



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA
FÍSICA

TESIS DE GRADO

TEMA:

**“ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA
EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS
Y NIÑAS DE 06-12 AÑOS DEL RECINTO MACUCHI,
PARROQUIA LA ESPERANZA, CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE
COTOPAXI EN EL PERIODO 2012-2013”**

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

Autora:

Arias Valencia Lisbeth Yajaira

Director:

Lic. José Nicolás Barbosa Zapata MS.c.

Latacunga –Ecuador

Noviembre - 2015

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación: **“ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 06-12 AÑOS DEL RECINTO MACUCHI, PARROQUIA LA ESPERANZA, CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2012-2013”**, son de exclusiva responsabilidad de la autora.

.....
Arias Valencia Lisbeth Yajaira

CI: 050338712-8

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del trabajo de investigación sobre el tema: “**ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 06-12 AÑOS DEL RECINTO MACUCHI, PARROQUIA LA ESPERANZA, CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2012-2013**” de Arias Valencia Lisbeth Yajaira , postulante de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, Carrera de Licenciatura de Cultura Física, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Noviembre de 2015

DIRECTOR

Lic. José Nicolás Barbosa Zapata MS.c.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

APROBACIÓN DE TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto la postulante: Arias Valencia Lisbeth Yajaira, con el tema de tesis: **“ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 06-12 AÑOS DEL RECINTO MACUCHI, PARROQUIA LA ESPERANZA, CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2012-2013”** ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

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

Latacunga, Noviembre de 2015

Para constancia firman:

Lic. José Bravo MS.c
PRESIDENTE

Lic. Geovanny Arroyo
MIEMBRO

Dr. Rodrigo Herrera
OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a la Universidad Técnica de Cotopaxi, la cual me brindó la oportunidad de perfeccionarme y ampliar mi campo profesional con invaluables conocimientos en beneficio de la sociedad.

Agradezco Dios por haberme dado la fortaleza y paciencia para poder culminar este trabajo investigativo con éxito, a todos mis maestros por el valor de su enseñanza para hacer de mí una profesional de éxito.

Lisbeth Yajaira

DEDICATORIA

Al concluir esta etapa de gran importancia en mi vida, con todo el amor del mundo quiero dedicar este esfuerzo a mi abuelita, a mis padres, a mi hermano, a mi esposo, a mi madrina Inés y en general a mi familia por ser la parte más fundamental y el motor que mueve mi vida, apoyarme en todo momento, darme aliento para seguir adelante, motivándome en cada triunfo o derrota de la vida durante todo el periodo universitario hasta culminar esta carrera, los amo con todo mi corazón.

Lisbeth Yajaira



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

TEMA: “ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 06-12 AÑOS DEL RECINTO MACUCHI, PARROQUIA LA ESPERANZA, CANTÓNPUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2012-2013”

AUTORA: Arias Valencia Lisbeth Yajaira

RESUMEN

En el presente trabajo se profundiza en la importante problemática de obesidad y sedentarismo que radica en los niños de 06 a 12 años del Recinto Macuchi en la Parroquia la Esperanza. Ya que debido a la mala utilización del tiempo libre los niños y niñas son susceptibles a tener estos problemas de salud, por lo cual se ha visto la necesidad de hacerles conocer tanto a ellos como a padres de familia, profesores y autoridades del sector sobre la importancia del uso correcto del Tiempo Libre y su sana ocupación a través de la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas. Identificado el problema que existe con los niños, el objetivo de esa investigación se centró en proponer una guía didáctica de juegos en los cuales se desarrollaron actividades físicas, deportivas y recreativas en función del mejor aprovechamiento del tiempo libre y la satisfacción recreativa de los niños del recinto Macuchi. El estudio se inició con la realización de un diagnóstico de la situación concreta del lugar, abarcando, entre otros aspectos: la infraestructura deportiva existente, existencia de personal especializado en Cultura Física y personal de apoyo, así como las actividades físicas que realizan los estudiantes en su tiempo libre y la caracterización de la institución educativa, para lo cual la investigación se apoya en diferentes métodos investigativos, teóricos, empíricos, estadísticos matemáticos, a partir de lo cual se presentó la propuesta para el desarrollo de un programa que emplee la actividad física, deportiva y recreativa a través de juegos, teniendo en cuenta los requerimientos técnicos y prácticos más actuales, por lo que el personal docente y los padres de familia fueron los jueces del trabajo realizado, determinando el progreso o retroceso que se fue presentando con los estudiantes según se fue avanzando en la aplicación de ésta guía didáctica.

Palabras Clave: Aprovechamiento del Tiempo Libre, Actividad Física, Deportiva, Recreativa, Guía Didáctica, Juegos.



TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI

ACADEMIC UNIT OF ADMINISTRATIVE AND HUMANISTIC SCIENCES

Latacunga – Ecuador

THEME: “PHYSICAL, SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES IN ORDER TO USE THE FREE TIME IN CHILDREN FROM 06-12 AGE OLD OF THE MACUCHI TOWN, LA ESPERANZA PARISH, PUJILÍ CANTON, COTOPAXI PROVINCE, IN THE PERIOD 2012-2013”

AUTHOR: Arias Valencia Lisbeth Yajaira

ABSTRACT

This work talks about important topic issue of obesity and sedentary lifestyle that lies in children 06 to 12 years Macuchi Campus in the Parish of Hope. Since due to misuse of free time children are susceptible to these health problems, so we have seen the need to let them know about them both as parents, teachers and authorities of the sector importance of the proper use of leisure time occupation and healthy through the practice of physical, sports and recreational activities. Identified the problem that exists with children, the objective of this research focused on proposing a tutorial of games in which physical recreation, sports and developed based on the best use of leisure time and recreational satisfaction of children Macuchi enclosure. The study began with the completion of an assessment of the specific situation of the place, encompassing, among other things: the existing sports infrastructure, availability of skilled personnel in Physical Culture and support staff, as well as physical activities performed by students their free time and the characterization of the educational institution, for which the research is based on various research, theoretical, empirical, mathematical statistical methods from which the proposal to develop a program that uses physical activity presented recreational, through games, taking into account the latest technical and practical requirements, so that teachers and parents were the judges of the work performed, determining the progress or setbacks that was presented to students as was progress in the implementation of this didactic guide.

Keywords: Use of Free Time, Physical, Sport, Recreational Activity, Didactic Guide, Games



Universidad
Técnica de
Cotopaxi

CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS

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 al idioma inglés presentado por la egresada de la carrera de Cultura Física de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas: Arias Valencia Lisbeth Yajaira, cuyo título versa “**ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 06-12 AÑOS DEL RECINTO MACUCHI, PARROQUIA LA ESPERANZA, CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI EN EL PERIODO 2012-2013**”, lo realizo bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del idioma .

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

Latacunga, Noviembre de 2015

Atentamente,

Lic. MSc. Erika Cecilia Borja Salazar
DOCENTE CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS
C.C. 050216109-4

ÍNDICE GENERAL

Portada.....	i
Autoría.....	ii
Aval del Director de Tesis.....	iii
Aprobación De Tribunal De Grado.....	iv
Agradecimiento y Dedicatoria.....	v
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
Aval de Traducción.....	ix
Índice General.....	x
Introducción.....	xv

CAPÍTULO I

1.Fundamentación Teórica.....	1
1Antecedentes.....	1
2.2 Categorías Fundamentales.....	8
1.2Marco Teórico.....	9
1.3.1 La Cultura Física.....	9
1.3.2 Actividades Físicas.....	11
1.3.3 El Deporte.....	17
1.3.4 Recreación.....	23
1.3.4 Aprovechamiento del Tiempo Libre.....	33
1.3.5 Guía.....	36

CAPÍTULO II

2. Diseño de la Propuesta.....	39
2.1 Caracterización del Recinto Macuchi, Parroquia La Esperanza, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi.....	39
2.2 Caracterización de la Metodología Empleada.....	41
2.2.1 Diseño Metodológico.....	41
2.2.2 Tipo de Investigación.....	41
2.2.3 Metodología.....	41
2.2.4 Unidad de Estudio.....	42
2.3. Métodos y Técnicas.....	42
2.3.1 Métodos.....	43
2.3.2 Diseño Estadístico.....	44
2.3.3 Técnicas de Investigación.....	44
2.4Análisis e Interpretación de Resultados.....	47
2.4.1 Encuesta Dirigida a los Padres de Familia del Recinto Macuchi, Parroquia La Esperanza, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi, Periodo 2012-2013.....	47
2.4.2 Encuesta Dirigida a los Miembros de la junta parroquial de la Parroquia “La Esperanza”.....	57
2.4.3 Entrevista dirigida al Presidente de la Junta Pro-mejoras del Recinto Macuchi, Parroquia La Esperanza.....	67
2.4.4 ficha de observación dirigida a los niños y niñas de la escuela “Dr. Rafael Terán Coronel” del Recinto Macuchi, Parroquia La Esperanza.....	70
2.4.4 Resumen de los Resultados de la Investigación.....	71
2.5. Conclusiones.....	75
2.6. Recomendaciones.....	75

CAPÍTULO III

2. Aplicación y Validación de la Propuesta	77
3.1. Diseño de la Propuesta	77
3.2. Datos Informativos	77
3.2.1. Datos Informativos	77
3.3. Justificación de la Propuesta	78
3.4. Objetivos	79
3.4.1. Objetivo General	79
3.4.2. Objetivos Específicos	79
3.5. Descripción de la Propuesta	80
Guía didáctica para mejorar el Aprovechamiento del Tiempo Libre de los niños y niñas de 6 a 12 años del Recinto Macuchi	81
3.6. Presentación	81
Guía didáctica para mejorar el Aprovechamiento del Tiempo Libre	83
Referencias Bibliográficas	114
Anexos	116

ÍNDICE DE TABLAS

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA “DR. RAFAEL TERÁN CORONEL”

TABLA N° 1 Actividad deportiva	47
TABLA N° 2 Cultura Deportiva	48
TABLA N° 3 Especial Interés.....	49
TABLA N° 4 Condiciones de Salud	50
TABLA N° 5 Actividad Recreativa	51
TABLA N° 6 Tiempo Libre	52
TABLA N° 7 Deporte de su Interés	53
TABLA N° 8 Autoestima.....	54
TABLA N° 9 Mejora la Psicomotricidad.....	55
TABLA N° 10 Participación en el Programa.....	56

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS MIEMBROS DE LA JUNTA PARROQUIAL DE "LA ESPERANZA"

TABLA N° 1 Actividades Físicas y Recreativas	57
TABLA N° 2 Práctica de Actividades Deportivas.....	58
TABLA N° 3 Incentiva a sus Niños.....	59
TABLA N° 4 Fomenta la Práctica Deportiva.....	60
TABLA N° 5 Falta de Actividad Física	61
TABLA N° 6 Aplicación de Actividades.....	62
TABLA N° 7 Problemas de Salud	63
TABLA N° 8 Últimos años	64
TABLA N° 9 Aprovechamiento del Tiempo Libre.....	65
TABLA N° 10 Mejorar el Estilo de Vida.....	66

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1 Actividad deportiva.....	47
GRÁFICO N° 2 Cultura Deportiva.....	48
GRÁFICO N° 3 Especial Interés	49
GRÁFICO N° 4 Condiciones de Salud.....	50
GRÁFICO N° 5 Actividad Recreativa.....	51
GRÁFICO N° 6 Tiempo Libre.....	52
GRÁFICO N° 7 Deporte de su Interés.....	53
GRÁFICO N° 8 Autoestima	54
GRÁFICO N° 9 Mejora la Psicomotricidad	55
GRÁFICO N° 10 Participación en el Programa	56
GRÁFICO N° 1 Actividades Físicas y Recreativas.....	57
GRÁFICO N° 2 Práctica de Actividades Deportivas	58
GRÁFICO N° 3 Incentiva a sus Niños	59
GRÁFICO N° 4 Fomenta la Práctica Deportiva.....	60
GRÁFICO N° 5 Falta de Actividad Física.....	61
GRÁFICO N° 6 Aplicación de Actividades	62
GRÁFICO N° 7 Problemas de Salud.....	63
GRÁFICO N° 8 Últimos años	64
GRÁFICO N° 9 Aprovechamiento del Tiempo Libre	65
GRÁFICO N° 10 Mejorar el Estilo de Vida.....	66

INTRODUCCIÓN

El Diseño de un guía didáctica de Juegos es aquella que se basa en el juego, la cual ayudará a insertar el interés de los niños y niñas por la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas para el mejor aprovechamiento de su tiempo libre, y de esta manera además mejorar el estilo de vida de los niños del Recinto Macuchi, la aplicación de esta guía es de suma importancia ya que ayuda a mejorar el estilo de vida de los niños, su coordinación motriz, desarrollando el interés por este tipo de actividades para que en el futuro les sirva en su vida diaria.

Luego de estudiar el importante problema del sedentarismo y la obesidad en los niños del Recinto Macuchi, se procede a la aplicación de esta guía didáctica, la cual es la primera en desarrollarse dentro del Recinto y la Parroquia, tiene gran expectativa por cuanto ayuda a mejorar las aptitudes psico-físicas, sus destrezas, sus habilidades y además su autoestima.

Dentro del proceso de investigación primero se procedió a la recopilación de información referente a la Institución, se identifica el objetivo de estudio y su campo de acción para estructurar el marco teórico se continuó con el diagnóstico de necesidades para el diseño de una guía didáctica de juegos para el desarrollo de las actividades físicas, deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en los niños y niñas de 06 a 12 años de la Escuela Dr. Rafael Terán Coronel der Recinto Macuchi, Catón Pujilí a través de la aplicación de las técnicas de encuesta, entrevista y ficha de observación, finalmente concluyendo con la realización de la propuesta.

Por tanto se justifica la realización de esta investigación pues existe la necesidad de crear una guía de actividades lúdicas que permita agrandar el interés de los niños y niñas por la práctica de actividades físicas.

El investigador al realizar el análisis crítico es necesario que plantee preguntas directrices que orientan el desarrollo de la investigación y son las siguientes:

1.- ¿Cuáles son los contenidos científicos, teóricos que posibilitarán el empleo de actividades físicas, deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre?

2.- ¿Qué estrategia metodológica permitirá emplear actividades para fortalecer la práctica deportiva dirigida a los niños y niñas de 06 a 12 años del Recinto Macuchi?

El presente trabajo de investigación está instituido por tres capítulos, los mismos que están distribuidos de la siguiente manera:

Capítulo I, consta el Marco Teórico donde se encuentran los conceptos de: Cultura Física, Actividad Física, Deporte, Recreación, Aprovechamiento del Tiempo Libre y Guía.

Capitulo II, consta antecedentes del Recinto y la a Institución Educativa, Diseño Metodológico, Análisis e interpretación de resultados de la investigación, las encuestas realizadas a los Padres de Familia, Miembros de la junta parroquial y Estudiantes de las Escuela “Dr. Rafael Terán Coronel” conclusiones y recomendaciones.

Capitulo III, Consta el diseño de la propuesta, además contiene los objetivos, justificación, descripción de la propuesta y resultados generales de la propuesta.

CAPÍTULO I

1. Fundamentación Teórica

1.1 Antecedentes

Desde la antigüedad hasta estos días la Educación Física y la Recreación han estado en una constante y profunda evolución, pues ha ido respondiendo a las distintas políticas económicas y sociales que han predominado no solo en la naturaleza del mismo, sino también de la característica del ejercicio físico; es decir que han sido las propias necesidades sociales, los factores principales de influencia en la organización de la Cultura Física y el Deporte, subordinado a la ideología o pensamiento de las clases dominantes.

Las actividades físicas, deportivas y recreativas han ocupado, a través de la historia un lugar preponderante y están presentes en la actividad diaria del hombre. En los tiempos prehistóricos el hombre se procuraba el sustento por sus propias manos, la actividad física estaba vinculada a esa actividad constituyendo toda su ocupación.

El pasar de los años ha demostrado que la actividad física, deportiva y recreativa constituye un constante reto a la capacidad humana, un componente de la cultura, camino a la amistad y a la comunicación espectáculo movilizador de multitudes, cuyo auge comienza en Atenas, ciudad que se convierte en la capital espiritual, intelectual y material de su época, donde aparecen el Gimnasio y la Palestra como lugares destinados no solamente al trabajo muscular y recreativos, sino también al

intercambio social e intelectual; donde los filósofos exponían sus teorías y donde las más altas manifestaciones del pensamiento antiguo tuvieron lugar.

Así a lo largo de la historia ha quedado demostrado como todos los componentes que conforman las tradiciones deportivas y recreativas de las comunidades han formado parte de las riquezas culturales y de identidad de cada país, cada ciudad, cada comunidad.

Aún sin atenerse a estadísticas perfectas, que no son necesarias al caso, puede afirmarse que la actividad física, deportiva, recreativa ha llegado hoy en su expansión a unas cifras que no podían siquiera soñar sus modernos fundadores. Se ha convertido en una actividad que afecta a la masa social y cuyos practicantes se cifran en centenares de miles.

En estas condiciones, no debe ser extraño que en Cuba el Deporte haya influido en las costumbres ni que el hombre moderno haya sido parte modelado por aquél, tanto en su exterior como en su manera de actuar en la vida. Gracias al Deporte, se ha suavizado las costumbres.

El hombre actual ha rectificado el falso concepto del honor, que tenían sus antepasados; goza de mayor confianza en sí mismo; es más realista; conoce mejor el valor de la disciplina; se encuentra en condiciones de luchar contra la adversidad, contra las pasiones y los vicios que le acechan; ha aprendido a medir sus fuerzas; sabe cuáles son los derechos que exige el cuerpo; conoce el valor terapéutico del sol y el aire libre; no le inspiran temor las intemperies; posee métodos que le permiten vencer el desaliento y la fatiga.

Las actividades físico deportivas y recreativas deben estar encaminadas hacia las necesidades socioculturales demandadas por la población en general y sobre todo por los jóvenes que constituyen el grupo al que va dirigida la presente investigación.

Pretende ser un espacio abierto al desarrollo personal y comunitario, en el que tiene cabida todo aquel joven que quiera formar parte activa de esta propuesta con el fin de potenciar la participación intergeneracional, la actividad, el encuentro con otros, la cooperación y la acción social, donde se integran partiendo de la realidad que viven las personas adultas y bajo un clima de colaboración, donde se fomenten iniciativas y actitudes para una educación histórico deportiva cultural, para mejorar la capacidad de imaginación y de creatividad que consiga una mayor sensibilidad hacia el impacto de la comunidad hacia la realización de actividades físicas deportivas recreativas.

Haciendo un análisis de las influencias que ejercen las actividades físicas, deportivas recreativas en la cultura general e integral el Dr. Alejandro E. Ramos Rodríguez en su Monografía Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo local plantea:

"Las actividades de este tipo son una forma de contribuir al desarrollo personal y social, a la diversión y al compromiso con la acción social y el bien común, configurando un tiempo creativo, activo y comunitario. La Recreación no es solo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tipo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, esta está ligada por tanto con la educación, auto educación, higiene - física y psíquica, la diversión y la cultura general integral de nuestro pueblo".

El término Recreación es escuchado hoy en muchas partes del mundo, su amplia variedad de contenido trae consigo que cada cual la identifique de diversos ángulos sobre la base de multiplicidad de forma e intereses, pero algo en lo que coinciden la mayoría de los estudiosos del tema es en plantear que la misma (no es solo una agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad de manera tal que contribuya al desarrollo de las posibilidades del hombre fundamentando su valor como ser humano y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos

y sociales, por lo tanto está ligado con la educación, auto-educación, higiene físico-psíquica, la diversión y la cultura en general.

El Deporte, la Educación Física y la Recreación son contribuyentes a las actividades vitales para la Salud, la Educación, la Recreación y el bienestar del hombre. La práctica del Deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que pueden alcanzar millones de médicos juntos.

El buen uso del ocio y el tiempo libre es, fundamentalmente, un problema que debe ser abordado desde la perspectiva educativa, tanto desde el punto de vista individual como desde el colectivo. Por ello se debe ir con paso firme y seguro, hacia una racionalización del tiempo libre, en la que este se viva de la manera más positiva, para llegar a gozar del ocio con dignidad.

La demanda de la actividad física, deportiva y la recreativa, se hace más imperiosa ante estas condiciones bien como forma libre y voluntaria de participar activamente, llenando el tiempo libre y transformándolo en tiempo de ocio personal.

Con la creación del INDER el 23 de Febrero (Cagigal 1961) se llevó a cabo la inserción de la Recreación a través de los técnicos de este organismo hacia todas las comunidades, centros educacionales, centros de trabajo, etc. y así ocupar su tiempo libre en actividades que le permitan relajar, satisfacer y armonizar su mente y su cuerpo.

Se conoce también que las actividades preferidas son los juegos deportivos como el béisbol, el fútbol, boxeo, dominó oriental, existe una gran demanda recreativa, para las actividades culturales, especialmente la música y el baile con sus características exclusivas y propias de la escuela; actividades relacionadas con la naturaleza, los juegos pasivos, acampadas, campismo, juegos tradicionales. Además presentan gran

interés por actividades donde intervenga el ciclismo, juegos de mesa; así como otras actividades de participación.

(Campos, C. 1998 - 2002) señala que los estudios sobre los hábitos recreativo físicos deportivos han marcado un acercamiento sociológico clásico a la literatura del marketing del Deporte de tiempo libre. Dichos estudios destacan la importancia del Deporte como ejercicio físico, como diversión y como preferencia personal. Otras variables relevantes fueron los aspectos sociales, el mantener la línea, la reproducción, la competición o la imagen personal como motivador del Deporte, ha sido destacada por (Balibrea y Carrión 1999) como una de los principales motivadores de nuestra sociedad actual, además del Deporte como diversión, como reproducción y como relación social.

En el Ecuador se puede destacar que una vez constatada las falencias de carácter recreativo de las que adolecen determinados sectores de la ciudad de Quito, y en especial el sector urbano marginal de La Comuna, en el año 2007 se implementó una guía de actividades recreativas, tomando en cuenta las oportunidades que se tiene de parte de la comunidad, en donde existen personas de toda índole que saben y conocen de buenas y populares actividades recreativas, las cuales van dirigidas a esos grupos de niños y niñas para que puedan ser aprovechadas y formen parte de su vida.

Con la elaboración de la Guía Didáctica de juegos, y más que todo, con el firme propósito que los determinados sectores la pongan en práctica, se podrá dotar de una alternativa para mejorar las condiciones de vida de: niños, niñas y de toda la población de la localidad.

Las personas y los sectores urbanos marginales de nuestra ciudad y del país deben apropiarse de la Recreación, y hacerla un medio o instrumento para salir adelante y realizarse como seres humanos.

En la provincia de Cotopaxi el sistema educacional tradicionalmente ha dado una escasa importancia a la Educación Física, aunque es obligatoria dentro de los planes institucionales, es deficiente en calidad y el tiempo destinado en los establecimientos educativos es reducido, las mismas que han contribuido a la virtual desaparición del Deporte escolar, principalmente en los estratos de menores ingresos. El esquema educativo actual da mayor importancia a otras áreas en calidad, tiempo y espacio a las cuales se les dedica las varias horas del día, lo que genera entre otras cosas altos índices de stress en los niños.

El practicar Deporte no se fomenta como un valor cultural tan importante como otras conductas que implican sedentarismo, tales como tener buen televisor, equipo de música, ordenador, estar conectado a Internet. Además entre los escolares, está mejor visto el consumo de espectáculos deportivos que su propia práctica.

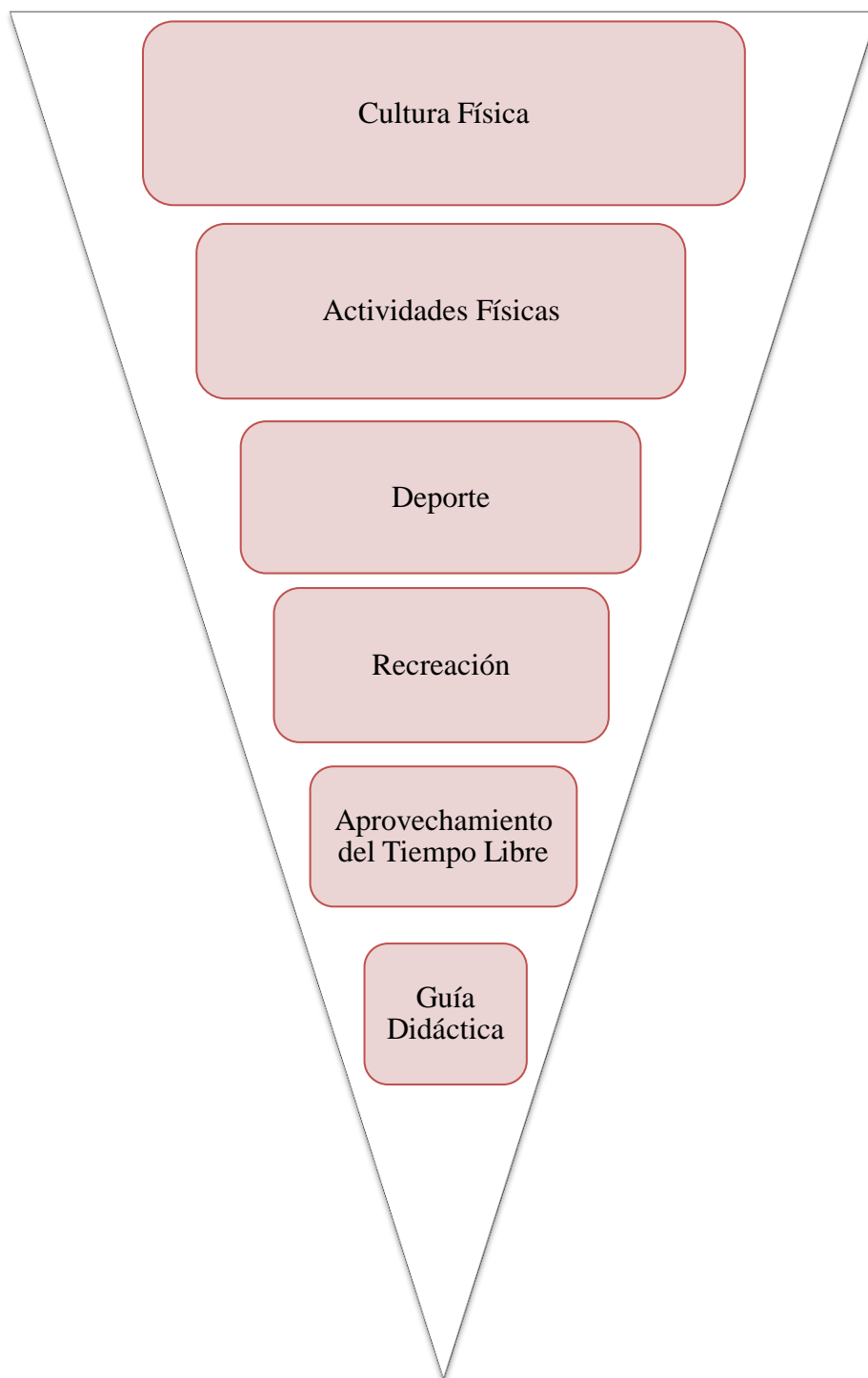
La práctica deportiva no debe ser exclusiva de la época de vacaciones, es necesario que esta sea continua y en ella se incluyan una serie de cuidados para evitar complicaciones, además de la continuidad de la práctica deportiva, es contar con un correcto asesoramiento profesional, pues un Deporte mal practicado puede dejar secuelas de por vida.

Es indispensable insistir que la Recreación necesita mucha atención, ya que es un proceso en el cual deben intervenir los sectores públicos y privados. El presente trabajo puede ser el inicio con el cual la Recreación pase a ser reconocida a nivel nacional y se la tome como política de estado, siendo los primeros defensores los habitantes de nuestro maravilloso país.

En el Recinto Macuchi, Parroquia La Esperanza, Cantón Pujilí ,Provincia de Cotopaxi, existe un alto porcentaje de la población estudiantil en la que se ha ido descuidando la práctica deportiva, debido a la influencia de los medios de comunicación y el avance de la tecnología y el mal uso de la computadora, la

televisión, el celular y los juegos electrónicos han dejado de lado el Deporte, y la falta de los docentes en no poseer una herramienta o instrumentos que les permitan la enseñanza de la práctica deportiva de una forma pedagógica y sobre todo divertida, lo cual ha incidido e incidirá en un futuro.

2.2 Categorías Fundamentales



1.2 Marco Teórico

1.3.1 La Cultura Física

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.

Según (Font, 2006); menciona que la Cultura Física es: “Práctica de intervención que ejerce una influencia sobre las conductas motrices de los participantes en función de normas educativas implícitas o explícitas.” (Pág. 26)

Sin la actividad física tiene un status cultural dentro de la sociedad, la Cultura Física como nombre que integra a la Educación Física, Deportes y Recreación, conlleva un aprendizaje sistemático, orientado a la atención de los dominios cognoscitivo, motriz y afectivo y como parte integrante del quehacer educativo, debe contribuir a que en las demás áreas del conocimiento, se haga realidad el desarrollo de los tres campos de la personalidad del estudiante. Si no existe esta interacción, el inter-aprendizaje desarrollado en las escuelas no garantizará la formación de los educandos para la vida presente y futura.

(Rios, 2005); menciona que “la Cultura Física es una conducta motriz y acción pedagógica” (Pág. 94)

Como consecuencia de este principio integrador, se cree necesario que la actividad física con sus partes, Educación Física, Deportes y Recreación se unifique en una sola denominación que es la Cultura Física, para que como tal contribuya al desarrollo conjunto de la educación.

Toda actividad física, en la práctica se puede realizar con sentido educativo, deportivo y recreativo; se puede correr, nadar, saltar, jugar, bailar, danzar, realizar ejercicios, etc., bajo estos criterios. Cada vez una misma actividad puede tener otro sentido, otra forma y otra realización, dependiendo de los objetivos.

Para (Chenccini, 1996); dice que:

“La Educación Física es un método de educación integral que utilizando el movimiento como instrumento pedagógico intenta favorecer el desarrollo armónico de los elementos fundamentales de la personalidad del alumno: motores cognitivos, afectivos, sociales, etc.” (Pág. 107)

En los siglos siguientes las actividades físicas sólo tuvieron una meta la preparación para la guerra, las doctrinas liberales del renacimiento ampliaron su campo y se llegaron a considerar como medios efectivos para promover una educación libre de artificios.

Desde el siglo XVIII formaron parte de los programas educativos. A partir del siglo siguiente se determinaron las tres orientaciones fundamentales que parecen definir el problema de la Educación Física como: la concepción militarista, la concepción anatómico -fisiológica y la concepción funcional e integradora.

La primera de estas concepciones se orienta hacia el disciplinario y exige el cultivo de un estilo particular que se crea artificialmente dificultades y demanda esfuerzos para superarlas.

La siguiente concepción sostiene que la perfección del cuerpo es el objetivo básico de estas actividades y para poder cumplirlas se debe perfeccionarse en la técnica, aumentar el rendimiento y mejorar la ejercitación en estas condiciones lo físico se aísla de las otras condiciones humanas.

Desde el punto de vista didáctico tiene que desconectarse de los planteos de la pedagogía moderna y de las soluciones que se aplicaban en otros campos educativos.

Por el contrario, en la tercera concepción se manifiesta una verdadera comprensión de lo humano y expresándose la necesidad de mantener el equilibrio de todas sus fuerzas.

Porque la " Cultura Física " tiene que adecuarse a las leyes físicas de la naturaleza humana, para que sus prácticas fortalezcan los órganos y aumenten el rendimiento; y a las psíquicas, para que los efectos de sus ejercicios no se limiten tan solo al cuerpo, si no a coadyuvar a la preparación y formación del hombre en su totalidad.

Para la postulante la Cultura Física es un compendio de la Educación Física, el Deporte y la Recreación cuya finalidad es mantener al individuo en un estado físico y emocional, promoviendo a la práctica deportiva de las personas de cualquier edad.

Campos de la Cultura Física.-

Según (Terán 2008); manifiesta que:

“Cada tema de 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. 11-15)

1.3.2 Actividades Físicas

Para (Aranceta 2004); se manifiesta “Desde el punto de vista médico la actividad física se define como el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos q requiere consumo de energía”. (Pág. 83)

Es aquella que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada, la misma que se asocia a la competitividad deportiva.

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar el cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

La actividad física puede ayudar a:

- Quemar calorías y reducir la grasa corporal
- Reducir el apetito
- Mantener y controlar el peso

Si el propósito es bajar de peso, la actividad física funciona mejor cuando también se reduce la ingesta de calorías.

Para la investigadora la actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinnúmero de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas.

Beneficios de la actividad física.-

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.

Además de esto, la práctica frecuente de actividad física mejoraría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, etc.

Para (Puig y Trilla 1996) generalizan que, “los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos”. (Pág. 17)

A nivel orgánico: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

A nivel cardíaco: se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

A nivel pulmonar: se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

A nivel metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

A nivel de la sangre: reduce la coagulabilidad de la sangre.

A nivel neuro-endócrino: disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).

A nivel del sistema nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.

A nivel gastrointestinal: mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

A nivel osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.

A nivel psíquico: incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

La participación en actividades físicas y Deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.

El Deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con las apetencias, defectos y virtudes.

Además permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el

respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un Deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

Por lo tanto se puede determinar que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones y por otro lado se fortalecen ante el aburrimiento, cansancio.

Tipos De Actividad Física.-

Según (Tanner 1966); manifiesta que “Existen dos clases de ejercicio: isotónico e isométrico”. (Pág. 34)

El ejercicio isotónico implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr, nadar o hacer gimnasia sueca. El ejercicio isotónico es más beneficioso para el sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos, todos estos cambios permiten una actividad física sostenida. Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el aeróbic, sistema de ejercicio diseñado para mejorar las condiciones cardiovasculares.

Un programa regular de aerobic puede mejorar la capacidad del organismo de absorber oxígeno con eficacia, lo que aumenta el vigor e incrementa la resistencia. Para lograr el máximo rendimiento, los ejercicios aeróbicos deben realizarse de tres a cinco veces por semana, en periodos de 15 minutos mínimos a la hora.

El ejercicio isométrico los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. El

ejercicio isométrico es mejor para desarrollar los músculos largos, aumenta el grosor de las fibras musculares y su capacidad de almacenar glucógeno, el combustible de las células musculares.

Este tipo de ejercicio tiene como finalidad el aumento de la fuerza muscular, un ejemplo de este es el trabajo realizado con las máquinas y el levantamiento de pesas.

Consecuencias de la inactividad física.-

La inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio.

(Tanner 1966); Expresa que “La falta de actividad física trae como consecuencia”.
(Pág. 34)

El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad.

Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.

Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).

Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon.

Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.

1.3.3 El Deporte

Según (Hernández 2005); Teoriza que “El Deporte es una entidad multifuncional que concierne a diversos aspectos de la vida humana y social.” (Pág. 13)

El Deporte 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. 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.

Según (Segzz 1974) relata que “Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada”. (Pág. 67)

Los Deportes han visto aumentada su capacidad de organización y regulación desde los tiempos de la Antigua Grecia hasta la actualidad.

La industrialización ha incrementado el tiempo de ocio de los ciudadanos en los países desarrollados, conduciendo a una mayor dedicación del tiempo a ver competiciones deportivas y más participación en actividades deportivas, facilitada por una mayor accesibilidad a instalaciones deportivas. Estas pautas continúan con la llegada de los medios de comunicación masivos.

Se considera que es toda actividad física o mental; que este sujeto a reglas o que se haga de forma planificada, puede considerarse como una actividad deportiva

Importancia del Deporte.-

Para (Hebert 1982) expone que “Los Deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica”. (Pág. 161)

Las edades tempranas son sin duda las mejores para crear y establecer el hábito de practicar algún Deporte, y es por eso que la escuela es la principal organización que puede promover y organizar este tipo de actividades.

Existen muchas razones por las que poder recomendar la práctica de algún Deporte, pero los padres deben tener en cuenta, también, que es necesario saber elegir, según cada momento o etapa, cuál es el más apto para cada edad y cada gusto. El Deporte es estrictamente necesario para la vida del ser humano, tanto en el aspecto físico como mental, una persona que realice ejercicio a lo menos dos veces por semana, tendrá una vida mucho más sana y saludable que otra que no lo haga.

Pero antes de hacer cualquier tipo de actividad física es necesario tener presente una serie de principios y condiciones, con el fin de no dañar nuestro cuerpo y optimizar la práctica del ejercicio.

La Educación Física es una ciencia profunda que educa a nuestro cuerpo a través del movimiento y que además ayudará en el ámbito psicomotor y en el socio afectivo, el Deporte es fundamental para el correcto desarrollo del ser humano.

Para la investigadora tienen especial importancia las actividades deportivas y en general, la Educación Física. Este tipo de actividades resultan decisivas para el desarrollo de muchos aspectos, tanto físicos como psicológicos, de la vida futura.

Beneficios de la actividad deportiva.-

Para (Herme 1978) la actividad deportiva se clasifica en los siguientes beneficios:

A nivel físico:

- Eliminar grasas y previene la obesidad
- Previene enfermedades coronarias
- Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios
- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo
- Favorece el crecimiento
- Mejora el desarrollo muscular
- Combate la osteoporosis
- Mejora el rendimiento físico general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad y resistencia.
- Aumenta la capacidad vital

A nivel psíquico:

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos
- Mejora los reflejos y la coordinación
- Aporta sensación de bienestar
- Elimina el estrés
- Previene el insomnio y regula el sueño

A nivel socio afectivo:

- Estimula la iniciativa
- Canaliza la agresividad
- Favorece el autocontrol
- Enseña a aceptar y superar las derrotas
- Enseña asumir responsabilidades y aceptar las normas

- Favorece y mejora la autoestima

Clasificación de los Deportes.-

Según (González 1995) el Deporte se clasifica en:

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.

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

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

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.

Otra clasificación.-

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. Se proponen entonces cinco grandes grupos del Deporte, que pueden resumirse en Deportes de combate, de pelota, atléticos, de contacto con la naturaleza y mecánicos.

El juego y la iniciación deportiva en la enseñanza primaria.-

La iniciación, como indica su nombre, es el comienzo de la vida deportiva de los niños. 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 él, hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento.

Su duración viene a ocupar normalmente las edades comprendidas entre los 8 - 10 años y hasta los 14; dentro de la misma existen dos momentos de especial importancia desde el punto de vista biológico:

- Antes de los 12 años
- Después de los 12 años

El motivo de esta distinción, viene determinado por el hecho de que a los 11-12 años suele dar comienzo lo que se denomina dentro del proceso evolutivo la Pubertad; que implica unas determinadas características psicofísicas de matices bien diferenciados dentro de la propia evolución.

Iniciación genérica (8-9 años): el desarrollo del niño hace posible la realización de juegos de conjunto con otros compañeros, los cuales pueden ser de muy variada factura y que inciden en las mejoras de los elementos psicomotores básicos y en las cualidades coordinativas (coordinación y equilibrio). Los juegos colectivos genéricos, tienen aquí su máxima expresión.

Iniciación específica (10-12 años): los juegos colectivos de carácter genérico, deben ir dando paso a los juegos colectivos específicos, para desembocar en el juego pre deportivo. Comienza aquí los aprendizajes de las técnicas y tácticas del Deporte específico. Tiene aplicación en esta etapa el inicio de la actividad competitiva, más en forma de torneos, que de ligas reglamentadas.

Tanto el juego como el Deporte desarrollan habilidades y destrezas motrices, poseen un gran poder motivador, favorecen una evolución adecuada y equilibrada de las

cualidades físicas del individuo, ponen en marcha numerosas situaciones de aprendizaje donde interactúan gran variedad de actitudes, valores y normas.

Si bien el juego conlleva, a través de su carácter lúdico, una gran motivación intrínseca en el niño, propicia variados tipos de agrupamientos y su fácil práctica con normas sencillas se adapta a las características de los niños, también es cierto que en muchos casos no aportan la cantidad de trabajo o la intensidad de esfuerzo para su desarrollo físico y orgánico.

Es fácil encontrar sesiones donde los juegos no dejan de ser meros ejercicios físicos donde lo único aspecto lúdico radica en saber quién es el ganador. De igual forma se observa que mientras unos pocos niños actúan el resto no participa directamente de una forma activa. Porque es precisamente la actividad y el movimiento el arma principal en ésta área.

Los niveles de esfuerzo que se le solicitan a los niños son cada vez menores, se están acostumbrando tanto en casa como en el colegio a situaciones demasiado cómodas que implican poca responsabilidad y disciplina personal. Todo en base a un exceso de protección que garantice un desarrollo psicológico adecuado tratando de evitar cualquier tipo de traumas que afecten a su futuro.

Lo cierto es que si bien se están educando niños muy felices, también se están formando adultos cómodos, exigentes con los demás, pero no consigo mismos, sin capacidad para resolver sus problemas, con escaso espíritu de sacrificio, con baja responsabilidad por su trabajo puesto que se lo tiene todo hecho. Ante esta situación posiblemente se encontrarán con unos adultos sumamente infelices.

Desde esta perspectiva en el Deporte además de los valores educativos que reúne el juego se ponen en práctica otros como: sacrificio, auto superación, constancia así como los que se derivan de los postulados del juego limpio y la deportividad, que

vienen a completar la labor educativa y formadora inherente en los juegos. En la actualidad se tiende a relegar el aprendizaje deportivo hasta la Educación Secundaria (a partir de los 12 años), se pensaría que la utilización conjunta de juegos y la iniciación pre deportiva entre los 10-12 años tiene también cabida, respetando los ritmos de maduración y desarrollo de los niños. La utilización de métodos globales y analíticos es perfectamente compatible con el aprendizaje de gestos básicos deportivos, porque en algunos casos se podrán evitar vicios posturales que en el futuro son difíciles de corregir.

1.3.4 Recreación

Según (Euned 2006); dice que

“La Recreación es la práctica de actividades socialmente aceptables realizadas en forma voluntaria durante el tiempo libre y por medio de las cuales las personas pueden desarrollarse tanto en el plano físico como en el social, emocional y mental”. (Pág. 131)

Una necesidad vital del hombre y un hecho social fundamental para el desarrollo de las diferentes dimensiones del ser humano, cuya acción, que es permanente, estimula el espíritu creativo y permite encontrar formas diferentes de hacer y resolver que proporcionan sentimientos de plenitud y gozo, que contribuye al mejoramiento de la calidad humana dentro de un marco de valores positivos.

(Kisnerman 2001) denomina que:

“Recreación a la actividad realizada por los individuos, de una forma voluntaria, obedeciendo a un impulso natural y propio, causando una satisfacción inmediata a realizar algo en lo cual se logra un deleite y una nueva oportunidad de expresar la propia personalidad”. (Pág. 45)

Es una forma de descanso y a la vez sirve para el aprendizaje. El equilibrio humano se consigue a través de una buena Recreación dirigida, pues esta no solo restablece el equilibrio psicofísico alterado por las tensiones diarias, si no que enriquece nuestra personalidad.

La Recreación mal orientada trae consigo efectos negativos, la verdadera Recreación ofrece diversión, salud física y salud mental, mediante actividades formativas, que se encuentran dentro de lo moral individual y social.

Pero una Recreación que solo divierte no basta, una Recreación efectiva lleva a una participación dentro de la comunidad, tratando de superar el YO, para pensar en los demás, compartir y divertir sanamente.

Todos forman parte de una comunidad. No son seres aislados, la necesidad de una vida grupal comunitaria proviene de su propia naturaleza. El niño, el joven y el adulto actuando cooperativamente, descubrirá los valores de la Recreación al formarse una idea cabal de las condiciones de la comunidad.

La Recreación conlleva en su esencia una función educativa porque el sujeto de la Recreación el niño, el joven, el adulto, es posible prepararle a “ser”, imprimiendo en todo momento el contacto vital del mundo que le rodea y ofreciéndole oportunidades para estar en permanente búsqueda. Una Recreación que eduque al ser y no trabaje sobre el tener es una auténtica Recreación.

Si se identificara al tiempo libre como tiempo de no trabajo, se incurriría en notable contradicción por cuanto éste último se manifiesta como resultado de una necesidad de desprenderse de una obligación para ser disfrutado; responde a la necesidad de contrarrestar el cansancio o el aburrimiento del trabajo y, al ser necesario, no puede considerársele libre. Para que el ocio adquiriera el carácter de liberatorio, no sólo debe anular la obligación primaria sino también los efectos de dicha obligación: el trabajo

es la obligación, el cansancio, el aburrimiento, el estrés, son los efectos de la misma. El tiempo libre será tal en tanto posibilite la elección igualmente libre de utilizarlo para algo, sin responder más que a auto-condicionamientos.

Aunque la Recreación se puede lograr por medio de actividades, no es posible Identificarla plenamente con ellas, puesto que éstas son solo medios que le permiten al individuo reconocerse y tomar decisiones. El carácter recreativo lo confiere el hombre mismo cuando, a través de ellos (los medios), se recrea, es decir, cuando la participación o práctica de una actividad cuenta con la actitud receptiva, positiva y transformadora que produce una verdadera satisfacción, para el disfrute pleno de la vida, la alegría, la fe, la confianza, la solidaridad, la auto-realización, el deseo de superación y otros valores.

Es la realización o práctica de actividades, que proporciona descanso, diversión y participación social voluntaria, permitiendo el desarrollo de la personalidad y la capacidad creadora, a través de actividades deportivas, socio culturales y al aire libre.

Valor De La Recreación.-

La Recreación es un campo de experiencias libremente escogidas por el hombre, que realizadas en forma placentera tiene la potencialidad de enriquecer la vida y cultivar relaciones sanas y armoniosas.

Retomando al autor (Taylor 2001); enuncia que:

“Se identifican dominios de los beneficios de la Recreación, los cuales son críticos e integran factores que comprenden un método, como son: Cognitivos (adquisición de conocimientos), Afectivos (emociones y sentimientos) y Psicomotor (Actividad muscular asociada con los procesos mentales) los cuales se encuentran interrelacionados”. (Pág. 24)

En la Recreación se encuentran los siguientes valores:

- Valor Educativo
- Valor Terapéutico
- Valor Psicológico

Valor Educativo.-

Reflexión y acción del hombre sobre el mundo para transformarlo. El proceso para formar ciertas disposiciones fundamentales del hombre con respecto a la naturaleza y a los semejantes.

Formar al individuo procurándole:

- Buena crianza
- Disciplina
- Hacerle prudente o sagaz
- Darle sabiduría
- Moralizarlo y
- Darle orientación

Una exigencia vital y cultural que tiene lugar en la conciencia humana como consecuencia de impulsos internos del desarrollo individual. La Recreación se ha convertido en un verdadero aliado de la pedagogía, combina toda suerte de técnicas recreativas con los objetivos pedagógicos previstos en los planes oficiales, partiendo de las diferencias individuales de los niños.

Valor Terapéutico.-

La Recreación es un medio efectivo para lograr una excelente salud física y mental en cada circunstancia una vía propia para contrarrestar algunas enfermedades. Médicos calificados, admiten que los cuatro componentes de la vida de las personas son:

- Trabajo (Estudio)
- Recreación
- Salud Física
- Salud Mental

La Recreación aporta significativamente a la salud mental de las personas, influyendo en la estabilidad emocional. En una palabra la Recreación restaura el balance orgánico y psíquico de las personas.

Valor Psicológico.-

Como proceso formativo, la Recreación restablece el equilibrio psicológico, pero no se queda allí. Ofrece extraordinarias posibilidades para formar el carácter y la personalidad en el campo del juego, en la vida al aire libre, en la convivencia social.

Los psicólogos establecen tres tipos de necesidades psicológicas que deben ser satisfechas por la Recreación.

a) Los juegos competitivos son una forma de escape de los instintos agresivos que según los psiquiatras, preexisten en toda persona. Estos juegos son:

- Fútbol
- Tenis
- Ajedrez, damas chinas, naipes y juegos de mesa en general.
- Dominó
- Básquet etc.

a) Estos tipos de Recreación deportiva, responden a necesidades psicológicas de muchas personas, quienes diariamente, acumulan tal grado de tensiones, sin posibilidad de descargar.

b) El valor psicológico de la Recreación está también en la oportunidad para crear. La Recreación ya que hace pensar y actuar creativamente, haciendo pleno uso de nuestra propia iniciativa y libertad. Algunas personas encuentran gran satisfacción en la producción de poemas, canciones, cuadros, pinturas, comidas etc.

c) La relajación mediante la Recreación satisface importantes necesidades psicológicas. Algunas personas obtienen enormes satisfacciones escuchando música, viendo un partido de fútbol, bordando, estudiando, leyendo etc.

Pero el verdadero valor psicológico de la Recreación estará siempre relacionado con el “ACTUAR” antes que con el “MIRAR” simplemente. Es necesario en el nivel preescolar, retomar los juegos tradicionales y antiguos por educativos y a la vez recreativos.

Funciones De La Recreación.-

Para (Weber 1988); expone que:

“Son todas las actividades de contenido físico-deportivo, a los cuales, se dedica el hombre en su tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competitivos o prácticas sistemáticas de actividades específicas, y las clasifica en:”. (Pág. 100)

Actitud positiva: La Recreación trae como consecuencia que las personas cambien la actitud negativa y se trace metas que con esta actitud puede llegar a cumplir, junto con el crecimiento personal del que se está recreando.

Actividades para el tiempo: La Recreación permite que el ser humano siempre tenga momento para todo y que siempre encuentre el momento preciso para recrearse.

El Equilibrio Biológico y Social: La Recreación proporciona equilibrio integral al individuo.

Mejor calidad de vida: La práctica recreativa siempre ayuda al mejoramiento de la calidad de vida. Las actividades que dañan la persona no son Recreación.

- Depurar bienestar.
- Dotar de mayor capacidad de expresión.
- Desarrollar la creatividad.
- Motivar y disponer para el Ocio.
- Expandir horizontes
- Responder a necesidades individuales
- Facilitar experiencias positiva

Efectos de la Recreación.-

Para (Enciso 1988); relata que “En el aspecto físico y mental mejoran la preservación y el desarrollo de la originalidad y el ingenio creativo”. (Pág. 62)

Aspecto físico.- Existe un encuentro en la diversión, contra la severa disciplina del trabajo o del estudio.

- Posibilita la Recreación física, donde el cuerpo recobre un puesto entre los valores culturales, bajo aspectos de la salud, equilibrio físico o mental.
- Permite el desarrollo del interés por la belleza, su apreciación, estimación y el poder complementarse entre sus pares.
- Gracias a la Recreación se evita el ocio, la vida sedentaria, la falta de creatividad, en especial en los niños.

Aspecto psicológico.- por otro lado en este aspecto se puede encontrar que:

- Permite y favorece el desarrollo social entre personas, como por ejemplo en el trabajo, en el colegio y así les permite crecer internamente
- Las personas se muestran más relajadas después de haber pasado un momento agradable de Recreación humana.
- El ser humano se aleja de la vida rutinaria, de esta era de tecnología. El hombre deja de ser una persona antisocial y aprende a valorar las cosas simples de la vida, obteniendo así un buen desarrollo físico, donde hoy en día la vida se muestra monótona y alejada de la vida afable junto a la familia.

Fines De La Recreación.-

Para (Ramos 1996); es:

“La Recreación persigue como fin óptimo la educación del tiempo libre, porque en la medida que la persona sepa que hacer y este educado en cuanto a su tiempo libre, en esa misma medida mejorará su calidad de vida y su uso del tiempo libre”. (Pág. 56)

La Recreación tiene como objetivo, el bienestar de las personas, lo que permite el desarrollo de sus posibilidades físicas, mentales, creativas, emocionales, espirituales y de su vida en sociedad.

Es decir que la Recreación enriquece la calidad de vida y es primordial para el desarrollo humano, entendiéndose desarrollo humano como un proceso en el cual se van mejorando las propias condiciones de vida mediante la búsqueda de mejores estilos de vida saludables. La Recreación también se relaciona con las acciones que se orientan hacia la participación individual y colectiva de los seres humanos, mediante actividades educativas y culturales como el estudio y práctica de las artes plásticas, de

la ciencia, de la literatura, de la actuación, la música, así como actividades físico deportivas en forma libre y no obligatorias que permitan conseguir beneficios de forma directa o indirecta así como la creación o reforzamiento de hábitos, valores y actitudes positivas.

Por lo que la Recreación considerada como fenómeno y proceso socio cultural, es una forma lúdica de educar los valores, hábitos y actitudes positivas y fundamentales para la sociedad. Es decir que la Recreación es un medio que contribuye la formación integral de la persona.

Tipos De Recreación.-

Según (Bird 1995:); señala que:

“La Recreación puede ser activa o pasiva. La Recreación activa implica acción, conjunto de actividades dirigidas al esparcimiento y al ejercicio de disciplinas lúdicas, artísticas o deportivas, que tienen como fin la salud física y mental”. (Pág. 23 – 24)

Por ejemplo, ir al cine; por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven. Sin embargo estas definiciones y clasificaciones se configuran a partir de los intereses, características y elementos que cumplen la actividad recreativa, sin olvidar que es en esencia lúdica, produce disfrute y placer se plantea con un propósito.

A partir de estos conceptos, que han sido base en el trabajo llevando a cabo por el sector, se han diseñado acciones que agrupan a organizaciones, personas y comunidad en general en el diseño y elaboración del Plan Nacional de Recreación, llevando a cabo de base objetivos de inclusión y equidad para la sociedad en su conjunto. Esto ha permitido generar herramientas que posibilitan posicionar en el sitio que le

pertenece como servicio social básico y como instrumento esencial en la búsqueda de un crecimiento social personal y de la comunidad que fortalezcan los lazos de convivencia orientados hacia una mejor calidad de vida.

Asimismo el investigador considera que dentro del campo de la Recreación se encuentran inmersos los JUEGOS y el TIEMPO LIBRE que son un eje fundamental dentro de este proceso de investigación.

Juegos: Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los Deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos existen los tradicionales, los pre-deportivos, los intelectuales y los sociales.

Expresión Cultural y Social: Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos.

Ejemplo de estos clubes son: Los de excursionismo y montañismo.

Vida al aire libre: Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Sus características son: Conocimiento sobre parques naturales, parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos.

Según el criterio del investigador la Recreación se permite posicionar como servicio social básico y como instrumento esencial en la búsqueda de un crecimiento social personal y de la comunidad que fortalezcan los lazos de convivencia orientados hacia una mejor calidad de vida.

1.3.4 Aprovechamiento del Tiempo Libre

Dada la relevancia que tiene la utilización del tiempo libre para una buena salud mental y un desarrollo adecuado de la personalidad, resulta fundamental que los padres y las madres de familia se preocupen de brindar un tiempo libre de calidad a sus pequeños y pequeñas desde muy temprana edad. El equilibrio consiste, justamente, en darle a cada momento su valor y su importancia.

El modelo de sociedad en que se vive ha alejado definitivamente, de una relación natural del hombre con las cosas. La sociedad industrial ha impuesto un programa de trabajo cada vez más apretado que muchas veces no tiene ningún significado para la persona que lo está realizando. En este tipo de sociedad que ahora amenaza con la escasez del trabajo, obliga muchas veces a las personas a ocuparse en aquello que no les gusta. El aprovechamiento del tiempo libre como tiempo liberador cobra un sentido trascendental, que educadores y padres de familia no pueden estar ajenos.

Según (Guillén y Lapetra 2010); indican que: “El individuo escoge la Recreación de forma espontánea y libre en su tiempo libre como actividad de ocio”. (Pág.87)

El tiempo libre debe posibilitar el ejercicio de la voluntad y la libertad, permitir el desarrollo de nuestra autonomía dando paso a la expresión personal, haciendo lo que a las personas les gusta, aquello en lo que se encuentra sentido.

Lo que quiere decir que el tiempo libre debe estar cada vez más unido a “tiempo personal”.

Pero personalizar no es lo mismo que individualizar, aislarse del resto. Al contrario, el tiempo libre se presenta también como una apertura a los otros, como búsqueda y contacto con las relaciones sociales que se quiere, distintas de las que impone el trabajo o la vida cotidiana.

¿Qué es el Tiempo libre?

Tiempo libre es el periodo de tiempo disponible para una persona para realizar actividades de carácter voluntario, cuya realización reportan una satisfacción y que no están relacionadas con obligaciones laborales y/o formativas.

El concepto de tiempo libre está formado por dos términos procedentes del latín: *tempus* y *líber*.

Según (Guillén y Lapetra 2010); indican que: “Pueden favorecer n el campo de la educación no formal, el desarrollo y aprendizaje de una serie de hábitos que puedan conducir al mejor y más sano aprovechamiento del tiempo libre”. (Pág.87)

¿Qué es el aprovechamiento del tiempo libre?

El término “tiempo libre” es una expresión relativamente reciente. Su aparición está unida a una época y a unos países de industrialización avanzada. Se relaciona con la pérdida del “tiempo natural”, sustituido por el tiempo del reloj y la realización de trabajos con los que difícilmente llega a identificarse la persona.

En general se dirá que tiempo libre, son aquellos períodos de la vida humana en los cuales el individuo se siente libre. Libre en su doble aspecto de “libre de” y “libre para”.

Esto permite identificar el tiempo libre como aquel en que se actúa por voluntad propia, por sus impulsos y según sus deseos e inclinaciones. De ahí que el tiempo libre pasa a ser en muchas ocasiones, tiempo privado, opuesto al tiempo en servicio de los otros, propio del trabajo.

Según (Ceballos 2001); manifiesta que: “El Deporte, la Recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico de la formación integral de la persona”. (Pág. 50)

Entonces, ¿se opone el tiempo libre al trabajo? Conviene precisar que eso sólo sería correcto en el caso del trabajo no voluntario. El tiempo libre no excluye en ningún caso actividad o esfuerzo libremente realizado, ese es precisamente el sentido en que debe entenderse el estar “libre para” algo.

Y precisamente, cuando se está libre para algo, comienza el sentido de la palabra OCIO, íntimamente relacionada con el aprovechamiento del tiempo libre. La palabra OCIO, surge con los griegos en el siglo IV A.C.; para ellos el ocio era un estado del individuo en el que la actividad realizada no servía para satisfacer una necesidad material, sino que tenía sentido en sí misma, es decir le permitía al hombre entablar relaciones con las cuestiones últimas e importantes de la existencia humana y con su propia trascendencia.

Tiempo libre y Recreación

Los conceptos de tiempo libre y Recreación están relacionados entre sí. En este sentido, la Recreación se puede entender como el disfrute, diversión o entretenimiento que produce en una persona la realización de una actividad.

Las actividades recreativas son propias del tiempo libre, un periodo en que la persona puede llevar a cabo tareas de interés personal y que le reportan una satisfacción derivada de una motivación intrínseca. La idea de aprovechamiento del tiempo libre tiene distintas concepciones. En general se entiende que es el empleo productivo o la utilización útil y práctica del periodo de tiempo libre de una persona.

Sin embargo, se puede aprovechar el tiempo libre desarrollado actividades que una persona no puede realizar durante el tiempo de trabajo, estudio o de descanso, sacando un rendimiento de ese periodo. De este modo no siempre se trata de hacer tareas con un fin específico relacionado con lo que comúnmente se entiende como productividad o funcionalidad como tareas domésticas.

El tiempo libre se puede aprovechar, por lo tanto, realizando multitud de tareas, entre las que se incluyen actividades lúdicas.

Tiempo libre y Educación Física

Existe una fuerte relación entre los conceptos de Educación Física y tiempo libre. En este sentido, la realización de actividades relacionadas con la Educación Física durante el tiempo libre supone el desarrollo de una persona no sólo a nivel físico, sino también emocional y social.

Las actividades con un componente lúdico y/o deportivo durante el tiempo libre conllevan aspectos propios de la Educación Física como el fomento de la coordinación, equilibrio y resistencia, además de otros aspectos más genéricos como el trabajo en equipo.

El empleo del tiempo libre de una persona en actividades de Educación Física debe tener en cuenta la motivación e intereses de la persona. Participar en este tipo de actividades de forma obligatoria o buscando unos objetivos que no incluyen la satisfacción personal hacen que el periodo durante el que se llevan a cabo no se considere tiempo libre.

1.3.5 Guía

Se conoce como Guía a aquello que dirige o encamina. El término, de acuerdo al contexto, puede utilizarse de diversas maneras: una guía es un tratado que indica preceptos para dirigir cosas; una lista impresa de datos sobre una materia específica; o una persona que enseña a otra un determinado camino, entre otras posibilidades.

La guía es un instrumento con orientación técnica para el estudiante, que incluye la información necesaria para el correcto uso y manejo de diferentes libros de texto.

Para (Ibañez 1999); expresa que:

“La guía debe apoyar al estudiante a decidir que, como, cuando y con ayuda de que, estudiar los contenidos de un curso, a fin de mejorar el aprovechamiento del tiempo disponible y maximizar el aprendizaje y su aplicación” (Pág.12)

Se puede ver que el autor expresa lo importante que es una Guía dentro del proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes ya que ayuda a mejorar el comportamiento, la salud y el rendimiento académico de los mismos mediante el aprovechamiento de tiempo libre.

3.1.5.1 Guía de aprendizaje

Según (Martínez 2013); expresa lo siguiente: “las guías de aprendizaje son un elemento fundamental del componente curricular del modelo de nueva escuela.” (Pág. 35)

Lo que se podría decir es que una guía didáctica, en este caso aplicada para un buen aprovechamiento del tiempo libre, promovería el trabajo individual y en equipo mediante el aplicativo de actividades físicas deportivas y recreativas.

Una guía didáctica o de aprendizaje, además respeta el avance al propio ritmo de aprendizaje de estudiante y fomenta el desarrollo del espíritu investigativo y de la autonomía. También incentiva el aprender a aprender, el aprender a hacer, el aprender a comunicarse y lo más importante aún, el aprender a convivir.

3.1.5.2 Estructura de una Guía Didáctica

- Datos identificativos de la asignatura.

- Contextualización de la asignatura.
- Competencias y resultados de aprendizajes/objetivos formativos.
- Contenidos curriculares (Unidades/Bloques temáticos.)
- Metodología docente.
- Sistema de evaluación y calificación.
- Cronograma de actividades.
- Recursos de enseñanza - aprendizaje.
- Bibliografía, otros materiales y recursos didácticos de apoyo.

Los autores asimismo dan a conocer en cada uno de sus aportes científicos escritos en la web, que la guía es un instrumento que ayudará a evaluar las destrezas alcanzadas durante los periodos de actividad de los estudiantes y poder tener un orden establecido para lo mismo.

De igual manera muestran que las personas pueden guiarse de diferentes formas para llegar a un destino, como un mapa, una brújula, sentido de orientación, etc. Por lo cual es importante saber que toda guía tiene un propósito, en este caso la guía tiene el propósito de fomentar el gozo por la práctica de actividades físicas deportivas y recreativas, y de esta forma aprovechar el tiempo libre, por tanto se presenta esta guía didáctica de juegos para que sirva como un material de apoyo para los docentes del país.

Por último se puede decir que una Guía de aprendizaje debe tener una usanza muy adecuada, para que se pongan en práctica los conocimientos que presenta en autor de esta.

En la vida profesional la guía ayudará de manera dinámica, ya que con ella se tendrá un apoyo académico para día a día fortalecer los conocimientos adquiridos en la vida estudiantil.

CAPÍTULO II

2. Diseño de la Propuesta

2.1 Caracterización del Recinto Macuchi, Parroquia La Esperanza, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi.

Este maravilloso Recinto fue fundado en los años 40 por los mineros que en ese entonces fueron los trabajadores en las reconocidas minas de oro de Macuchi, la cual es llamada la tierra de Oro.

Después de todos estos años transcurridos es posible encontrar la historia de este pueblo asombroso en todos los sitios de historia Ecuatoriana como Libros, Internet y las personas que aún sobreviven y cuentan sus historias, sus vivencias y sus propias experiencias de lo que algún día fueron lo que hoy son solo ruinas.

Como olvidar aquella historia del Sr. Sarabia, conocido como dueño de las minas de Oro quien con su actitud prepotente, orgullosa, de alguna manera presumida sometió a toda la gente humilde al trabajo en aquellas inmensas montañas que producían el metal más rico de la tierra, de aquel individuo se dice que construyó una casa de oro, este personaje creía que el mundo era suyo y que el dinero y poder lo eran todo, mientras los obreros dejaban su vida en esas minas, el presumido hombre disfrutaba

de una vida que nunca nadie se imaginaría tener, tanto era su orgullo que se atrevió a desafiar a Dios, el mismo que le dio un castigo divino después de que el hacendado dijera “ ¡quién como Sarabia!; ni Dios con su poder” y en ese mismo instante las montañas de oro cayeron sobre él, sepultándolo para siempre dentro de su insignificante mundo que para él lo era todo.

El Macuchi de hoy por hoy, es un pueblo Cálido con pocos habitantes en su mayoría personas de la tercera edad, un total de 80 familias que hoy residen ahí que vive de la agricultura, existen pocas personas que han podido salir de su pueblo y emprender una nueva vida citadina u otras que han regresado a su pueblo al no encontrar un mejor porvenir fuera de el en este Recinto, cuenta con gran cantidad de espacios verdes en donde los NNA podrían practicar todo tipo de actividades ya que con la llegada de la tecnología ellos se han dedicado más a los juegos de video, películas, redes sociales, entre otros que no hacen más que provocar un ambiente de soledad en todos los espacios públicos generados para la gente del pueblo.

Cabe recalcar también la existencia de La Escuela “Dr. Rafael Terán Coronel”, en sus aulas se han formado profesionales, abuelos, madres, padres que hoy son un ejemplo a seguir, pero en la actualidad hay una grave falta en el sistema educativo ya que no se cuenta con profesores capacitados para brindar una buena educación a los niños, por lo cual considero existe la falta de cultura deportiva tomando en cuenta que dichos miembros de la junta parroquial no han encaminado ninguna acción para que esta pequeña parte de la población tenga un mejor porvenir en su futuro.

Por último hay que destacar las acciones de Sr. Ramón Guato quién es propietario de un centro turístico del lugar llamado Oro Cabañas y ha incentivado a los pueblerinos a conocer más sobre la historia de aquel lugar, ha creado videos de la historia del pueblo, sus personajes, los actores que aún se conservan en el recinto y que son los principales conocedores de todo lo que se dio durante la creación de la minas y como no decirlo Macuchi es una Historia escrita en Oro por que en ese entonces fue el

tesoro más grande que existió en todo el Ecuador, y hasta se puede decir que con todo el oro que sustrajeron de la montañas se pudo pagar toda la deuda externa que se conserva hasta la actualidad.

2.2 Caracterización de la Metodología Empleada

2.2.1 Diseño Metodológico

En este proceso de investigación se utilizó la investigación descriptiva ya que gracias a esta se conoció las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas, y así permitió recoger datos sobre la problemática de la obesidad y sedentarismo en los niños de 06 a 12 años del Recinto Macuchi, si de analizó minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento. Por tal motivo, se determinó el siguiente diseño metodológico de investigación.

2.2.2 Tipo de Investigación

En este proceso de investigación se utilizó la investigación aplicada ya que ayuda a la búsqueda de una solución al problema de falta de actividad deportiva en el Recinto Macuchi, y también es de tipo descriptiva porque permitió medir, evaluar y recolectar datos sobre el ambiente endógeno y exógeno de los niños, con los cuales se determinó la situación real, describió los diferentes elementos del problema de investigación delineando características comunes.

2.2.3 Metodología

En la investigación se utilizó el diseño no experimental, porque se realizó sin controlar las variables debido a que se utilizaron preguntas científicas para más adelante plantear nuevas estrategias, las mismas que son parte fundamental de ésta

investigación. Una vez recopilada la información necesaria mediante la observación, se procedió a diseñar los objetivos dando inicio a la investigación en sentido opuesto a una investigación experimental.

2.2.4 Unidad de Estudio

La investigación propuesta se realizó mediante la utilización de técnicas con sus respectivos instrumentos para la recolección de la información mediante la aplicación de encuestas a las autoridades parroquiales, barriales, padres de familia y la ficha de observación que fue aplicada a los niños y niñas de 06 a 12 años del Recinto Macuchi, Parroquia La Esperanza, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi.

Por otro lado está la población o muestra, tomando en cuenta que al ser reducida la población no se calculó la muestra.

DESCRIPCIÓN (UNIDADES DE OBSERVACIÓN)	f	%
Presidente Barrial	1	1.35%
Junta Parroquial	3	4.05%
Padres de familia	35	47.30 %
Niños	35	47.30 %
TOTAL	64	100%

2.3. Métodos y Técnicas

Para el proceso de la investigación en el “Recinto Macuchi”, se utilizaron los métodos teóricos, empíricos y estadísticos lo cual permitió llevar el proceso de investigación de una manera ordenada, lógica y científica, para lograr los objetivos planteados y finalizar en el proceso de tabulación.

2.3.1 Métodos

Se podría definir como el camino, la vía, la estructura del Proceso de la Investigación Científica; es el sistema de procedimientos, la forma de estructuración de la actividad para transformar el objeto, para resolver el problema, para lograr el objetivo.

2.3.2.1 Métodos Teóricos

A continuación se presenta una descripción acerca de los métodos a aplicarse para el presente trabajo investigativo.

2.3.2.1.1 Método Analítico.-

Mediante procesos analíticos se buscó las causas y consecuencias del desinterés por la práctica deportiva y su incidencia en la salud de los niños del recinto.

2.3.2.1.2 Método Deductivo – Inductivo.-

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

El presente método se aplicó en el desarrollo del Capítulo 1, pues se partió desde un estudio generalizado, acerca de los problemas de la falta de actividad física en los niños/as.

2.3.2.1.3 Método Descriptivo.-

Consiste en la observación actual de los hechos, fenómenos y casos. Se ubica en el

presente pero no se limita a la simple recolección y tabulación de datos, sino que procura la interpretación racional y el análisis objetivo de los mismos, con la finalidad que ha sido establecida previamente.

Este método fue aplicado en el Capítulo II, para el análisis e interpretación de resultados, ya que permite trabajar con la recolección y tabulación de datos.

2.3.2 Diseño Estadístico

Para la comprobación se utilizó la estadística descriptiva la cual permite a través de la media aritmética obtener los datos y representarlos mediante frecuencias, gráficos, pasteles etc.

Además esta permite interpretar los resultados obtenidos para en lo posterior poder establecer con mayor precisión conclusiones y recomendaciones respectivas.

2.3.3 Técnicas de Investigación

2.3.3.1 La Observación Directa.-

Consiste en la inspección y estudio por medio de los sentidos de las características más sobresalientes del hecho o fenómeno por investigar.

Mediante esta modalidad se logrará establecer un mejor aprovechamiento del tiempo libre, por lo tanto se la utilizará para el estudio de los niños de la escuela que presenten falta de interés por la práctica de actividades físicas.

Así como también para tener una visión clara acerca de la manera de cómo se lleva el proceso de enseñanza - aprendizaje de los niños/as dentro de la institución y si existen estímulos para que ellos tengan un mayor provecho de su tiempo de ocio.

2.3.3.1.1 La Ficha de observación.-

Es el instrumento de la observación directa y contiene información que permite llegar a cumplir los objetivos planteados para el trabajo investigativo, la misma que será aplicada a los niños/as del Recinto.

2.3.3.2 La Entrevista.-

Consiste en la observación de la información oral de parte del entrevistado recabada por el entrevistador en forma directa, esta técnica se la aplicó al Presidente de la Junta Pro-mejoras del "Recinto Macuchi", para lo que se planteó la necesidad de diseñar un módulo para promover la práctica de actividades Físicas, Deportivas y Recreativas de los niños del Recinto

2.3.3.2.1 Guía de Preguntas.-

La guía de preguntas o preguntas guía son una estrategia que permite visualizar de una manera global un tema a través de una serie de preguntas literales, que dan una respuesta específica. Sus características son: Elegir un tema, Formular preguntas literales (qué, cómo, donde, por qué), las cuales se contestaron con referencia a datos, ideas y detalles expresados en una entrevista utilizando un esquema excepcional.

2.3.3.3 La Encuesta.-

Técnica cuantitativa que consiste en una investigación realizada sobre una muestra de sujetos, representativos de un colectivo más amplio que se llega a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación, con el fin de conseguir mediciones cuantitativas sobre una gran cantidad de características, objetivas y subjetivas de la población, esta técnica se la aplicara a los profesores, padres de familia y niños/as del Recinto.

2.3.3.3.1 El Cuestionario.-

Un cuestionario es un instrumento de investigación que consiste en una serie de preguntas y otras indicaciones con el propósito de obtener información de los consultados, es un documento formado por un conjunto de preguntas que deben estar redactadas de forma coherente, y organizadas, secuenciadas y estructuradas de acuerdo con una determinada planificación, con el fin de que sus respuestas se puedan ofrecer toda la información que se precisa.

2.4 Análisis e Interpretación de Resultados

2.4.1 Encuesta Dirigida a los Padres de Familia del Recinto Macuchi, Parroquia La Esperanza, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi, Periodo 2012-2013.

1.- ¿Usted cree que es importante que su hijo realice actividad deportiva?

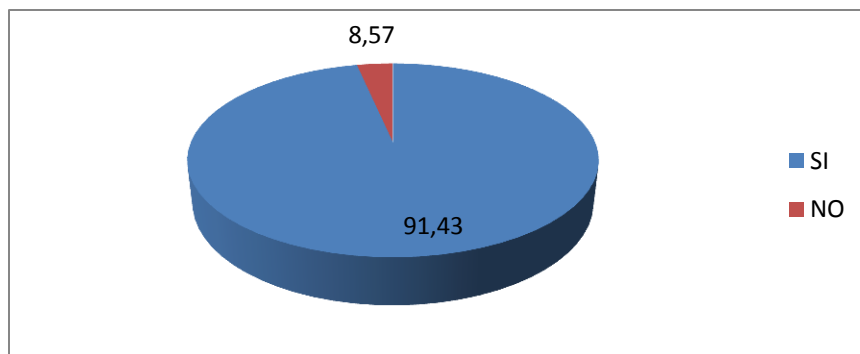
TABLA N° 1

Actividad deportiva

ÍTEM	VARIABLE	f	%
1	SI	32	91.43%
	NO	3	8.57%
TOTAL		35	100%

GRÁFICO N° 1

Actividad deportiva



FUENTE: Padres de Familia del "Recinto Macuchi"

ELABORACIÓN: Lisbeth Arias

Análisis e interpretación

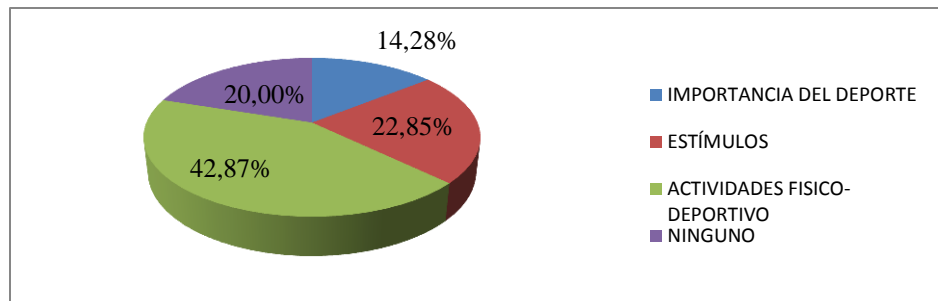
De los 35 padres de familia encuestados que representan el 100%; 32 (91.43) manifiestan que es importante que sus hijos realicen actividad física y 3 (8,57%) que no creen que sea importante. Lo que demuestra que a la mayoría de padres de familia les interesa que sus hijos realicen práctica deportiva.

2.- ¿Qué actividades realiza usted con el propósito de crear una cultura deportiva en su hijo?

TABLA N° 2
Cultura Deportiva

ÍTEM	VARIABLE	f	%
2	LE HABLA DE LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE	5	14,28%
	LE DA ESTÍMULOS PARA QUE PRACTIQUE ALGÚN DEPORTE	8	22,85%
	REALIZA ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVO CON ÉL.	15	42,87%
	NINGUNO DE LOS ANTERIORES	7	20%
TOTAL		35	100%

GRÁFICO N° 2
Cultura Deportiva



FUENTE: Padres de Familia del "Recinto Macuchi"

ELABORACIÓN: Lisbeth Arias

Análisis e interpretación

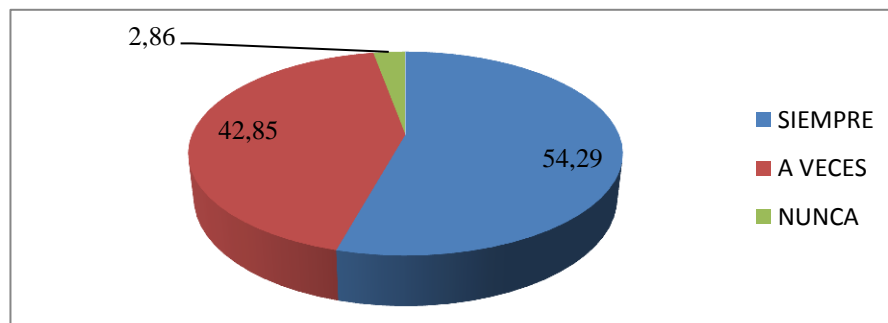
De los 35 padres de familia encuestados que representan el 100%, 5 (14,28%) le habla de la importancia del deporte; 8 (22,85%) le da estímulos para que practique algún deporte; 15 (42,87%) realiza actividad Físico-Deportivas con él; 7 (20,00%) Ninguno de los anteriores. Lo que demuestra que los padres de familia por el medio social en el que se encuentran manifiestan que sus hijos deben interesarse más en la práctica del Deporte.

3.- ¿Motiva a su hijo a seguir practicando actividad física cuando el demuestra especial interés por la misma?

TABLA N° 3
Especial Interés

ÍTEM	VARIABLE	f	%
3	SIEMPRE	19	54,29 %
	A VECES	15	42,85 %
	NUNCA	1	2,86 %
TOTAL		35	100%

GRÁFICO N° 3
Especial Interés



FUENTE: Padres de Familia del "Recinto Macuchi"

ELABORACIÓN: Lisbeth Arias

Análisis e interpretación

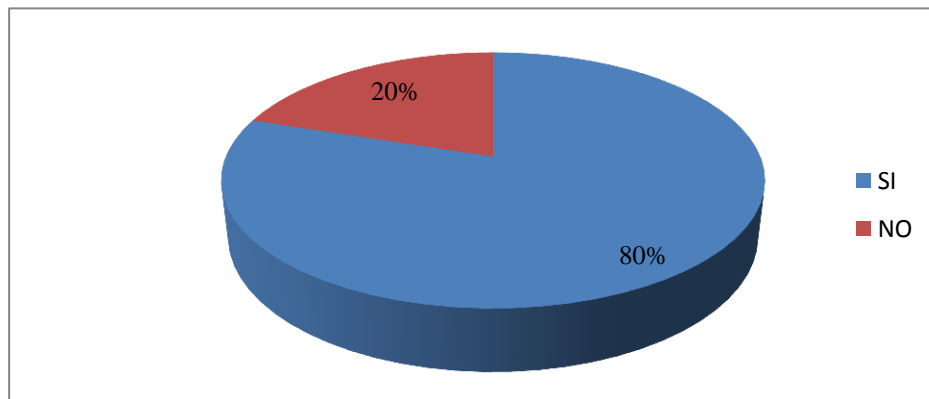
De los 35 padres de familia encuestados que representan el 100%; 19 (54,29%) manifiestan que si elogian a sus hijos, 15 (42,85%) que a veces elogian a sus hijos frente a una actitud positiva, 1 (2,86%) que nunca elogian a sus niños/as. Un buen número de padres conversan con sus hijos, otros dicen que son pocas ocasiones en las que pueden conversar y elogiar por falta de tiempo o por sus ocupaciones, lo que demuestra el interés por interrelacionarse con sus hijos.

4.- ¿Cree usted que el Deporte mejora y mantiene buenas condiciones de salud en su hijo?

TABLA N°. 4
Condiciones de Salud

ÍTEM	VARIABLE	f	%
4	SI	28	80,00 %
	NO	7	20,00%
TOTAL		35	100%

GRÁFICO N° 4
Condiciones de Salud



FUENTE: Padres de Familia del “Recinto Macuchi”

ELABORACIÓN: Lisbeth Arias

Análisis e interpretación

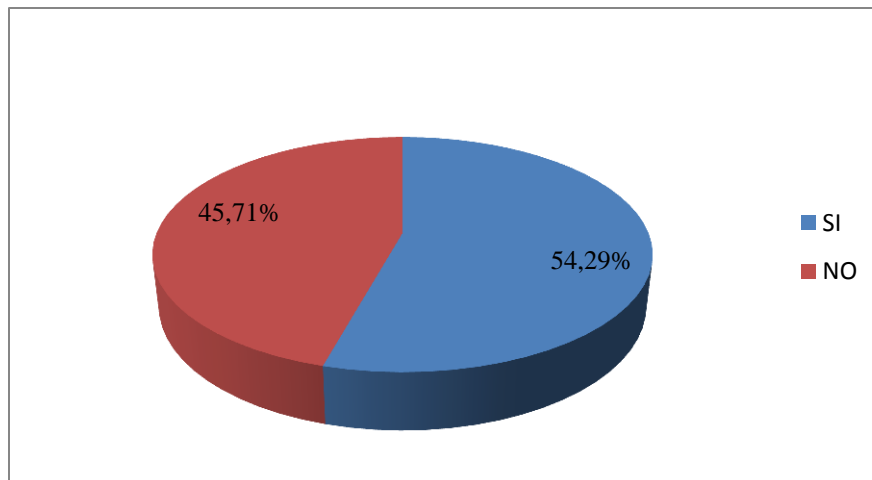
De los 35 padres de familia encuestados que representan el 100%; 28 padres de familia que equivale al 80,00% contestan que el Deporte mejora y mantiene buenas condiciones de salud de su hijo, 7 padres de familia que equivale al 20,00% manifiestan que no, prefieren que los niños pasen en sus casas viendo televisión o en juegos de video. Esto demuestra que la mayoría de los padres concuerdan con la idea de que el Deporte mejora y mantiene buenas condiciones de salud de sus hijos.

5.- ¿Realiza actividad recreativa con su hijo en su tiempo libre?

TABLA N° 5
Actividad Recreativa

ITEM	VARIABLE	f	%
5	SI	10	54,29 %
	NO	25	45,71%
TOTAL		35	100%

GRÁFICO N° 5
Actividad Recreativa



FUENTE: Padres de Familia del "Recinto Macuchi"

ELABORACIÓN: Lisbeth Arias

Análisis e interpretación

En referencia a la pregunta cinco, 19 padres que representan el 54,29 % comentan que si realizan actividad recreativa con sus hijos; y 16 padres de familia manifiestan que no la realizan por falta de tiempo lo que demuestra que la mayoría de padres de familia del recinto destaca la importancia que tiene la actividad deportiva en sus hijos.

6.- ¿La juventud del recinto practica actividad física y deportiva en su tiempo libre?

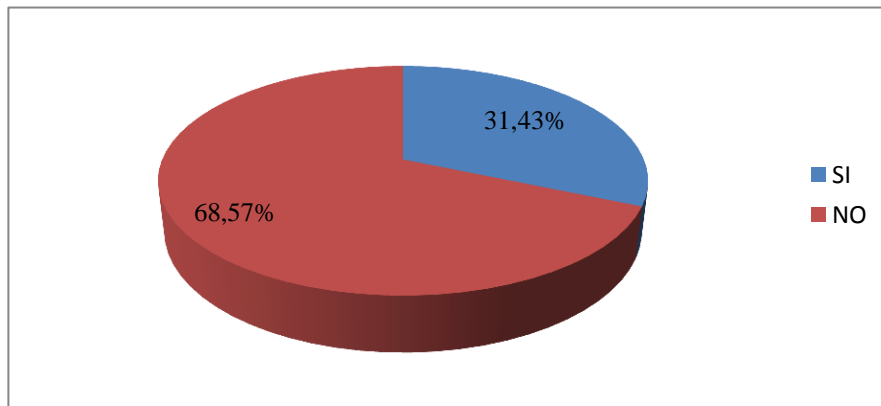
TABLA N°. 6

Tiempo Libre

ÍTEM	VARIABLE	f	%
6	SI	11	31,43 %
	NO	24	68,57%
TOTAL		35	100%

GRÁFICO N° 6

Tiempo Libre



FUENTE: Padres de Familia del Recinto Macuchi

ELABORACIÓN: Lisbeth Arias

Análisis e interpretación

De los 35 padres de familia encuestados que representan el 100%; 11 padres que representan el 31,43 % informan que los jóvenes si practican actividades físicas y deportivas en su tiempo libre y 24 padres que representan el 68,57% manifiestan que los jóvenes no practican actividad física y deportiva en su tiempo libre, lo que da a entender que hay una despreocupación bastante grande en lo que se refiere a la práctica deportiva en el recinto.

7.- ¿Está dispuesto a orientar a su hijo hacia un Deporte de su interés siempre que él lo requiera?

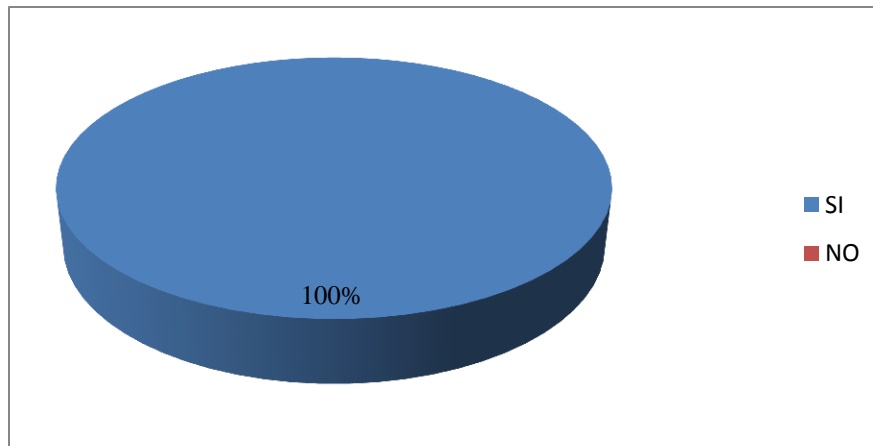
TABLA N°. 7

Deporte de su Interés

ÍTEM	VARIABLE	f	%
7	SI	35	100%
	NO	0	0%
TOTAL		35	100%

GRÁFICO N° 7

Deporte de su Interés



FUENTE: Padres de familia del Recinto Macuchi

ELABORACIÓN: Lisbeth Arias

Análisis e interpretación

En la pregunta siete de la encuesta aplicada, 35 padres de familia que representan el 100% manifiestan que si están dispuestos orientar a su hijo hacia un Deporte que sea de su interés siempre que él lo requiera. Esto demuestra que a los padres de familia les interesa que sus hijos se sientan apoyados por ellos cuando estos lo requieran para elegir algún Deporte que sea de su interés.

8.- ¿Cree usted que las actividades recreativas ayudan a elevar el autoestima de su niño?

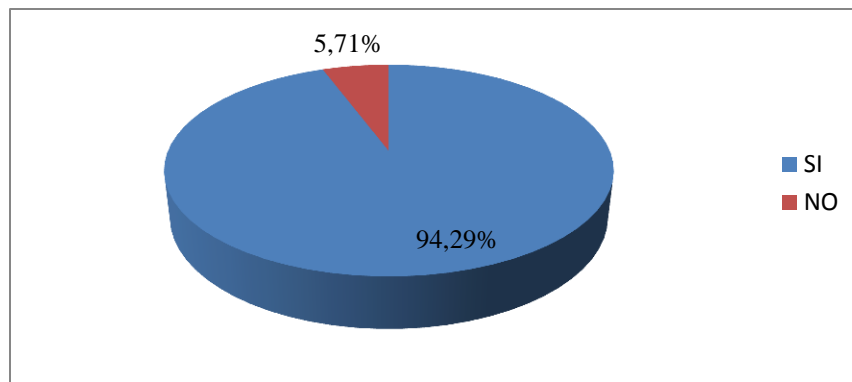
TABLA N°. 8

Autoestima

ÍTEM	VARIABLE	f	%
8	SI	33	94,29%
	NO	2	5,71%
TOTAL		35	100%

GRÁFICO N ° 8

Autoestima



FUENTE: Padres de familia del Recinto Macuchi

ELABORACIÓN: Lisbeth Arias

Análisis e interpretación

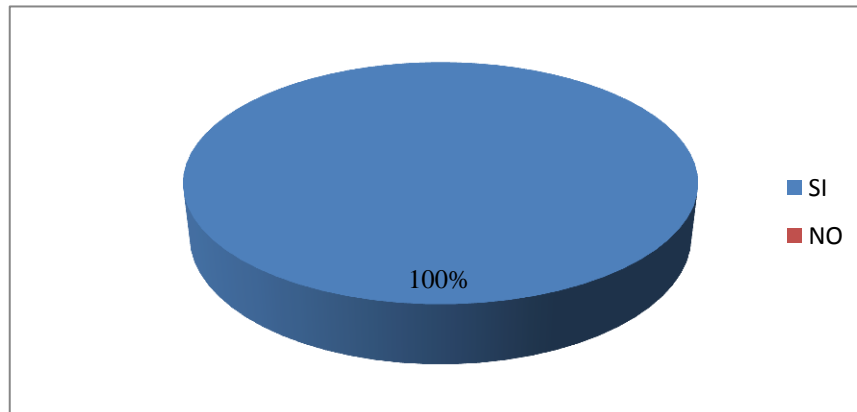
De los 35 padres de familia encuestados que representan el 100%; 33 padres de familia que equivale al 94,29% dicen que las actividades recreativas si ayudan a elevar el autoestima de sus hijos, 2 padres de familia que equivale al 5,71% manifiestan que no ayuda en nada, por lo que prefieren que los niños se acostumbren a una vida sedentaria. De esta manera demuestran que la mayoría de los padres de familia concuerdan con la idea de que la Recreación ayuda a elevar el autoestima de sus hijos.

9.- ¿Usted considera que la práctica de actividades físicas en los niños mejora su psicomotricidad?

TABLA N° 9
Mejora la Psicomotricidad

ÍTEM	VARIABLE	f	%
9	SI	35	100%
	NO	0	0%
TOTAL	35	100%	

GRÁFICO N° 9
Mejora la Psicomotricidad



FUENTE: Padres de familia del Recinto Macuchi

ELABORACIÓN: Lisbeth Arias

Análisis e interpretación

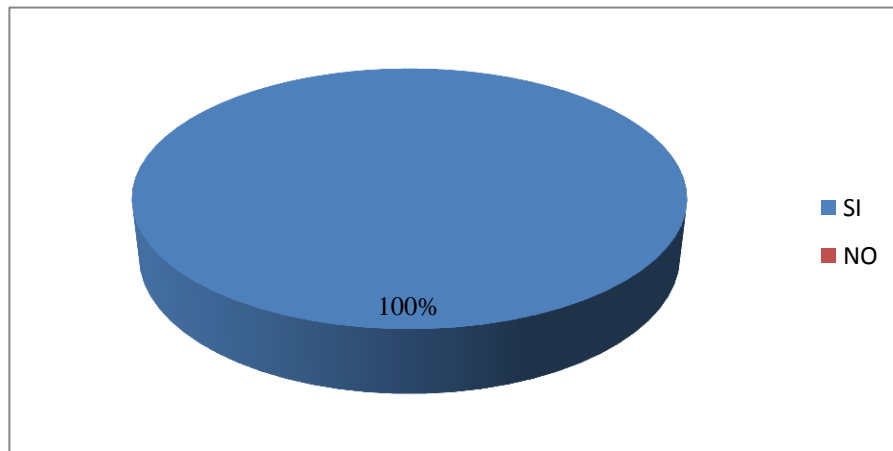
En la pregunta aplicada, 35 padres de familia que representan el 100% manifiestan que la práctica de actividades físicas si mejoran el desarrollo psicomotriz de sus hijos, lo que demuestra que a los padres de familia les interesa que sus hijos mejoren su desarrollo psicomotriz.

10.- ¿Si se desarrollara un programa de actividades físicas deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños del Recinto Macuchi motivaría usted a su hijo para que participe en dicho programa?

TABLA N° 10
Participación en el Programa

ÍTEM	VARIABLE	f	%
10	SI	35	100%
	NO	0	0%
TOTAL		35	100%

GRÁFICO N° 10
Participación en el Programa



FUENTE: Padres de Familia del Recinto Macuchi

ELABORACIÓN: Lisbeth Arias

Análisis e interpretación

Del 100% de los encuestados, 35 padres de familia que equivale al 100% manifiestan que si motivarían usted a sus hijos para que participen en el programa de actividades físicas deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre.

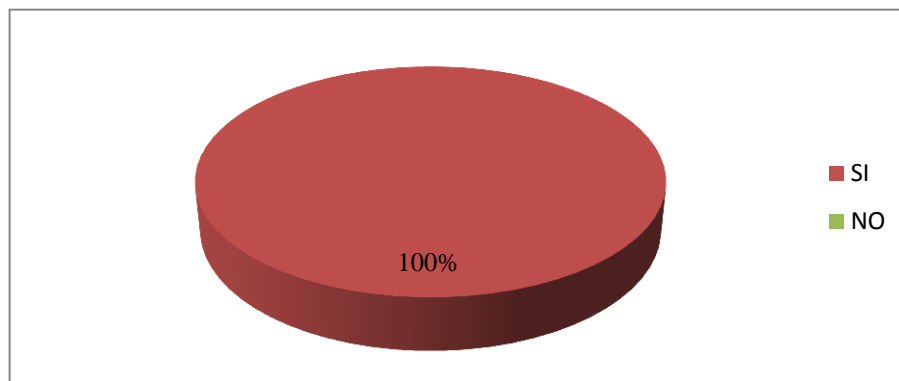
2.4.2 Encuesta Dirigida a los Miembros de la junta parroquial de la Parroquia “La Esperanza.”

1.- ¿Considera que las actividades físicas y recreativas fortalecen el autoestima en los niños del recinto?

TABLA N° 1
Actividades Físicas y Recreativas

ÍTEM	VARIABLE	f	%
1	SI	3	100%
	NO	0	0%
TOTAL		3	100%

GRÁFICO N° 1
Actividades Físicas y Recreativas



FUENTE: Junta parroquial “La Esperanza”

ELABORACIÓN: Lisbeth Arias

Análisis e interpretación

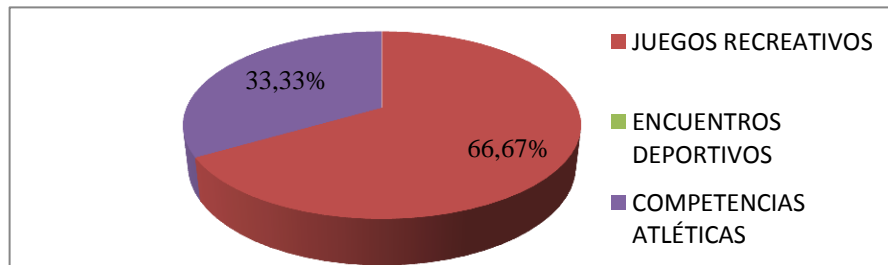
De los miembros de la junta parroquial encuestados, 3 de ellos que representan el 100% consideran que las actividades físicas y recreativas aportan en una gran manera al desarrollo físico y motriz de los niños. Por lo que se puede deducir que los miembros de la junta parroquial están de acuerdo con aplicar actividades lúdicas para mantener y mejorar la actitud deportiva en los niños.

2.- ¿Cómo autoridad parroquial que actividades realizaría para promover la práctica de actividades deportivas con el fin de incentivar a los niños?

TABLA N° 2
Práctica de Actividades Deportivas

ÍTEM	VARIABLE	f	%
2	JUEGOS RECREATIVOS	2	66,67 %
	ENCUENTROS DEPORTIVOS	0	0,00%
	COMPETENCIAS ATLÉTICAS	1	33,33%
TOTAL		3	100%

GRÁFICO N° 2
Práctica de Actividades Deportivas



FUENTE: Junta parroquial "La Esperanza"

ELABORACIÓN: Lisbeth Arias

Análisis e interpretación

De los 3 miembros de la junta parroquial encuestados que representa el 100%, 2 que representan (66,67%) les gusta realizar juegos recreativos; 1(33,33%) estimulan a sus niños a través de competencias atléticas. Lo que demuestra que los miembros de la junta parroquial se muestran interesados en enseñar a sus niños valores deportivos y recreativos.

3.- ¿Incentiva a los niños de la parroquia a realizar actividad deportiva?

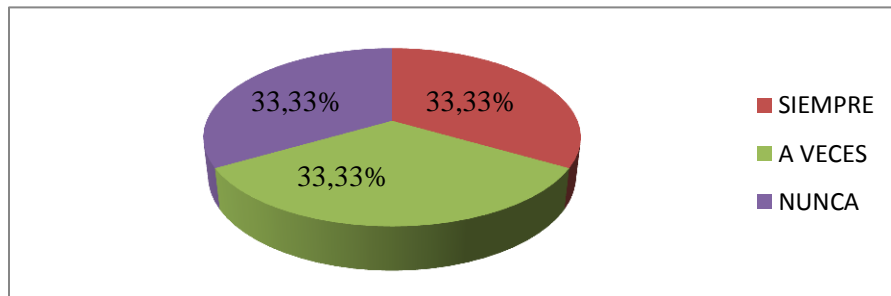
TABLA N° 3

Incentiva a sus Niños

ÍTEM	VARIABLE	f	%
3	SIEMPRE	1	33,33%
	A VECES	1	33.33%
	NUNCA	1	33.33%
TOTAL		3	100%

GRÁFICO N° 3

Incentiva a sus Niños



FUENTE: Junta parroquial "La Esperanza"

ELABORACIÓN: Lisbeth Arias

Análisis e interpretación

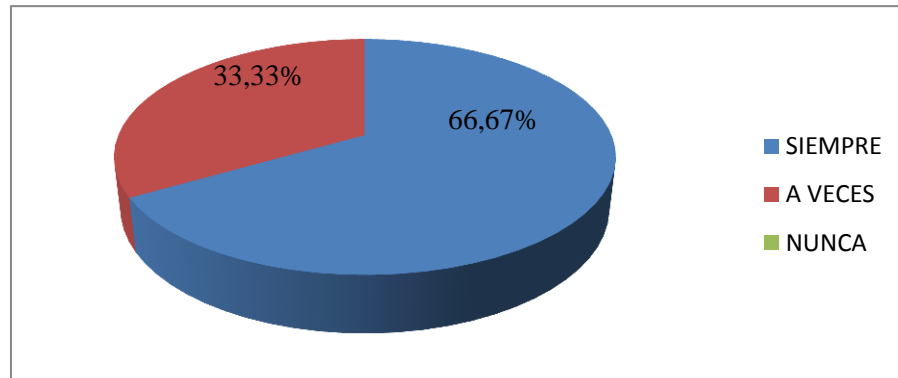
De esta pregunta de la encuesta; 3 miembros de la junta parroquial que representan el 100%, 1 que representa el 33,33 % manifiesta que siempre incentiva a sus niños frente a las actitudes de incentivo que demuestran para sus semejantes, 1 que representa el 33,33 % indica que solo a veces lo hace y 1 que representa el 33,33 % dice que nunca ha dado algún tipo de incentivo para la realización de la práctica. Lo que hace notar que los miembros de la junta parroquial no dan una gran importancia al Deporte ya que no todos lo demuestran al incentivar a sus niños frente a cualquier actitud positiva.

4.- ¿Se interesa por rescatar el interés por el Deporte en sus niños, mediante actividades que fomenten la práctica del mismo?

TABLA N°. 4
Fomenta la Práctica Deportiva

ÍTEM	VARIABLE	f	%
4	SIEMPRE	2	66,67%
	A VECES	1	33,33%
	NUNCA	0	0%
TOTAL			100%

GRÁFICO N° 4
Fomenta la Práctica Deportiva



FUENTE: Junta parroquial "La Esperanza"

ELABORACIÓN: Lisbeth Arias

Análisis e interpretación

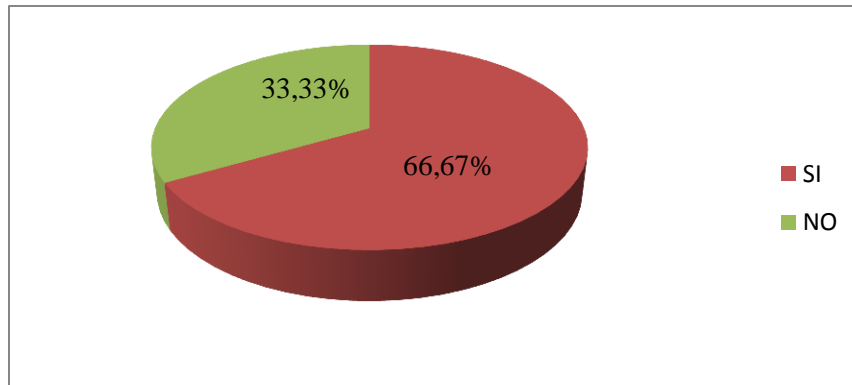
De los 3 miembros de la junta parroquial encuestados que representan el 100%; 2 de ellos que representan el (66,67%) se sienten interesados en rescatar la práctica deportiva en sus niños; 1 que representa el (33,33 %) no lo hace porque prefiere avanzar en sus actividades cotidianas.

5.- ¿Recomendaría a sus niños investigar u observar programas de TV sobre las consecuencias que acarrea la falta de actividad física en sus edades?

TABLA N°. 5
Falta de Actividad Física

ÍTEM	VARIABLE	f	%
5	SI	2	66,67%
	NO	1	33,33%
TOTAL			100%

GRÁFICO N° 5
Falta de Actividad Física



FUENTE: Junta parroquial "La Esperanza"

ELABORACIÓN: Lisbeth Arias

Análisis e interpretación

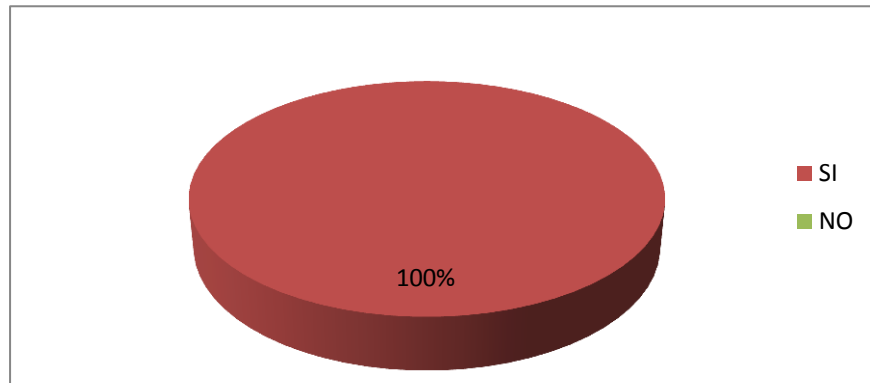
En este ítem; 3 miembros de la junta parroquial que representan el 100%, 2 manifiestan que siempre recomiendan a sus niños informarse mediante programas de TV o por su propia investigación los riesgos de no realizar algún tipo de actividad física, y 1 que representa el 33,33% dice que no le interesa, por lo que se puede notar que los miembros de la junta parroquial dan una gran importancia al Deporte ya que lo demuestran al motivar a los niños de la parroquia a auto informarse.

6.- ¿Considera que la aplicación de actividades físico recreativas debería tener mayor apoyo de las autoridades cantonales?

TABLA N° 6
Aplicación de Actividades

ÍTEM	VARIABLE	f	%
6	SI	3	100%
	NO	0	0%
TOTAL		3	100%

GRÁFICO N° 6
Aplicación de Actividades



FUENTE: Junta parroquial “La Esperanza”

ELABORACIÓN: Lisbeth Arias

Análisis e interpretación

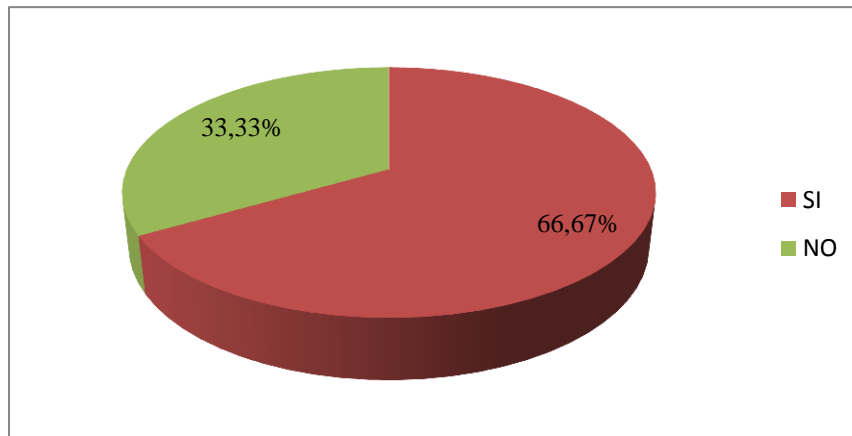
De los miembros de la junta parroquial encuestados, 3 miembros que representan el 100% consideran que las actividades físico recreativas si necesitan y mucho del apoyo de las autoridades locales. Por lo que se deduce que los miembros de la junta parroquial están muy interesados en recibir el apoyo de las autoridades locales.

7.- ¿Cree usted que las actividades físicas ayudarían a prevenir problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad en la población?

TABLA N° 7
Problemas de Salud

ÍTEM	VARIABLE	f	%
7	SI	2	66,67%
	NO	1	33,33%
TOTAL		3	100%

GRÁFICO N° 7
Problemas de Salud



FUENTE: Junta parroquial "La Esperanza"

ELABORACIÓN: Lisbeth Arias

Análisis e interpretación

De las personas encuestadas, 2 miembros de la junta parroquial que representan el 66,67% consideran que las actividades físicas si ayudarían a prevenir problemas de salud, y un miembro que representa el 33,33% opinan que no ayudaría en nada. Lo que demuestra que los miembros de la junta parroquial están conscientes de la importancia de la actividad física para la prevención de problemas de salud.

8.- ¿Ha participado en actividades físico recreativo en los últimos dos años?

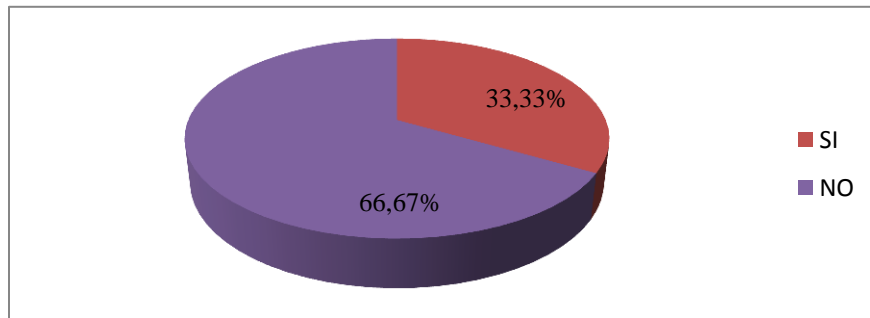
TABLA N° 8

Últimos años

ÍTEM	VARIABLE	f	%
8	SI	1	33,33%
	NO	2	66,67%
TOTAL		3	100%

GRÁFICO N° 8

Últimos años



FUENTE: Junta parroquial "La Esperanza"

ELABORACIÓN: Lisbeth Arias

Análisis e interpretación

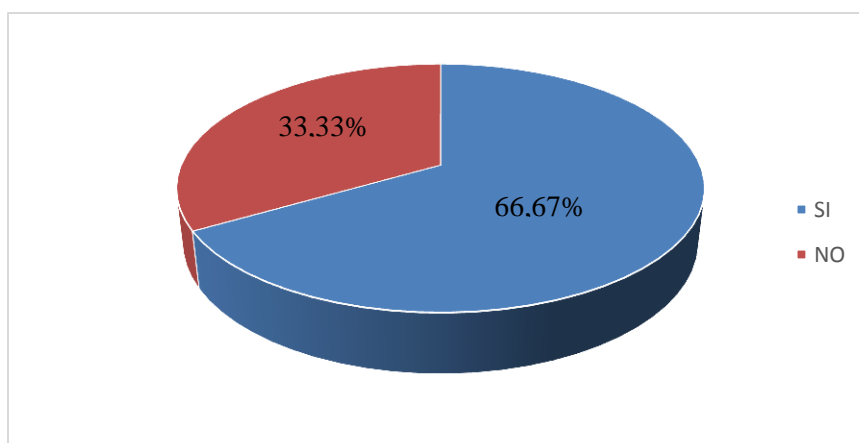
En la pregunta aplicada en la encuesta, 1 miembro que representan el 33,33% comenta que si ha participado en actividades físico recreativas en los últimos dos años, por otro lado 2 miembros de la junta parroquial que representan el 66,67% consideran no han participado en ningún tipo de actividad físico recreativa desde hace muchos años, lo que hace pensar que no todos los miembros de la junta parroquial cuentan con un buen estado físico por lo que no están predispuestos para realizar actividades físico recreativas e incentivar a la población para la práctica de estas.

9.- ¿Cree importante la creación de espacios recreativos para el aprovechamiento del tiempo libre de sus niños?

TABLA N°. 9
Aprovechamiento del Tiempo Libre

ÍTEM	VARIABLE	f	%
9	SI	2	66,67%
	NO	1	33,33%
TOTAL		3	100%

GRÁFICO N° 9



Aprovechamiento del Tiempo Libre

FUENTE: Junta parroquial “La Esperanza”

ELABORACIÓN: Lisbeth Arias

Análisis e interpretación

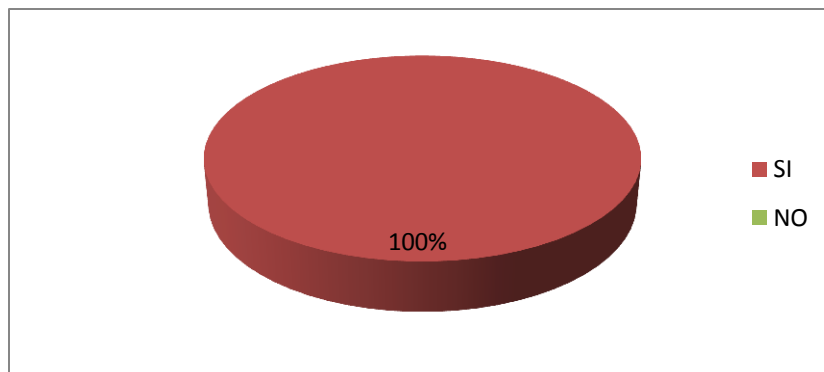
Los tres miembros de la junta parroquial encuestada dos que representan el 100% consideran que la creación de espacios físicos para el aprovechamiento del tiempo libre de sus niños es de vital importancia, ya que esta alternativa ayudaría a promover la práctica de actividades físicas deportivas y recreativas en la población en general.

10.- ¿Estaría usted dispuesto a participar en programas recreativos que ayuden a mejorar el estilo de vida de las personas dentro de su parroquia?

TABLA N°. 10
Mejorar el Estilo de Vida

ÍTEM	VARIABLE	f	%
10	SI	3	100%
	NO	0	0%
TOTAL		3	100%

GRÁFICO N° 10
Mejorar el Estilo de Vida



FUENTE: Junta parroquial "La Esperanza"

ELABORACIÓN: Lisbeth Arias

Análisis e interpretación

De los miembros de la junta parroquial encuestados, 3 miembros que representan el 100% comentan que están dispuestos a participar en programas recreativos que ayudaran a mejorar el estilo de vida de las personas, ya que ellos consideran muy importante la implementación de un programa que ayude a fomentar la práctica de actividades recreativas en su lugar de residencia.

2.4.3 Entrevista dirigida al Presidente de la Junta Pro-mejoras del Recinto Macuchi, Parroquia La Esperanza.

1.- ¿Los maestros de la institución educativa de su recinto utilizan estrategias educativas adecuadas que incentiven la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas en los niños?

Para mi punto de vista los pocos maestros con los que contamos en el recinto han demostrado un gran profesionalismo, ya que siempre se han preocupado por que los niños mantengan un buen estado físico por lo que considero que de cierta manera han incentivado a los niños a la realización de actividades deportivas.

2.- ¿Cree usted que la actitud de los padres de familia influye en el interés de la práctica deportiva para el buen aprovechamiento del tiempo libre de los niños?

Considero que las actitudes tanto positivas como negativas de los padres son de vital importancia, ya que a través de ellas se puede orientar y motivar a los hijos logrando que ellos tengan mayor interés hacia la práctica deportiva y recreativa.

3.- ¿Los moradores del recinto le han informado que tienen hijos o familiares que presenten problemas físicos o mentales que les impida realizar algún tipo de actividad física durante el tiempo libre?

Lamentablemente este tipo de problemas no son informadas a la presidencia barrial, ya que al parecer los padres de los niños que sufren algún tipo de discapacidad sea esta física o mental prefieren muchas veces salir de su lugar de origen y buscar su vida en otros lugares del país o incluso en otros países con el fin de darles una mejor vida a sus hijos, por lo cual no tengo conocimiento de existencia de estos casos.

4.- ¿Ha implementado usted en el sector que lidera algún tipo de programa que incentive a la población en general a fomentar la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas?

Realmente el sector en el que nos ubicamos no se ha generado la ayuda necesaria por parte de los gobiernos seccionales para promover la práctica de estas actividades en jóvenes o adultos que residen aquí, hemos intentado muchas veces proveernos de entrenadores para varias de las actividades que se necesitan, siempre que lo hemos solicitado a la liga cantonal de Pujilí se nos ha dado la espalda.

5.- ¿Cómo presidenta barrial, usted ha informado a las autoridades parroquiales o cantonales de educación sobre la carencia de un docente de Educación Física o una persona capacitada para que se haga cargo de esta área?

Como junta Pro-Mejoras del recinto hemos solicitado varias veces se nos envíe un docente especializado en el área de Cultura Física o por lo menos una persona que tenga conocimiento pleno de la asignatura, pero al ser un pueblo tan pequeño nos han negado la oportunidad de crecer tanto en niños como en población de nuestro recinto, además que esto no nos permite educar y dotar de una buena cultura deportiva y recreativa a nuestros niños, pero a pesar de todas las adversidades somos un sector de gente responsable, unida, solidaria y sobre todo que siempre está mirando hacia el futuro para salir adelante.

6.- ¿Si se implementara un programa que permita a la población en general darse un tiempo fuera de sus casas para compartir con sus familias mediante las actividades físicas el Deporte y la Recreación, usted como líder del barrio nos brindaría su apoyo?

Por supuesto, nuestra gente estaría muy feliz si en este paraíso escondido se diera uno de esos programas, ya que como mencione antes las autoridades tanto cantonales

como provinciales nos han abandonado por completo, y de esta manera reitero también mi apoyo hacia usted o todas las personas que tengan la predisposición y sobre todo buena voluntad de venir integrarse en este pueblo.

Análisis e Interpretación.

De acuerdo a las respuestas obtenidas a las preguntas aplicadas a la Señora Cecilia Acurio Albarracín, presidenta de la Junta Pro-Mejoras del Recinto Macuchi, estas nos dan a entender que se ha despreocupado totalmente el pueblo por parte de todas las entidades públicas seccionales y señala además que sería de mucho interés que se aplicara un programa como el que se está proponiendo para mejorar el estilo de vida de los habitantes de la región.

2.4.4 Ficha de observación dirigida a los niños y niñas de la escuela “Dr. Rafael Terán Coronel” del Recinto Macuchi, Parroquia La Esperanza.

En la ficha de observación aplicada a los niños y niñas de la institución educativa podemos decir que existe una gran deficiencia en ellos en lo que respecta al conocimiento de los beneficios que se pueden obtener al emplear una guía didáctica de juegos en el Recinto Macuchi, por lo cual dentro de la ficha se observaron tanto los aspectos positivos como negativos que los niños y niñas presentan al momento de hacer contacto con ellos y dialogar sobre la importancia de la práctica de actividades físicas para mejorar el aprovechamiento de su tiempo de ocio.

Análisis e Interpretación.

De los 35 niños observados 18 niños que representan el 51,43% alcanzan los aspectos positivos dentro de los siguientes parámetros (Actúa con confianza, Se integra en el grupo, Participa activamente) mientras que 17 niños que representan el 48,57% están dentro de los aspectos negativos que son (Inseguridad, Individualismo, Desinterés), por lo que se puede decir que existe falta de incentivo tanto por los padres de familia como por los docentes para que los niños tengan mayor seguridad en sí mismos y demuestren interés para participar activamente en actividades físicas deportivas y recreativas.

2.4.4 RESUMEN DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN REALIZADA A DIFERENTES MIEMBROS DEL RECINTO MACUCHI, PARROQUIA LA ESPERANZA.

PADRES DE FAMILIA			MIEMBROS DE LA JUNTA PARROQUIAL			PRESIDENTE DE LA JUNTA PRO-MEJORAS		NIÑOS	
CUESTIONARIO	SI	NO	CUESTIONARIO	SI	NO	ENTREVISTA	RESPUESTA	ASPECTOS	PORCENTAJE
Usted cree que es importante que su hijo realice actividad deportiva?	91,93 %	8,57 %	¿Considera usted que las actividades físicas y recreativas fortalecen la autoestima en sus niños?	100 %	0 %	¿Los miembros de la junta parroquial de la institución educativa de su recinto utilizan estrategias educativas adecuadas para desarrollar la motricidad de los niños de acuerdo a su edad de los niños?	Para mi punto de vista los pocos miembros de la junta parroquial con los que contamos en la institución de nuestro recinto han demostrado interés por la actividad física.	POSITIVO (Actúa con confianza, Se integra en el grupo, Participa activamente)	57,43%
¿Qué actividades realiza usted con el propósito de crear una cultura deportiva en su hijo? *Realiza actividades físico deportivo con el	42,87 %		¿Cómo autoridad que actividades realizaría para promover la práctica de actividades deportivas con el fin de incentivar a los niños? *Juegos recreativos.	66,6 7%	33,3 3%	¿Cree usted que las actitudes de los padres de familia influyen en la autoestima y desarrollo de los niños?	Considero que las actitudes tanto positivas como negativas de los padres son de vital importancia, ya que a través de ellas podemos orientar y motivar a	NEGATIVO (Inseguridad, Individualismo, Desinterés)	48,57%

maestro.							nuestros hijos.		
¿Motiva usted a su hijo a seguir practicando actividad física cuando el demuestra especial interés por la misma? *Siempre	54,29 %		¿Incentiva a sus niños a realizar actividad deportiva? *Siempre *A veces	33,3 3%	33,3 3%	¿Los moradores del recinto le han informado que tienen hijos o familiares que presenten problemas físicos, mentales, de comportamiento o baja autoestima?	Lamentablemente este tipo de acciones no son informadas a la presidencia barrial, ya que al parecer los padres de los niños que sufren algún tipo de discapacidad.		
¿Cree usted que el Deporte mejora y mantiene buenas condiciones de salud de su hijo?	80%	20%	¿Se interesa por rescatar los valores de solidaridad, compañerismo y amistad en los niños de la parroquia? *Siempre	66,6 7%	33,3 3%	¿Ha implementado usted en el sector que lidera algún tipo de programa que incentive a la población en general a fomentar la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas?	Realmente el sector en el que nos ubicamos no se ha generado la ayuda necesaria por parte de los gobiernos seccionales para promover la práctica de estas actividades.		
¿Realiza usted actividad recreativa con su hijo?	54,29 %	45,71 %	¿Recomendaría a sus niños investigar u observar programas de TV sobre las consecuencias que acarrea la falta de actividad física a sus	66,6 7%	33,3 3%	¿Cómo presidenta barrial, usted ha informado a las autoridades provinciales de educación sobre la carencia de un docente de Educación Física o	Como junta Pro-Mejoras del recinto hemos solicitado varias veces se nos envíe un docente especializado en el área de Cultura Física		

			edades?			una persona capacitada para que se haga cargo de esta área?			
¿La juventud del recinto practica actividad física y deportiva en su tiempo libre?	31,43 %	68,57 %	¿Cree usted que la aplicación de actividades físico recreativas debería tener mayor apoyo de las autoridades del sector?	100 %	0%	¿Si se implementara un programa que permita a la población en general darse un tiempo fuera de sus casas para compartir con sus familias mediante las actividades físicas el Deporte y la Recreación, usted como líder del barrio nos brindaría su apoyo?	Por supuesto, nuestra gente estaría muy feliz si en este paraíso escondido se diera uno de esos programas.		
¿Está dispuesto a orientar a su hijo hacia un Deporte de su interés siempre que él lo requiera?	100%	0 %	¿Cree usted que las actividades físicas ayudarían a prevenir problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad en la población?	66,67%	33,33%				
¿Cree usted que las actividades recreativas ayudan a elevar el autoestima de su niño?	94,29 %	5,71 %	¿Ha participado usted en actividades físico recreativo en los últimos dos años?	66,67%	33,33%				

¿Usted considera que la práctica de actividades físicas en los niños mejora su psicomotricidad?	100%	0%	¿Cree usted importante la creación de espacios recreativos para el aprovechamiento del tiempo libre de sus niños?	100%	0%				
¿Si se desarrollara un programa de actividades físicas deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños del Recinto Macuchi motivaría usted a su hijo para que participe en dicho programa?	100%	0%	¿Estaría usted dispuesto a participar en programas recreativos que ayuden a mejorar el estilo de vida de las personas?	100%	0%				

2.5. Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos en los métodos de investigación aplicados tanto a miembros de la junta parroquial, padres de familia, presidentes barriales y niños del Recinto Macuchi, Parroquia La Esperanza del Cantón Pujilí se han obtenido las siguientes conclusiones:

- La mayor parte de niños de la parroquia no realizan actividades deportivas y recreativas en su tiempo libre.
- Pocas autoridades y padres de familia motivan a sus hijos para que realicen actividades físicas, deportivas y recreativas.
- Las autoridades como también los padres de familia expresan que en la parroquia no se realizan actividades deportivas y recreativas con sus hijos por la falta de tiempo.
- Los Miembros de la Junta Parroquial están de acuerdo con que se difunda en la parroquia las consecuencias de la obesidad y el sedentarismo y sus consecuencias.
- Las autoridades parroquiales y padres de familia manifiestan que las actividades deportivas y recreativas si mejoran la motricidad y el autoestima en los niños.
- Todas las personas de la parroquia están de acuerdo con que se desarrolle la guía de actividades físicas deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre.

2.6. Recomendaciones

Después de haber aplicado los métodos de investigación antes visto se ha llegado a las siguientes recomendaciones.

- Motivar continuamente a los niños por parte de los padres de familia y autoridades de la parroquia para que se integren a la realización de actividades deportivas y recreativas dentro de sus tiempos libres.
- Realizar actividades de masificación deportiva y recreativa por parte de las autoridades en la parroquia para que los niños participen activamente en cada una de estas.
- Sacar un poco de tiempo para realizar actividades deportivas y recreativas conjuntamente con los niños y de esta manera dar el ejemplo como autoridades y personas adultas
- Socializar a todas las personas y sobre todo a los niños de la parroquia por parte de las autoridades y padres de familia los efectos nocivos de la obesidad y el sedentarismo
- Se recomienda que el deporte y la recreación sean difundidos en la parroquia porque este ayudará específicamente al desarrollo de capacidades, habilidades motrices y el autoestima de los niños y las personas.
- Que todas las personas de la parroquia pongan todo su esfuerzo para que este proyecto de investigación que beneficiará a todos y específicamente a los niños del sector se desarrolle de la mejor manera.

CAPÍTULO III

2. APLICACIÓN O VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

3.1. DISEÑO DE LA PROPUESTA

“Las actividades físicas, deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en los niños y niñas de 06-12 años del Recinto Macuchi, Parroquia la Esperanza, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi en el periodo 2012-2013”

3.2. DATOS INFORMATIVOS

El presente trabajo investigativo está propuesto a beneficiar directamente a los niños y niñas de 06-12 años del Recinto Macuchi, Parroquia la Esperanza, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi en el periodo 2012-2013, como también a los miembros de la junta parroquial de “La Esperanza”, lugar donde se encuentra dicho recinto, por medio de la intervención de la Universidad Técnica de Cotopaxi, y responsabilidad absoluta de la autora de la Guía y el asesoramiento correspondiente del Director de tesis el Lic. José Nicolás Barbosa Zapata MS.c.

3.2.1. DATOS INFORMATIVOS

- **Nombre del recinto:** Macuchi.

- **Provincia:** Cotopaxi
- **Cantón:** Pujilí
- **Parroquia:** El Tingo
- **Número de miembros de la junta parroquial:** 3
- **Institución educativa del lugar:** Escuela “Dr. Rafael Terán Coronel”
- **Jornada de trabajo:** Matutina
- **Año lectivo:** 2012-2013
- **Número de profesores de Cultura Física:** No existe.
- **Número de estudiantes de 06 a 12 años:** 35
- **Director:** Lic. Edison Albán
- **Realizado:** Sra. Lisbeth Arias, estudiante de la Carrera Cultura Física de la Universidad Técnica de Cotopaxi.
- **Avalado:** Lic. José Nicolás Barbosa Zapata MS.c. Docente de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

3.3. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

El trabajo realizado con niños y niñas de 06-12 años del Recinto Macuchi, Parroquia la Esperanza, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi. Se planificó con la finalidad de conocer los factores que inciden en la falta de interés por parte de los niños de realizar algún tipo de actividad física, deportiva o recreativa, ya que de esta manera se da el descuido específicamente en el desarrollo de sus habilidades motrices y el mal aprovechamiento de su tiempo libre.

Para lo cual se contó con la colaboración de los miembros de la junta parroquial y del señor presidente barrial, quienes con su amabilidad aportaron con su contingente humano para el desarrollo del trabajo investigativo.

Conociendo la importancia que tienen los trastornos en el aprendizaje, en especial los referentes al desarrollo motriz, y lo mucho que esto afecta al desarrollo normal de los estudiantes en estas edades de su vida, es necesario prevenir este tipo de trastornos y mejorar así su calidad de vida.

A continuación se plantea una Guía de juegos que contiene un conjunto de actividades para los niños de 06 a 12 años del recinto Macuchi, la misma que con sus objetivos y recursos metodológicos identificará y prevendrá problemas de desarrollo motriz.

3.4 OBJETIVOS

3.4.1 Objetivo General

- Erradicar la obesidad y el sedentarismo mediante la aplicación de una Guía didáctica de juegos que permita emplear las actividades físicas, deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños y niñas del Recinto Macuchi, parroquia La Esperanza, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi en el periodo 2012-2013.

3.4.2 Objetivos Específicos

- Socializar a las autoridades parroquiales, maestros, padres de familia y niños sobre la importante problemática del sedentarismo y obesidad producidas por la falta de actividad física.
- Capacitar tanto a las autoridades, como padres de familia y maestros del recinto sobre los factores que influyen a los niños y niñas a no practicar ningún tipo de actividad física.

- Dotar de una guía didáctica de juegos, que permitirá emplear la actividad física, deportiva y recreativa como una estrategia metodológica para el mejor aprovechamiento del tiempo libre y así mejorar la salud de los niños del “Recinto Macuchi”.

3.5 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La Guía didáctica consta de actividades lúdicas que impulsan a desarrollar destrezas y habilidades básicas, ayudando al fortalecimiento emocional, intelectual y motriz del niño, estimulando su cuerpo para que reaccione a una gran cantidad de emociones, lo cual hace necesario que el niño conozca el mundo desde sus posibilidades y a un docente conocer mejor al niño.

La realización de actividades lúdicas aplicadas correctamente, de acuerdo a las edades con las que se trabaje, ayudan al fortalecimiento de la motricidad como:

- Juegos de equilibrio
- Juegos de coordinación
- Juego de tiempo y ritmo
- Juegos tradicionales
- Juegos modernos

Esta Guía de Actividades Lúdicas proporcionará a las autoridades, docentes, niños/as y padres de familia una herramienta útil para fortalecer el gusto por la práctica de actividades físicas en los niños/as de 06 a 12 años del Recinto Macuchi.

La Guía de juegos propuestos contendrá un compendio de actividades; todas prácticas, mismas que servirán para desarrollar las habilidades motrices en los

estudiantes de 06-12 años de edad “objetos de estudio”, aportando el mismo como instrumento para mejorar en proceso enseñanza aprendizaje.

Para facilitar la comprensión y seguimiento de lo que expresa la guía se hace necesario indicar temas y sub temas en la cual los estudiantes se encuentran inmersos para el correcto desarrollo en el aprendizaje. Se prioriza como punto de partida los siguientes temas.

GUÍA DIDÁCTICA PARA MEJORAR EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 06 A 12 AÑOS DEL RECINTO MACUCHI, PARROQUIA LA ESPERANZA”

3.6 PRESENTACIÓN

Esta guía pretende desarrollar el interés por realizar actividad física, deportiva y recreativa en los niños/as, además preparar a los docentes para que incentiven tanto a sus niños como a los padres de familia a incrementar su interés por el mejor aprovechamiento del tiempo libre mediante actividades como la práctica deportiva, ya que estas ayudan a que la sociedad en general deseche la vida sedentaria y se introduzca en un estilo de vida más saludable, para lograr este propósito, la estrategia empleada es la elaboración de una guía de juegos que servirá para guiar el proceso de enseñanza aprendizaje y las actividades diarias de la población de manera activa y dinámica.

Esta guía está de acuerdo con la enorme necesidad de los niños/as de saber aprovechar su tiempo libre, tomando como base fundamental la actividad física deportiva y recreativa, y así generar en los participantes estados de ánimo que permiten llegar de mejor manera a sus emociones más profundas, para lograr cambios positivos en sus actitudes para mejorar en ellos la motricidad gruesa y de esta manera

alejarnos de la tecnología que hoy por hoy es la causa de la obesidad y el sobrepeso en la comunidad y más aún en estas edades donde los niños/as son más vulnerables que el resto de la población, motivo por el cual esta guía les permitirá enfrentar los problemas del diario vivir, sin que estos los hagan sentir un inútil dentro de la sociedad.

Las siguientes actividades físicas, deportivas y recreativas buscan generar distracción en el tiempo libre, las mismas que al aplicar variables pueden convertirse en actividades deportivas donde prevalece la actividad física en busca de generación de las diferentes capacidades motrices del ser humano.

GUÍA DIDÁCTICA
PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE



- **PLAN OPERATIVO DE LA GUÍA DIDÁCTICA PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE**

- **JUEGOS DE EQUILIBRIO**

- **JUEGOS DE COORDINACIÓN**

- **JUEGO DE TIEMPO Y RITMO**

- **JUEGOS TRADICIONALES**

- **JUEGOS MODERNOS**

PLAN OPERATIVO DE LA GUÍA DIDÁCTICA

Objetivo	Actividad	Responsable	Recursos	Beneficiarios	Tiempo
Entregar la guía de actividades físicas, deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre.	Proporcionar información sobre el contenido de la guía didáctica	El investigador	Guía didáctica de juegos.	Niños de 06-12 años del recinto Macuchi, parroquia la Esperanza	Primera semana de marzo
Socializar con las autoridades, docentes y padres de familia del recinto Macuchi.	Realizar una reunión con autoridades, docentes y padres de familia del recinto.	El investigador	Guía, información en CDs, proyector, esferos hojas.	Niños de 06-12 años del recinto Macuchi, parroquia la Esperanza	Tercera semana de marzo
Analizar los beneficios que proporciona la guía didáctica.	Poner en marcha los procesos de la guía didáctica.	El investigador	Procedimiento y planificación de la guía de juegos.	Niños de 06-12 años del recinto Macuchi, parroquia la Esperanza	Primera y segunda semana de mayo
Incentivar a los niños a realizar actividad física, para así evitar el sedentarismo y la obesidad.	Erradicar el sedentarismo y la obesidad en los niños mediante la aplicación de la guía.	El investigador	Proyector, computador, diapositivas, flash, trípticos.	Niños de 06-12 años del recinto Macuchi, parroquia la Esperanza	Cuarta semana de mayo

JUEGOS DE EQUILIBRIO

¿QUÉ ES EL EQUILIBRIO?

Capacidad de orientar correctamente el cuerpo en un espacio, se consigue a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior.

¿PARA QUÉ SIRVE?

El equilibrio desempeña un papel muy importante en el control corporal. Un equilibrio correcto es la base fundamental de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores e inferiores.

¿CÓMO SE APLICA?

El equilibrio o sentido de equilibrio, es una de las aptitudes más preciadas a alcanzar, por tal el dominio de este sentido es lo que permitirá a los niños que realicen alguna acrobacia, no desplomarse en el piso y golpearse. Constituye la capacidad del organismo para mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento.

El programa de Educación Física en el primer grado se caracteriza por dar continuidad a las acciones motrices tratadas en el sexto año de vida y la incorporación de nuevas tareas encaminadas al mejoramiento de las capacidades de rendimiento físico y el desarrollo de las habilidades motrices.

Juegos de equilibrio

Nombre del juego: “VIGA DE EQUILIBRIO” (Guía N° 1)	
Objetivos:	Mejorar el equilibrio.
N° de Participantes:	Un máximo de 40 participantes
Edad:	De 6 a 12 años
Materiales:	Espacio Físico, vigas de madera.
Organización:	Se formaran 4 columnas de 10 participantes cada una.
Desarrollo:	A la señal del profesor los niños empezarán a pasar por las vigas hasta el final. Al terminar de pasar el primer participante empezara a pasar el otro, y así sucesivamente hasta que hayan pasado todos y salga un equipo ganador.
Variantes:	Podemos utilizar bloques o ladrillos en lugar de las vigas para dar distintas formas al esquema del juego.



Nombre del juego: “JUEGO EQUILIBRIO SLACK” (Guía N° 2)	
Objetivos:	Mejorar el equilibrio.
N° de Participantes:	Se forma una columna de participantes (no existe límite de participantes).
Edad:	De 10-12 años
Materiales:	Espacio Físico, dos árboles o postes de voleibol, una cuerda larga y ancha, suelo blando como hierba o acolchado.
Organización:	Se formaran 4 columnas de 10 participantes cada una.
Desarrollo:	Después de ubicar la cuerda en los postes de voleibol o árboles, según el espacio en el que trabajemos, se procede a formar una columna en la cual los participantes uno a uno irán subiendo a la cuerda y deberán tratar de pasar por ella sin ningún tipo de apoyo hasta llegar al final de la misma, el a los ganadores serán aquellos que logren cumplir el reto sin problemas.
Variantes:	Se puede utilizar un bastón o palo de escoba para poder mejorar el equilibrio mediante el aumento del material adicional.



Nombre del juego: “EL ACRÓBATA” (Guía N° 3)	
Objetivos:	Mejorar el equilibrio.
N° de Participantes:	Un máximo de 20 participantes
Edad:	De 5 a 12 años
Materiales:	Espacio Físico, vigas de madera.
Organización:	Se forman dos equipos en hileras detrás de una línea de salida. Delante de cada equipo se traza una línea que simula una cuerda floja.
Desarrollo:	A la señal del profesor los primeros alumnos de cada equipo saldrán caminando por encima de la cuerda floja, al final de esta realizarán un ejercicio sencillo de brazos y piernas. Gana el equipo que más punto haya acumulado.
Variantes:	Se puede cambiar la posición de los brazos, brazo izquierdo lateral, brazo derecho arriba, pierna izquierda al frente apoyado. Brazo derecho lateral, brazo izquierdo arriba, pierna derecha al frente apoyada.



Nombre del juego: “BUSCANDO EL EQUILIBRIO” (Guía N° 4)	
Objetivos:	Mejorar el equilibrio.
N° de Participantes:	De 15 a 20 participantes
Edad:	De 8 a 12 años
Materiales:	Espacio Físico.
Organización:	Se forman equipos en hileras detrás de una línea de salida sosteniendo un objeto en la cabeza que puede ser una libreta o un libro de poco peso.
Desarrollo:	Los primeros jugadores de cada equipo salen a la voz de mando, hasta llegar a la línea de llegada, toman el objeto y regresan para dar salida a su compañero; así sucesivamente. Gana el equipo que primero termine.
Variantes:	Si el objeto se cae debe colocárselo de nuevo encima de la cabeza.



Nombre del juego: “LOS ZANCOS” (Guía N° 5)	
Objetivos:	Mejorar el equilibrio.
N° de Participantes:	No existe límite de participantes.
Edad:	De 03-10 años
Materiales:	Espacio Físico sólido, zancos, cuerdas.
Organización:	Se forman cuatro columnas de participantes.
Desarrollo:	A la señal del profesor los niños de cada equipo empezarán uno a uno a salir del lugar de partida, al llegar el primero a la línea final regresará a dar el respectivo pase al segundo, y así sucesivamente, el equipo ganador será aquel que haya llegado primero al final del recorrido.
Variantes:	Se puede utilizar latas de sardina (tinapá) o tacos de madera en lugar de los zancos, y en lugar de cuerdas se podrá utilizar elástico.



JUEGOS DE COORDINACIÓN

¿QUÉ ES LA COORDINACIÓN?

La coordinación es una capacidad motriz tan amplia que admite una gran pluralidad de conceptos, hasta el punto de que una deficiencia o anomalía en su desarrollo, limitará o incluso impedirá una ejecución eficaz. Por ello, es necesario el trabajo de esta capacidad en los primeros años de la Educación Primaria.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Sirve para la mejora funcional del dominio corporal supondrá la adquisición de múltiples conductas motrices de carácter utilitario, lúdico o expresivo, que serán fundamentales para el desarrollo integral de los alumnos.

¿CÓMO SE APLICA?

La coordinación debe ser aplicada de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizaje de destrezas y técnicas específicas, que más tarde hacen su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.

Juegos de coordinación

Nombre del juego: “A PASAR EL BASTÓN” (Guía N° 6)	
Objetivos:	Mejorar la coordinación
N° de Participantes:	Un máximo de 30 participantes
Edad:	11-12 años
Materiales:	Patio, Bastón
Organización:	Se dividirán en dos equipos y se formarán en filas
Desarrollo:	A la señal del profesor los niños pasarán el bastón de atrás hacia adelante. Se entregará con la mano izquierda y se recibe con la derecha extendiendo la mano hacia atrás. Tan pronto el bastón llegue al alumno que ocupa el primer puesto, este lo sostendrá en las manos, camina con el hacia el último puesto de la fila y comenzará a pasarlo nuevamente como al inicio. Cada vez que el bastón llegue al primer puesto el alumno que ocupa dicho lugar caminará con el hacia el último puesto de su equipo y así sucesivamente se desarrollará el juego hasta que los niños adopten la posición inicial. El equipo que primero se coloque en esta posición será el ganador.
Variantes:	Podemos utilizar otros materiales, y adoptar formas diferentes en las ubicaciones



Nombre del juego: “TRANSPORTAR EL GUSANO” (Guía N° 7)	
Objetivos:	Mejorar el equilibrio
N° de Participantes:	Un máximo de 30 participantes
Edad:	08-12 años
Materiales:	Espacio Físico
Organización:	Los niños deben colocarse en grupos de seis detrás de la línea de partida. Ésta será la línea de partida o de fondo de la cancha de baloncesto o indor.
Desarrollo:	Cada equipo tendrá una colchoneta en la que se tumbará un compañero (gusano), a la señal del profesor transportarán al gusano hasta la línea de fondo, todos lo harán en el mismo sentido. Al llegar a ésta cambiarán de gusano y se colocará otro compañero; con el que tendrán que efectuar el mismo viaje. Ganará el equipo que antes logre transportar a sus compañeros.
Variantes:	Se puede utilizar tablas o telas para poder transportar al gusano.



Nombre del juego: “BUSCANDO MI CASA” (Guía N° 8)	
Objetivos:	Mejorar la coordinación.
N° de Participantes:	Cuatro grupos de 10 participantes cada uno
Edad:	05-12 años
Materiales:	Espacio Físico, Ulas, Tiza.
Organización:	Trazar un círculo en el centro del patio con la tiza, donde se sentaran 10 participantes. A 4 metros frente de ellos ubicar las 9 ulas las cuáles serán las casas de los participantes.
Desarrollo:	A la orden del profesor los participantes que se encuentran sentados alrededor del círculo deben llegar hacia las ulas caminando como monos (de pies y manos). Cada uno de los participantes deben llegar a su casa (ulas) y quien se queda sin casa debe abandonar el juego. Repetimos el juego y poco a poco vamos quitando las ulas hasta que quede el último jugador quien será el ganador.
Variantes:	Podemos imitar a animales y también realizar el juego en parejas cogidos de la mano, a un solo pie, etc.



Nombre del juego: “MAR Y TIERRA” (Guía N° 9)	
Objetivos:	Mejorar la coordinación.
N° de Participantes:	De 20 a 30 participantes
Edad:	De 3 a 8 años
Materiales:	Espacio Físico, silbatos.
Organización:	Formados en filas, detrás de una línea que representa el límite.
Desarrollo:	A la voz del profesor que puede ser mar o tierra, el jugador sacará una pierna al frente según cual sea la orden (pierna derecha: mar; pierna izquierda: tierra).
Variantes:	No puede salirse de la cuerda floja. Deben realizar los ejercicios.



Nombre del juego: “RELEVO ENTRE BANDERAS” (Guía N° 10)	
Objetivos:	Mejorar la coordinación.
N° de Participantes:	Hasta 35 participantes
Edad:	De 6 a 12 años
Materiales:	Espacio Físico, banderas.
Organización:	Se sitúa por cada equipo dos banderitas (A y B), una frente a otra, separadas por 12 m entre sí. Delante de la banderita A y a 2 m de distancia se traza una línea de partida.
Desarrollo:	A la orden del profesor, el alumno que está en la línea de partida sale corriendo, bordea la banderita B, retorna corriendo, bordea la banderita A y entrega el batón al alumno siguiente que se encuentra situado en la línea de salida, el cual realiza la misma acción que el primero y así sucesivamente hasta que todos los integrantes del equipo lo hayan realizado. Gana el equipo que primero termine.
Variantes:	El alumno que se encuentra esperando el batón puede estar mirando hacia atrás y con el brazo extendido.



JUEGOS DE TIEMPO Y RITMO

¿QUÉ ES EL TIEMPO Y RITMO?

El tiempo y de ritmo son nociones que se elaboran a través de movimientos que implican cierto orden temporal, se pueden desarrollar nociones temporales como: rápido, lento; orientación temporal como: antes-después y la estructuración temporal que se relaciona mucho con el espacio, es decir la conciencia de los movimientos, ejemplo: cruzar un espacio al ritmo de una pandereta, según lo indique el sonido.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Sirve para realizar un movimiento marcado por la sucesión regular de elementos débiles y fuertes, o bien de condiciones opuestas o diferentes. Es decir, un flujo de movimiento, controlado o medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión.

¿CÓMO SE APLICA?

Se aplica en la forma más diversa y compleja de evolución del niño, el juego proporciona el desarrollo de hábitos de capacidades motrices como la rapidez la resistencia de la cualidades morales y colectiva como la voluntad el valor la perseverancia ayuda mutua la disciplina el colectivismo etc. el factor dinámico es el elemento más relevante de los juegos de movimientos, los niños al jugar reciben grandes emociones satisfacciones y vivencias, al relacionar su acciones con las cosas que pasan a su alrededor.

Juegos de tiempo y ritmo

Nombre del juego: “LA GRANJA” (Guía N° 11)	
Objetivos:	Descubrir el ritmo interno a través del movimiento del cuerpo y trabajar la imitación.
N° de Participantes:	Un grupo de 20 participantes.
Edad:	04-12 años
Materiales:	Espacio Físico, cajones, pelotas de tenis
Organización:	Formar un círculo entre los participantes.
Desarrollo:	Los niños caminarán por el espacio de juego al ritmo que el profesor hará una señal para empezar y cuando haga un alto éstos se pararán y deberán imitar a algún animal de la granja(a libre elección) una gallina, la vaca, el cerdo, luego para finalizar la actividad les pintaremos la cara y se disfrazarán de animales, ya sea con material fabricado por ellos mismos o también pueden traerlos de casa
Variantes:	También podemos hacerlo imitando animales de la jungla.



Nombre del juego: “LAS MARIPOSAS ALEGRES” (Guía N° 12)	
Objetivos:	Mejorar el ritmo, trabajando la atención, reacción, la parada y ejercitar el autocontrol.
N° de Participantes:	Un grupo de 20 participantes.
Edad:	06-12 años
Materiales:	Espacio Físico, silbato.
Organización:	Formar un círculo entre los participantes.
Desarrollo:	Los niños se sitúan alrededor del profesor el cual irá dando pitazos, a cada pitazo avanzan un paso y si da dos avanzarán dos pasos, pero si da tres pitazos, los niños tendrán que retroceder al punto de partida manteniendo el círculo.
Variantes:	El profesor también podrá dar aplausos o voz de mando para indicar la acción a realizar



Nombre del juego: “SIN PERDER EL RITMO” (Guía N° 13)	
Objetivos:	Mejorar la atención, incentivar el movimiento del cuerpo a través del ritmo.
N° de Participantes:	Número indefinido.
Edad:	De 3 a 12 años
Materiales:	Espacio Físico. Música.
Organización:	Dispuestos en círculos.
Desarrollo:	A la voz del profesor caminar en cuatro tiempos al ritmo de palmadas, realizar una semicuelilla, caminar diez pasos y cambiar de dirección.
Variantes:	Se puede trabajar formando otras figuras, puntas de lanza, etc.



Nombre del juego: “A LLEVAR EL RITMO” (Guía N° 14)	
Objetivos:	Crear interés por la música y baile en determinado tiempo.
N° de Participantes:	Hasta 50 participantes
Edad:	De 3 a 10 años
Materiales:	Espacio Físico, patio o aula, música
Organización:	A cada participante se le asigna un número. El juego consiste en no perder el ritmo al dar las palmadas al mismo tiempo que pronuncia el número.
Desarrollo:	Comienza dando palmadas en el aire diciendo su número dos veces: "uno, uno", luego dando 2 palmadas, dice el número de otro compañero: "5, 5"; todos los participantes llevan el ritmo con las palmadas, solo el aludido dice su número: "cinco, cinco", luego da las palmadas en las rodillas dice otro número. Sólo el que pierda el ritmo, sale del juego. Al final se reúnen todos los eliminados del juego para la penitencia.
Variantes:	Las paladas son dos con las manos en el aire y dos con las manos en las rodillas.



Nombre del juego: “TORRE DE VASOS” (Guía N° 15)	
Objetivos:	Desarrollar actividades en el menor tiempo posible.
N° de Participantes:	5 grupos de 4 participantes cada una.
Edad:	08-12 años
Materiales:	Mesas, vasos plásticos.
Organización:	Colocamos 5 mesas pequeñas con 4 participantes cada una.
Desarrollo:	A cada alumno se le dará una cantidad de 21 vasos, los mismos que serán utilizados para formar la torre, esta deberá ser de 6 pisos, los concursantes deberán terminar de formar la torre en el tiempo de un minuto, el primero de la mesa q termine el trabajo será el ganador de cada mesa. Después de esto se llegara a otra competición en la que participaran los ganadores de cada mesa. Y así sucesivamente hasta que solo haya un ganador.
Variantes:	Podemos realizar la actividad en un espacio sólido como una cancha o una vereda separando a los concursantes en grupos.



JUEGOS TRADICIONALES

¿QUÉ SON LOS JUEGOS TRADICIONALES?

El juego tradicional es un espacio y un tiempo de libertad, el objetivo es contribuir a desarrollar las distintas áreas de la psicomotricidad a través su práctica, así como también ayudaran a fortalecer valores, facilitando la integración con su entorno y mantener las raíces vivas de los juegos ancestrales.


¿PARA QUÉ SIRVE?


Mediante estos juegos se explora, experimenta y se establecen nuevas relaciones y vínculos entre objetos, personas y el mundo en general, creando incontables posibilidades de aprendizaje, más aun al hablar del juego tradicional. En cada juego se dan las pautas de organización, espacio, reglas, material a utilizarse y desarrollo, facilitando de esta manera su utilización.

¿CÓMO SE APLICA?

Se aplica principalmente a los niños y niñas del nivel pre-primario, considerando muy importante la práctica del juego tradicional y el desarrollo psicomotriz como base de aprendizajes futuros como son la lectura, escritura y las matemáticas.

Juegos Tradicionales

Nombre del juego: “ALERTA” (Guía N° 16)	
Objetivos:	Despertar el interés por los juegos tradicionales.
N° de Participantes:	De 15 a 20 integrantes.
Edad:	10-12 años
Materiales:	Espacio físico.
Organización:	Del número de integrantes se seleccionara uno, el mismo que será el que haga el conteo por primera vez.
Desarrollo:	Este juego consiste en que se elige un jugador que cuente hasta cierto número, los demás jugadores tienen que pegarse al jugador encargado de contar. Al momento que el jugador empieza a contar todos los jugadores deben salir corriendo, en cuanto el jugador termina de contar todos deben quedarse quietos, entonces el jugador que cuenta debe dar tres pasos hacia el jugador más cercano a él, e intentar tocarlo si lo consigue ambos jugadores cambian los papeles.
Variantes:	Podemos realizar la actividad en un espacio sólido como una cancha o una vereda separando a los concursantes en grupos.
	

Nombre del juego: “GALLINITA CIEGA” (Guía N° 17)	
Objetivos:	Despertar el interés por los juegos tradicionales.
N° de Participantes:	Un grupo de máximo 25 estudiantes.
Edad:	08-12 años
Materiales:	Espacio físico.
Organización:	En el grupo se forma un círculo, en el cual un participante será elegido como la gallina ciega.
Desarrollo:	Se toma un jugador y se le venda los ojos y el resto empieza a cantar "Gallinita ciega ¿qué has perdido? una aguja en un pajar, ¿cuantas vueltas quieres?" el jugador vendado escoge el número de vueltas que se le darán luego de darle vueltas él debe acercarse a un jugador y tocar su rostro o cuerpo para descubrir quién es si acierta el jugador descubierto pasa a ser la gallinita ciega.
Variantes:	A pesar de que la gallinita ciega no sepa quién es el concursante que toco, este pasara a su lugar.
	

Nombre del juego: "EL ESPEJO MÁGICO" (Guía N° 18)	
Objetivos:	Despertar el interés por los juegos tradicionales.
N° de Participantes:	Un máximo de 40 participantes
Edad:	De 3 a 10 años
Materiales:	Espacio Físico, patio o aula.
Organización:	Por parejas de pie, mirándose de frente
Desarrollo:	Situada la pareja de jugadores en la posición inicial, uno de ellos representa al protagonista, y el otro niño será el espejo. El espejo debe imitar simultáneamente los movimientos y acciones del protagonista, el cual representa acciones cotidianas, como vestirse, cepillarse los dientes, depilarse, gesticular. Pasado un cierto tiempo, se intercambian los roles.
Variantes:	Para crear mayor interés en el juego podemos ubicar cuatro participantes en cada grupo.



Nombre del juego: "LA VACA LOCA" (Guía N° 19)	
Objetivos:	Despertar el interés por los juegos tradicionales.
N° de Participantes:	Un máximo de 40 participantes
Edad:	De 6 a 12 años
Materiales:	Espacio Físico, sacos o telas.
Organización:	Formamos u solo grupo grande.
Desarrollo:	La vaca loca no puede faltar en todas las fiestas de pueblo, y por supuesto los niños y niñas son los que más disfrutan en la plaza al son de la banda de músicos en la víspera de la fiesta. Se elige a un jugador que hace las veces de "vaca loca" ésta persigue para embestir al resto de compañeros; éstos toreadan a la "vaca loca" improvisando una capa. El que es embestido por la vaca loca hará las veces de ésta. Cada vez que envista la vaca loca a un compañero todos tendrán que decir en qué parte del cuerpo lo tocó.
Variantes:	Dependiendo el tamaño del grupo se podrá elegir más de un niño que haga las veces de "vaca loca".



Nombre del juego: “VOLAR LA COMETA” (Guía N° 20)	
Objetivos:	Despertar el interés por los juegos tradicionales.
N° de Participantes:	Número indeterminado
Edad:	A partir de los 06 años
Materiales:	Esparcimiento y aire libre.
Organización:	Los participantes pueden reunirse y concursar según su afinidad.
Desarrollo:	Este es un juego que incluye mucha creatividad debido a que tradicionalmente las cometas se realizaban con papel de cometa y sigse o carrizo encontrado en los bosques de la ciudad con el tiempo han aparecido varios tipos de cometas ya producidas en fabrica pero el modo de juego sigue siendo el mismo. Se lo debe hacer al aire libre en un parque en el cual no existan cables ni postes de luz debido a que es muy peligroso.
Variantes:	Podemos diseñar las cometas utilizando palos de pincho y fundas para dar la forma.



JUEGOS MODERNOS

¿QUÉ SON LOS JUEGOS MODERNOS?

Los juegos modernos son aquellos que son creados mediante la creatividad tanto del maestro como de los estudiantes, por lo cual pueden poner sus propias condiciones; tienen que seguir las reglas preestablecidas durante su creación.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Al igual que los juegos ya existentes, estos juegos no son acciones instructivas por su forma y contenido, sino un reflejo consciente del medio ambiente que lo rodea y de las relaciones sociales. Esto hace afirmar que entre los juegos existen aspectos comunes, aunque también existen diferencias.

¿CÓMO SE APLICA?

Son aplicados como una actividad consciente y con cierta responsabilidad, sin embargo, tanto la actitud que adopta, como la selección que haga sería espontánea, debe agregar además, que con la aplicación del juego no se persiguen fines productivos, esto lo diferencia del trabajo.

Juegos Modernos

Nombre del juego: “PÁSAME LA BOLA” (Guía N° 21)	
Objetivos:	Incentivar a la creación de nuevos juegos.
N° de Participantes:	Máximo 30 participantes
Edad:	08-12 años
Materiales:	Espacio físico, aula, cancha, bola de tenis, bola de papel.
Organización:	Todo el grupo participa del juego. Los concursantes se ubican en sus propios puestos.
Desarrollo:	Los estudiantes se ubicaran en sus mismos puestos dentro del aula, al iniciar el juego el maestro es quien debe poseer el objeto para dar inicio, el alumno de la primera columna dirá la frase “PASAME LA BOLA” y mencionara el nombre de uno de sus compañeros, en ese momento el alumno nombrado deberá acercarse a tomar la bola donde el maestro para posterior entregarla al compañero que lo nombro, luego el alumno de la columna contraria tendrá q decir la frase y un nombre, y así la acción deberá repetirse una y otra vez hasta que todos los concursantes hayan pasado la bola a sus compañeros.
Variantes:	Podemos utilizar diferentes objetos en remplazo de la bola, ya sean lápices, esferos, bolitas de papel, cuadernos, etc.



Nombre del juego: “LAS RUEDAS” (Guía N° 22)	
Objetivos:	Incentivar la creación de nuevos juegos.
N° de Participantes:	30 participantes
Edad:	De 8 a 12 años
Materiales:	Espacio Físico, neumáticos viejos, palo en forma de horcón.
Organización:	Los alumnos trabajan de forma individual
Desarrollo:	Se llama el juego de las ruedas o de las llantas porque se utilizaba material de neumáticos viejos y por lo tanto había variedad de tamaños y grosor. Se debe impulsarla y debe ir rodando por las calles o en un lugar abierto. Se puede utilizar con la mano o con un palo en forma de horcón en un extremo, esa es la parte que empuja a la rueda. El juego consiste en hacerlo rodar sin que se caiga, si se encuentran en grupo de niños se puede realizar carreras, el niño que llegue primero a la meta, gana. Si no se encuentran neumáticos, se puede jugar con ulas.
Variantes:	Se puede utilizar ulas en vez de ruedas.



Nombre del juego: “EL SAPO” (Guía N° 23)	
Objetivos:	Incentivar la creación de nuevos juegos.
N° de Participantes:	Un máximo de 40 participantes
Edad:	A partir de los 6 años
Materiales:	Espacio Físico, un objeto que parezca boca arriba de un sapo, 10 tillos o fichas por niño
Organización:	Se formaran 4 columnas de 10 participantes cada una, cada niños jugara de manera individual
Desarrollo:	Este juego también es jugado por los adultos, quienes organizaban campeonatos interesantes de sapo. En este caso se utiliza un cajón especial con varios casilleros, con el sapo en la parte superior. A una distancia prudencial los jugadores arrojan ordenadamente, la ficha o tillo, dentro de la boca del sapo. Gana el jugador que introduce más fichas o tillos dentro de la boca del sapo, e ingresa en la cantidad más alta de los casilleros.
Variantes:	Podemos utilizar monedas en caso de no tener los materiales antes mencionados.



Nombre del juego: "LOS HUEVOS DE GATO" (Guía N° 24)	
Objetivos:	Incentivar la creación de nuevos juegos.
N° de Participantes:	De 20 a 30 participantes.
Edad:	De 6 a 12 años
Materiales:	Espacio Físico, pelotas de tenis o hechas de medias.
Organización:	Se formaran 4 columnas de 10 participantes cada una.
Desarrollo:	Consiste en hacer un número de huecos u hoyos en el suelo, de acuerdo al número de participantes (de tres en adelante), con una profundidad de 15 cm. y el ancho suficiente para que entre la pelota. Cada hueco tiene su dueño, y desde una distancia de cinco pasos o más, se lanza la pelota y el dueño del hueco donde ingresa tiene que ir por ella, recogerla y golpear a los demás jugadores, quienes tienen que correr por todos los lados para no ser alcanzados. La persona que es tocada con la pelota se retira del juego o se le impone una prenda.
Variantes:	La profundidad de los hoyos puede ser mayor a los 15 cm.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CITADA

- **Aranceta. (2004)** Obesidad y riesgo cardiovascular, Madrid, Editorial médica Panamericana. Pág. 83.
- **Bird. (1995)** La Recreación activa o pasiva, Alcalá, Editorial RIALP. Pág. 23-24.
- **Ceballos, (2001)** Participación y fortalecimiento institucional a nivel local, Colombia, Pontificia Universidad Javeriana. Pág. 50.
- **Cencchini. (1996)** Personalización en la Educación Física, Alcalá España, Editorial RIALP S.A. Pág. 96.
- **Enciso. (1988)** Efectos de la Recreación, Toledo-España, Editorial “La Locomotora”. Pág. 62.
- **Euned, (2006)** Educación Física para niños con necesidades educativas especiales, Costa Rica, Editorial Universidad Estatal a Distancia “San José”. Pág. 131.
- **Font. (2006)** Educación Física, Barcelona, INDE publicaciones. Pág. 26.
- **Guillén y Lapetra. (2010)** Ocio Deportivo en la Naturaleza, Barcelona - España, Universidad de Zaragoza. Pág. 87.
- **Hebert. (1982)** Enciclopedia mundial del Deporte. Pág. 161.
- **Hernández. (2005)** Fundamentos del Deporte Análisis de las estructuras del juego deportivo, Barcelona, Editorial INDE. Pág. 13.
- **Ibáñez. (1999)** Guía para el Docente. Pág. 12.
- **Kisnernan. (2001)** Recreación, Málaga España. Pág. 45.
- **Martínez. (2013)** Desarrollo y Aplicación de la Guía didáctica. Pág. 35.
- **Puig y Trilla. (1996)** La pedagogía del ocio, Barcelona, Editorial Laertes. Pág. 17.
- **Ramos. (1996)** La Recreación como objetivo de la Educación, Cuenca-Ecuador. Pág. 56.

- **Rios. (2005)** Manual de Educación Física adaptada al alumno con discapacidad; Barcelona, Editorial Paidotribo. Pág. 94.
- **Sgezz. (1974)** Deporte y Sociedad, Editorial Salvat. Pág. 67.
- **Tanner. (1966)** Educación y crecimiento físico siglo XXI, España, publicaciones INDER. Pág. 34.
- **Taylor. (2001)** Valores de la Recreación. Pág. 24.
- **Terán. (2008)** Guía didáctica para el Educador Físico, Ecuador. Pág.11-15.
- **Weber. (1988)** Funciones de la Recreación, Madrid, editoriales INDE. Pág. 100.

CONSULTADA

- **Balibrea y Carrión,** Tiempo Libre y Recreación en el desarrollo local, La Habana – Cuba (1999).
 - **Cagigal, J.** Ocio y Deporte en nuestro tiempo, Edición 1-4 publicaciones INDER Barcelona – España (1961).
- **Campos, C.** 2000. Gestión deportiva. Revista digital Educación Física y Deportes Buenos Aires - Argentina (1998 - 2002).
- **Gonzáles, L.** Clasificación del Deporte, Madrid – España (1995).
- **Herme, R.** Beneficios de la actividad deportiva, la Habana Cuba (1978).

PÁGINAS WEB

- www.pino.pntic.mec.es/recursos/infantil/salud.htm
- <http://www.monografias.com/actividades-fisico-deportivas-y-recreativas>
- <http://www.efdeportes.com/efd110/actividades-fisico-deportivas-y-recreativas-en-la-naturaleza.htm>
- <https://es.wikipedia.org/wiki/tiempolibre>

ANEXOS

ANEXO 1
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA
FISCAL “DR. RAFAEL TERÁN CORONEL”

Encuesta Dirigida a los Padres de Familia de la Escuela “Dr. Rafael Terán Coronel” del Recinto Macuchi, Parroquia La Esperanza, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi, Periodo 2012-2013

OBJETIVO: Conocer el nivel de apoyo que brindan los padres de familia a los niños y niñas de la institución en lo que se refiere a la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas.

INSTRUCCIONES:

- Señor padre de familia conteste las siguientes preguntas de la manera más idónea y sincera posible los ítems planteados a continuación.
- De la sinceridad con que usted responda las preguntas dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

1.- Usted cree que es importante que su hijo realice actividad física, deportiva y recreativa?

- a) SI
- b) NO

2.- ¿Qué actividades realiza usted con el propósito de crear una cultura deportiva en su hijo?

- a) LE HABLA DE LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
- b) LE DA ESTÍMULOS PARA QUE PRACTIQUE ALGÚN DEPORTE
- c) REALIZA ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVO CON EL
- d) NINGUNO DE LOS ANTERIORES

3.- ¿Elogia a su hijo frente a una actitud positiva al demostrar interés por incentivar a sus amigos a la práctica de alguna actividad física?

- a) SIEMPRE
- b) A VECES
- c) NUNCA

4.- Cree usted que el Deporte mejora y mantiene buenas condiciones de salud de su hijo?

- a) SI
- b) NO

5.- Realiza usted algún tipo de actividad recreativa con su hijo?

- a) SI
- b) NO

6.- La juventud del recinto practica actividad física y deportiva en su tiempo libre?

- a) SI
- b) NO

7.- Está dispuesto a orientar a su hijo hacia un Deporte de su interés siempre que él lo requiera?

- a) SI
- b) NO

8.- Cree usted que las actividades recreativas ayudan a elevar el autoestima de su niño?

- a) SI
- b) NO

9.- Usted piensa que la práctica de actividades físicas en los niños mejora su desarrollo psicomotriz?

- a) SI
- b) NO

10.- Si se desarrollara un programa de actividades físicas deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños del Recinto Macuchi motivaría usted a su hijo para que participe en dicho programa?

a) SI

b) NO

ANEXO 2
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta Dirigida a los Miembros de la junta parroquial de la Escuela “Dr. Rafael Terán Coronal” del Recinto Macuchi, Parroquia La Esperanza, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi, Periodo 2012-2013

OBJETIVO: Estar al tanto del conocimiento e incentivo que brindan los miembros de la junta parroquial a sus niños para que realicen algún tipo de actividad deportiva.

INSTRUCCIONES:

- Señor docente con el fin de conocer sobre las actitudes positivas o negativas de sus niños frente a una acción física, deportiva o recreativa en la sociedad en la cual se desenvuelve hemos planteado la siguiente encuesta de selección múltiple para que de esta manera sus respuestas sean de acuerdo a sus intereses.

1.- ¿Considera usted que las actitudes lúdicas y recreativas fortalecen la autoestima en sus niños?

- a) SI
- b) NO

2.- ¿Cómo maestro que actividades realizaría para promover la práctica de actividades deportivas con el fin de incentivar a los niños?

- a) JUEGOS RECREATIVOS
- b) ENCUENTROS DEPORTIVOS
- c) COMPETENCIAS ATLÉTICAS

3.- ¿Incentiva a sus niños a realizar actividad deportiva?

- a) SIEMPRE
- b) A VECES
- c) NUNCA

4.-Se interesa por rescatar los valores de solidaridad, compañerismo y amistad en sus estudiantes, mediante actividades recreativas?

- a) SIEMPRE
- b) A VECES
- c) NUNCA

5.- ¿Recomendaría a sus niños investigar u observar programas de TV sobre las consecuencias que acarrea la falta de actividad física en sus edades?

- a) SI
- b) NO

6.- ¿Cree usted que la aplicación de actividades físico recreativas debería tener mayor apoyo de las autoridades del sector?

- a) SI
- b) NO

7.- ¿Cree usted que las actividades físicas ayudarían a prevenir problemas de salud como el sobrepeso y la obesidad en la población?

- a) SI
- b) NO

8.- ¿Ha participado usted en actividades físico recreativo en los últimos dos años?

- a) SI
- b) NO

9.- ¿Cree usted importante la creación de espacios recreativos para el aprovechamiento del tiempo libre de sus niños?

- a) SI
- b) NO

10.- ¿Estaría usted dispuesto a participar en programas recreativos que ayuden a mejorar el estilo de vida de las personas?

- a) SI
- b) NO

ANEXO 3
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Entrevista Dirigida al Presidente de la Junta Pro-mejoras del Recinto Macuchi,
Parroquia La Esperanza, Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi, Periodo 2012-2013

OBJETIVO: conocer las necesidades del recinto y además saber si las autoridades seccionales brindan apoyo a dicho sector en lo que respecta implementación deportiva.

INSTRUCCIONES:

- Señor presidente conteste con la mayor sinceridad las preguntas a continuación descritas, recuerde que de su sinceridad depende el éxito de este trabajo investigativo.

Señor presidente de la junta pro-mejoras del recinto Macuchi a continuación le planteamos la siguiente entrevista con la finalidad de saber las necesidades deportivas que tienen en su recinto y que tanto apoyo se recibe de los gobiernos tanto nacionales como locales, por lo cual le solicitamos que las repuesta facilitadas por su persona sean lo más claras y concretas posibles.

1.- ¿Los miembros de la junta parroquial de la institución educativa de su recinto utilizan estrategias educativas adecuadas para desarrollar la motricidad de los niños de acuerdo a su edad de los niños?

.....
.....
.....
.....

2.- ¿Cree usted que las actitudes de los padres de familia influyen en la autoestima y desarrollo de los niños?

.....
.....
.....
.....

3.- ¿Los moradores del recinto le han informado que tienen hijos o familiares que presenten problemas físicos, mentales, de comportamiento o baja autoestima?

.....
.....
.....
.....

4.- ¿Ha implementado usted en el sector que lidera algún tipo de programa que incentive a la población en general a fomentar la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas?

.....
.....
.....
.....

5.- ¿Cómo presidenta barrial, usted ha informado a las autoridades provinciales de educación sobre la carencia de un docente de Educación Física o una persona capacitada para que se haga cargo de esta área?

.....
.....
.....
.....

6.- ¿Si se implementara un programa que permita a la población en general darse un tiempo fuera de sus casas para compartir con sus familias mediante las actividades físicas el Deporte y la Recreación, usted como líder del barrio nos brindaría su apoyo?

.....
.....
.....
.....

ANEXO 4
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Ficha de Observación Dirigida a los Niños y Niñas de la Escuela Fiscal Mixta
“Dr. Rafael Terán Coronel” del Recinto Macuchi, Parroquia La Esperanza,
Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi, Periodo 2012-2013

OBJETIVO: Desarrollar integralmente sus capacidades físicas fortaleciendo su propia identidad, autonomía, seguridad y confianza, contribuyendo así a brindarles un mejor estilo de vida saludable y sobretodo con una excelente cultura deportiva para que el día de mañana sean personas más saludables y sepan bien como emplear tu tiempo libre.

TIPOS DE PARTICIPACIÓN									
N°	NÓMINA	POSITIVO			NEGATIVO			SUMA	
		Actúa con confianza	Integra en el grupo	participa activamente	Inseguridad	Individualismo	Desinterés		
1	Achatuña Kerly								
2	Almachi Angeles								
3	Barbosa Maythe								
4	Barros Cristian								
5	Caisaguano Jael								
6	Campoverde José								

7	Calvache Anthony								
8	Calvopiña Nicole								
9	Caiza Evelyn								
10	Chicaiza Alison								
11	Chicaiza Fernanda								
12	Chuquitarco Andres								
13	Gaona Lennin								
14	Guambiango Danny								
15	Guanoluisa Freddy								
16	Huertas Genesis								
17	Herrería Alejandra								
18	Lasinquiza Flor								
19	León Jorge								
20	Loor Jostin								
21	Morales Anthony								
22	Muzo Alisson								
23	Osorio Santiago								
24	Pico Bryan								
25	Quijije Javier								
26	Serna Jean								
27	Santo Isaac								
28	Suntasig Noemí								
29	Tonato Adriana								
30	Travez Kevin								
31	Toctaguano Evelyn								
32	Valencia Kevin								
33	Vargas Carlos								
34	Zapata Jenny								
35	Zambrano Mishel								

