas actividades en su tiempo libre se inclinan por hacer cosas negativas.

2.- ¿Considera usted que esta investigación es productiva para los adolescentes?

Sí, porque cambiara su calidad de vida ya que estarán inmersos al deporte y recreación que es la vía positiva para emplear su tiempo libre.

3.- ¿Usted como Presidente del Barrio se considera comprometido con dicha investigación?

Si me considero muy comprometido porque será satisfactorio ver a los adolescentes de este Barrio realizan actividades deportivas-recreativas.

4.- ¿Considera que el contenido de la investigación responde a los intereses y necesidades de los adolescentes de este barrio?

Si

5.- ¿Cuáles son a su juicio las causas que puedan estar influyendo en los adolescentes para no realizar actividades deportivas-recreativas?

La principal causa es el internet, ahora los adolescentes prefieren jugar en internet, pasar en páginas sociales, ver películas etc.

6.- ¿Qué sugerencias puede usted aportar para que los adolescentes practiquen actividad deportiva-recreativa?

Que se realice con frecuencia estas actividades para que a los adolescentes les llame la atención practicar deporte –recreación.

2.5.1 Análisis e interpretación de la entrevista realizada al Presidente del Barrio.

De acuerdo a las respuestas obtenidas en las preguntas aplicadas al Presidente del Barrio manifiestan que es importante la iniciación Deportiva- Recreativa en los Adolescentes ya que será de mucha utilidad dentro de su tiempo libre para que no se encaminen en malos vicios.

Este Programa Recreativo Comunitario para los adolescentes del Barrio manifiesta el Presidente que será de mucha ayuda para cambiar la calidad de vida evitando el vicio al internet, la tv, la computadora, celulares play station, etc.; impulsando a realizar actividad deportiva – recreativa en el tiempo libre de los adolescentes con el único propósito de evitar malos pasos y el sedentarismo.

Pues con este programa recalca el Presidente que será de vital importancia la iniciación deportiva y recreativa dentro del Barrio con el único fin de ver cambios positivos en la vida de cada uno de los adolescentes.

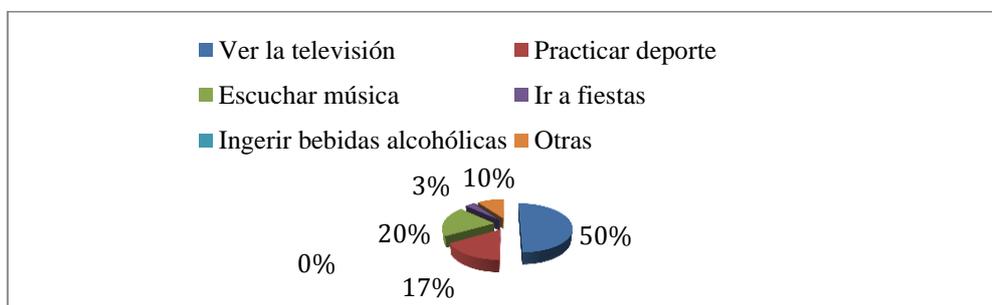
2.6 Análisis e interpretación de las encuestas dirigida a los adolescentes de 11 a 15 años de edad del barrio la Cocha, Cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi.

1.- Marca con una X las actividades que realizas en tu tiempo libre.

Tabla N° 2: Actividades en tiempo libre

ITEM	ALTERNATIVA	f	%
1	Ver la Tv	15	50%
	Practicar deporte	5	17%
	Escuchar música	6	20%
	Ir a fiestas	1	3%
	Ingerir bebidas alcohólicas	0	0%
	Otras	3	10%
TOTAL		30	100%

Gráfico N° 1: Actividades en tiempo libre



Fuente: Barrio la Cocha
Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Análisis

De la población de adolescentes, el 50% manifiesta que ve Tv en su tiempo libre, el 17% practica deporte, el 20% escucha música, el 30% se va a fiestas, el 10% prefiere hacer otras actividades.

Interpretación

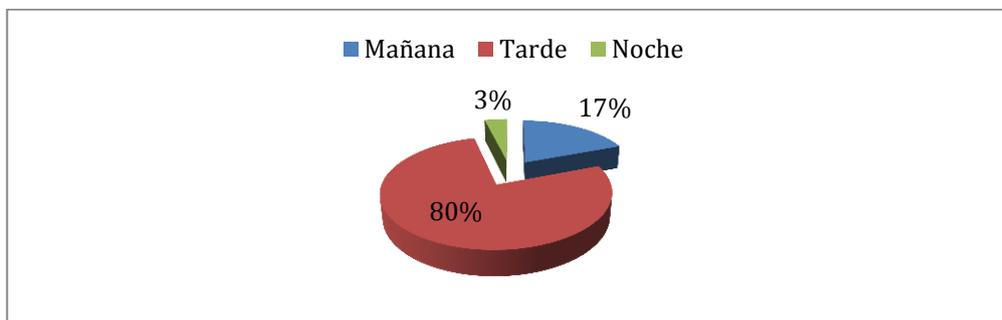
Por lo que se puede recalcar que los adolescentes no se dedican a realizar actividades deportivas y recreativas, prefieren ocupar su tiempo libre en otras actividades.

2.- ¿En qué horarios prefieres realizar actividades deportivas-recreativas?

Tabla N° 3: Actividades deportivas – recreativas

ITEM	ALTERNATIVA	f	%
2	Mañana	5	17%
	Tarde	24	80%
	Noche	1	3%
TOTAL		30	100%

Gráfico N° 2: Actividades deportivas – recreativas



Fuente: Barrio la Cocha

Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Análisis

De los adolescentes, el 17% indica que prefiere realizar actividades deportivas-recreativas en la mañana; el 80%, en la tarde; el 3%, en la noche.

Interpretación

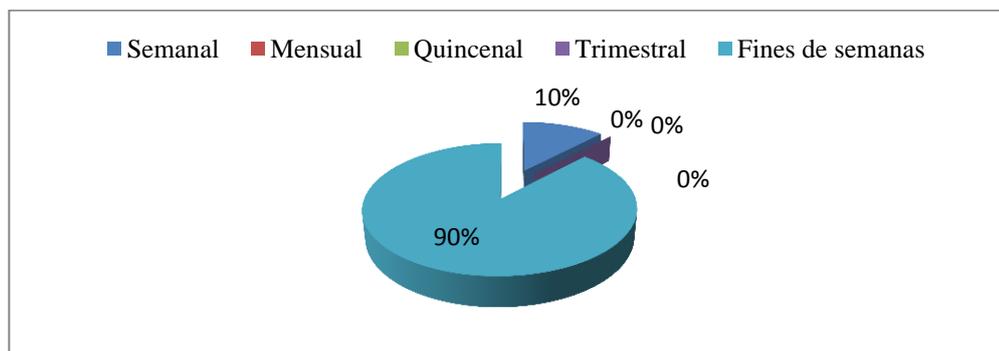
En consecuencia se debe realizar la actividad deportiva-recreativa en las jornadas vespertinas porque es ahí cuando los adolescentes disponen de tiempo libre.

3.- ¿Qué días usted realiza actividades deportivas – recreativas en su Barrio?

Tabla N° 4: Frecuencia de actividades deportiva-recreativa

ITEM	ALTERNATIVA	f	%
3	Semanal	3	10%
	Mensual	0	0%
	Quincenal	0	0%
	Trimestral	0	0%
	Fines de semana	27	90%
TOTAL		30	100%

Gráfico N°3: Frecuencia de actividades deportiva-recreativa



Fuente: Barrio la Cocha

Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Análisis

De los adolescentes; el 10% manifiesta que realiza actividades deportivas-recreativas semanalmente; el 90%, los fines de semana.

Interpretación

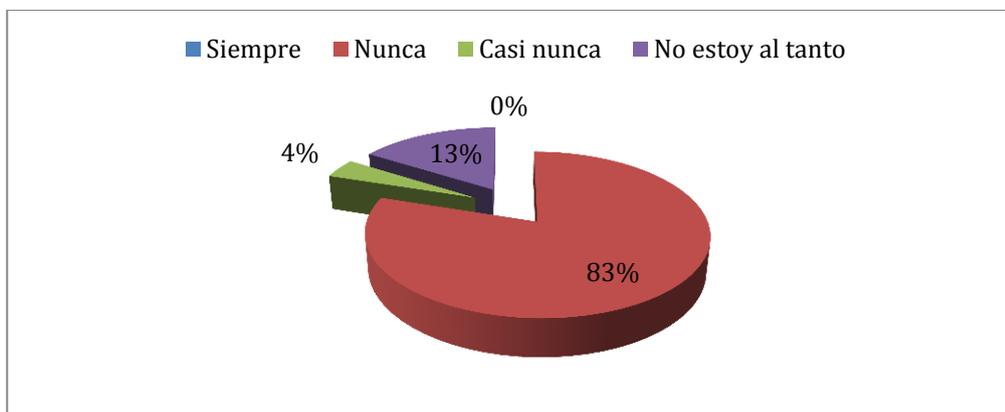
Los adolescentes dan a notar el poco interés de realizar práctica deportiva-recreativa durante todos los días visto que emplean su tiempo libre en otras actividades, los fines de semana son cuando realizan actividad deportiva.

4.- ¿Te has enterado, en qué momento se han realizado actividades deportivas y recreativas en tu Barrio?

Tabla N° 5: Realizar actividad-deportiva

ITEM	ALTERNATIVA	f	%
4	Siempre	0	0%
	Nunca	25	83%
	Casi Nunca	1	4%
	No estoy al tanto	4	13 %
TOTAL		30	100%

Grafico N°4: Realizar actividad-deportiva



Fuente: Barrio la Cocha

Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Análisis

De los adolescentes; el 83%, indica que nunca se han realizado actividades deportivas y recreativas en el barrio; el 4%, casi nunca; el 13%, no está al tanto.

Interpretación

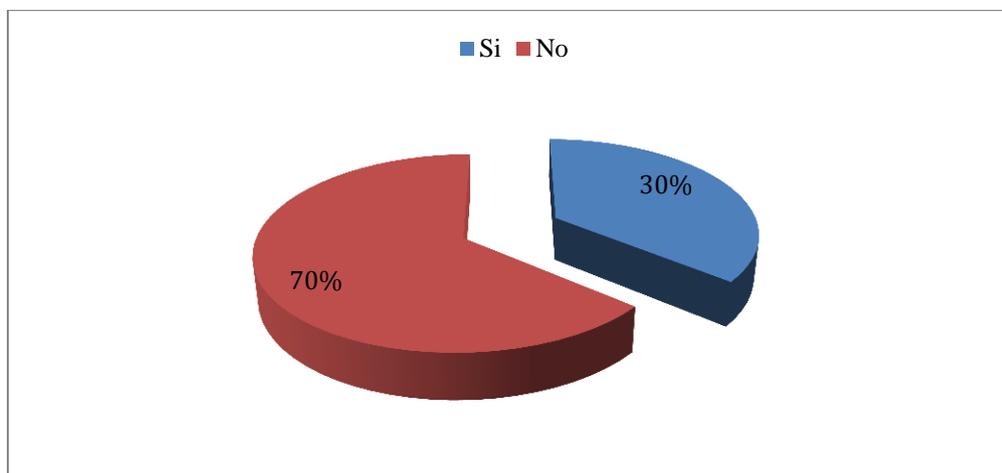
En el Barrio nunca se han realizado actividades deportivas y recreativas en beneficio de los adolescentes para mejorar su calidad de vida y el buen uso de su tiempo libre visto que no le dan importancia a la recreación sana.

5.- ¿Consideras que las actividades deportivas y recreativas son de beneficio para tu calidad de vida?

Tabla N° 6: Calidad de Vida

ITEM	ALTERNATIVA	f	%
5	Si	9	30%
	No	21	70%
TOTAL		30	100%

Gráfico N° 5: Calidad de Vida



Fuente: Barrio la Cocha

Elaborado por: Doris Elizabeth Toapanta Chicaiza

Análisis

De los adolescentes; el 30% manifiesta que si son de beneficio para su calidad de vida las actividades deportivas y recreativas; el 70%, no.

Interpretación:

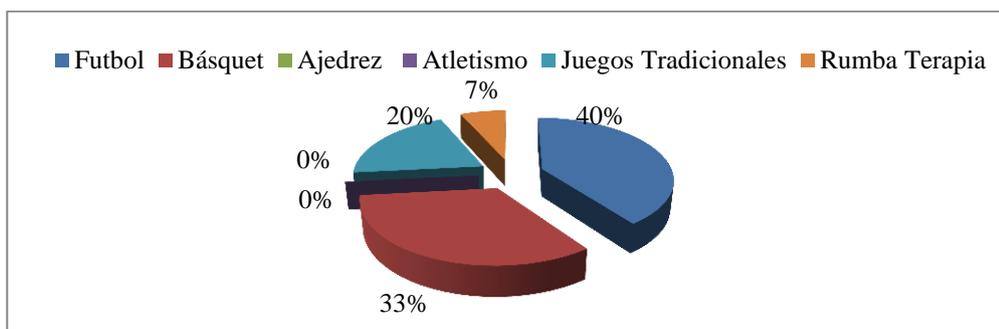
Puedo manifestar que la falta de conocimiento y práctica deportiva-recreativa en los adolescentes conllevan al pensamiento negativo de los beneficios que nos brinda realizar estas actividades.

6.- ¿Dentro de las actividades deportivas – recreativas cuáles te gustaría practicar dentro de tu Barrio?

Tabla N° 7: Practicar actividades-recreativas

ITEM	ALTERNATIVA	f	%
6	Futbol	12	40 %
	Básquet	10	33 %
	Ajedrez	0	0 %
	Atletismo	0	0%
	Juegos Tradicionales	6	20 %
	Rumba Terapia	2	7%
TOTAL		30	100%

Grafico N° 6: Practicar actividades-recreativas



Fuente: Barrio la Cocha

Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Análisis

De los adolescentes; el 40% indica que le gustaría practicar futbol; el 33%, básquet; el 20%, juegos tradicionales; el 7%, rumba terapia.

Interpretación

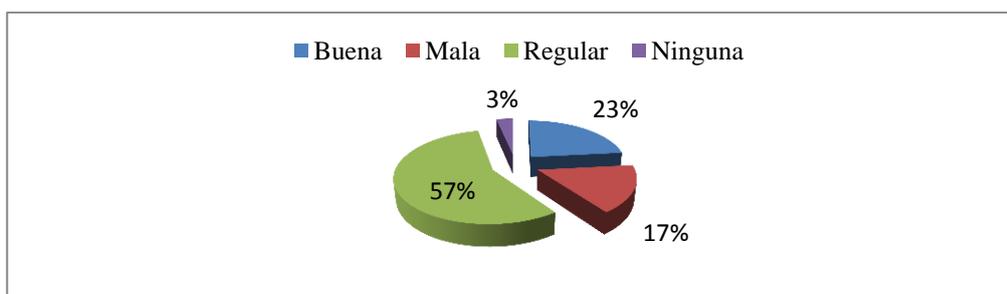
Dentro de las actividades deportivas-recreativas los adolescentes se centran en poder practicar los deportes más conocidos dentro del medio como es el futbol y el básquet.

7.- ¿Cómo considera usted la participación de los Adolescentes en las actividades deportivas y recreativas del Barrio?

Tabla N° 8: Participación en actividades deportivas-recreativas

ITEM	ALTERNATIVA	f	%
7	Buena	7	23%
	Mala	5	17%
	Regular	17	57%
	Ninguna	1	3%
TOTAL		30	100%

Gráfico N° 7: Participación en actividades deportivas-recreativas



Fuente: Barrio la Cocha

Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Análisis

De los adolescentes; el 23% manifiesta que la participación de los adolescentes en las actividades deportiva-recreativa es buena, el 17%, mala; el 57%, regular; el 3%, ninguna.

Interpretación

De acuerdo al resultado de las encuestas se puede palpar que hay una necesidad primordial de aplicar la iniciación deportiva-recreativa, para que de una y otra forma los adolescentes del barrio se interesen y valoren la actividad deportiva.

8.- ¿Porque consideras buena, mala, regular o ninguna la participación en estas actividades?

Tabla N° 9: Participación

ITEM	ALTERNATIVA	f	%
7.1	Escaso tiempo libre	4	13%
	No son de mi interés las actividades deportivas y recreativas	3	10%
	Hay pocas opciones	6	20%
	No sé del tema	17	57%
TOTAL		30	100%

Grafico N° 8: Participación



Fuente: Barrio la Cocha

Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Análisis

De los adolescentes; el 13% manifiesta que la participación en las actividades deportiva-recreativa es por escaso de tiempo libre; el 10%, no son de mi interés las actividades deportivas y recreativas; el 20%, hay pocas opciones; el 57%, no sé del tema.

Interpretación

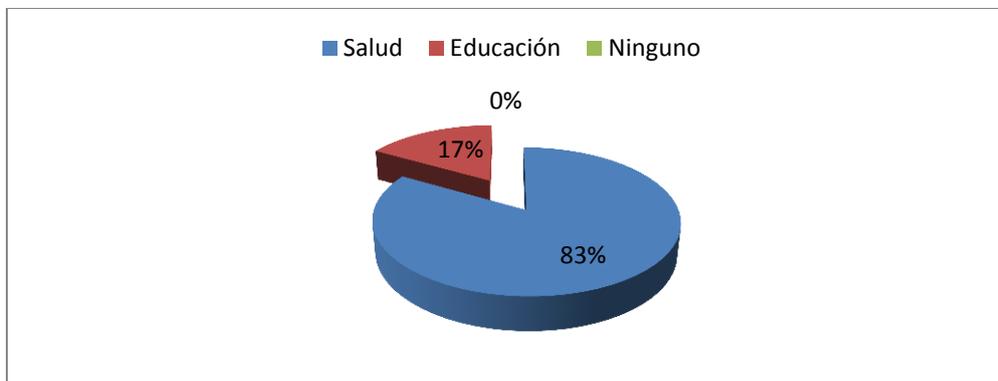
Por lo tanto se sostiene que la mayoría de los adolescentes del barrio no conocen del tema el cual servirá para la aplicación de la iniciación deportiva-recreativa con el fin de ayudar a los adolescentes en su desarrollo del tiempo libre.

9.- ¿Qué beneficios da la práctica de actividades deportivas y recreativas?

Tabla N° 10: Beneficios

ITEM	ALTERNATIVA	f	%
4	Salud	25	83%
	Educación	5	17%
	Ninguno	0	0%
TOTAL		30	100%

Grafico N° 9: Beneficios



Fuente: Barrio la Cocha

Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Análisis

De los adolescentes; el 83% manifiesta que practicar actividades deportivas y recreativas es de beneficio para la salud; el 17%, educación.

Interpretación

Hay un porcentaje alto que indica que el deporte-recreación tiene beneficios positivos para la salud de los adolescentes ayudándoles con el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión.

2.7. Conclusiones y Recomendaciones

2.7.1. Conclusiones

Según los resultados obtenidos he llegado a las siguientes conclusiones:

- ✓ Los adolescentes manifiestan que una de las dificultades de no practicar actividades deportivas y recreativas se debe a la falta de conocimiento de este tema.
- ✓ El Presidente del Barrio debería enfocarse en realizar actividades deportivas y recreativas para mejorar el buen uso del tiempo libre de los adolescentes.
- ✓ Los adolescentes manifiestan que no realizan actividades deportivas y recreativas, es porque en el barrio no se realiza este tipo de actividades.
- ✓ Los adolescentes no ocupan su tiempo libre en actividades deportivas-recreativas.
- ✓ Los adolescentes manifiestan que la participación en las actividades deportivas y recreativas en el barrio es deficiente

2.7.2 Recomendaciones

- ✓ Se invita realizar talleres y actividades sobre la importancia del deporte y recreación en los adolescentes con el fin de dar a conocer sus beneficios en su vida.
- ✓ Se sugiere al Presidente del Barrio realizar actividades deportivas y recreativas para de esta manera ayudar a los adolescentes a que tomen interés por practicar estas actividades con el fin de mejorar su desarrollo de vida y salud.
- ✓ Se recomienda realizar en el Barrio eventos deportivos y recreativos para enseñar a los adolescentes la importancia que tiene practicar deporte y recreación con el fin de mejorar su calidad de vida.
- ✓ Se invita realizar programas enfocados a la actividad deportiva-recreativa con el propósito que los adolescentes ocupen su tiempo libre en realizar deporte y recreación.
- ✓ Se sugiere al Presidente del Barrio hacer campeonatos, mañanas deportivas, con el fin de ayudar a los adolescentes y por ende motivar la participación de los jóvenes en actividades de deporte y recreación.

CAPITULO III

3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

3.1. Título

“Programa de Recreación Comunitaria para los Adolescentes de 11 a 15 años de edad del barrio la Cocha, cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi”

3.3.1. Datos Informativos

Nombre del Barrio: La cocha

Ubicación:	Provincia:	Cotopaxi
	Cantón:	Latacunga
	Parroquia:	Juan Montalvo
	Dirección:	Calle Luis de Anda
	Año:	2013-2014
	Jornada de trabajo:	Vespertina
	Nombre del Presidente:	Dr. Patricio Banda.
	N° de Adolescentes:	30
	Responsable:	Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

3.3.2. Justificación

Esta investigación permitirá emplear el Deporte y la Recreación como la intervención comunitaria en los Adolescentes para mejorar la calidad de vida y

tiempo libre, porque existe la falta de recreación y deporte en los Adolescentes de 11 a 15 años del Barrio la Cocha, Cantón Latacunga, Provincia de Cotopaxi.

Ofreciendo alternativas de solución y beneficios de la participación de los Adolescentes, lo cual será muy importante para mejorar su desarrollo de vida.

La iniciación deportiva y recreativa es una estrategia metodológica, válida para mejorar el uso adecuado del tiempo libre de los adolescentes del Barrio.

Por existir un interés por parte de las autoridades, moradores y la investigadora tanto en lo económico y en lo científico es un proyecto viable ya que conduce a fomentar la iniciación deportiva y recreativa, teniendo como beneficiarios a los adolescentes y la comunidad en general.

Esta propuesta se basa en el desarrollo del Programa Recreativo Comunitario con juegos que contiene un conjunto de actividades para desarrollar con los adolescentes del barrio en las edades comprendidas de 11 a 15 años de edad.

3.3.3 Objetivos

3.3.3.1. General

- Fomentar la iniciación Deportiva y Recreativa para la intervención comunitaria de los Adolescentes de 11 a 15 años de edad del Barrio la Cocha, Cantón Latacunga, Provincia de Cotopaxi.

3.3.3.2. Específicos

- Sociabilizar el programa recreativo en los adolescentes del barrio con la finalidad de mejorar la práctica de actividades deportivas y recreativas.

- Valorar la iniciación deportiva y recreativa en los adolescentes del barrio para contribuir el mejoramiento del buen uso de su tiempo libre.
- Aplicar los juegos deportivos y recreativos en los adolescentes de 11 a 15 años de edad, con diversas variantes para incentivar el interés de los adolescentes al momento de su aplicación.

3.3.4. Descripción de la Propuesta.

El Programa Recreativo Comunitario se refiere a la iniciación deportiva y recreativa para la intervención comunitaria que está dirigida para adolescentes de 11 a 15 años del Barrio la Cocha el cual incentiva a incrementar las destrezas y habilidades ayudando al mejor uso del tiempo libre a través de lo emocional, intelectual y motriz.

En su contenido consta de importantes temas, su correcta enseñanza, métodos y técnicas los cuales serán aplicados en los adolescentes del Barrio.

Esta investigación de iniciación deportiva y recreativa ayudara a un mejor desarrollo de vida al Adolescente siendo una herramienta fundamental la directiva del Barrio y padres de familia para de esta manera evitar el sedentarismo y fortalecer la autoestima dentro de los Adolescentes.

El principal propósito de este programa recreativo es ayudar a los adolescentes a utilizar de manera positiva su tiempo libre, evitar la violencia, alcoholismo, drogadicción, navegar en internet, paginas sociales, etc.

3.3.4.1. Beneficiarios

Los principales beneficiarios del presente programa serán los adolescentes de 11 a 15 años del barrio la Cocha Cantón Latacunga Provincia Cotopaxi.

3.3.4.2. Factibilidad del programa

Consiste en la disponibilidad de los recursos necesarios para llevar a cabo los objetivos o metas señaladas en el presente caso se obtendrá el permiso de la utilización de las canchas deportivas para impartir las actividades deportivas-recreativas.

3.3.4.3. Factibilidad económica

Se preverá con recursos propios de la investigadora.

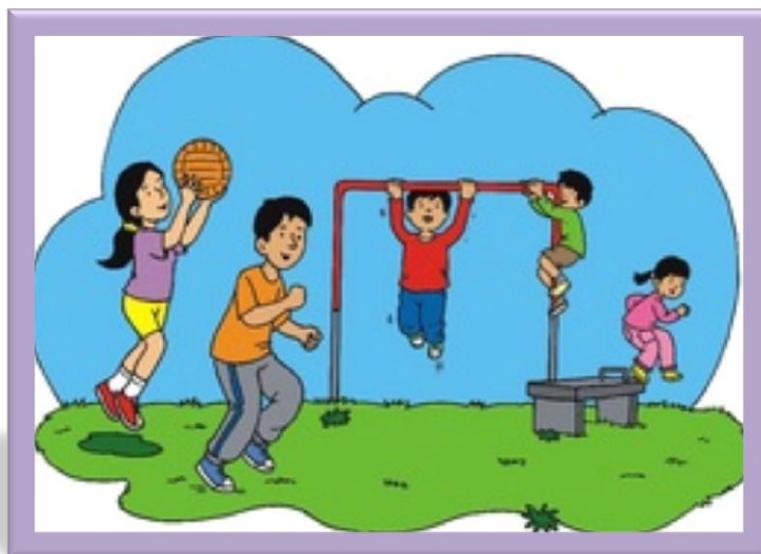
3.3.4.4. Factibilidad del lugar

Con la que cuenta el programa recreativo comunitario consta de las instalaciones del Barrio la Cocha, ubicado en la ciudad de Latacunga, Provincia Cotopaxi.

3.3.4.5. Factibilidad Técnica

Es necesaria para efectuar las actividades o proceso que requiere el programa. Disponibilidad de la enseñanza correcta de cada uno de los juegos recreativos que permita satisfacer las necesidades de los adolescentes.

PROGRAMA RECREATIVO COMUNITARIO



Autora: Chicaiza Toapanta Doris Elizabeth

Directora: Msc. Gloria Susana Vizcaíno Cárdenas.

Edad: 11 a 15 años de edad.

Lugar: Barrio la Cocha.

Latacunga – Ecuador

2014

INTRODUCCIÓN

JUEGOS RECREATIVOS

Los juegos recreativos son actividades netamente lúdicas, practicadas en tiempo libre, en espacios abiertos o cerrados, su principal objetivo es el disfrute de los que lo realizan, tiene varios beneficios como el de liberar malas energías, es anti estrés, y lo primordial promueve la integración entre los que los practican.

Este programa tiene una variedad de juegos recreativos, por lo que será muy útil para aquellos que desean realizar juegos con grupos de personas, son de fácil aplicación. Además con este programa aspiro que pueda ser de utilidad como material de apoyo para los adolescentes del barrio, los métodos son muy sencillos y prácticos a la hora de la práctica recreativa.

El desarrollo del programa va teniendo una evaluación constante para la consecución de resultados a fin de valorar el trabajo realizado, esto permite llegar a conclusiones finales del trabajo a su vez las respectivas recomendaciones.

A continuación les presento el programa establecido con la finalidad de cumplir los objetivos trazados, se ha realizado con mucha responsabilidad y compromiso con los adolescentes quienes fueron la muestra y con el afán de cumplir a cabalidad lo exigido en la elaboración.

3.3.5 Aplicación o validación de la Propuesta

3.3.5.1 Plan Operativo de la Propuesta

Tabla N° 11: Plan de Organización del Programa Recreativo.

PLAN DE ORGANIZACIÓN DEL PROGRAMA
Título del Plan: Programa Recreativo Comunitario para los Adolescentes de 11 a 15 años.
Contenido temático: <ul style="list-style-type: none">➤ Juego 1: Cuidado mi cola➤ Juego 2: Todos al rescate➤ Juego 3: Haber quién gana➤ Juego 4: Cruza si puedes➤ Juego 5: El cazador➤ Juego 6: Tócame si puedes➤ Juego 7: El pescador➤ Juego 8: Todos quietos➤ Juego 9: El color manda➤ Juego 10: El baile de la silla➤ Juego 11: A quien llega➤ Juego 12: Unirse➤ Juego 13: Come si puedes➤ Juego 14: Stop➤ Juego 15: Monos a la jaula➤ Juego 16: Balón al aire➤ Juego 17: Caballo y jinete➤ Juego 18: Castillo y vigilante➤ Juego 19: Busco mi casa➤ Juego 20: El Universo

Lugar de la Capacitación: Barrio la Cocha	Fecha de la Capacitación: Mayo – Agosto 2014
Nombre del Capacitador: Chicaiza Toapanta Doris Elizabeth	N° de participantes: 30
Objetivo: Capacitar a los adolescentes y al presidente del barrio para el manejo correcto del programa, a través de ejercicios y juegos recreativos para mejorar el buen uso de su tiempo libre.	
Grado de cumplimiento: (definir %) 100%	Teórica 25 % Práctica 75%
Descripción de la metodología: Metodologías aplicadas: método inductivo – deductivo Al estructurar los conocimientos de manera sistemática y lógica para llegar a juicios de valor y razonamiento de la de las actividades deportivas recreativas.	
Formas de evaluación: Se aplicarán: ➤ Cuestionario ➤ Preguntas sistemáticas, durante y después de la capacitación.	
Anexos: ➤ Material utilizado ➤ Fotografías	
Firma del Facilitadora:	Fecha de Presentación:

Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

3.3.6 Plan de Acción

Tabla N° 12: Plan de acción

Objetivo General	Objetivos Específicos	Actividades	Recursos	Tiempo	Responsable
Explicar a los adolescentes y al presidente del barrio, la incidencia del programa recreativo comunitario para el buen uso del tiempo libre.	<ul style="list-style-type: none"> • Definir específicamente los conceptos de los juegos recreativos. • Explicar por medio de juegos la recreación deportiva. • Demostrar cada uno de los juegos recreativos y sus beneficios. 	Desarrollo del programa recreativo comunitario. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Juego 1: Cuidado mi cola ➤ Juego 2: Todos al rescate ➤ Juego 3: Haber quién gana ➤ Juego 4: Cruza si puedes ➤ Juego 5: El cazador ➤ Juego 6: Tócame si puedes ➤ Juego 7: El pescador ➤ Juego 8: Todos quietos ➤ Juego 9: El color manda ➤ Juego 10: El baile de la silla ➤ Juego 11: A quien llega ➤ Juego 12: Unirse ➤ Juego 13: Come si puedes ➤ Juego 14: Stop ➤ Juego 15: Monos a la jaula ➤ Juego 16: Balón al aire ➤ Juego 17: Caballo y jinete ➤ Juego 18: Castillo y vigilante ➤ Juego 19: Busco mi casa ➤ Juego 20: El Universo 	Copias Taller de capacitación Refrigerio	40 horas	Presidente del barrio Investigadora

Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta.

JUEGO N° 1

Nombre: Cuidado mi cola (Recreativo)

Edad: 11-15 años

Material: Espacio físico, cancha, cinta de papel, silbato.

Objetivos: Mejorar la coordinación motriz.

Organización: Formamos equipos del mismo número

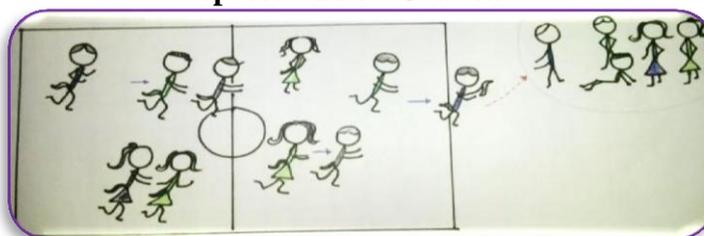
Desarrollo: Todos los jugadores con balón. Dividimos al grupo en 2 equipos del mismo número de personas. Cada jugador tendrá una cinta de papel que se lo colocará metido por dentro del pantalón como si fuera una cola. Delimitaremos el espacio en función del número de jugadores y de su nivel, haciéndolo más grande o más pequeño para que el funcionamiento sea el adecuado. Delimitaremos un espacio “cueva” en el que se colocarán los niños que no tengan la cinta de papel porque se lo hayan quitado.

Cuando un integrante de su equipo robe una cola este se la podrá llevar a la “cueva” donde se lo dará a un integrante para que pueda volver a participar en el juego.

Ganará el equipo que consiga quedarse con todas las cintas.

Los jugadores tendrán que ir boteando para desplazarse, de no ser así, se les penalizará, bien cediendo su cola o, en el caso de que haya robado una,

Representación Gráfica



Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Regla: No debe botar la cola.

Variantes: Podemos pedir que boten con una mano y q cambien de dirección.

JUEGO N° 2

Nombre: “Todos al rescate” (Recreativo)

Edad: 11-15 años

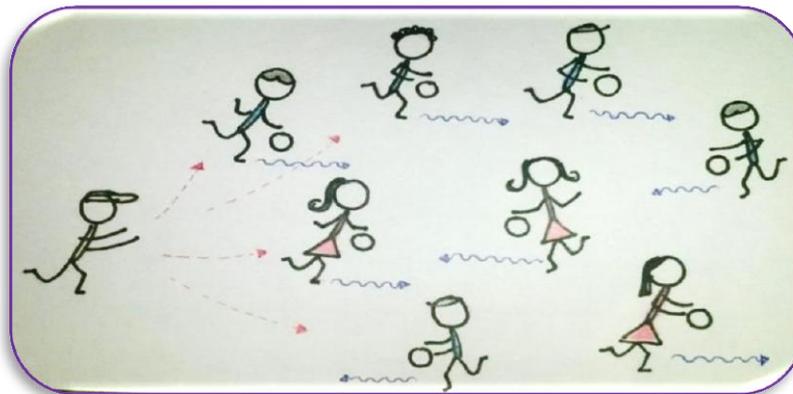
Material: Espacio Físico, cancha, balones

Objetivos: Mejorar la agilidad y la coordinación motriz.

Organización: Subgrupos, designaremos un jugador que será el que se quede

Desarrollo: Todos los jugadores con balón. Realizaremos el ejercicio en la mitad del campo de la cancha aunque en el caso de que tengamos un grupo muy grande ampliaremos este. Designaremos a un jugador que será el que lo quede. Este jugador tendrá que intentar tocar a otro jugador mientras todos se desplazan boteando el balón.

Representación Gráfica



Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Reglas: No dejar de botear el balón

Variantes: Podemos añadir más dificultades colocando objetos, no lesivos, por el campo para que tengan que esquivarlos.

JUEGO N° 3

Nombre: “Haber quién gana” (Deportivo)

Edad: 11-15 años

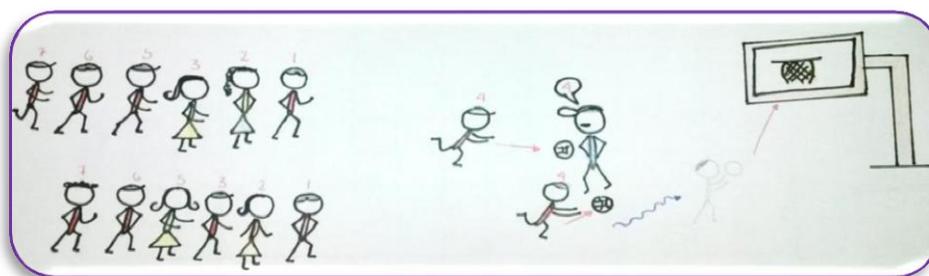
Material: Espacio Físico, cancha, balones

Objetivos: Mejorar la velocidad.

Organización: Dividimos jugadores en dos grupos de igual número

Desarrollo: Dividimos a los jugadores en 2 grupos de igual número. Cada jugador del grupo se le adjudicará un número del 1 al total de jugadores que tenga el grupo. El entrenador de coloca en la parte frontal de la línea de 6,25 con 2 balones, uno para cada grupo, que se encontrarán en el suelo. El entrenador dirá en voz alta un número y el jugador de cada grupo al que se le adjudicó previamente ese número correrán rápidamente a coger el balón. Una vez los jugadores consigan coger el balón tendrán que intentar meter canasta. El primero que anote sumará un punto para su equipo. No se eliminará a ningún jugador.

Representación Gráfico



Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Regla: No pueden avanzar hacia el aro sino es boteando el balón

Variantes: Coger la cuerda del suelo hacer un nudo simple, e ir anotar la canasta.

JUEGO N° 4

Nombre: “Cruza si puedes” (Recreativo)

Edad: 11-15 años

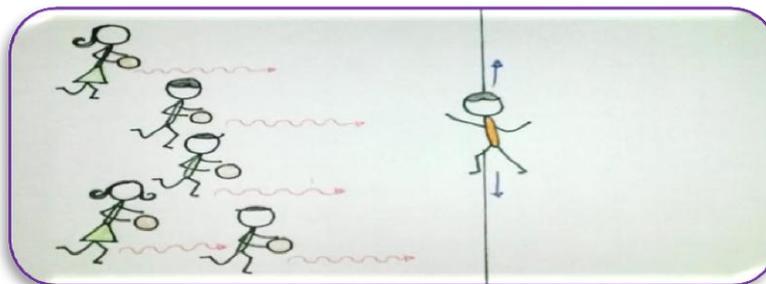
Material: Espacio Físico, cancha, balones, silbato

Objetivos: Mejorar la velocidad y agilidad.

Organización: Dividimos jugadores en dos grupos de igual número

Desarrollo: Todos los jugadores con balón. Uno de ellos, que será el que la quede, se colocará en la línea del centro de campo. El resto de los jugadores se colocarán en la línea de fondo de uno de los dos campos. Cuando el jugador que se encuentra en el centro del campo grite “cruza” todos los jugadores que estaban en la línea de fondo intentarán llegar hasta la línea de fondo del otro campo sin que el jugador del centro les toque. Si el jugador que se encuentra en el centro toca a algún jugador este pasará a quedarla con él. Ganará el juego el último que sea cogido.

Representación Grafica



Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Regla: No se puede pasar de la línea de fondo para realizar el lanzamiento.

No se debe lanzar la pelota de abajo hacia arriba el lanzamiento es desde arriba.

Variantes: Formar un círculo y ubicar la canasta en el centro realizar los lanzamiento pero rotando.

JUEGO N° 5

Nombre: “El Cazador” (Recreativo)

Edad: 11-15 años

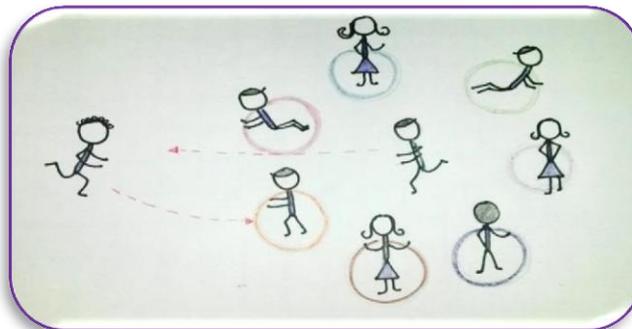
Material: Espacio Físico la cancha, balones, tiza o algo para rayar la cancha

Objetivos: Mejorar la velocidad y agilidad.

Organización: Grupo único.

Desarrollo: En el suelo, ponemos, de forma aleatoria, aros de tal forma que haya dos aros menos del número de jugadores que vayan a participar en el juego. Un jugador la quedará y el resto menos uno estarán dentro de los aros. El jugador que la queda tendrá que intentar coger al que no está dentro del aro. El jugador que intenta escapar podrá entrar en cualquier aro, y en ese caso, el que se encontraba en el aro tendrá que salir. El jugador que la queda solo podrá coger a los jugadores que se encuentren fuera del aro.

Representación Gráfica



Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Regla: No empujar al compañero que llegó primero al aro.

Variantes: Reducir el número de aros.

JUEGO N° 6

Nombre: “Tócame si puedes” (Recreativo)

Edad: 11-16 años

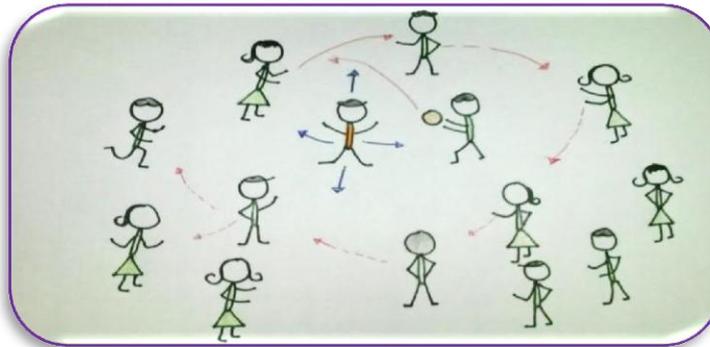
Material: Espacio Físico la cancha, un balón.

Objetivos: Mejorar la agilidad.

Organización: Grupo único.

Desarrollo: En media pista del campo de baloncesto. Un solo balón. Un jugador será el que la quede, este tendrá que intentar evitar que el resto de jugadores le toquen con el balón. El resto de jugadores tendrán que intentar tocar al que la queda que se desplazará por el campo. El jugador que tenga el balón no podrá desplazarse, solo podrá pasar. Cuando consigan tocar al jugador con el balón, (no vale lanzarlo), el que lo toque pasará a huir y se seguirá el mismo procedimiento.

Representación Gráfica



Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Regla: No lanzar el balón al suelo

Variantes: Podremos incorporar otro balón, incorporar dos jugadores que traten de escapar.

JUEGO N° 7

Nombre: “El Pescador” (Deportivo)

Edad: 11-15 años

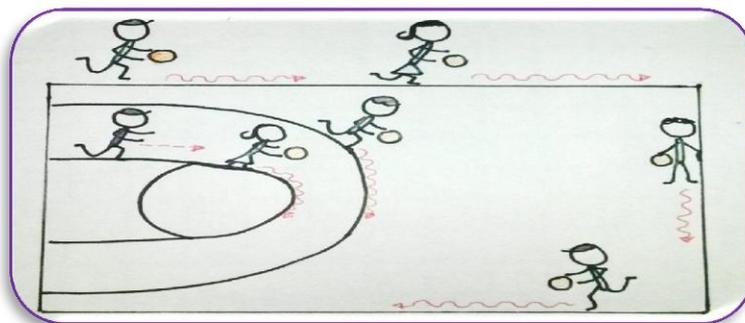
Material: Espacio Físico la cancha, balones, silbato.

Objetivos: Mejorar el equilibrio.

Organización: Grupo único

Desarrollo: Todos los jugadores con balón. Jugaremos por la mitad del campo de juego. Un jugador será el que la queda y tendrá que intentar coger a otro para que este se quede. Los jugadores solo podrán desplazarse por encima de las líneas del campo de juego y sin salirse de la dirección de estas.

Representación Gráfica



Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Regla: No salirse de las líneas trazadas.

Variantes: El jugado que la quede podrá desplazarse libremente por el campo sin tener que seguir la dirección de las líneas.

JUEGO N° 8

Nombre: “Todos quietos” (Deportivo)

Edad: 11-15 años

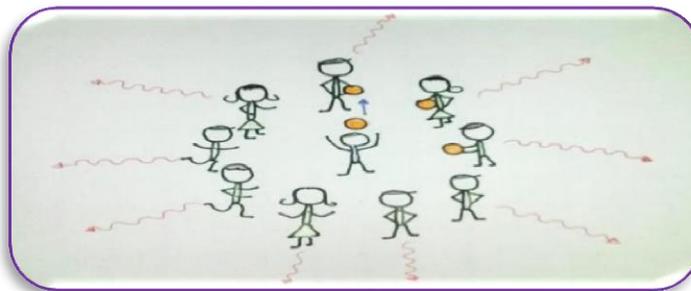
Material: Espacio físico la cancha, balones, un balón de trapo

Objetivos: Mejorar la agilidad y la velocidad.

Organización: Grupo único.

Desarrollo: Todos los jugadores con balones y el entrenador con un balón de trapo. Todos los jugadores forman un círculo al profesor. El entrenador lanzará el balón hacia arriba diciendo el nombre de un jugador. El jugador nombrado tendrá que coger rápidamente el balón y gritar todos quietos”. Los jugadores que se alejaron lo máximo posible en cuanto el entrenador tiro el balón al aire tendrán que pararse cuando escuchen al jugador nombrado decir todos quietos”. Los jugadores estarán boteando el balón y el que la queda tendrá derecho a dar 3 pasos con el balón de trapo y lanzárselo a otro jugador. Los jugadores tendrán que botear el balón y tratar de evitar que les den con el balón sin parar de botear.

Representación Gráfica



Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Regla: Botear solo con una mano y no parar de botear al momento de correr.

Variantes: Cuando estoy estático en lugar de botear se pasa el balón entre las piernas, o hago que el balón me rodee la cintura.

JUEGO N° 9

Nombre: “El color manda” (Recreativo)

Edad: 11-15 años

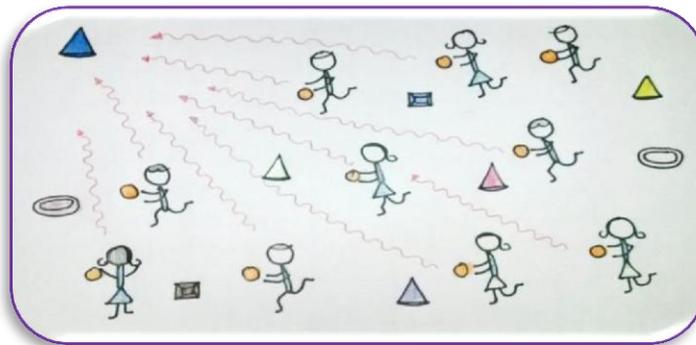
Material: Espacio Físico la cancha, balones, objetos de diferentes colores.

Objetivos: Mejorar la velocidad y resistencia.

Organización: Grupos de dos o tres personas.

Desarrollo: Todos los jugadores con balón. Por el campo colocamos objetos de distintos colores. Los jugadores se desplazarán libremente por el campo. El entrenador dirá un color y tendrán que ir rápidamente hacia algún objeto de ese color.

Representación Gráfica



Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Regla: Botear en V derecha – izquierda y no dejar de botear hasta llegar al color indicado.

Variantes: Realizar el mismo ejercicio pero en lugar de guiarnos por el color guiarnos por la forma, o el lugar

JUEGO N° 10

Nombre: “El baile de la silla” (Recreativo)

Edad: 11-15 años

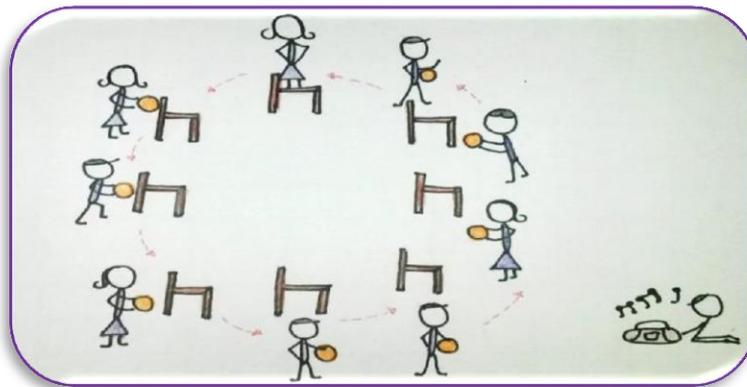
Material: Espacio Físico, balones, sillas y música.

Objetivos: Mejorar la agilidad.

Organización: Grupo único.

Desarrollo: Todos los jugadores con balón. Colocamos en círculo un número de silla igual al número de jugadores menos 1. Ponemos música y mientras esta suena los jugadores se desplazan libremente por el campo. Cuando paremos la música los jugadores tendrán que sentarse rápidamente en una de ellas.

Representación Grafica



Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Regla: No dejar de botear mientras la música sigue desplazarse por todo el contorno de la cancha.

Variantes: Podemos cambiar la actividad que se realiza mientras suena la música realizamos entradas a la canasta.

JUEGO N° 11

Nombre: ¿A quién llega? (Deportivo)

Edad: 11-15 años

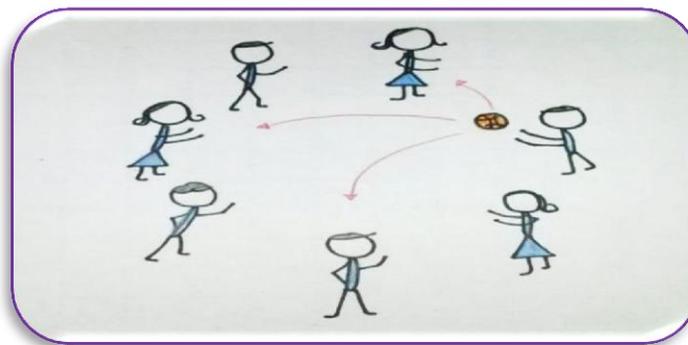
Material: Espacio físico la cancha, balones

Objetivos: Desarrollar las habilidades motrices.

Organización: Subgrupos.

Desarrollo: Por equipos formarán circunferencias, a cada equipo se entregara un balón, el jugador en posesión de éste debe hacer un pase intentando engañar o esquivar al jugador receptor. Si este no recibe o se le cae el balón, queda eliminado, si recepta bien hará que el primero hizo.

Representación Gráfica



Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Regla: El juego concluye cuando queda un solo jugador.

Variantes: Se puede ubicar obstáculos con el fin de esquivar el balón.

JUEGO N° 12

Nombre: “Unirse” (Recreativo)

Edad: 11-15 años

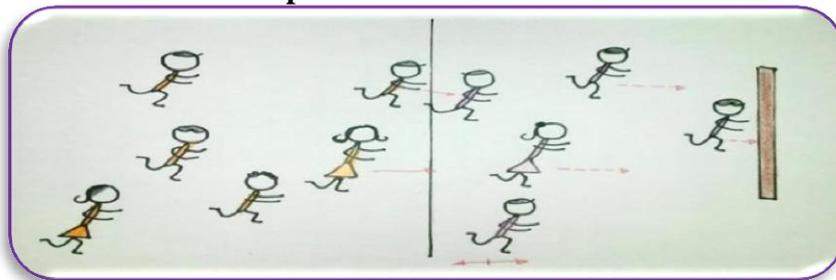
Material: Espacio físico la cancha, tiza o conos

Objetivos: Desarrollar y mejorar la persecución.

Organización: Subgrupos.

Desarrollo: Dividir el grupo en dos equipos, A y B que se ubican detrás de las líneas del fondo del campo trazado. A una señal del entrenador los jugadores del equipo A se desplazan hasta llegar a tocar la línea trazada en un punto determinado; en ese momento, el equipo B que se encuentra en el extremo opuesto sale y trata de atrapar al mayor número de jugadores del equipo contrario. La línea que debe ser topada se la irá acercando en dirección de los que atrapan. Reglas: Los jugadores del equipo contrario que son cogidos pasan al otro equipo. Gana el equipo de los perseguidores si atrapan a todos los del equipo contrario en un tiempo determinado. Ganan los del equipo contrario sino son atrapados en el tiempo determinado por el entrenador.

Representación Gráfica



Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Regla: Los jugadores del equipo contrario que son cogidos pasan al otro equipo. Gana el equipo de los perseguidores si atrapan a todos los del equipo contrario en un tiempo determinado.

Variantes: Los jugadores podrán saltar para esquivar las líneas trazadas y llegar a atrapar.

JUEGO N° 13

Nombre: “Come si la puedes” (Recreativo)

Edad: 11-15 años

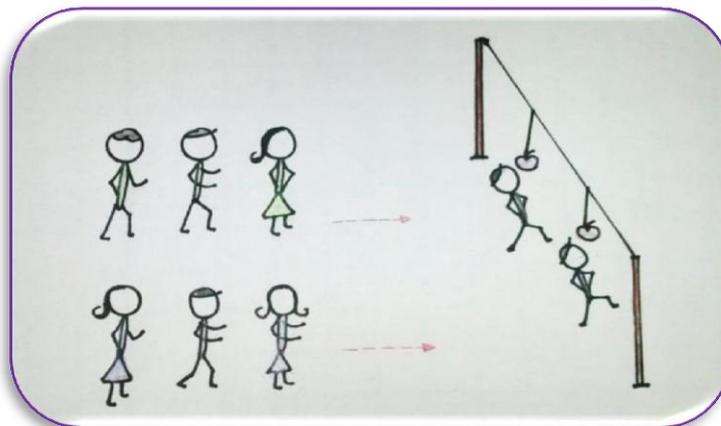
Material: Espacio físico la cancha, hilo, cordeles, manzanas

Objetivos: Desarrollar la agilidad.

Organización: Subgrupos.

Desarrollo: Se colocan a las manzanas con el hilo como un cordel a una altura prudente. Los primeros de cada subgrupo salen y deben tratar de comer la manzana en 30 segundos. Si los primeros no logran el objetivo continua el siguiente.

Representación Gráfica



Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Regla: Gana el grupo que logra comer la manzana el mayor número de veces.

Variantes: Se puede formar parejas para comer la manzana en el tiempo indicado.

JUEGO N° 14

Nombre: “Stop” (Deportivo)

Edad: 11-15 años

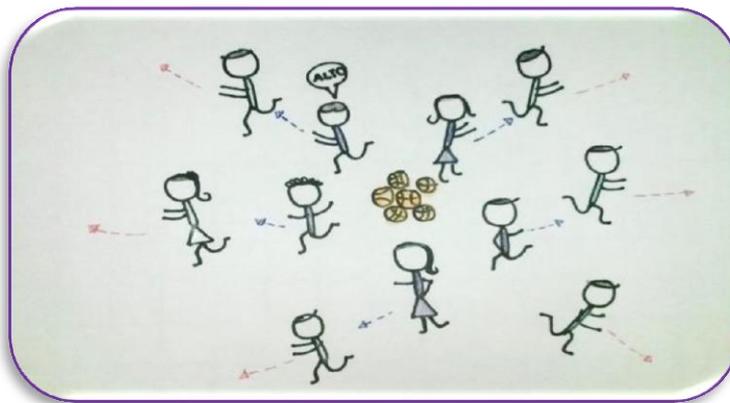
Material: Espacio físico la cancha, balones.

Objetivos: Desarrollar Mejorar la precisión y reacción.

Organización: Formar dos equipos.

Desarrollo: Los equipos formados alrededor de dos circunferencias concéntricas, en el interior, cerca del centro se colocarán de 5 a 10 balones; a una señal del entrenador, de las dos circunferencias salen corriendo a coger los balones y en ese momento el entrenador dirá stop, deteniéndose todos los que corren.

Representación Gráfica



Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Regla: Los que tienen en su poder el balón pueden dar tres pasos con impulso y lanzar el balón.

Variantes: Los jugadores podrán sentarse o acostarse al momento que el entrenador diga Stop.

JUEGO N° 15

Nombre: “Monos a la jaula” (Recreativo)

Edad: 11-15 años

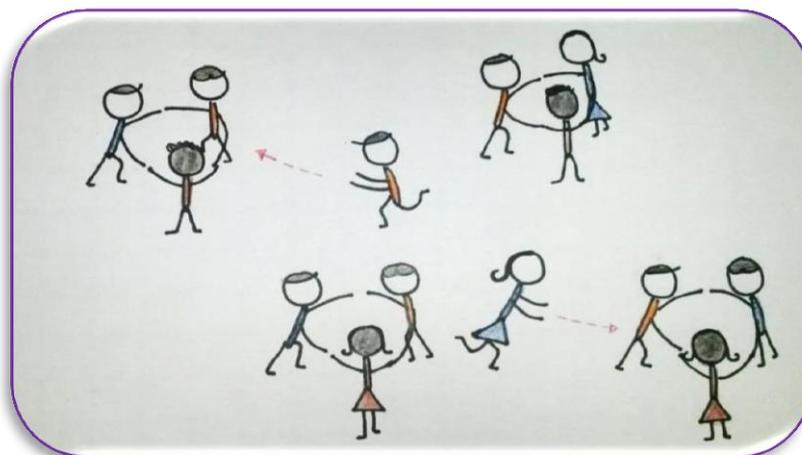
Material: Espacio físico la cancha.

Objetivos: Mejorar la agilidad.

Organización: Les organizamos en tríos.

Desarrollo: Formados los tríos uno o dos quedan libres, en los tríos, uno hace las veces de mono, forman la jaula con los brazos entrelazados. Los jugadores restantes uno o dos son monos sin jaula. A la voz de cambien de jaula todos se cambian, los que no tenían tratan de entrar en cualquier jaula.

Representación Gráfica



Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Regla: No se pueden soltar de las jaulas.

Variantes: Solo cambiarse a las jaulas impares.

JUEGO N° 16

Nombre: “Balón en el aire” (Deportivo)

Edad: 11-15 años

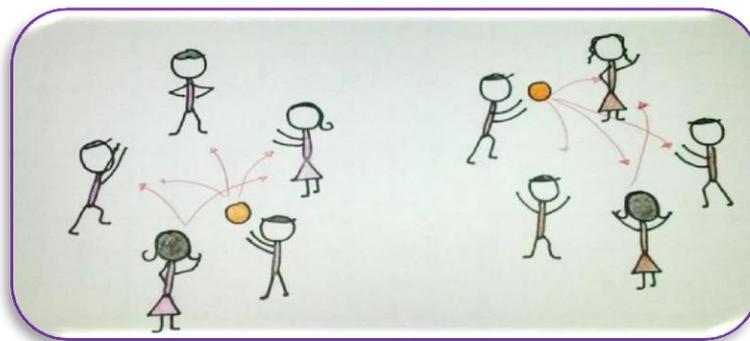
Material: Espacio físico la cancha, balones y otros materiales.

Objetivos: Desarrollar y mejorar las habilidades motrices.

Organización: Número ilimitado.

Desarrollo: Dividir en subgrupos de hasta 10 estudiantes. Asignar un balón a cada subgrupo. A la señal indicada los integrantes de cada subgrupo comienzan a volear el balón. Evitando que caiga el balón, si cae el balón queda eliminado. De cada subgrupo quedara un finalista. Los finalistas de cada subgrupo disputarán la final de voleo hasta que quede un solo triunfador, quien será el ganador.

Representación Gráfica



Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Regla: No puede caer el balón al suelo al momento de volear.

Variantes: La acción de voleo se determinará según como indique el entrenador.

JUEGO N° 17

Nombre: “Caballo y jinete” (Recreativo)

Edad: 11-15 años

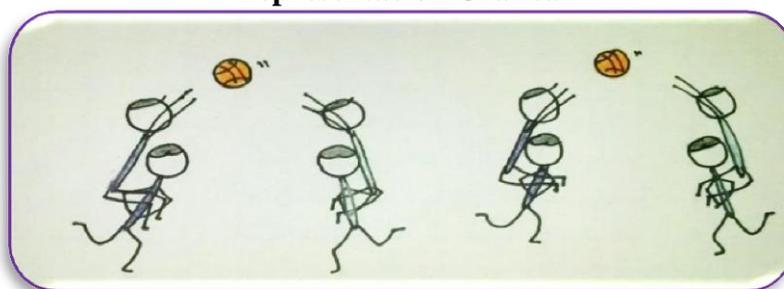
Material: Espacio Físico la cancha, balones

Objetivos: Desarrollar y mejorar la reacción.

Organización: Grupo único.

Desarrollo: Formar parejas de igual condición. Cada vez dos jugadores hacen el papel de caballo y jinete, los caballos ocupan la posición de paso con el tronco inclinado hacia adelante, apoyando las manos sobre la rodilla delantera; los jinetes sentados sobre el lomo del caballo, se pasan desordenadamente el balón del círculo frontal interno. Si un jinete deja caer el balón, todos deben bajarse inmediatamente y huir mientras que un caballo recoge el balón y grita ALTO y todos los jinetes deben detenerse. El jugador en posesión del balón intenta lanzarlo contra un jinete, si lanza en el blanco, los caballos y los jinetes cambian el papel.

Representación Gráfica



Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Regla: No pueden caerse los jinetes ni el balón.

Variantes: Correr con los caballos y los jinetes pasar el balón

JUEGO N° 18

Nombre: “Castillo y vigilante” (Recreativo)

Edad: 11-16 años

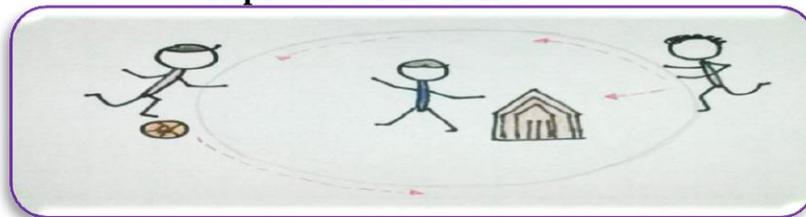
Material: Espacio físico la cancha, tiza, balón y palos.

Objetivos: Desarrollar y mejorar la precisión.

Organización: Subgrupos.

Desarrollo: Organizar el grupo en subgrupos máximo 10 integrantes; cada subgrupo designa un vigilante. Los integrantes de los subgrupos trazan en el piso circunferencias de 1,50 a 2 m de radio, alrededor de la cual se ubican. En el centro del círculo, con los palitos construirán el Castillo el que será cuidado por el vigilante. A una señal los jugadores que están en la circunferencia utilizando únicamente los pies se pasan el balón sin ningún orden intentan derribar el castillo; el vigilante trata de impedir utilizando manos y pies. El jugador que derrumbe el castillo ocupa el lugar del vigilante, el juego continúa hasta que haya pérdida de

Representación Gráfica



Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Regla: Jugador que rebasa la circunferencia al tratar de tumbar el castillo es descalificado y sale del juego. Si el vigilante derriba el castillo, será relevado por otro jugador designado por el subgrupo.

Variantes: Se puede realizar tres toques de balón y patear al castillo

JUEGO N° 19

Nombre: “Busco mi casa” (Recreativo)

Edad: 11-15 años

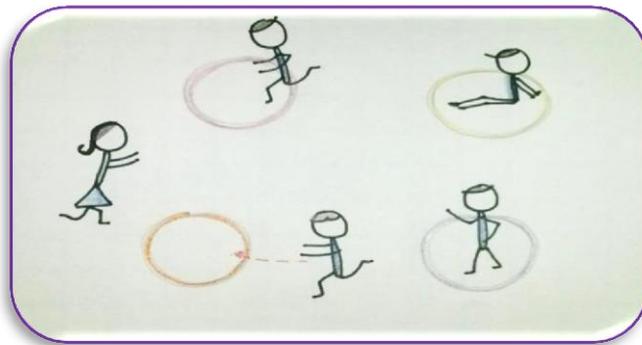
Material: Espacio Físico la cancha, 10 ruedas de cualquier material.

Objetivos: Desarrollar las habilidades motrices.

Organización: Subgrupos de 15.

Desarrollo: Formar parejas uno de cada grupo, por sorteo se ubica en el interior de la rueda y el otro fuera se desplaza libremente; cuando el entrenador exprese cambio de casa, todos salen de los aros y corren indistintamente a ubicarse en otra rueda, en ese momento el que estaba libre trata de apoderarse de una casa; aquel que se quede sin casa reinicia nuevamente. El juego continúa hasta cuando los jugadores hayan perdido. Gana el subgrupo que más casas ocupe.

Representación Gráfica



Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Regla: Ningún jugador puede ubicarse en la misma casa dos veces; el que lo haga será penalizado con la entrega de una prenda; en éste caso cumplirá una penitencia y rescatará la prenda.

Variantes: Los jugadores podrán buscar su casa saltando en un pie, luego con los dos pies.

JUEGO N° 20

Nombre: “El Universo” (Deportivo)

Edad: 11-15 años

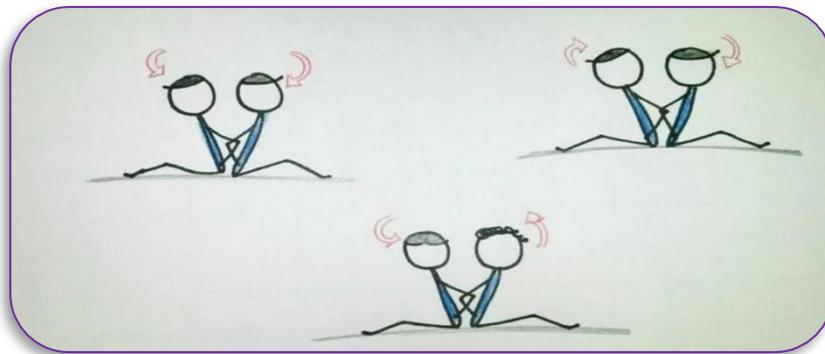
Material: Espacio Físico la cancha

Objetivos: Mejorar la coordinación.

Organización: Formamos de 5 a 10 parejas.

Desarrollo: Ubicados en parejas topándose las espaldas, el entrenador dirá el nombre de los planetas y los jugadores en parejas deberán girar la cabeza a cualquiera de los lados izquierda – derecha. Cuando los participantes coincidan en el mismo lado cada uno tundra un punto negativo. Al final se puede hacer cumplir una penitencia a las parejas que coincidieron el mayor número de veces.

Representación Gráfica



Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

Regla: No podrán los jugadores soltarse de los brazos sino serán descalificados.

Variante: Se pueden levantar pero sin soltarse de los brazos, y seguir el juego.

3.3.7 Plan Operativo de la Propuesta

Tabla N° 13: Modelo operativo de la propuesta

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES	EVALUACIÓN
Análisis de los juegos recreativos que conformarán el programa recreativo.	Conocer correctamente los juegos recreativos aplicados a los adolescentes de 11 a 15 años de edad.	Análisis de las características de los juegos recreativos para los adolescentes de 11 a 15 años de edad.	Folleto Manuales Libros Repositorios	15 días	Investigadora	Documento con el marco teórico
Elaboración del esquema de contenidos del programa recreativo.	Elaborar el esquema de contenidos del programa recreativo	Elaboración de contenidos del programa recreativo	Bibliográfica	10 días	Investigadora	Taller de capacitación
Socializar la propuesta en el barrio la Cocha.	Socializar correctamente al 100%	Presentación de la propuesta.	Folleto Manuales Libros	10 días	Investigadora	Documento impreso
Presentar el material para la aplicación.	Elaborar material de apoyo (Documentos).	Presentar taller de capacitación	Entregar propuesta de capacitación	15 días	Investigadora	Propuesta impresa
Aprobación de la propuesta para la aplicación.	Informe final para su ejecución.	Buena comunicación con las personas a capacitar.	Documentos de apoyo	40 días	Presidente del barrio Investigadora	Documento finalizado (Listo para su ejecución)

Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta.

3.3.8 Propuesto y Financiamiento

La propuesta será administrada desde la Universidad Técnica de Cotopaxi para que se socialice la propuesta en el barrio la Cocha cantón Latacunga provincia Cotopaxi

Tabla N° 14: Presupuesto y Financiamiento

Comunidad	Responsable	Actividades	Presupuesto	Financiamiento
Barrio la Cocha Cantón Latacunga provincia Cotopaxi	Presidente del Barrio Investigadora	Apoyo logístico Participantes Socialización	\$ 700,00	Autofinanciado por la Investigadora

Elaborado por: Doris Elizabeth Chicaiza Toapanta

BIBLIOGRAFÍA

Citada:

- ARGYLE (1996). Obra en su Libro Planificación Curricular de la Cultura Física. (Tipos de Recreación). (Pág.25-29)
- BAÑUELOS (1986). La Educación Física en reforma INDE publicaciones 1986 Barcelona España. (Pág.19)
- BLÁZQUEZ (1986). Deporte y Recreación Editorial Ramos. Madrid España. (Pág.20)
- Ciencias del Deporte (1992). Iniciación deportiva-recreativa. INDE publicaciones 1992 Madrid España. (Pág.66)
- GONZALES (2000). Manual de Educación Física y Deportes (Técnicas y Actividades Prácticas). Editorial OCEANO Milanesat, 21-23, Barcelona – España. ISBN 978-84-494-2270-6 (Pág.67-69)
- GUIMARAES. T (2000). Educación Física Básica. Primera Edición, Editorial Retina Ltda. Bogotá Colombia. ISBN: 958-20-0545-9 (Pág.21)
- HERNÁNDEZ (1986). Iniciación Deportiva. Juegos cooperativos y educación física. (Pág. 20)
- KRAUS (2002). Programa (Definición - Concepto). (Pág.2)
- KRIEKEMANS. A (1968). Iniciación Deportiva General. Primera Edición, Editorial Herder S.A. Barcelona España. (Pág.160)
- La Real Academia Española. (2008). DRAE (Pág.56)

- LEONE (2000). Manual de Recreación. (Cambios y Beneficios de la recreación).
- LYNCH (1996). Manual de Recreación. (Beneficios).
- ORIA Guillermo. (2010). Intervención Comunitaria. Estrategias y técnicas. Primera Edición. Editorial INO. (Pág.21)
- PÉREZ Driceida (2008). Psicología Social Comunitaria. Definición, concepto. (Pág.12)
- SÁNCHEZ. (1986). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Editorial OCEANO Barcelona-España. (Pág.24)
- SÁNCHEZ. (1997). La recreación “Campos” (Pág.13)
- SÁNCHEZ (2004). Campos de la Cultura Física “Campos del Deporte” (Pág.13)
- SÁNCHEZ. (2004). Cultura Física – Definición (Pág.8)
- SOSSMAN (2004). Manual Programa. (Programa Recreativo). (Pág.54)
- TERÁN (2000). Guía Didáctica y Metodológica de las Unidades. (Campos de la Cultura Física). (Pág.41)

LINKOGRAFÍA

- <http://www.efdeportes.com/efd135/educacion-fisica-integral-en-la-loe.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd149/que-entender-por-ciencias-de-la-cultura-fisica-y-el-deporte.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd149/que-entender-por-ciencias-de-la-cultura-fisica-y-el-deporte.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd149/que-entender-por-ciencias-de-la-cultura-fisica-y-el-deporte.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd149/que-entender-por-ciencias-de-la-cultura-fisica-y-el-deporte.htm>
- <http://www.ecured.cu/index.php/Recreaci%C3%B3n>
- http://www.portalfitness.com/7797_el-proceso-ensenanza-aprendizaje-en-educacion-fisica.aspx
- http://www.portalfitness.com/7797_el-proceso-ensenanza-aprendizaje-en-educacion-fisica.aspx
- <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/arts-cient-tec/1424-el-desempeno-del-profesor-de-educacion-fisica-en-el-proceso-docente-educativo-de-la-educacion-primar>
- <http://www.monografias.com/trabajos102/la-educacion-fisica-deportiva/la-educacion-fisica-deportiva2.shtml>

- <http://www.efdeportes.com/efd149/que-entender-por-ciencias-de-la-cultura-fisica-y-el-deporte.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd149/que-entender-por-ciencias-de-la-cultura-fisica-y-el-deporte.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd167/la-iniciacion-deportiva-en-el-ambito-escolar.htm>

A

N

E

X

O

S

Anexo 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
CARRERA DE CULTURA FISICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADOLESCENTES DEL BARRIO LA COCHA CANTÓN LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI.

OBJETIVO: Conocer la opinión de los Adolescentes acerca de las opciones de actividades deportivas- recreativas que se desarrollen en el Barrio la Cocha Cantón Latacunga Provincia de Cotopaxi, la calidad de las mismas, la frecuencia con que se realizan, beneficios que les conceden, así como los gustos y preferencias en relación con el tiempo libre.

INSTRUCCIONES:

Tipo: Individual, directiva y por guía

CUESTIONARIO:

Estimado Adolescente:

La realización de actividades en la comunidad, contribuye a mejorar la calidad de vida. El conocimiento de tu opinión sobre opciones a realizar, tus propias necesidades y preferencias será muy útil para perfeccionar nuestro trabajo.

1. Marca con una X las actividades que realizas en tu tiempo libre.

- Ver la televisión
- Practicar deporte
- Escuchar música
- Ir a fiestas
- Ingerir bebidas alcohólicas.
- Otras

2. ¿En qué horarios prefieres realizar actividades deportivas-recreativas?

Mañana: _____ Tarde: _____ Noche: _____

3. ¿Con qué frecuencia se realizan actividades deportivas- recreativas en tu comunidad?

- _____ Semanal
- _____ Mensual
- _____ Quincenal
- _____ Trimestral
- _____ Fines de semanas.

4. ¿Te has enterado en qué momentos se han realizado actividades deportivas-recreativas en tu barrio?

- Siempre _____
- Nunca _____
- Casi Nunca _____
- No estoy al tanto _____

5. ¿Consideras que las actividades deportivas y recreativas son de beneficio para tu calidad de vida. ? Sí___ No___ En caso de respuesta negativa argumenta por qué.

6. ¿Dentro de las actividades deportivas- recreativas cuáles te gustaría practicar dentro de tu comunidad?

7. ¿Cómo considera usted la participación de las actividades deportivas y recreativas en el Barrio?

- Buena _____
- Mala _____
- Regular _____
- Ninguna _____

8. ¿Puede argumentar por qué consideras buena, mala, regular o ninguna la participación en estas actividades?

- Escaso tiempo libre _____
- No son de mi interés las actividades que se realizan _____
- Hay pocas opciones _____
- No se conocen las actividades _____

9. ¿Qué beneficios le concede la práctica de actividades deportivas recreativas?

Marca con una X tu elección.

- a) Para su salud _____
- b) Para su vida educación _____
- c) Ninguno _____

Anexo 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
CARRERA DE CULTURA FISICA

ENTREVISTA DIRIGIDA AL PRESIDENTE DEL BARRIO LA COCHA
CANTON LATACUNGA PROVINCIA DE COTOPAXI.

OBJETIVO: Constatar la opinión de los miembros de la Comisión de Recreación y Prevención acerca de las actividades que conforman el proyecto integrador de la comunidad.

GUÍA DE ENTREVISTA

Señor Presidente del barrio, se solicita su cooperación para una investigación que se realiza en la cual está implicada la comunidad donde ustedes viven. Es necesario que respondan con profundidad cada una de las preguntas que aquí aparecen. Gracias.

- 1- ¿Cómo califica usted la práctica de deporte y recreación en los adolescentes?**

- 2- ¿Considera usted que esta investigación es productiva para los adolescentes?**

- 3- ¿Usted como Presidente del Barrio se considera comprometido con dicha investigación?**

- 4- ¿Considera que el contenido de la investigación responde a los intereses y necesidades de los adolescentes de este barrio?**

- 5- ¿Cuáles son a su juicio las causas que puedan estar influyendo en los adolescentes para no realizar actividades deportivas-recreativas?**

6- ¿Qué sugerencias puede usted aportar para que los adolescentes practiquen actividad deportiva-recreativa?

ANEXO 3

Cancha del Barrio la Cocha



ANEXO 3.1

Barrió la Cocha calle Luis de Anda



ANEXO 3.2

Juegos Recreativos



ANEXO 3.3

Baile de la Silla



ANEXO 3.4

Caballo y Jinete



ANEXO 3.5

Todos al Rescate



ANEXO 3.6

Cruza si puedes



ANEXO 3.7

Tócame si puedes



ANEXO 3.8

Stop



ANEXO 3.9

Malos Vicios

