

UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI

CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS HUMANISTICAS Y DEL HOMBRE

TEMA:

LA RECREACION COMO FACTOR IMPORTANTE EN EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO, NOVENO Y DECIMO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LOS COLEGIOS FISCALES DEL CANTON LATACUNGA.

POSTULANTES

Dayra Guerrero

Mercedes Molina

Jaime Herrera


ASESOR

Lic. Marlon Muñoz Msc.

Latacunga Septiembre de 2000 .



“Del contenido de la presente Tesis, se responsabilizan los autores:


Dayra Guerrero

050216621-8


Mercedes Molina

050203725-2


Jaime Herrera

050235937-5

DEDICATORIA

Al culminar una etapa más de mi vida estudiantil dedico a mis padres, hermanos todo el esfuerzo reflejado en esta tesis; ya que sin su apoyo constante, no hubiese alcanzado mi meta.

Jaime

DEDICATORIA

Al culminar una etapa más de mi vida estudiantil dedico a mis padres, hermanos todo el esfuerzo reflejado en esta tesis; ya que sin su apoyo constante, no hubiese alcanzado mi meta.

Mercedes

DEDICATORIA

Dando valor al desvelo de mi familia, que por medio de su sacrificio, he podido culminar una etapa más de mis estudios dedico a mi madre, esposo, e hijos, esta tesis, con mi entusiasmo y con el amor más grande reconozco su inmenso esfuerzo.

Dayra

AGRADECIMIENTO

Nuestra eterna gratitud para quienes nos

apoyaron en todo momento, de manera

especial al Lic. Marlon Muñoz C. Msc.

Acesor del presente trabajo, y maestros

Testigos de triunfos y fracasos

Y a nuestra querida Universidad

de la cuál llevamos las mejores enseñanzas

INDICE

Dedicatoria

Dedicatoria

Dedicatoria

Agradecimiento

Resumen

Summary

Introducción

CAPITULO I

Pág.

1. LA CULTURA FISICA Y LA RECREACION.....	05
1.1 Concepto e importancia.....	05
1.1 Clasificación de la Cultura Física.....	10
1.2.1 Educación Física.....	12
1.2.2 Deportes.....	12
1.2.3 Recreación.....	13
1.2.3.1Concepto e Importancia.....	14
1..2.3.2Clasificación.....	19
1.2.3.3Principios.....	2
2	
1.3 Ambito de Aplicación.....	23
1.4 Tiempo libre.....	25
1.4.2 Actividades que se debe desarrollar.....	28

CAPITULO II

2.	LA PERSONALIDAD.....	32
2.1	Concepto e Importancia	32
2.2	Aspectos que forman la personalidad.....	35
2.2.1	Endógenos y Exógenos.....	37
2.3	Tipos de Personalidad.....	38

CAPITTULO III

3.	CRITERIOS.....	41
3.1	Criterio de los jóvenes sobre la recreación deportiva.....	41
3.2	Criterio de los padres de familia.....	52
3.3	Criterio de los profesores.....	63

CAPITULO IV

4.	PROPUESTA.....	76
4.1	Introducción.....	76
4.2	Justificación.....	77
4.3	Objetivos.....	79
4.4	Metas.....	80
4.5	Estratégias.....	80
4.6	Actividades Propuestas.....	81
4.6.1	Actividades en la clase.....	82
4.6.2	Actividades fuera de la clase.....	86

CAPITULO V

CONCLUSIONES.....90

RECOMENDACIONES.....91

BIBLIOGRAFIA.....92

ANEXOS.

TEMA

LA RECREACION COMO FACTOR IMPORTANTE
EN EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD DE
LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO, NOVENO Y
DECIMO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LOS
COLEGIOS FISCALES DEL CANTON LATACUNGA

1. - SELECCION Y DELIMITACION DEL PROBLEMA

El ser humano desde cuando nace tiene la capacidad fisiológica del movimiento mediante el cual y durante su desarrollo físico, intelectual y fisiológico, lo utiliza para su adaptación y conocimiento del contexto que lo rodea. En su crecimiento tiene facultad de correr, saltar, tocar, cantar, etc., que se traslucen en actividades que le permiten aprender y que por lo tanto se constituyen en la base inicial del desarrollo de su personalidad, además el ser humano a través del movimiento como base fundamental de la recreación individual y grupal, le permite la interrelación personal y el aprovechamiento de los medios y recursos para el juego, la recreación y el deporte.

En los actuales momentos frente al avance tecnológico y a la globalización del mundo, crea nuevas expectativas al ser humano, descuidando las necesidades biofisiológicas que tiene el cuerpo, factores que bienen alterando paulatinamente el convivir social y la inter - relación humana.

La tecnología ha dado confort al ser humano así como ha creado un sin numero de aparatos que tiene como finalidad facilitar el deporte o la recreación en casa, sin embargo estos hacen perder el verdadero principio de la recreación.

Aún más vemos con preocupación que los programas recreativos en su Implementación y práctica han venido siendo desfavorecidos durante los

últimos gobiernos, por falta e insuficiencia de los presupuestos, que parecen no conocer la verdadera importancia que tiene la recreación en el desarrollo de la personalidad del ser humano y de los pueblos.

La falta de una Implementación correcta de la recreación ha traído como consecuencia que el ser humano tenga una conducta sedentaria, que viene acompañada de los problemas y enfermedades del mundo moderno como el estrés, neurosis, obesidad, enfermedades cardiovasculares, hecho que nos llama a la reflexión urgente de poner en tapete a la recreación como una necesidad, un reto y un desafío de cultivar a esta como un medio para cultivar la salud física y mental del ser humano y por ende tener seres más positivos para una sociedad que necesita desarrollarse.

Bajo estos parámetros consideramos que es necesario impulsar la recreación en el ámbito de nuestra ciudad donde se involucre a los profesionales y a los jóvenes estudiantes con el fin de evitar los problemas sociales que cada día se incrementan por el mal uso del tiempo libre y de orientación para la práctica sana de la recreación.

Impulsar la recreación, se constituye en la actualidad un deber de todos con el fin de rescatar sistemáticamente la identidad deportiva y la recreación sociocultural.

En vista de lo anteriormente indicado nos hemos visto en el compromiso de seleccionar nuestro tema de investigación con la siguiente denominación.

LA RECREACION COMO FACTOR IMPORTANTE EN EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO, NOVENO Y DECIMO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LOS COLEGIOS FISCALES D EL CANTON LATACUNGA..

2.- JUSTIFICACION.

Como estudiantes de la especialidad de Cultura Física de la Universidad Técnica de Cotopaxi han escogido este problema de investigación que se relaciona con nuestra especialidad y que, por lo tanto, está acorde con los conocimientos adquiridos .

Frente a la problemática descrita es muy común ver que los jóvenes estudiantes en sus horas libres se encuentran desorientados en sus actividades y se dedican entre otras cosas a ver televisión, asistir a los juegos electrónicos, estar en reuniones de amigos en las esquinas a tomar acciones que las realizan sin un control de los padres.

Las actividades que realizan los jóvenes en porcentaje elevado traen como consecuencia la creación de problemas sociales como el uso indebido de drogas, delincuencia, etc. Y por tanto se constituyen en un problema social. Esto puede ser como resultante de entender negativamente lo que es la recreación y sobre todo es por la falta de infraestructura deportiva ,la falta

de programas deportivos, recreativos situación que se transforma en crítica y que en su conjunto potencializan los problemas sociales.

Algunas Instituciones educativas no disponen de profesionales en la rama de Cultura Física, factor que puede ser un aditivo a la falta de orientación deportiva y por tanto no sea motivación suficiente para que los jóvenes estudiantes entiendan la importancia que tiene la práctica de la recreación deportiva dentro del desarrollo personal del estudiante como ser humano.

Es propósito nuestro realizar un estudio sobre la recreación y su influencia en el desarrollo de la personalidad del ser humano, así como sus ventajas y desventajas, pendiente a establecer un programa de recreación que en su momento pueda ser aplicado en los establecimientos educativos en donde tendrá influencia nuestra investigación .

Bajo estas consideraciones el presente trabajo de investigación pretende abrir un espacio de reflexión en los maestros, padres de familia y alumnos que permita plantear conclusiones y recomendaciones válidas ,para una nueva forma de entender y aplicar la recreación .

Debemos puntualizar que la presente investigación tendrá la aceptación de las autoridades, pues nuestro afán es orientar a buscar soluciones posibles a una problemática que nos afecta a todos.

3.- MARCO TEORICO

ANTECEDENTES

La presente investigación no tiene antecedentes de haber sido realizada por persona o Institución ,sin embargo hemos sabido conceptualizar sobre lo que es la recreación en sentido teórico pero no práctico. Por tanto la recreación tiene que asumir desafíos en su compromiso con los niños y jóvenes de hoy y proyectarlos como hombres del siglo XXI.

Los cambios dialécticos que se producen en la sociedad son derivados de la multiplicidad de necesidades que tiene el hombre y que busca darles solución. Dentro de los cuales necesariamente están los que se derivan de su crecimiento o desarrollo personal o que de alguna manera involucra a la recreación, como parte de su desarrollo.

Desde otra perspectiva consideramos que la investigación se reviste de importancia frente a los problemas sociales que afronta la juventud y a la poca importancia que se le ha dado en su práctica, pues el avance teórico y práctico de la Cultura Física ha sido creciente y sustentado por nuevos modelos instrumentales, Implementación de nuevos espacios, o la inversa de la tradicional forma de recrearse, en su momento tomamos como referente de aquellos que nos inculcaron y enseñaron nuestros padres y adultos familiares.

Generalmente cuando se habla de recreación la mayoría piensa en los deportes que con más frecuencia se practica descuidando las otras formas de recreación que pueden ser de utilidad en el desarrollo personal del ser humano .

En realidad a la recreación se le ha tomado en un sentido restringido en su práctica, pues esta tiene un concepto más amplio y que concierne a las formas de entrenamiento de la persona en donde se ponga en juego su capacidad física e intelectual que busque la orientación adecuada de sus energías y de un ejercicio productivo para su salud.

Debemos entender que la recreación es la práctica o realización de actividades espontáneas que se realizan en el tiempo libre que proporcionan descanso, liberación y participación social voluntaria, por tanto podemos decir que su práctica adecuada permite el desarrollo de la personalidad y la capacidad creadora a través de las actividades deportivas, socio culturales y al aire libre. Así concebida la recreación tiene indudables valores educativos, psicológicos y terapéuticos, en efecto la recreación experimenta un gozo profundo en cada persona, basado en las posibilidades de aprendizaje, en una actividad desinteresada, sin cuya práctica la vida dejaría de tener significado, por tanto podemos concluir que la recreación cumple la satisfacción de tres tipos de necesidades sociales, físicas y emocionales ,que se puede cumplir mediante el axioma que la recreación esta en el actuar y en el mirar.

En este Marco de recreación se constituye en la herramientas del crecimiento personal, donde se promueve un cambio de actitud y la transformación de la práctica en el contexto, por tanto estudiar a ésta conceptualmente y verificar su incidencia en el desarrollo personal será verificar la problemática y rectificar su práctica .

Diseñar una propuesta sobre las formas de recreación en función de poblaciones, es nuestro objetivo que para su cumplimiento debe ser involucrados a los actores de la educación dentro de un ámbito de injerencia, criterios y juicios de valor, donde la recreación sea considerada como el centro de la investigación con el fin de darle la característica de científicidad, de integridad dentro del desarrollo social y humano.

BASES TEORICAS.

Revisada la literatura descrita en libros tratados y/o folletos que se refieren al tema específico de nuestra investigación, como la cultura física y en forma particular la recreación, se ha determinado que la mayor parte de los autores la determinan a esta como una importante arteria de la cultura física, la misma que debe ser impulsada en el ámbito de toda sociedad, sin distingo de estrato sociales y económicos, pues, esta ayuda sin lugar a duda al desarrollo personal del ser humano, bajo estas consideraciones que puede constituirse en una síntesis de criterio de los autores, el grupo de investigación ha conceptualizado a la recreación como:

Una actividad física mediante la cual se genera procesos de motivación fisiológica y por tanto un cambio de actitud, permitiendo un desarrollo armónico de la persona.

Bajo estas concepciones creemos que la recreación al ser desarrollada por niños , jóvenes y adultos tiene una injerencia positiva en la salud física y mental del individuo, porque a mas de realizar un desgaste energético se produce la eliminación de toxinas y sobre todo permite el contacto con la naturaleza mediante la práctica individual y grupal, factores que pueden confluir en la generación de encontrarse así mismo y con los demás.

RECREACION

Según M.E.C. – C.N.D. – C.G.A. Libro de programa de estudios de Cultura Física Nivel Primario ,(1991 Quito – Pg.142); al referirse a la recreación dice:

“Son actividades en las que se aplican los movimientos aprendidos en trabajos individuales o grupales, para recuperar fuerzas perdidas, para liberar energías estancadas o para disfrutar de la actividad física, sin intención educativa ni competitiva”.

Por tanto consideramos que la recreación puede ser practicada por toda persona, en donde ponga en juego su iniciativa, en concordancia a su propia capacidad y motivación personal.

- La recreación según los derechos humanos individuales de la carta ONU(1992) lo define como "EL USO POSITIVO DEL TIEMPO LIBRE"

Si a la recreación se la considera como el uso del tiempo libre, es menester impulsarla en actividades debidamente programadas en fines de semana; pues toda persona tiene un tiempo disponible y hay que saber aprovecharlo; esta sería la alternativa válida para combatir el óseo y el sedentarismo que viene ganando terreno, con ayuda de la t.v.

Muchos recreólogos le definen a la recreación como “ Actividades del tiempo libre” Es decir, actividades personales y grupales, dirigidas o no por especialistas; pero siempre orientadas a buscar la salud corporal.

Según didáctica y metodología de las Unidas, Convenio Ecuatoriano Alemán (1992- Pg. 54).

“La recreación es disfrutar, recuperar, emplear excedente energético”.

Por tanto, se la debe entender como la acción física y mental que permite armonizar el metabolismo y equilibrar la fisiología humana .

Según XVI Congreso Panamericano se Educación Física, Quito – Ecuador. (1997- Pg. 243)

“La Recreación parte de cuestionamientos como: Es posible que el proceso educativo se desarrolle la actitud lúdica y el disfrute como filosofía de la vida”

Dándonos a entender que esta debe ser parte de la persona y su práctica debe ser objetivo de vida; así, se logrará la salud física y mental, que en estos momentos de conflictos, se hace necesario.

De igual manera al revisar textos especializados encontramos concepciones conceptuales variadas de lo que es desarrollo personal. Sin embargo el grupo cree que comprender los dos términos nos ayudará a sacar un concepto válido sobre lo que es desarrollo personal .

DESARROLLO.- Según el grupo infiere al crecimiento o cambio, a pasar de un estado a otro se logra ser mejor.

PERSONAL.- De individuo, de hombre, de niño, de unidad.

Bajo esta descripción consideramos que desarrollo personal es el cambio del individuo, en sentido positivo a través de poner en juego sus capacidades físicas mentales y psicológicas, que confluyen a un cambio de actitud, en función de su capacidad y conocimiento real de las cosas; para concluir podemos decir que el desarrollo personal permite una mejor adaptación en el contexto en el cual se desenvuelve.

DESARROLLO PERSONAL.

Según Colección L.N.S. Editorial Don Bosco Cuenca – Ecuador, (1995 Pg. 17).

a.- “El desarrollo del individuo es algo que no puede definir la persona de cada uno de los misterios frente a un mal”.

Frace que encierra mucha filosofía de vida ; en tanto la persona por ser algo individualizado , será capas por si sola establecer el que y como hacerlo para lograr su desarrollo.

De igual forma según el XVI Congreso Panamericano de Educación Física, Quito-Ecuador, (1997 Pg. 54).

b.- “El desarrollo personal se puede considerar ante todo como una premisa indispensable para explicar el nivel de desarrollo que ha alcanzado un individuo. De ello dependen las condiciones de vida del niño y de las acciones posteriores

Entonces bajo esta conceptualización, podemos comprender que el individuo por ser un ente bio-sico-social, depende del nivel de desarrollo que haya tenido en sus diferentes etapas; y de cómo las haya alimentado y beneficiado en el proceso de crecimiento; pues, la persona en sus diferentes

etapas necesita se respete su nivel de crecimiento y desarrollo; sin que exista un doble esfuerzo, que produzca un desarrollo precoz; que a la postre pueda ser negativo.

DEFINICION DE TERMINOS:

- CAPACIDAD.-** Talento para comprender una cosa que puede ser apreciada a través de test de capacidad general y de aptitud especial.
- BIOFISIOLOGIA.-** Es el funcionamiento integral de la estructura de la cual está conformado un cuerpo humano ; por lo que se determina que la persona es un ente biológico (estructura), fisiológico (función) y psicológico(comportamiento)
- FISIOLOGIA.-** Ciencia que tiene por objeto el estudio de las funciones de los seres orgánicos y los fenómenos de la vida.
- INTELECTUAL.-** Proceso de autoeducación que ejerce una persona para el cultivo y desarrollo personal; su resultado es el logro de conocimientos en las ciencias que la sirven para su vida presente y futura.
- JUEGO,.** Ejercicio recreativo sometido a reglas en el cual se gana o se pierde, el juego es voluntario, desinteresado, no habitual de la vida diaria puede brindar satisfacción, ser funcional, tener ritmo .

DEPORTE.,

Son actividades en las que el individuo dentro de una competencia aplica las habilidades y destrezas y compara su rendimiento en función a si mismo y de los demás.

SOCIAL.-

Es un referente de los diferentes estados de una sociedad y de la persona; de la cual nacen los grupos, las teorías y modelos de vida.

CONFORT.-

Se conceptualiza como un estado de bienestar otorgado por la utilización de aparatos o servicios producidos por la tecnología; en la persona se conceptúa el bienestar personal dado por si mismo y por los demás.

PROGRAMAS.-

Conjunto de acciones y actividades que se realizan para alcanzar un objetivo de una meta, en función al desarrollo de servicios que benefician a la persona o grupo de personas.

IMPLEMENTACION.- Es incluir una actividad o una acción dentro de un segmento de la sociedad dentro de sus diferentes manifestaciones.

INSUFUCIENCIA.-

Es la falta de habilidad, capacidad o servicio para el logro de un propósito, dentro de un proceso o actividad , la insuficiencia da como resultado una mala calidad de producto.

RETO.-

Acción encaminada a lograr algo, frente a un objetivo propuesto y que necesita de habilidad, destreza y decisión de hacerlo, compromiso con sí mismo.

PERSONALIDAD.-

Son las características físicas, mentales y psíquicas que lo hacen distinto y diferente a todos los demás individuos.

NEUROSIS.-

Termino que designa el hecho de que, en una persona o determinada familia, condiciona su conducta y que siempre está desplazada sobre las mismas personas o los objetos, sean estos imaginarios o reales.

SOCIEDAD.-

Conjunto organizado de personas , familias las mismas que se rigen por un código de normas reglas o modelos impuestos..

SISTEMÁTICO.-

Es un proceso de acciones que permiten alcanzar un propósito, guiados por principios y dentro de un margen de rigidez y de concepción de vida.

DIALECTICO.-

Principio filosófico que demuestra el cambio de las cosas, en función de que están no son permanentes, sino relativa en el tiempo y espacio; produciendo concepciones de vida el hombre y la sociedad.

ORIENTACION.-	Es una acción mental de posición o dirección que se le da a los hechos, acciones o cosas; con relación a una concepción personal o grupal.
EJERCICIO.-	Serie de movimientos corporales destinados a mantener un buen físico.
ENERGIA.-	Es la capacidad biofisiológica que tiene una persona para realizar una actividad de trabajo.
CIENTIFICIDAD.-	Es una acción que se la realiza bajo normas o principios , cuyo marco teórico es la ciencia, que permite la práctica de un método, para llegar a concretar un fin o comprobar un fenómeno.
ACTITUD.-	Conjunto de conocimientos que permite a una persona desempeñar una determinada función o actividad.
ESTRES.-	Acumulación de necesidades no satisfechas en el hombre que produce una desadaptación de este (conflicto) y que puede ser como resultado de un excesivo trabajo.
PROPUESTA.-	Conjunto de actividades o acciones que se enmarcan en un referente estructural y que tienen como un fin alcanzar una meta, diferente a la establecida.
RECREACION.-	Son actividades individuales o grupales en las que se aplican los movimientos aprendidos para

recuperar fuerzas perdidas , liberar energías estancadas y disfrutar de la actividad física .

RECREAR.-

Es una actividad orientada al desarrollo de acciones y ejercicios en función de la capacidad de la persona o grupo y que tiene como fin buscar la distinción emocional.

TIEMPO LIBRE.-

Es el tiempo que dispone luego de una tarea de trabajo.

4.- PROBLEMATIZACION.

El ser humano que vive en un mundo de competencias y de múltiples necesidades, situación que ha llevado a que este oriente su vida a cumplir con los objetivos económicos y materiales, han hecho que se descuide su desarrollo personal y en los actuales momentos no se le dé la verdadera importancia que tienen los deportes y la recreación, aún más cuando se ve con preocupación que los pocos espacios verdes y las canchas deportivas existentes en la ciudad se encuentran subocupadas.

De igual manera en los planteles educativos los maestros responsables del área de Cultura Física siguen de forma estricta los planes y programas de estudio, descuidando la recreación como una forma de desarrollo personal . Estos problemas descritos han llevado al ser humano a ser sedentario y amigo intimo de la casa y la televisión , que al final se constituyen en el

caldo de cultivo de las enfermedades físicas y vasculares que en los actuales momentos atacan y son parte de la vida del ser humano.

Bajo este contexto el grupo de investigación cree necesario e importante dar una alternativa a la problemática de salud del ser humano , mediante el diseño de una propuesta sencilla y accesible a todas las personas sin distinción de edad y sexo; propuesta que se orientará a dar alternativas para ocupar adecuadamente el tiempo libre, utilizar positivamente las canchas y espacios verdes y sobre todo con un diseño de juegos y ejercicios recreativos evitar o disminuir las enfermedades del milenio.

Sobre todo la propuesta será un instrumento válido de consulta y de guía metodológica para los maestros responsables de esta área en los diferentes planteles educativos fiscales de la ciudad de Latacunga, pues la recreación debe ser parte del convivir diario del ser humano y que su práctica debe ser un intensivo de vida y no de una actividad impositiva de pérdida de tiempo y esfuerzo.

5.- ENUNCIADO DEL PROBLEMA

La necesidad de diseñar una propuesta considerando a la recreación como factor importante en el desarrollo de la personalidad de los estudiantes del octavo, noveno y décimo año de educación básica de los colegios fiscales de cantón Latacunga.

6.- OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL.

- Determinar las formas de recreación de los jóvenes estudiantes y su incidencia en su desarrollo personal , que permitirá elaborar una propuesta de recreación en función a la realidad social e institucional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- Establecer los conocimientos de los jóvenes sobre lo que es la recreación deportiva.
- Determinar los criterios de los padres de familia sobre las formas de recreación de sus hijos.
- Describir las formas de recreación más frecuentes que utilizan los maestros.

7.- HIPOTESIS.

HIPOTESIS PRINCIPAL.

- La recreación incide directamente en el desarrollo personal del estudiante.

8.- VARIABLES.

VARIABLE INDEPENDIENTE

La recreación deportiva

VARIABLE DEPENDIENTE

- * Desarrollo de la personalidad
- Actitud de la persona.
- Socialización del individuo.

INDICADORES. Sexo

Edad

Familia

Recreación

Tiempo libre

Desarrollo de destrezas

Desarrollo físico

Desarrollo psicológico

Coordinación psicomotora

Capacidad intelectual.

9.- DEFINICION DEL PROCEDIMIENTO METODOLOGICO

Considerando las características de la investigación el grupo de trabajo cree conveniente aplicar el método inductivo – deductivo, porque partirá de evidencias empíricas para someter a investigación las hipótesis.

La metodología se sustentará en procedimiento de análisis y síntesis en el desarrollo de procedimientos que generen los datos, que a su vez nos permitirá elaborar los resultados de la investigación cuasi – experimental.

10.- TECNICAS E INSTRUMENTOS

TECNICAS.- Para la recolección de la información se utilizará las siguientes técnicas:

- a.- Fichaje mediante la cual realizaremos principalmente la revisión de literatura que permita, la construcción del marco teórico como sustento de la investigación y se utilizarán fichas mnemotécnicas como bibliográficas.

b.- Encuesta, encuesta por maestro a través de la cual se recopilará información necesaria para la elaboración de resultados y alcanzar los objetivos planteados y someter a comprobación la hipótesis.

- Aplicación de la encuesta en los profesores sobre la recreación deportiva.
- Aplicación de encuestas a los señores padres de familia sobre criterios y formas de recreación de sus hijos.
- Aplicación de encuestas a los estudiantes para extraer formas de recreación
- Esquematizar los resultados sobre la recreación.
- Recolección y análisis de los principios y funciones de la recreación.
- Recolección y análisis estadístico de los resultados obtenidos en la encuesta.
- Formular y diseñar una propuesta sobre recreación.

POBLACION.

La investigación se realizará en los nueve colegios fiscales de la ciudad de Latacunga.

- Alumnos y alumnas del ciclo básico de los planteles.
- Profesores de Cultura Física de los colegios,
- Padres de familia del ciclo básico

MUESTRA

Para sacar la muestra para nuestra investigación utilizaremos la estadística proporcionada por la oficina correspondiente a la Dirección de Educación y Cultura.

PLANTEL	Nro de ESTUDIANTES	Nro. DE PROFESORES DE CULTURA FISICA	MUESTRA POR PLANTEL	MUESTRA DE PADRES DE FAMILIA
JUAN ABEL ECHEVERRIA	125	2	10	10
TRAJANO NARANJO I.	277	2	23	23
LUIS FERNANDO RUIZ	497	4	42	42
RAMON BARBA NARANJO	574	6	48	48
CESAR VIERA	102	1	9	9
CAMILO GALLEGOS D.	77	1	6	6
PRIMERO DE ABRIL	429	4	36	36
VICENTE LEON	789	6	66	66
VICTORIA VÁSCONEZ C.	1340	6	112	112
TOTAL	4206	32	352	352

Para el calculo de la muestra aplicaremos la siguiente formula.

$$n = \frac{Z^2 p.q.N}{Z^2 p.q + Nc^2}$$

Donde:

n= Tamaño de la muestra

→ x

N= Tamaño de la población

→ 4.206

Z= Nivel de confianza

→ 95% =

1.96

C= Error de estimación

→ ± 5% x

100 = 0.05

P= Probabilidad favorable

q= Probabilidad desfavorable

Nota: La suma de p+q siempre es igual a 1.

Conociendo N y c será máximo cuando p.q sea máximo y este ocurre cuando p=0.5 y q=0.5; por lo tanto el tamaño de la muestra será mayor de lo necesario transformándose la fórmula en

$$n = \frac{Z^2 (0.5)^2 \cdot N}{Z^2 (0.5)^2 + Nc^2}$$

Reemplazando los valores, calcularemos la muestra para la investigación:

$$n = \frac{(1.96)^2 \cdot (0.5)^2 \cdot (4.206)}{(1.96)^2 \cdot (0.5)^2 \cdot (4.206) + (0.05)^2}$$

$$n = \frac{(3.84) \cdot (0.25) \cdot (4.206)}{(3.84) \cdot (0.25) \cdot (4.206) + (2.5)}$$

$$n = \frac{0.96 \times 4206}{0.6 + 10.515}$$

$$n = \frac{4037.76}{11.475}$$

$$n = 351.87$$

$$n = 352$$

Para calcular la muestra para cada plantel educativo, aplicamos una regla de tres simple.

1.	4.206	352
	125	$x = \frac{125 \times 352}{4.206} = 10,46$

2.	4.206	352
	277	$x = \frac{277 \times 352}{4.206} = 23,18$

3.	4.206	352
	497	$x = \frac{497 \times 352}{4.206} = 41,59$

4.	4.206	352
	574	$x = \frac{574 \times 352}{4.206} = 48,03$

5.	4.206	352
----	-------	-----

102	$x = \frac{102 \times 352}{4.206} = 8,53 = 9$
6. 4.206	352
77	$x = \frac{77 \times 352}{4.206} = 6,44$
7. 4.206	352
429	$x = \frac{429 \times 352}{4.206} = 35,90$
8. 4.206	352
1340	$x = \frac{1340 \times 352}{4.206} = 112,14$
9. 4.206	352
780	$x = \frac{780 \times 352}{4.206} = 66,03$

Nota:

La muestra de padres de familia será la correspondiente a las alumnas que se realizarán sorteadas.

INSTRUMENTOS: Cuestionarios, fichas mnemotécnicas y bibliográficas.

**PARA LA RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTOS DE DATOS
REALIZAMOS LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES.**

- Elaboración de los instrumentos
- Afinamiento de los instrumentos
- Aplicación de la encuesta
- Los datos obtenidos serán puestos en proceso de limpiado, tabulado y codificado
- Elaboración de los cuadros de doble entrada
- Elaboración de gráficos
- Aplicando el diseño estándar aplicando por el cual nos permitirá aplicar las hipótesis.
- Análisis e interrelación de datos de manera cuantitativa y cualitativa.
- Construcción de resultados
- Análisis y construcción de los resultados
- Conclusiones
- Recomendaciones
- Diseño de propuesta.
- Nota : Para el análisis de interpretación de resultados se utilizará la estadística descriptiva en la que se refiere a Media Aritmética, Frecuencia, tanto por ciento (%).

11.- ESQUEMA DE CONTENIDOS

CAPITULO I

1. LA CULTURA FISICA Y LA RECREACION

- 1.1 Concepto e importancia
- 1.2 Clasificación de la cultura física
 - 1.2.1 Educación física
 - 1.2.2 Deporte
 - 1.2.3 Recreación
 - 1.2.3.1 Concepto e importancia
 - 1.2.3.2 Clasificación
 - 1.2.3.3 Principios
- 1.2.4 **Ámbito de aplicación**
- 1.3 Tiempo libre
 - 1.4.1 Concepto e importancia
 - 1.4.2 Actividades que se deben desarrollar

CAPITULO II

2 LA PERSONALIDAD

- 2.1 Concepto e importancia
- 2.2 Aspectos que forman la personalidad
 - 2.2.1 Endogeno y Exógeno
- 2.3 Tipos de personalidad

CAPITULO III

3.- CRITERIO

- 3.1 Criterio de los jóvenes sobre la recreación deportiva
- 3.2 Criterio de los padres de familia
- 3.3 Criterio de los profesores.

CAPITULO IV

4.- PROPUESTA

- 4.1 Introducción
- 4.2 Justificación
- 4.3 Objetivos
- 4.4 Metas
- 4.5 Estrategias
- 4.6 Actividades propuestas
 - 4.6.1 Actividades en la clase
 - 4.6.2 Actividades fuera de la clase.

CAPITULO V

- 5.1 Conclusiones
- 5.2 Recomendaciones.

12.- RECURSOS

HUMANOS

- Director de tesis
- Grupo de trabajo
- Autoridades institucionales
- Profesores
- Alumnos
- Padres de familia

TECNICOS

- Computadora
- Copiadora

PRESUPUESTARIOS

Textos de apoyo	1 000.000
Materiales de escritorio	600.000
Uso de computador y copiadora	800.000
Servicios varios	1 500.000
Imprevistos	500.000
TOTAL:	4. 400.000,00

BIBLIOGRAFIA.

CITADA.

- 1.- ANONIMO: Folleto de recreación
- 2.- Guía didáctica I Convenio Ecuatoriano – Alemán, (1994).
- 3.- Menorías XVI Congreso Panamericano de Educación Física. Quito – Ecuador (1997)
- 4.- Didáctica y Metodología de las Unidades, Ministerio de Educación y Cultura Convenio Ecuatoriano Alemán.

CONSULTADA.

- 1.- Memorias IV Congreso Latinoamericano ICHPER S.D. (del 20 al 24 de julio de 1998) Quito - Ecuador
- 2.- Arq. ULLOA ENRIQUEZ, Francisco, (1998) Guía para investigación.
- 3.- DIANE E, Papalia. Psicología del desarrollo. VII Edición (1997)

4.- SHELDON L, FORDHAN, Carlos Ann Leaf. Educación Física y Deportes.

5.- PSICOLOGIA COLECCION L.N.S. Editorial Bosco (1998) Cuenca-Ecuador

BASICA.

1.- DINADER : Ministerio de Educación y Cultura, Quito – Ecuador. Sistematización I Campeonato Panamericano (1997)

2.- CANDO VACA., Edison Franklin, Recreólogo Ecuatoriano.

3.- MORRIS G., Charles. Introducción a la Psicología (VII Edición) 1992

4.- Gran Enciclopedia de los Deportes (1998) Madrid – España.

5.- ARRIBAS LLEIXA, Teresa. Juegos Sensoriales y Reconocimiento corporal . Editorial Paido Tribo.. (1998) Barcelona- España.

6.- JIMENES MENDEZ, Antonio . Editorial Paido Tribo (1998) Barcelona - España.

INTRODUCCION.

En los actuales momentos, frente al crecimiento tecnológico y al avance del proceso de globalización del mundo; crea en el ser humano nuevas necesidades y expectativas lo que obligan a descuidar sus demandas biofisiológicas de su cuerpo; factores que alteran paulatinamente la salud, su bienestar corporal, y la interrelación humana; como acciones integradas de una verdadera salud mental.

Los cambios dialécticos que se producen en la sociedad son derivados de la multiplicidad de necesidades que tiene el hombre y que busca darlos solución.

Dentro de los cuales necesariamente están los que se derivan de su crecimiento o desarrollo personal y que de alguna manera involucra a la RECREACION, como parte de su desarrollo. Con preocupación vemos que los programas recreativos en su Implementación y práctica han venido siendo desfavorecidos durante los últimos tiempos, por situaciones presupuestarias; o por falta de una verdadera planificación; que han dado origen a la creación de un sinnúmero de problemas en la juventud por falta de una verdadera orientación en la utilización de su tiempo libre.

La falta de programas recreativos ha traído como consecuencia que el ser humano tenga una conducta sedentaria, que viene acompañada de los

problemas y enfermedades del mundo moderno; hecho que nos llama a la reflexión urgente de poner en tapete a la recreación como una necesidad, un reto y un desafío de cultivar a ésta como el principio de la salud física y mental.

Bajo estas reflexiones consideramos que es necesario impulsar a la RECREACION en el ámbito de nuestra ciudad donde se involucre a los profesionales y a los jóvenes estudiantes; con el fin de evitar la generación y el aumento de los problemas sociales. En vista de lo anteriormente indicado el grupo de trabajo a creído importante desarrollar una investigación que permita determinar a la recreación como factor importante para el desarrollo de la personalidad de los estudiantes del octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de los colegios fiscales del cantón Latacunga, bajo el planteamiento de los siguientes objetivos.

- Determinar las formas de recreación de los jóvenes estudiantes y su incidencia el desarrollo personal, que permitirá elaborar una propuesta de recreación en función de la realidad social e institucional.
- Establecer los conocimientos de los jóvenes sobre la recreación deportiva.
- Determinar los criterios de los padres de familia sobre las formas de recreación de sus hijos.

- Describir las actividades recreativas mas frecuentes que utilizan los maestros.

Los contenidos y resultados de esta investigación estarán al servicio de las autoridades, maestros, alumnos y padres de familia de los planteles educativos; con la finalidad de que se constituya un documento guía y de consulta; sobre la problemática de la RECREACION: en donde se recogerán sugerencias, recomendaciones y orientaciones sobre una propuesta de planificación recreativa; enmarcada en la realidad social e institucional, que pretende lograr un cambio de actitud de los maestros, padres de familia y alumnos (jóvenes), frente a esta necesidad y que de su práctica saldrá como única beneficiaria la sociedad; que necesita ser orientada por los caminos de la salud integral, dentro de los procesos de libertad y democracia.

RESUMEN

La convivencia social de los jóvenes y su salud, requiere de la implementación de programas recreativos que se desarrollen sistemáticamente a pesar del déficit de obras de infraestructura; pero con el aprovechamiento de espacios y sitios que dispone la provincia; con el fin de dar acceso a las necesidades y expectativas de la juventud y del pueblo en su conjunto; como un proceso que permita ocupar el tiempo libre y que se constituya en un hecho social que facilite el desarrollo de actividades corporales; procurando optimizar la salud física y mental.

El presente trabajo de investigación, ha permitido conceptualizar a la recreación como el proceso formativo de los jóvenes; que aporta al mejoramiento de la calidad de vida tanto por su enfoque globalizador, como por constituir un factor socialmente útil en el desarrollo personal, familiar y comunitario; por tanto nos ha facilitado comprender las demandas lúdicas de los jóvenes, que reclaman un espacio para que sean atendidas, entendiendo a la recreación como pedagogía de la motricidad que favorece al desarrollo integral del individuo.

De este proceso, nace la propuesta de una PLANIFICACION DE RECREACION, para los alumnos del octavo, noveno y décimo año de Educación Básica de los Colegios Fiscales de la ciudad de Latacunga; la misma que pretende recuperar su importancia, a través de su práctica y se

espera que dentro de su desarrollo se implemente un proceso de calidad, e incida en la valoración que el alumno otorgue a la recreación como parte esencial de su vida actual y futura.

Bajo estas consideraciones los contenidos se han seleccionado de acuerdo a las diferentes etapas evolutivas del ser y deberán tratarse según las características y necesidades del educando – joven; del medio, la creatividad del maestro de Cultura Física, la infraestructura que posea la institución y de los recursos naturales que privilegian a la provincia. Partiendo de los resultados obtenidos de la investigación la propuesta establece cinco bloques de contenidos en los cuales están inmersos temas, contenidos y actividades propuestas para su tratamiento secuencial en el proceso educativo.

Finalmente, podemos decir, que la recreación a través de este trabajo está orientado fundamentalmente al desarrollo integral del joven, mediante el movimiento. (aspecto lúdico), la comparación individual y social; el disfrute o satisfacción de las acciones. Por lo que creemos que este aporte puede constituirse en un trabajo de consulta; para los profesionales de la Cultura Física.

SUMMARY

The social coexistence of the youth and their health, you/he/she/it require of the implementación of recreational programs that is developed sistemáticamente in spite of the deficit of works of infrastructure; but with the use of spaces and places that he/she/it/you provides the county; with the purpose of giving access to the necessities and expectations of the youth and of the town in their group; like a process that allows to occupy the free time and that I am constituted in a social fact that facilitates the development of corporal activities; trying optimizar the physical and mental health.

The present work from investigation, it have permitted conceptualizar to the recreation like the formative process of the youth; that you contribute to the improvement of the quality of life so much for their focus globalizador, like by constituting a factor socially useful in the personal, family and community development; you therefore have facilitated us understand the demands lúdicas of the youth, that claims a space so that they are assisted, understanding to the recreation like pedagogy of the motricidad that you/he/she/it favor to the integral development of the individual.

From this process, the proposal of a PLANIFICACION DE RECREACION is born, for the students of the eighth, ninth tenth year of Basic Education of the Fiscal Schools of the city of Latacunga; the same that she seek to recover their importance, through their practice and it is hoped that I/he/she/it/you inside their development am implemented or process of quality, and incida in the valuation that the student grants to the recreation how essential part of their current and future life.

Under these considerations the contents have been selected according to the several evolutionary stages of the being and will be according to the characteristics and necessities of the educating- young; of the means, the creativity of the teacher of Physical Culture, the infrastructure that possesses the institution and of the natural resources that privilege to the county. Leaving the proposal of the results obtained of the investigation you/he/she/it establish five blocks of containing in which immersed is fears, contents and activities proposals for their treatment secuencial in the educational process.

Finally, we could say, that the recreation through this work is guided fundamentally they to the development integrate of the youth, by means of the movement. (aspect lúdico), the individual and social comparison; the enjoyment or satisfaction of the actions. For what we believe that this contribution could constitute in a work of consultation; for the professionals of the Physical Culture.

UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI

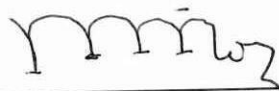
INFORME FINAL DEL DIRECTOR DE TESIS

Cumpliendo con lo estipulado en el capítulo V Art.12, literal f) del Reglamento del curso Preprofesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi, informo que el grupo conformado por: Dayra Guerrero, Mercedes Molina, Jaime Herrera; han desarrollado su trabajo de investigación de grado de acuerdo a los planteamientos formulados en el Plan de Tesis.

En virtud de lo antes expuesto considero que el grupo se encuentra habilitado para presentarse al acto de defensa de la tesis sobre: LA RECREACIÓN COMO FACTOR IMPORTANTE EN EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD DE LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO, NOVENO Y DECIMO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LOS COLEGIOS FISCALES DEL CANTON LATACUNGA.

Latacunga a 31 de Marzo de 2000

Por la vinculación de la Universidad con el pueblo.



DIRECTOR DE TESIS
Msc. Marlon E. Muñoz C.

Nombres y Apellidos: _____

Cédula de Ciudadanía: _____

CAPITULO 1

1. – LA CULTURA FISICA Y LA RECREACION.-

La Cultura Física concebida como un principio básico para el desarrollo de la persona, en los últimos tiempos le han dado la importancia que esta tiene como el eje fundamental de la preservación de la salud en el pueblo, concepción que se ha enraizado en los individuos y por ende nace en los últimos tiempos la práctica deportiva y recreativa como un nuevo paradigma de la sociedad. Su objetivo es preservar la salud física y mental a través de su practica diaria.

1.1.- Concepto e importancia.

El inicio del nuevo milenio y las interrogantes que ante tal evento surgen, son una profunda reflexión debido al carácter, las condiciones, los sucesos que hasta la fecha ha representado el siglo XX y de manera singular, y porque no decirlo, de manera espectacular la segunda mitad del mismo siglo.

Efectivamente, nos maravillamos por la gran dinámica técnica y tecnológica que el mundo presenta en el momento actual, en donde hemos sido testigos de innovaciones tecnológicas que para nuestros antepasados



seguramente hubieren sido considerados supuestos de locura y supuestos de un mundo dominado por la “magia”.

Bajo esta reflexión, podemos observar como, a través de los siglos, desde el origen mismo del ser humano es indudable que la Educación Física, ha sido la actividad, que después de las necesidades vitales del hombre, se desarrolló con mayor énfasis como un satisfacer inevitable en la evolución de la especie clímax en todas sus épocas.

Podemos sin temor a equivocarnos decir que la Cultura Física, a pesar de todas sus luchas, ocupa un lugar preponderante en el caminar cotidiano del ser humano.

En la actualidad la Cultura Física tiene un estatus cultural dentro de la sociedad ecuatoriana, por lo tanto integra la Educación Física, el Deporte y la Recreación; conllevan un aprendizaje sistemático orientado al logro de las destrezas fundamentales y contribuye a la formación integral del individuo.

Dentro de estas consideraciones generales a la Cultura Física, se la conceptúa como: “El proceso de las relaciones hombre – medio a través del conocimiento y la practica de las actividades educativas, deportivas y recreativas, que permite dar atención prioritaria, en el marco de la cultura nacional, a bailes, danzas, juegos, movimientos expresivos, deportes; sin dejar de considerar el tratamiento teórico – práctico de las actividades

afines que se dan en el mundo y por consiguiente a su conocimiento y desarrollo”.

Otros autores o conferencistas conceptúan a la Cultura Física, como:

“Se entiende a la estructuración, desestructuración, y reestructuración consciente de condicionamientos intelectuales, emotivos y motrices que faciliten entender la vida como una vivencia de disfrute, libertad y realización en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para la realización y proyección histórico - social”.

Según el diccionario la describe como: “desarrollo del cuerpo mediante ejercicios especiales y sistemáticos”.

Reluciendo así su concepción científica, práctica y cultural, del cual el hombre a través del tiempo ha sabido utilizarla, para su uso personal y comunitario; y como agente de enlace y de socialización.

Tomando en consideración lo señalado y basándonos en las definiciones podemos considerar a la Cultura Física como el paradigma de la libertad, ya que el participante (alumno) hace lo que realmente considera que le puede proporcionar alegría y satisfacción, brindándole una sana libertad.

Una realidad, un concepto y un contexto nos establece que, solo se aprende y se crea cuando se quiere, es decir cuando exista en el niño y joven una

disposición afectiva favorable, disposición que solo es posible conseguir mediante la Cultura Física, como elemento motivador en el educando.

Bajo esta perspectiva, nace la importancia de la Cultura Física, pues la población demanda mas tiempo libre y de ocio y dentro de las actividades extracurriculares, son las mas solicitadas para su práctica en la recreación y en el propio espectáculo, cuando novedosos aprendizajes, facilitando saludables hábitos y facultades en el desarrollo de destrezas y cultivando masivas aficiones. Con ello, ha mejorado considerablemente las aptitudes físicas, psíquicas y sociales de la población escolar y ciudadanía en general consolidando cada vez más el índice y nivel de la mejora de la calidad de vida.

El Lic. Marcelo Tovar, en su charla titulada "Hacia una nueva concepción del Deporte en la Edad Escolar"; Publicada en las memorias del IV Congreso Latinoamericano ICHPER. S D; en su afán de demostrar y puntualizar la importancia de la Cultura Física, dice: "Las actividades fisico deportivas deben surgir de la armonía entre disciplina, creatividad e imaginación".

Estas aportan incalculables valores en la mejora y desarrollo de destrezas y hábitos, facilitando una optimización en la calidad de vida. La diversidad de actividades clasificada en muchas modalidades deportivas deben ofertarse en todas las comunidades educativas para los niños y los jóvenes, a través

de su práctica permanente y en la utilización del tiempo libre y de ocio de todos los ciudadanos.

Las generaciones jóvenes que al momento llenan las aulas de los centros educativos necesitan sentirse protagonistas en diversos programas culturales, deportivos, donde puedan reflejar sus valores sociales, sus inquietudes y proyecciones de identidad y personalidad.”

Dentro de su misma conferencia describe: “La practica de la Cultura Física y por ende el desarrollo escolar, deberá orientar a la educación integral del individuo, así como el desarrollo armónico de su personalidad procurando que la práctica deportiva no sea exclusivamente concebida como competición, sino que dicha práctica promueva objetivos formativos y convencionales, fomentando el espíritu deportivo de auto disciplina, el respeto a la norma y los compañeros de juego conjuntamente con el lícito deseo de mejorar técnicamente”

Entonces es fácil comprender la importancia de la cultura física aun más, cuando el gran desarrollo de la sociedad, la invasión del asfalto y el cemento en las sociedades, el avance galopante de la contaminación, la gran tecnología al servicio del hombre o el desarrollo de las actividades físico – deportivas, representa para todos los ciudadanos acciones del convivir diario, mismas que provocan necesidades educativas sanitarias, de recreación de ocio, etc.; que deben estar presentes en sus diversas formas y

modalidades precisamente para huir del fatigante mundo que cambia rápidamente imponiendo un ritmo acelerado en nuestra vida, escuela, aula; por esto surge la imperiosa necesidad de preparar a los alumnos a través de métodos y de una pedagogía que de respuesta a las demandas sociales.

De ahí la importancia de la Cultura Física en la formación integral del alumno en los aspectos físicos, intelectuales y afectivos. Las actividades que desarrolla la cultura física, tanto en el ámbito escolar, curricular, como en el ámbito extracurricular, son cada vez mas aceptadas en las comunidades educativas sociales y culturales que exigen su presencia, con personal especializado y calificado.

1.2.- Clasificación de la Cultura Física.

El alto grado de aceptación social que tiene la Cultura Física, en sus diferentes manifestaciones; reforzada constantemente por los medios de comunicación a través del deporte espectáculo, por una parte, y por otra, la valoración creciente que tienen las actividades de ocupación de tiempo libre en la vida contemporánea especialmente con fines higiénicos, expansivos y socializadores hacen que esta realidad social no pueda ser ignorada. La enseñanza formal no puede desvincularse al alumno de la sociedad que lo rodea y que conforman su entorno cultural.

Dentro de las consideraciones generales de la propuesta de Reforma Curricular para la Educación Básica, en el área de Cultura Física; manifiesta:

“La Reforma Curricular para la Educación Física Básica menciona que el área de Cultura Física deberá ser diseñada en cada centro escolar, a base del diagnóstico institucional, del análisis de las competencias particulares de los maestros del desarrollo cultural local, de acuerdo a guías y orientaciones generales; sin embargo la dirección nacional de currículos y DINADER, consideran necesario complementar el marco referencial, que se inscribe en el nivel macro y formular el área de Cultura Física, con el propósito de orientar el desarrollo curricular en los niveles institucionales y de aula”.

La Cultura Física en el proceso formativo de los estudiantes aportará al mejoramiento de la calidad de la educación, tanto por el enfoque globalizador como por constituir un factor socialmente útil en el desarrollo personal, familiar y comunitario.

La Cultura Física tiene un estatus cultural dentro de la sociedad ecuatoriana, por lo tanto integra a la Educación Física el Deporte y la Recreación; conlleva un aprendizaje sistemático orientado al logro de las destrezas fundamentales y contribuye a la formación integral del individuo”.

Con este enfoque, a la Cultura Física para cumplir su objetivo, incorpora para su tratamiento y práctica capacidades y destrezas fundamentales, para contribuir al desarrollo de la base biológica, madurez emocional, confianza y seguridad en si mismo; capacidades de autodominio, pensar, actuar y crear libremente; ayudar al redireccionamiento de comportamientos negativos y cultivar la voluntad para emprender un proyecto de vida.

Como parte de la acción del proceso de desarrollo pedagógico de esta área es necesario asumir conceptualmente los términos de Educación Física, deportes y recreación; elementos constitutivos de la Cultura Física que nos permitirán las intencionalidades educativas de esta área.

1.2.1. – Educación Física

“Son todas las actividades que se desarrollan en función del aprendizaje INTENCIONAL Y SIGNIFICATIVO por medio del movimiento.

Únicamente se debe hablar de Educación Física, si al realizar la actividad se visualiza cambios o mejoramiento en capacidades, habilidades, afectos o motivaciones y conocimientos “.

Por otro lado el Arq. Carlomagro Chacón Ayala, dice: “Educación Física se entiende como la formación integral del ser humano como entes bio - sico - sociales, a través de actividades físicas, científicas concebidas, bien planificadas, adecuadamente dosificadas, progresivamente aplicadas en todos los ciclos de la vida del hombre”.

1.2.2. – Deportes.

“Son actividades en las que el individuo dentro de una COMPETENCIA aplica las habilidades y destrezas y compara su rendimiento en función de si mismo y de los demás. La competencia se desarrolla bajo reglas pre –

establecidas y aceptadas por los participantes. Además el deporte incluye procesos de entrenamiento para mejorar el rendimiento”.

Por otro lado el mismo Arq. Carlomagno Chacón A; al referirse al deporte dice:” Hay consenso en que el concepto de deportes, explica necesariamente la unión de tres elementos fundamentales: lucha, juego y actividad física intensa.

- La lucha siempre ha estado presente a veces se llega incluso a sobrepasar sus límites, otras no se logra ni siquiera alcanzarlos y la actividad se convierte en diversión.
- El juego encuentra su finalidad en sí mismo en el placer que brinda a quien lo realiza. Implica desinterés, libertad, atractivo y alegría.

Desinterés porque si el objetivo es la ganancia económica estamos hablando de solo un negocio. Libertad porque si esta se restringe entonces no hay juego y si no existe improvisación y libertad, entonces desaparece el atractivo y la alegría.”

1.2.3. – Recreación.

“Son actividades individuales o grupales en las que se implican los movimientos aprendidos para recuperar fuerzas perdidas, liberar energías

estancadas y disfrutar de la actividad física. Es una actividad ESPONTANEA Y VOLUNTARIA”.

Por otro lado otros autores la describen como: “La recreación se concibe por otra parte, como toda experiencia o actividad que procura satisfacción al ser humano y le distrae de su rutina diaria permitiéndoles sin presiones de ningún tipo, encontrarse consigo mismo.”

Por tanto la Cultura Física se constituye en el acopio de habilidades y destrezas adquiridas por el individuo a través de la practica de la Educación Física, el Deporte y la Recreación en el proceso educativo, contribuyendo a la formación de la personalidad integral del mismo.

Estas condiciones evidentemente le hacen en principio un ser pensante, un actor que decide qué juega, donde juega y como juega, de que objetos y juguetes hará uso; también cuales habrá de fabricar sin limites, su razón e inteligencia libres de toda atadura, le permiten discernir, escoger y seleccionar lo mas conveniente para su juego.

1.2.3.1. – Concepto e Importancia.

En la actualidad, la actividad física se ha ido perfilando básicamente hacia tres tendencias: los que practican regularmente y sistemáticamente la actividad física y a su vez posibilitan el desarrollo de los talentos

deportivos; el de los deportistas de fin de semana que no mantienen una regularidad en la práctica de sus actividades y los desarrolla en completo desorden, sin ningún criterio prescriptivo y finalmente el de los sedentarios, que amparados en el excesivo confort pretenden evadir las bondades de la actividad física.

Bajo esta consideración real del hecho a investigar; el Estado y la política dentro de las reflexiones científicas, debe diseñar políticas destinadas a ampliar las oportunidades de inserción social ofreciendo a los deportes espacios en los cuales desarrollan sus capacidades; pues, actualmente se necesitan actividades de promoción, prevención y rehabilitación de la salud general y la salud mental.

De acuerdo a la revisión de la literatura especializada, encontramos la relación directa entre deporte, recreación y desarrollo personal; cuando se dice: “El deporte, es proceso y elemento de recreación que permite el esparcimiento que procura al desarrollo de la personalidad humana y su capacidad creadora. Esta actividad requiere de una acción planificada y de una legislación que fundamente y respalde las actividades deportivas.”

En síntesis, el deporte contribuye al desarrollo de la sociedad y debe dársele toda la importancia porque genera cambios en el sistema social.



En realidad a la recreación se la ha tomado en un sentido restringido en su práctica; pues, ésta tiene un concepto mas amplio y que concierne a las formas de entrenamiento de la persona en donde se ponga en juego su capacidad física y mental que busque la orientación adecuada a sus energías y de un ejercicio productivo para su salud.

Según el MEC ; al referirse a la recreación dice: "Son actividades en las que se aplican los movimientos aprendidos en trabajos individuales o grupales, para recuperar fuerzas perdidas, para liberar energías estancadas o para disfrutar de la actividad física, sin intención educativa ni competitiva".

Por tanto, consideramos que la recreación puede ser practicada por toda persona, en donde ponga en juego su iniciativa, en concordancia a su propia capacidad y motivación personal.

Otras instituciones como la ONU, se refieren a la Recreación como: "El uso positivo del tiempo libre."

Si a la recreación se la considera como el uso del tiempo libre, es menester impulsarla, en actividades debidamente programadas, en fines de semana considerando que toda persona tiene un tiempo disponible y hay que saber aprovecharlo, esta seria la alternativa valida para combatir el ocio y el sedentarismo que viene ganando terreno con la ayuda de la tv.

Otros autores, la conceptúan como:” La recreación es disfrutar, recuperar y emplear el excedente energético “.

Por tanto se debe entender como la acción física y mental que permite armonizar el metabolismo y equilibrar la fisiología humana.

Según el XVI Congreso Panamericano de Educación Física, la considera como: “La recreación parte del cuestionamiento como; es posible que el proceso educativo se desarrolle la actividad lúdica y el disfrute como filosofía de vida”.

Dentro del texto de reforma curricular, la conceptúa como:” Son actividades individuales o grupales en las que se aplican los movimientos aprendidos para: recuperar fuerzas perdidas, liberar energías estancadas y disfrutar de la actividad física. Es una actividad ESPONTANEA Y VOLUNTARIA”.

Bajo las consideraciones conceptuales de los autores consultados, se desprende que la recreación se constituye en la herramienta de crecimiento personal, donde se promueve un cambio de actitud y la transformación de su práctica en el contexto; por tanto, estudiar a ésta conceptualmente y verificar su incidencia en el desarrollo personal será verificar la problemática y rectificar su práctica.

Así concebida la recreación, nace su importancia; pues, tiene indudables valores educativos, psicológicos y terapéuticos. En efecto la recreación

experimenta un gozo profundo basado en esos momentos de aprendizaje de esa actividad desinteresada, sin cuyo ejercicio la vida deja de tener significado; por tanto adquiere su importancia, cuando se concluye que la recreación cumple la satisfacción de tres tipos de necesidades: sociales, físicas y emocionales, que se puede cumplir mediante el axioma, que la recreación está en el ACTUAR y no en el MIRAR.

Por todo esto es urgente recuperar la capacidad reflexiva y la creatividad, hoy mas que nunca, se necesita una escuela creativa e innovadora que ayude al niño a describir y desarrollar todas sus potencialidades, se necesita con urgencia docentes creativos que desarrollen permanentemente conductas innovadoras.

Con el fin de puntualizar la importancia de la recreación, es importante tomar lo descrito en la conferencia de Raúl Nazareno de Argentina sobre: "El niño de la ciudad frente al hombre del tercer moleño"; publicada en las memorias del XVI Congreso Panamericano de Educación Física: La práctica del deporte a nivel comunitario y la recreación programada permite al infante juvenil entre otras cosas altamente positivas:

- Contribuir a favorecer la calidad de vida.
- Ampliar el aparato cognitivo integrando el aprendizaje cotidiano desde el cuerpo hasta la mente.

- Generar actividades centradas en el niño tanto desde el punto de vista de la organización, en cuanto a los beneficios que se propone, habida cuenta que se debe concebir al niño como actor principal del proceso.
- Alentar la participación de los actores deportivos en relación directa con la naturaleza, dado que la ecología será la causa fundamental de los futuros grandes cambios del planeta; por lo cual, difundir la naturaleza y el deporte (recreación) es utilizar al niño para iniciar dichos cambios.
- Contribuir mediante métodos científicos a la creación de programas fácilmente realizables unificando esfuerzos dirigidos a objetivos comunes, provocando el principio de autogestión del infante participante.
- Modificar el proceso social negativo, por el proceso social positivo.
- Reafirmar el concepto de educación, como integración individual y social y como inversión en el niño frente al hombre del tercer milenio.”

1.2.3.2. – Clasificación.

El hombre es el único ser de la escala zoológica que necesita ocupar su tiempo libre adecuada y conscientemente, además, el hombre es el único ser que puede encausar sus instintos, controlando sus intereses, pues, mientras el se va alejando de la naturaleza va perdiendo agilidad con sus movimientos, porque el hombre al especializarse física y mentalmente se entrega totalmente; así mismo se ve aislado por vivir y trabajar en medios desfavorables, por la tecnificación profesional o por la construcción de los

edificios con criterio comercial en lo que de ninguna manera se tiene en cuenta al hombre como ser integrante de una sociedad, sino únicamente como instrumento de la técnica.

Algunas personas creen que la recreación es únicamente para los niños y otros inclusive piensan que no sirve ni para esto. Desgraciadamente esta actividad nueva en nuestro medio, no ha sido debidamente encausada con criterio social y profesional.

La recreación dentro de un aspecto didáctico se clasifica en :

a) Movimientos Naturales.

Comprenden todos los movimientos que realiza el hombre desde el inicio de la vida, fuera del vientre materno como: gatear, caminar, correr, saltar, lanzar, luchar; actividades en el agua; estos constituyen la base del movimiento en todas las actividades físicas; sean deportivas, recreativas. No se puede jugar sin correr e inclusive lanzar.

b) Juegos.

Para una mejor comprensión se presentan diferentes tipos de juegos como:

- Juegos con algo (juegos con objetos).
- Juegos como algo - alguien: (imitación, roles). Pequeños

- Juegos sobre algo:(juegos con ideas, reglas) Grandes

c) Movimiento y Material.

Desarrollan un gran sentido de la solidaridad y confraternidad, en acciones formativas, deportivas o recreativas con aplicación de reglas sencillas.

- Con implementos sencillos.
- A manos libres.
- Pequeños aparatos.

d) Movimiento Expresivo.

Se constituye en la base de diferentes manifestaciones físicas, intelectuales y socioafectivas; aprovechando una mejor coordinación motriz, dinamización y capacidad de orientación de conceptos abstractos, para fomentar la creatividad que proporciona una valoración del autoestima y el placer de crear.

- Movimiento y ritmo.
- Danza.
- Baile y ronda.
- Expresión y creación corporal.
- Movimiento y lenguaje.

e) Formación y Salud

El placer de sentir que el cuerpo funciona adecuadamente, la alegría de saltar con facilidad por encima de una cerca; lanzar una piedra sin limitar los movimientos y la necesidad de estar en buena forma física para vencer, cualquier obstáculo; forma esta clase de contenidos y áreas.

- Movimientos formativos.
- Movimiento y salud.
- Movimiento y naturaleza.

Bajo esta clasificación, se puede desprender que la recreación es el nuevo paradigma del siglo y que puede ser ejecutada por niños, jóvenes y adultos; en espacios cerrados o al aire libre; y sobretodo son actividades que pueden desarrollarse de manera curricular o extracurricular, aprovechando el tiempo libre y de ocio, y con el fin de ganar espacio al sedentario.

1.2.3.3. – Principios.

El campo que abarca la vida moderna, es tan ilimitado que comprende la mayoría de actividades del ser humano; normalmente tiene una estrecha relación con la Educación Física y deportes; ya que los juegos y los deportes son un medio propio como compensador de la falta de movimiento y lo que es más como válvula de escape del exceso de energía que tiene la niñez y la juventud.

“La recreación debe cumplir con algunos requisitos como son:

- a) Todo niño necesita de las actividades propias del crecimiento que deben dar satisfacciones como: trepar, correr, cantar, tocar, saltar, etc.
- b) Conocer y descubrir las actividades que le den una satisfacción personal.
- c) Toda persona debe poseer ciertas formas de recreo que puedan ser utilizadas en lugares de pequeños espacios y cumplirse en pequeñas fracciones de tiempo.
- d) Toda persona debe encontrar placer en la lectura, debiendo también ayudar a que otras personas lo encuentren.
- e) Todas las personas deberían conocer un cierto número de canciones para cantarlas cuando lo desearan.
- f) Toda persona debería aprender a realizar algo bello con las líneas, los colores, los sonidos y el uso adecuado de su cuerpo.
- g) Toda persona debería tener formas activas en el respirar a “todo pulmón” al aire libre.
- h) El maestro debe ayudar a que cada persona busque uno o mas hobbies.
- i) Educar el ritmo en la persona, con el fin de favorecer su crecimiento y desarrollo integral.
- j) El descanso y el reposo, por si solas son formas de recreación.
- k) Las actividades recreativas más completas son aquellas que el individuo domina por completo, en tal forma que pueda perderse en ellas dando todo de lo que tiene y es.

- l) La satisfacción suprema del recreo se logra realizando actividades que demuestran auto-organización.
- m) Las formas de recreación deberán, permitir el empleo de una parte de las capacidades que no se usan en el resto de nuestra vida cotidiana.
- n) La persona solo triunfará en su vida recreacional cuando la forma de actividad que elija, adquiera una forma de juego, un sentido de humor y se impregne de satisfacción.

1.3.- Ambito de Aplicación

La recreación significa diversión, juego, pasatiempo, ejercicio físico, ha tomado un auge extraordinario durante los últimos tiempos, destacándose el carácter universal del mismo. Los pensadores del siglo sostienen que se trata de uno de los factores más importantes de la cultura contemporánea, un aspecto social por derecho propio, un factor de suma importancia para estrategias políticas, económicas y sociales, siendo en conclusión UN FENOMENO DETERMINANTE DE LA EPOCA ACTUAL. Se desprende entonces fácilmente que su aplicación y su ámbito de injerencia, es en todos los aspectos de vida y de desarrollo del individuo, su práctica favorece su crecimiento integral.

La recreación deportiva es el resultado de satisfacer las necesidades de los habitantes de un planeta en constante cambio, con una desproporcionada expansión poblacional, que en forma urgente requiere un nuevo estilo de

vida y por consecuencia una forma más armónica y saludable de transcurrir su paso por el mundo.

La recreación es la herramienta que puede ser utilizada para lograr el bienestar del individuo; y se constituye en un aspecto de la cultura de niños, jóvenes y adultos; hombres y mujeres.

Entonces la recreación en este tiempo tiene que proyectarse como una salida a este problema social; con los parques, las áreas verdes y recreativas del país; donde los componentes sean el recurso para la educación en la prevención y protección de las áreas naturales, el uso adecuado del tiempo libre y solución a problemas causados por el urbanismo.

La salida para el desarrollo de la recreación puede plantearse cuando la comunidad asuma la responsabilidad que tiene sobre su derecho a la recreación.

Precisamente la aplicabilidad y finalidad de la recreación no es otra que guiar el proceso dinámico del hombre con abregado amor, la resolución de desarrollar, de adentro hacia afuera, la capacidad para recibir y forjar valores.

La Educación Física, los Deportes y la Recreación, se inscriben dentro del proceso educativo general, y se orientan a la formación integral de la persona humana, en sus dimensiones bio – psico – sociales, enfatizando en el desarrollo orgánico, neutro – muscular y el desenvolvimiento de las



habilidades corporales y procurando en todo momento la salud física, mental y social.

1.4.- Tiempo Libre:

1.4.1.- Concepto e Importancia.

El hombre moderno esta condicionado por varios factores que impiden su desarrollo integral.

El sedentarismo, el confort, la contaminación, la marginalidad, la influencia de los medios de comunicación colectiva, los problemas derivados de la urbanización, son solo síntomas de un proceso de deshumanización, que merece la atención de sicólogos, políticos y educadores.

El tiempo libre, dentro de este contexto es un hecho social por excelencia, cada vez minimizado por las urgencias de una sociedad orientada a la producción y al consumo desenfrenado, donde el propio hombre se consume en el fragor de la velocidad, el bullicio y la computación.

Hoy en día, el ser humano ejercita cada vez menos sus músculos y órganos; las oportunidades para ejecutar actividades físicas son cada vez mínimas.

De ahí la necesidad de fomentar, en todo nivel, comenzando desde la infancia, una actividad nueva frente a la vida: más integral, más auténtica,

que consagre a la Educación Física, el Deporte y la Recreación como parte sustancial de la vida humana.

Entonces como conceptualizar al tiempo libre; es todo aquel que esta al margen de la instrucción escolar; donde el individuo es susceptible de ser absorbido por una cultura que le dispensan los medios de comunicación social y puede ser solicitado constantemente por mas imágenes, por unas formas más de pensar, por unos mitos; en donde él será capaz de elegir, para hacer de su vida menos monótona y coercitiva que la enseñanza clásica que se imparte en los planteles educativos.

Es entonces fácil comprender que durante el tiempo libre, el individuo tiene un mundo de imágenes y sonidos que se constituyen en un lenguaje que puede hablar a la imaginación y que se retiene mucho más fácilmente que las palabras del educador.

Según el criterio de niños y jóvenes, el recreo y el tiempo libre son los mejores momentos de sus vidas, porque se puede hacer cosas sin presiones, sin aburrimiento y sin el control directo de una autoridad; se comenta entonces, lo que se a visto se a oído, y la competitividad se hace sentir menos que en la escuela.

Es preciso entonces aprovechar este tiempo en actividades productivas, de orden intelectual, deportivo o recreativo, que le representen satisfacción al

hacerlo y le ayuden a crecer como persona; si no se ocupa adecuadamente el tiempo libre y frente al momento en el cual estamos inmersos, se corre el riesgo de tomar el camino equivocado.

Para usar el tiempo libre es muy importante ser una persona organizada; esto quiere decir que cada cosa tiene su hora y su lugar previsto.

Bajo estas consideraciones nace la importancia que tiene el buen uso del tiempo libre en las personas; sin embargo es un fenómeno conocido, que cuando hay gran cantidad de tiempo disponible, las tareas que se deben realizar se demoran, ya que se cree que aún queda tiempo suficiente para llevarla a cabo. Esto determina el que. A última hora, afloran los nervios y las prisas, lo que da lugar en numerosas ocasiones a la mala ejecución de tareas y consecuentemente la pérdida de tiempo.

1.4.2.- Actividades que se debe desarrollar..

En realidad, existen numerosas actividades que permiten, tanto a los niños, como a sus mayores, ocupar su tiempo libre y satisfacer su necesidad de crear.

Las iniciativas individuales y colectivas se pueden multiplicar. Padres y educadores pueden constituirse en asociaciones y organizar grupos, y que cada uno puede hallar la ocupación y ambiente que le conviene, para ocupar su tiempo libre.

Con el afán de puntualizar las actividades que se pueden realizar, el grupo de trabajo intentará esquematizar por áreas; así por ejemplo:

- El arte de expresarse (corporal)

- La danza.
- La música.
- El teatro.
- Los títeres y marionetas.
- El circo.
- El dibujo.
- La pintura.

- La artesanía.

- Los collages.
- Los mosaicos.
- El modelado.
- El dibujo a la vela.
- El papel.
- El tejido.
- El pirograbado.
- La talla de madera.

- Ciencias y Técnicas.

- Aeromodelismo.
- Arqueología.
- Astronomía.

- Los Deportes y la Recreación.

- Alpinismo. - Equitación. - Patinaje. -
- Esgrima.
- Atletismo. - Esquí. - Karate. -
- Voleibol.
- Baloncesto. - Fútbol. - Lucha. - Etc.
- Béisbol. - Gimnasia. - Marcha.
- Boxeo. - Golf. - Natación.
- Ciclismo. - Judo. - Tenis.

- Juegos Tradicionales.

- Juegos de salón (familia).

- Ejercicios sin elementos.

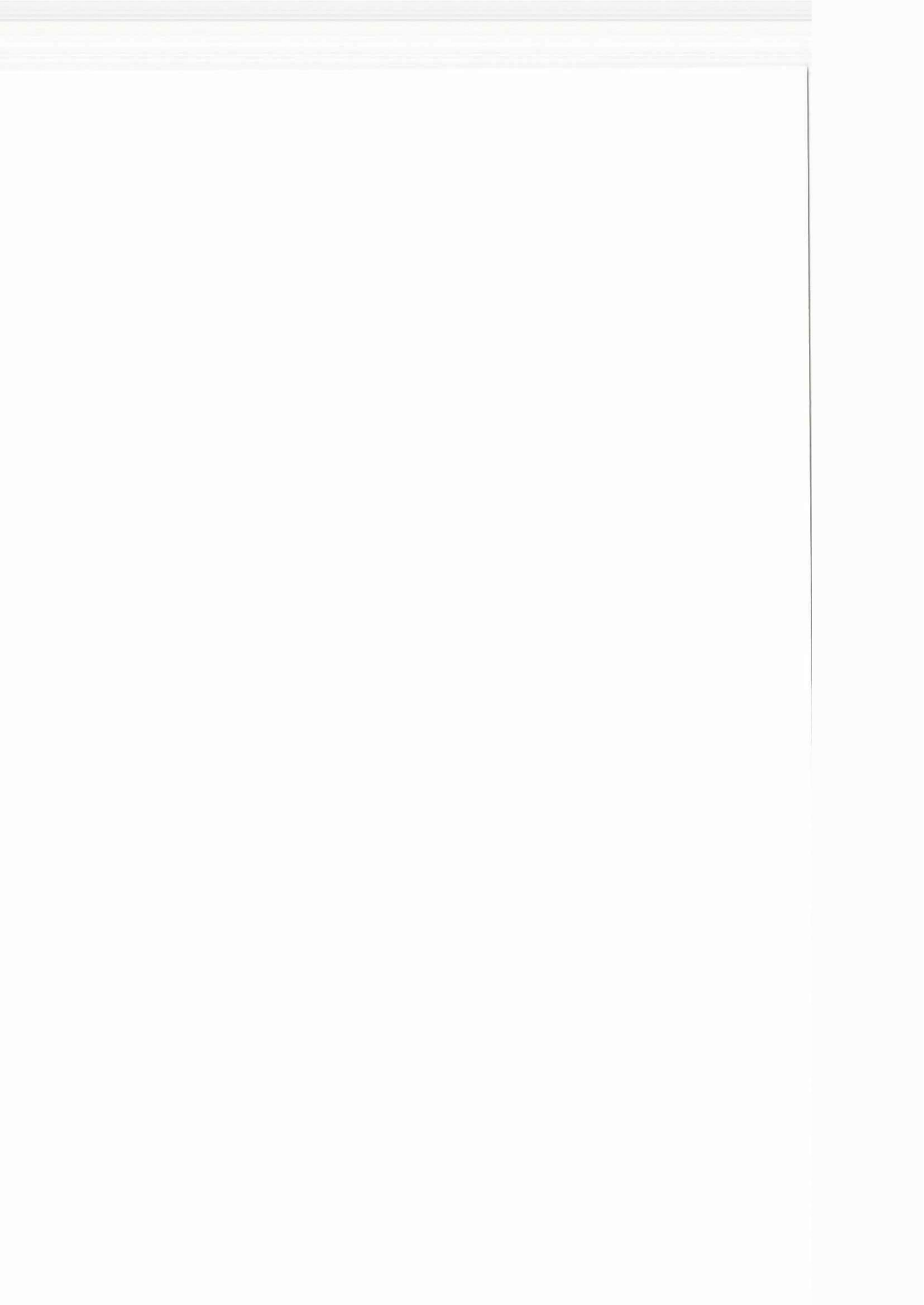
- Ejercicios con elementos.

- Juegos por la actividad.
 - Juego de correr.
 - Juegos de correr y saltar.
 - Juegos de transportar.
 - Juegos de empujar.
 - Juegos de traccionar.
 - Juegos de pasar y recibir.

- Juegos por la organización.
 - Juegos en parejas.
 - Juegos todos contra todos.
 - Juegos de uno contra todos.
 - Juegos de todos contra uno.
 - Juegos de relevos simples o postas.

En Conclusión:

Las actividades bien elegidas en función de gustos y la personalidad de sus miembros, les permitirá conocer a otros miembros (relación), fuera de la escuela y practicar éstas, en función de su crecimiento personal.



CAPITULO II

2.- LA PERSONALIDAD.

La personalidad se la conceptúa como la manera de ser y proceder del ser humano, es lo que le da el sello característico que lo diferencia de otros; esto puede ser influenciado por factores endógenos y exógenos que influye en el desarrollo de la personalidad pues esta responde a los estímulos de acuerdo a las circunstancias en las que se desenvuelve el ser humano. El estudio de la personalidad nos permite estudiar las formas de comportamiento y reacción del ser humano frente al mundo circundante.

2.1.- Concepto e Importancia

La personalidad es la marca distintiva de cada miembro de la raza humana. No hay dos personas, ni siquiera aunque sean gemelos idénticos que tengan la misma personalidad. La suya es la que dará definición, a su vida, marcándole como persona de pleno derecho. Determinará además, muchos aspectos de su existencia, incluyendo lo que le gusta y le disgusta, la clase de trabajo que lleva y las amistades y relaciones que establezca .

Sin embargo no hay fórmulas exactas para definir la personalidad y distintos aspectos de ésta suelen surgir en diferentes circunstancias. La personalidad no es consistente. Cambia con la situación, el estado de ánimo

y las experiencias pasadas. El peligro que tiene los tipos de personalidad está en dar un supuesto que la gente reacciona de la misma forma en todo momento y cualquiera sea la situación .

Al revisar la literatura escrita, algunos autores coinciden en señalar que:

“Al etiquetar las personalidades, los psicólogos y siquiátras tratan de comprender nuestras experiencias, analizar nuestro comportamiento y establecer porque actuamos como lo hacemos. Los especialistas procuran agrupar los comportamientos que tengan algo en común y les dan un nombre; así por ejemplo, si usted es una persona a la que le gusta todo hasta el último detalle, pueden que le tilden su personalidad de obsesiva, lo que quiere decir que usted lo sea en todas las circunstancias, ni que su conducta tenga antecedentes específicos en su niñez, en la escuela o en la edad adulta

Por tanto, en nuestra vida diaria empleamos continuamente el término “personalidad” para calificar a diferentes personas, bajo diferentes aspectos y así decimos y escuchamos que tal persona posee una buena personalidad o aquel, no tiene personalidad.

Entonces ¿que es personalidad?, varios autores la definen como:

“La personalidad es la organización dinámica, dentro del individuo, de aquellos sistemas psicofísicos que determinan su adaptación peculiar a su medio ambiente “(Allport).

“La personalidad constituye las cualidades que distinguen a un individuo tomando como un ser unitario, especialmente aquellas que distinguen al individuo en las relaciones sociales “(H.B.English y a. CH.English .1977 .Pg.606).

Personalidad (Lat.persona = mascara del actor):modalidad total de la conducta de un individuo, que no es suma de modalidades particularidad o rasgos, sino producto de su integración .(Alberto L. Merani. 1984.Pag.127).

La personalidad es la integración de todas las características del individuo y es manifestada por todos los intentos de adaptación a su medio continuamente cambiante.”(Ardila).

Uno de los factores más importantes que explican las personalidades es la autoestima, es decir el valor que nos concedemos a nosotros mismos.

“Si usted nació con una carga genética que la induce a sentirse muy ansioso esto no supone un gran daño, siempre que sea capaz de sentirse valioso y digno de ser querido y que tenga que convencerse de ello así mismo a cada

momento .Los problemas empiezan cuando se sufren una gran ansiedad y se manifiesta escasa hacia uno mismo. Pueda que entonces la presión sea tal que el sujeto se convierta en una personalidad, extrema del individuo que esta en función del medio y su influencia, en que se desenvuelve “

2.2.-Aspectos que forman la personalidad.

Se expresa nuestra personalidad, como síntesis de nuestra conducta, como el resultado total de nuestras funciones psicológicas y nuestra vida misma .Para mejorar nuestra información debemos analizar primero la composición de la palabra persona entendiéndose por la misma a todo ser humano, que, por el hecho de ser considerado como sujeto moral o fin en si mismo y que no puede nunca ser tratado como cosa, es unidad coordinada de todas las funciones superiores de su individualidad .

“Por esta razón la personalidad es una organización integrada por todas las características cognositiva, afectivas, volutivas y físicas de un individuo tal como se manifiesta a diferencia de otros, por tanto, es la característica de una conducta total de un individuo .En consecuencia concluimos que la personalidad es una expresión de nuestro YO, que tiene una triple dimensión: EL YO BIOLOGICO, EL YO PSICOLOGICO Y EL YO SOCIAL.



BIOLOGICO.- Constituye nuestra entidad orgánica, nuestro cuerpo con todos los órganos internos y externos, cuando sentimos algo todos, nuestros órganos están en funcionamiento .

PSICOLOGICO.- Esta constituido por nuestras tendencias ,nuestros impulsos, aquí se producen todos nuestros fenómenos psíquicos de toda esfera; como los sentimientos, emociones, voluntad, temperamento, inteligencia, atención, etc..

SOCIAL.- Esta representado por todo lo que nosotros significamos en el grupo, por nuestras relaciones, éxitos o fracasos, por nuestra manera de adaptarnos, entendernos con los demás, etc.

Otros autores, según la literatura revisada la califican a la personalidad en su estructura en:

“EL ELLO .- Equivale más o menos a un 75% de nuestra personalidad .es el verdadero motor de ello. Se rige por un principio de placer. Realizar actos instintivos, libidinosos Constituye nuestro temperamento.

EL YO.- Es la parte consciente de la personalidad. Esta regido por el principio de la realidad. Es el mediador entre las exigencias del ELLO y las restricciones del super YO Su finalidad es alcanzar la adaptación psico-social del individuo .

EL SUPER YO.- Constituye el mecanismo ético- moral de la personalidad humana, por consiguiente, guía y controla, critica y castiga. Además supervisa los actos realizados por el YO .

Aunque es posible discutir y enumerar por separado tales características de la personalidad ,no son entidades separadas dentro de ella. Cada uno de ellos posee su propia función, pero jamás pueden existir por si mismo, por estar inevitablemente implicados con los otros componentes .

2.2.1.-Endógenos y Exógenos:

La personalidad se constituye en función de un elemento esencial que es el hábito, entendido a este como la asociación entre un estímulo endógeno o exógeno y su respuesta.

“El hábito es el elemento central de la personalidad, pero no el único .Asociados a él hay otros elementos permanentes como las pulsaciones (primarias y secundarias)y las jerarquías de respuestas que constituyen las estructuras individuales de la personalidad”

Existe entonces dos clases de factores que influyen en el desarrollo de la personalidad, los factores endógenos o internos y los factores exógenos que son externos y son el producto de la transformación de los estímulos sociales, familiares, educativos, etc.

“La personalidad se desarrolla a partir de cierto número de datos constitucionales (disposiciones afectivas, régimen emocional, tipos de actividad, etc. Y bajo la influencia del medio, entendido éste en sentido amplio :físico, social, ideológico, temporal, etc., es decir como el conjunto de los acontecimientos y traumatismos que constituyen la historia del individuo. Distingue varios aspectos de ese desarrollo: los procesos de maduración, de diferenciación y de integración.”(7).

Los procesos de maduración son fisiológicos (cambios anatómicos, fisiológicos) y de carácter psicosocial (experiencias fundamentales como entrar en la etapa socio - familiar, escolar, profesional, matrimonial, etc.). Los procesos de diferenciación e integración, se observan también, tanto dentro del campo biológico, como en la esfera psicosocial. La influencia mutua de unos y otros (endógenos y exógenos) es la pareja en el desarrollo de la personalidad.

2.3. – Tipos de Personalidad

Entre las particularidades psicológica que cada individuo sea diferente de los demás, ocupa un lugar fundamental el temperamento y el carácter ,a partir de la conceptualización de estos; se puede dar una clasificación del uno y del otro, que dan lugar a los tipos de personalidad .

Según el temperamento se clasifica en :

SANGUINEO: Son tipos que demuestran vivacidad, son móviles, procuran cambiar con frecuencia sus impresiones, reaccionan con rapidez a los acontecimientos del medio ambiente y al mismo tiempo soporta con relativa facilidad a los fracasos y contratiempos que se le presentan .

FLEMÁTICO: Son tipos lentos, inmovibles, con tendencia y carácter constantes, su estado de ánimo lo manifiestan poco al exterior .

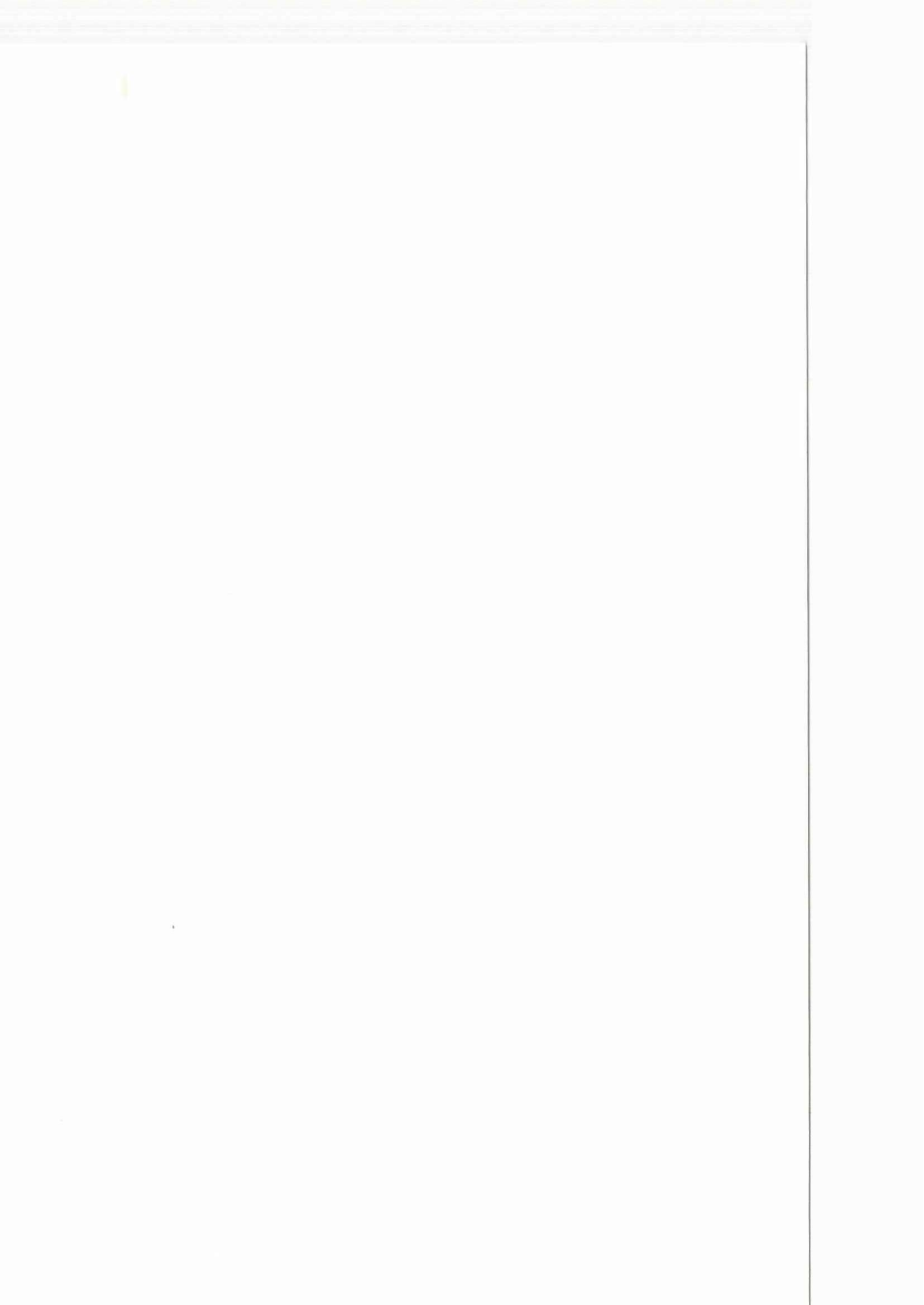
COLERICO: Son individuos rápidos, explosivos que se entregan a cualquier asunto con extraordinaria pasión, son desequilibrados en relación con las tendencias y reacciones emocionales, son violentos con cambio de ánimo bruscos.

MELANCOLICOS: Son individuos que se ofenden con facilidad, sienten profundamente los acontecimientos insignificantes, reaccional con el exterior con mucha facilidad, debilidad, generalmente en las gentes se observa la combinación de rasgos de un temperamento con otro.

Tomando en consideración al carácter, que es la combinación original de las cualidades fundamentales de la personalidad, que distinguen a un sujeto dado como miembro de la sociedad; expresan su actitud hacia el mundo que los rodea ,manifestados en su conducta y en sus actos .

Descubrimos en el carácter un sistema de actitudes hacia la realidad y al mismo tiempo su modo habitual y constante de conducta ante una situación determinada ,como medio de expresión de estas actitudes .

Según YUNG, existen individuos INTROVERTIDOS Y EXTROVERTIDOS, los unos tienen problemas hacia su interior, en su intimidad, les interesa más los problemas internos conscientes y subconscientes. Los segundos sintonizan mejor con el ambiente externo, son más sociables, participan con los demás sus problemas y temores.



CAPITULO III

3.- CRITERIOS

El grupo de trabajo, al realizar la presente investigación, tenía como propósito realizar un estudio sobre la recreación y su influencia en el desarrollo de la personalidad de los jóvenes estudiantes del octavo, noveno y décimo año de educación básica; así como sus ventajas y desventajas, tendiendo a establecer una propuesta básica de recreación que en su momento pueda ser aplicada en los planteles educativos, en donde deberá tener practicidad nuestra investigación.

Realizada la investigación de campo en los colegios fiscales de la ciudad de Latacunga; se han obtenido los siguientes resultados globales, tanto de alumnos, padres de familia y maestros de Cultura Física: de acuerdo a los ítems formulados:

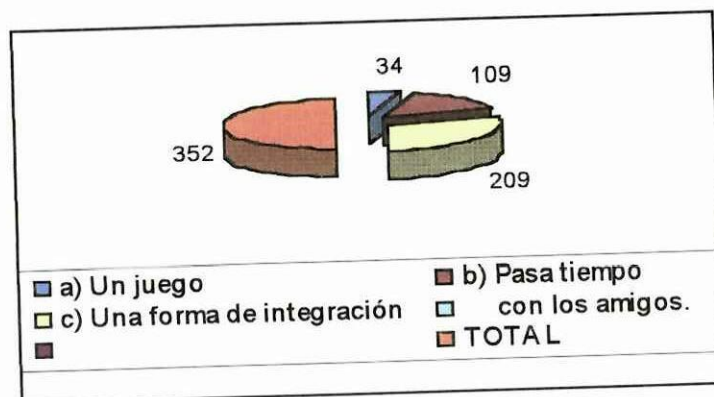
3.1.- C criterio de los jóvenes sobre la recreación deportiva

La presente investigación tuvo como referente a los alumnos de los 9 Colegios de la ciudad de Latacunga y con el objetivo de obtener los criterios de los jóvenes estudiantes se elaboró un cuestionario de 10 preguntas que contenían, cuestionamientos sobre el tema de la Investigación, de cuyo análisis se nos permitió hacer la inferencia a través de los procedimientos de análisis y síntesis. Antes de su aplicación el cuestionario fue debidamente afinado a efecto de lograr un fácil manejo y

una clara comprensión del objeto de estudio. Por lo que luego de la tabulación y porcentualización de resultados el grupo de investigación se permite realizar el análisis e interpretación de cada una de las preguntas del cuestionario respectivo .

1.- QUE ES PARA USTED LA RECREACION?

ALTERNATIVAS	ALUMNOS	No.	%
a) Un juego		34	9.6
b) Pasa tiempo		109	30.9
c) Una forma de integración con los amigos.		209	59.5
TOTAL		352	100



FUENTE : Colegios de la ciudad de Latacunga

ELABORACION: Grupo de Tesis

ANALISIS E INTERPRETACION

Porcentualizando los datos de la muestra de 352 estudiantes frente a la pregunta de que es para Ud. la recreación, 209 alumnos dicen que es una

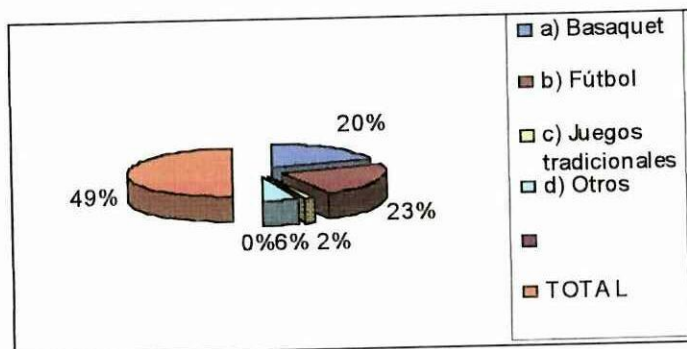
forma de integración con los amigos, 109 alumnos la consideran como un pasatiempo y 34 alumnos manifiestan que es un juego a la recreación.

De las respuestas obtenidas, nos permite sintetizar sobre la importancia que tiene la recreación en los jóvenes, pues estos dicen que es una forma de integración con sus amigos, por tanto les permite y les favorece a su crecimiento personal y al buen uso del tiempo libre.

2.- QUE TIPO DE RECREACION PRACTICA EN SU TIEMPO LIBRE?

a.-Basket b.-Fútbol c.-Juegos tradicionales d.-Otros

ALTERNATIVAS	No.	%
a) Basquet	138	39.2
b) Fútbol	162	46.02
c) Juegos tradicionales	12	3.4
d) Otros	40	11.36
TOTAL	352	99.98



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga

ELABORACION: Grupo de Tesis

ANALISIS E INTERPRETACION.

Los alumnos en la segunda pregunta, que tipo de recreación practica en su tiempo libre 162 manifiestan que el fútbol, 138 el básquet, 40 alumnos dicen otros y 12 estudiantes dicen practicar los juegos tradicionales.

Al señalar a los deportes colectivos, como el fútbol y el básquet; hace que su práctica les permita esa relación grupal que al joven a su edad le hace falta además se debe destacar, que cuando señala a los juegos tradicionales y otros estos pueden ser realizados en familia como una forma de integración de ésta.

3.- CREE USTED QUE LA RECREACION AYUDA A:

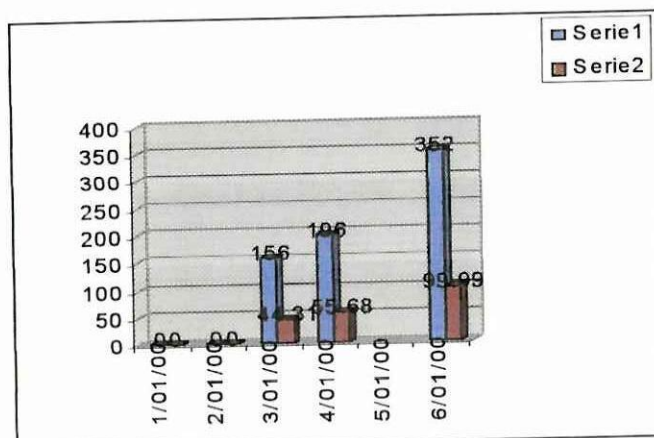
a.- Ser más sociable

b.-Hacer más amigos

c.-Desarrollar su capacidad intelectual

d.-Formar su personalidad

ALTERNATIVAS	No.	%
a) Ser más sociable	0	0
b) Hacer más amigos	0	0
c) Desarrollar su capacidad intelectual	156	44.31
d) Formar su personalidad	196	55.68
TOTAL	352	99.99



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga.

ELABORACION: Grupo de Tesis.

ANALISIS E INTERPRETACION

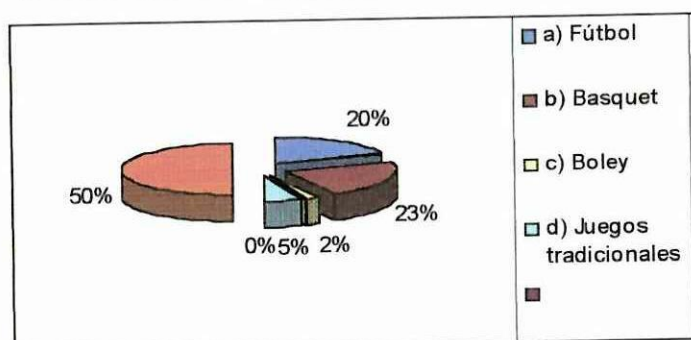
La muestra de alumnos frente a la pregunta la recreación le ayuda a, frente a las alternativas expuestas dicen 156 que les ayuda a formar su personalidad 156 según su criterio les ayuda a desarrollar su capacidad intelectual .

El joven a través de sus respuestas, demuestra su conocimiento, a través de la práctica, lo que significa para él, la recreación, que le permite desarrollar su personalidad, dentro de la cual puede estar implícito en que esta el ser sociable, a pesar de no haber sido señalado en sus alternativas .

4.- QUE TIPOS DE ACTIVIDADES REALIZA EN SU HOGAR?

a.-Fútbol b.-Basket c.-Voley d.-Juegos tradicionales

ALTERNATIVAS	No.	%
a) Fútbol	142	40.34
b) Basquet	160	45.45
c) Boley	12	3.4
d) Juegos tradicionales	38	10.79
TOTAL	352	99.98



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga

ELABORACION: Grupo de Tesis

ANALISIS E INTERPRETACION

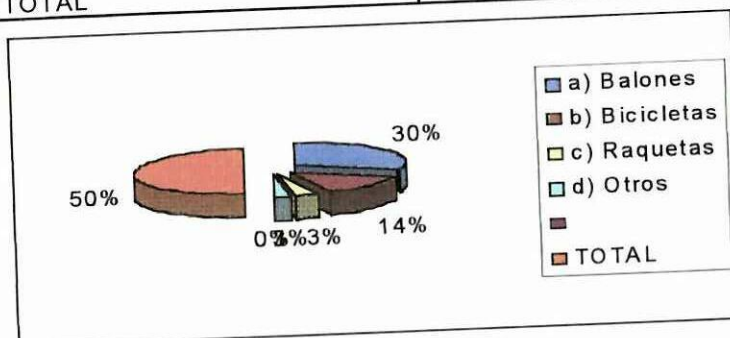
Frente a la pregunta de que actividades realiza en su hogar, coincide de alguna forma de aquellas que hace en el tiempo libre siendo sus resultados 160 alumnos el básquet. 142 el fútbol 38 juegos tradicionales y 12 alumnos el voley.

Se confirma su preferencia por los juegos grupales, en donde se tiene la posibilidad de practicar con sus amigos y miembros familiares apareciendo además del fútbol y el básquet, el voley, que por sus características puede hacerse en espacios reducidos .

5.- QUE CLASE DE IMPLEMENTOS DEPORTIVOS DISPONE EN SU HOGAR PARA LA RECREACION ?

a.-Balones b.-Bicicletas c.-Raquetas d.-Otros

ALTERNATIVAS	No.	%
a) Balones	214	60.79
b) Bicicletas	96	27.27
c) Raquetas	24	6.81
d) Otros	18	5.11
TOTAL	352	99.98



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga

ELABORACION: Grupo de Tesis

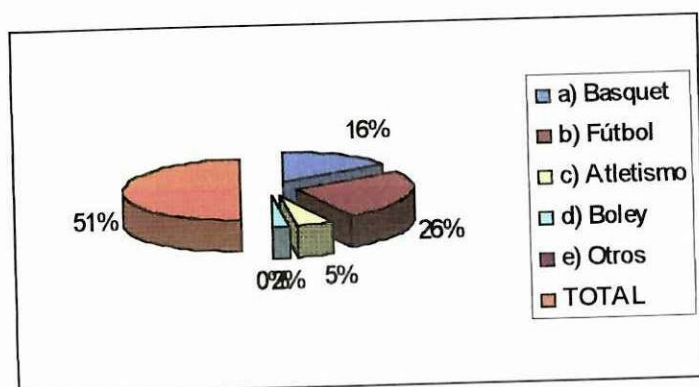
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

Queriendo inferir si la respuesta anterior es consecuente, que clase de implementos deportivos posee en su hogar para la practica recreativa manifestando: 214 alumnos poseen balones, 26 bicicletas, 24 raquetas y 118 alumnos manifiestan otros implementos.

Al señalar los jóvenes en su gran mayoría, que como implementos disponibles son balones, nos permite inferir que los juegos practicados son los que se bienen señalando como el fútbol el básquet, y que su practica es permanente, la misma que les ayuda a crecer como personas.

6.- CUÁL ES SU HOBBY PREFERIDO?

ALTERNATIVAS \ ALUMNOS	Nb.	%
a) Basquet	113	32.1
b) Fútbol	186	52.84
c) Atletismo	36	10.22
d) Boley	17	4.83
e) Otros	0	0
TOTAL	352	99.99



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga

ELABORACION: Grupo de Tesis

ANALISIS E INTERPRETACION

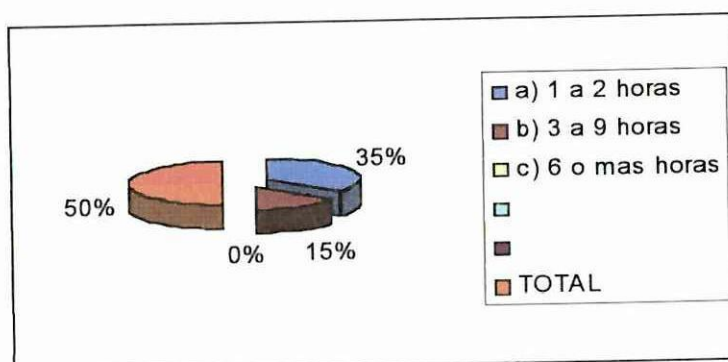
Loa jóvenes presentan como hobby preferidos, 186 el fútbol, 113 el básquet, 36 el atletismo, y 17 alumnos el voley.

Una vez más se confirman que los juegos deportivos que son considerados como hobby, por los jóvenes ,son los juegos colectivos como el fútbol y el básquet además de señalar al atletismo y el voley, lo que permite concluir que estos son medios importantes de socialización y la forma correcta de sacar las energías estancadas .

7.- CUÁNTO TIEMPO DEDICA DIARIAMENTE A LA RECREACION DEPORTIVA?

a.- 1 a 2 horas b.- 3 a 5 horas c.-6 o más horas

ALTERNATIVAS	ALUMNOS	No.	%
a) 1 a 2 horas		249	70.8
b) 3 a 9 horas		103	29.2
c) 6 o mas horas		0	
TOTAL		352	100



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga

ELABORACION: Grupo de Tesis

ANALISIS E INTERPRETACION.

Los jóvenes según los resultados de la investigación dedican a la practica recreativa entre 1 a 2 horas dividida en 249 alumnos de 3 a 5 horas 103 alumnos lo que resalta la importancia de la recreación en los estudiantes .

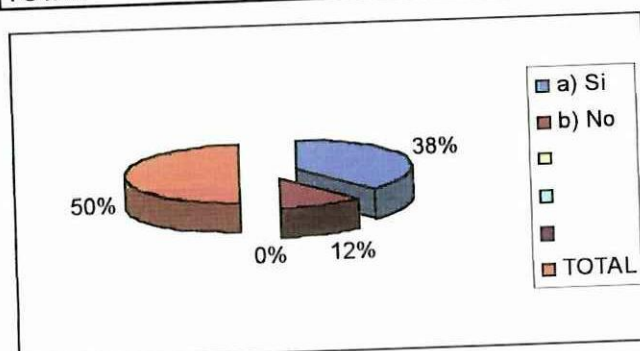
Al referirse al tiempo dedicado a la practica recreativa, se puede determinar que esta es importante para el joven, dentro de las actividades que con normalidad realiza y que cubren un importante espacio de su tiempo libre ; encaminado a satisfacer sus expectativas deportivas .

8.- SUS MAESTROS DE CULTURA FÍSICA LE HAN SUGERIDO LA PRACTICA DE ALGUN DEPORTE ?

a.- si

b.- no

ALTERNATIVAS	No.	%
a) Si	270	76.8
b) No	82	23.2
TOTAL	352	100



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga

ELABORACION. Grupo de Tesis

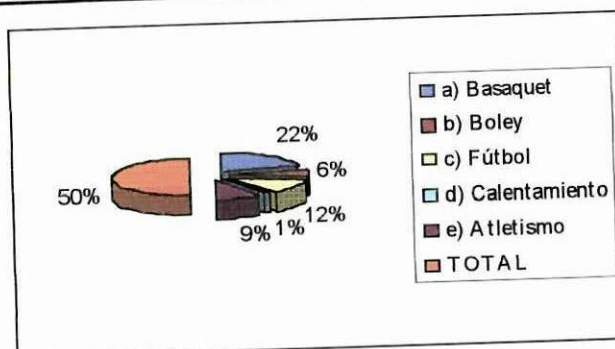
ANALISIS E INTERPRETACION.

Según la pregunta si los profesores de CC.FF. le han sugerido la práctica de algún deporte 270 de ellos según el criterio de los alumnos que si han sugerido la práctica de algún deporte, al contrario 82 dicen que no .

Loa maestros de CC.FF. como responsables y orientadores de la práctica deportiva, es importante que sugieran la practica de alguno de estos, en concordancia con los gustos y habilidades que el joven tenga, buscando así su practica sistemática que le permita obtener posibles prospectos en las disciplinas sugeridas y en el beneficio del plantel .

9.- DENTRO DE LAS CLASES DE CULTURA FISICA ,CUALES SON LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE USTED REALIZA?

ALTERNATIVAS	No.	%
a) Basaquet	152	43.18
b) Boley	41	11.64
c) Fútbol	86	24.43
d) Calentamiento	10	2.84
e) Atletismo	63	17.89
TOTAL	352	99.98



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga

ELABORACION: Grupo de Tesis

ANALISIS E INTERPRETACION

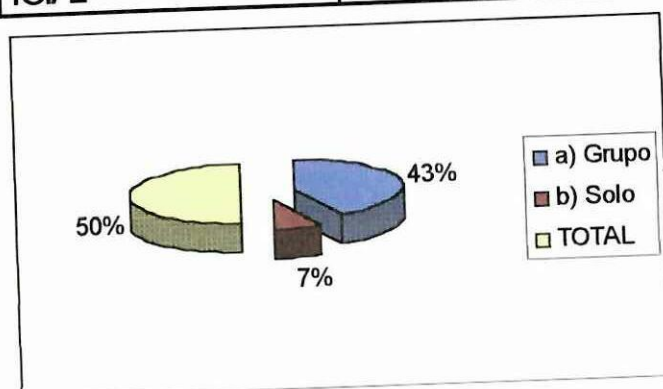
De igual forma los alumnos manifiestan que dentro de las clases de CC.FF. se da apertura a las actividades recreativas, reflejado en 152 alumnos que dicen practicar el básquet, 86 alumnos el fútbol, 63 alumnos practican el atletismo, 41 el voley y en un número menor de 10 dicen que como actividades recreativas realizan ejercicios de calentamiento .

El maestro consecuente con su rol y consciente de la importancia que tiene la recreación, es que dentro del desarrollo de las clases de CC.FF. planifica la realización y ejecución de la recreación, posiblemente como un momento de motivación y de reactivación psicológica y recuperación de energías .

10.- LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE USTED PRACTICA

LAS REALIZA EN: a.-En grupo b.-Solo

ALTERNATIVAS	Nº	%
a) Grupo	303	86.1
b) Solo	49	13.9
TOTAL	352	100



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga.

ELABORACION: Grupo de Tesis

ANALISIS E INTERPRETACION .

En los análisis de los resultados se viene determinando que los juegos más practicados en sentido recreativo son los de tipo colectivo lo que frente a la pregunta de que si estos juegos se realizan en grupo o solos, manifiestan 303 alumnos dicen que en grupo y 49 alumnos lo realizan de manera individual .

Las respuestas, permiten inferir una vez más la importancia que tiene la recreación en el crecimiento de los jóvenes, aún más cuando un gran porcentaje manifiesta que su practica lo hace en grupo y en menor dice en forma individual sin embargo en ambas formas, son precisos que permiten la interrelación humana.

3.2Criterio de los padres de familia

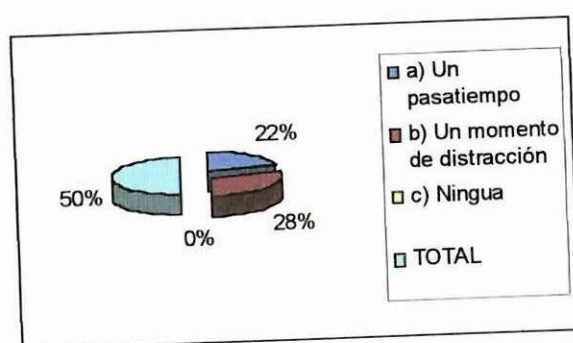
Con la finalidad de lograr una respuesta critica de los padres de familia se aplicó un cuestionario con 10 preguntas, que tengan relación con lo dicho por los jóvenes

Las mismas que permitirán confrontar y verificar la validez de las mismas .

1.-SEGUN SU CRITERIO LA RECREACION DEPORTIVA ES :

a.-Un pasatiempo b.-Un momento de distracción c.-Ninguna

ALTERNATIVAS	P. DE FAMILIA	No.	%
a) Un pasatiempo		153	45.4
b) Un momento de distracción		199	54.5
c) Ningua		0	
TOTAL		352	99.9



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga

ELABORACION: Grupo de Tesis

ANALISIS E INTERPRETACION.

Al revisar los resultados obtenidos de los padres de familia estos dicen que 199 la recreación es un momento de distracción, 153 padres de familia la conceptúan como un pasatiempo.

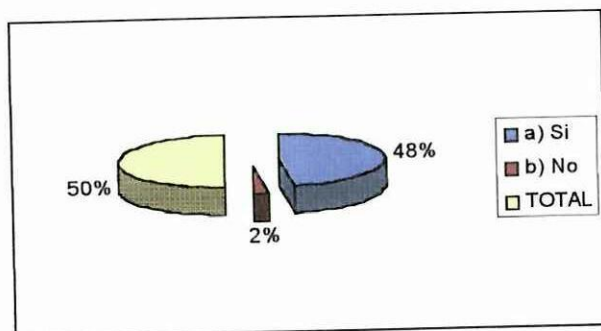
Los padres de familia al referirse a la recreación en función de sus hijos dicen en porcentajes similares, que esta es un momento de distracción y un pasatiempo que les permite ocupar su tiempo libre en actividades positivas que le favorezca a su crecimiento personal .

**2.-EL PRACTICAR UN DEPORTE CREE QUE A SU HIJO LE HA
SERVIDO PARA MADURAR Y SER MAS SOCIABLE?**

a.-si

b.-no

P.DEFAMILIA ALTERNATIVAS	Nb	%
a) S	336	95,4
b) No	16	4,54
TOTAL	352	99,94



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga

ELABORACION: Grupo de Tesis

ANALISIS E INTERPRETACION

Respecto a la pregunta que si el deporte le ayuda a su hijo a madurar y ser sociable, 336 padres de familia dicen que si y 16 dicen que no, reflejando el grado de importancia de los padres de familia en la recreación de sus hijos.

Consecuentemente con el criterio que tienen sobre la importancia de la práctica recreativa, los padres de familia, en un porcentaje mayoritario ,dicen que esta, les ha permitido a sus hijos tener un proceso de maduración y de socialización factores importantes en su desarrollo personal .

3.-CREE USTED QUE EL PRACTICAR UN TIPO DE DEPORTE PERMITA UN CAMBIO DE ACTITUD EN SU HIJO EN QUE NOTA LOS CAMBIOS DE ACTITUD?

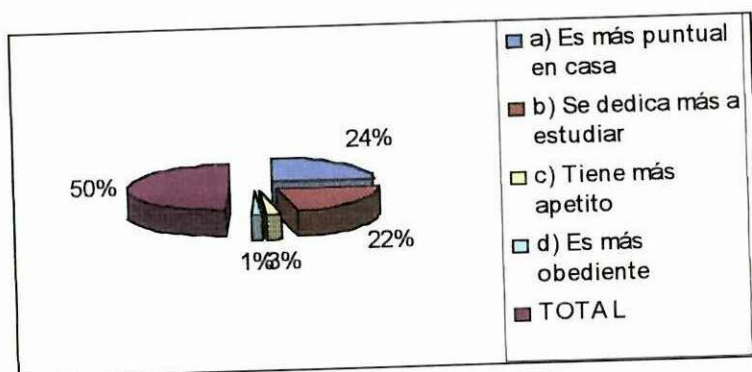
a.-Es más puntual en casa

b.-Se dedica más a estudiar

c.-Tiene más apetito

d.-E s más obediente

P. DEFAMIA	Nº	%
ALTERNATIVAS		
a) Es más puntual en casa	168	49.12
b) Se dedica más a estudiar	156	44.31
c) Tiene más apetito	18	5.11
d) Es más obediente	10	2.84
TOTAL	342	98.54



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga.

ELABORACION: Grupo de Tesi

ANALISIS E INTERPRETACION.

Los padres de familia dicen que la recreación, si cambia de actitud en sus hijos es por eso que 168 padres de familia dicen que se dedican más al estudio, 18 dicen que tienen más apetito y 10 dicen que su actitud es de mas obediencia cifras que demuestran una vez más que la practica recreativa es importante en el crecimiento personal .

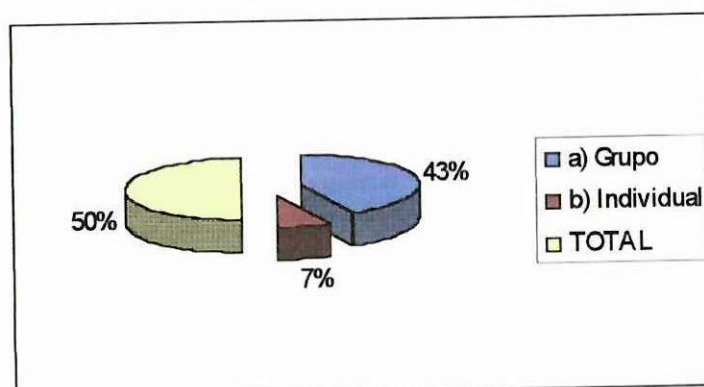
Una vez más los padres de familia implícitamente en sus respuestas demuestran la importancia de la recreación, cuando en porcentajes significativos, dicen que la practica, si les cambia de actitud y que esta se demuestra en la puntualidad, en la dedicación a sus estudios, es más obediente; como valores que debe cultivar el ser humano.

4.-LOS DEPORTES QUE EL PRACTICA LO HACE EN :

.a.--Grupo

b.-Individuales

ALTERNATIVAS \ P. DEFAMILIA	Nº	%
a) Grupo	302	85.8
b) Individual	50	14.2
TOTAL	352	100



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga .

ELABORACION: Grupo de Tesis

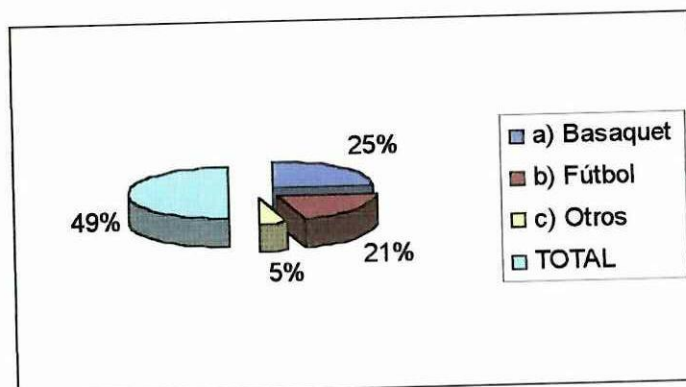
ANALISIS E INTERPRETACION.

Según el criterio de los padres de familia, de ellos 302 dicen que sus hijos practican la recreación en grupo y 50 lo hacen en forma individual infiriendo que los juegos más practicados son los colectivos .

Si la recreación es un proceso de socialización; los padres de familia en porcentaje mayoritario; dicen que sus hijos practican en grupo y el otro porcentaje individual :sin embargo creemos que estos son procesos para hacer amistad y cultivar el compañerismo y de convivencia social.

5.-CUAL ES EL DEPORTE QUE MAS PRACTICA SU HIJO?

ALTERNATIVAS \ P. DE FAMILIA	Nb.	%
a) Basquet	174	49.43
b) Fútbol	145	41.19
c) Otros	33	9.37
TOTAL	352	99.99



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga .

ELABORACION: Grupo de Tesis.

ANALISIS E INTERPRETACION

174 padres de familia dicen que el deporte que practica su hijo es en básquet
145 padres de familia dicen el fútbol y 33 manifiestan otros; respuesta
coincidente con las anteriores .

Al considerar por parte de los padres de familia que su hijo si practica la
recreación deportiva; estos manifiestan que el basket y el fútbol; como
deportes de mayor preferencia y que por su forma y reglas que tiene para su
practica se constituye en momentos de integración con sus amigos o
familiares.

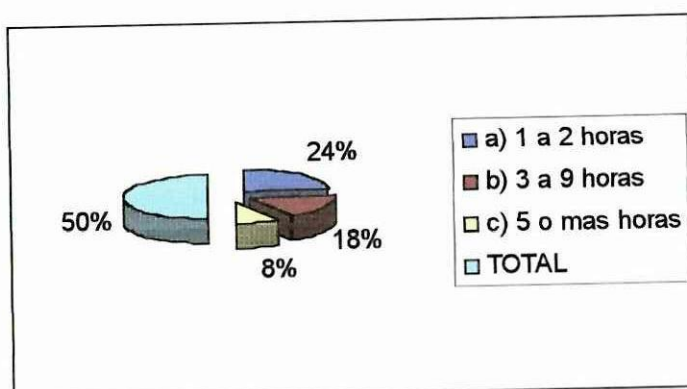
6.-DURANTE EL TIEMPO LIBRE QUE TIEMPO DEDICA SU HIJO A LA RECREACION DEPORTIVA ?

a.- 1 a 2 horas

b.-2 a 4 horas

c.-5 o más

P. DE FAMILIA	No.	%
ALTERNATIVAS		
a) 1 a 2 horas	167	47.44
b) 3 a 9 horas	128	36.36
c) 5 o mas horas	57	16.19
TOTAL	352	99.99



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga

ELABORACION: Grupo de Tesis

ANALISIS E INTERPRETACION

De igual forma los padres de familia al referirse al tiempo que dedican sus hijos a la recreación 167 dicen de 1 a 2 horas , 128 entre 2 a 4 horas y 57 manifiestan de 5 o más horas ,trasluciendo, de que el joven ocupa en la recreación su tiempo libre de manera positiva .

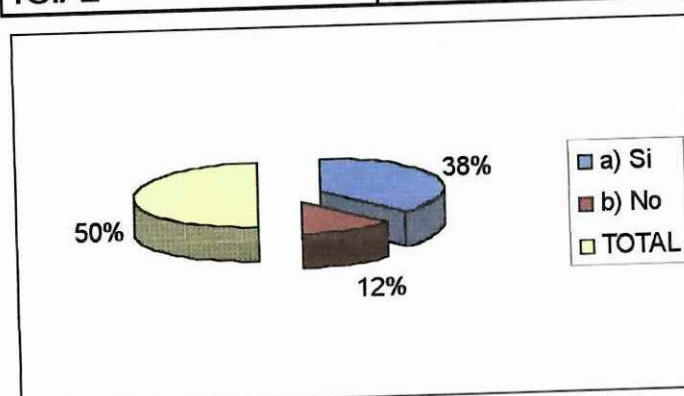
De acuerdo al análisis de las respuestas dadas en función del tiempo dado por los jóvenes al deporte recreativo ;loa padres de familia en porcentajes significativos y divididos dicen que les dan entre 1 a 4 horas ;lo que permita inferir que el joven se encuentra ocupando adecuadamente su tiempo libre .

7.- USTED CONVERSA CON SU HIJO SOBRE LOS GUSTOS POR EL DEPORTE ?

a.- Si

b.- No

P. DEFAMILIA ALTERNATIVAS	Nb.	%
a) Si	267	75.8
b) No	85	24.1
TOTAL	352	99.9



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga

ELABORACION: Grupo de Tesis .

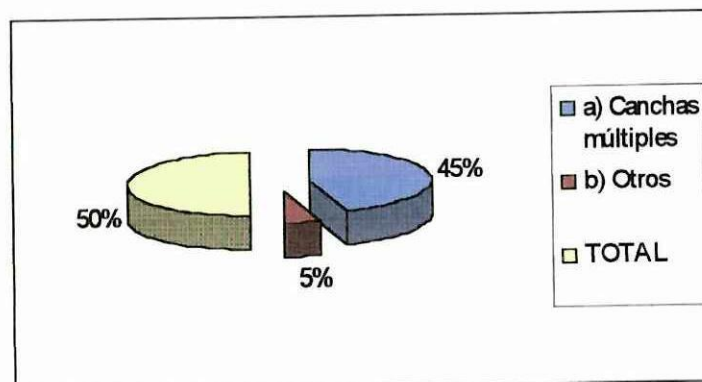
ANALISIS E INTERPRETACION.

Los padres de familia de la muestra consultada 267 dicen que si conversan con su hijo sobre los gustos por el deporte y 85 manifiestan que no ,sin embargo desprende que los jóvenes en el cien por ciento practican la recreación .

Si el padre de familia ,sabe los gustos deportivos de su hijo y el tiempo que dedica es fácil concluir que estos ,si conversan con sus hijos por las preferencias deportivas y que sobre todo pueden ofrecer su apoyo a su práctica , a sabiendas que estos les benefician a su crecimiento personal .

8.-QUE TIPO DE INFRAESTRUCTURA POSEE SU BARRIO O COMUNIDAD?

P. DE FAMILIA	Nb.	%
ALTERNATIVAS		
a) Canchas múltiples	319	90.6
b) Otros	33	9.3
TOTAL	352	99.9



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga .

ELABORACION: Grupo de Tesis .

ANALISIS E INTERPRETACION

Al referirse su preocupación sobre la infraestructura deportiva que posee su barrio 319 padres de familia, dicen poseer canchas múltiples y 33 manifiestan otros.

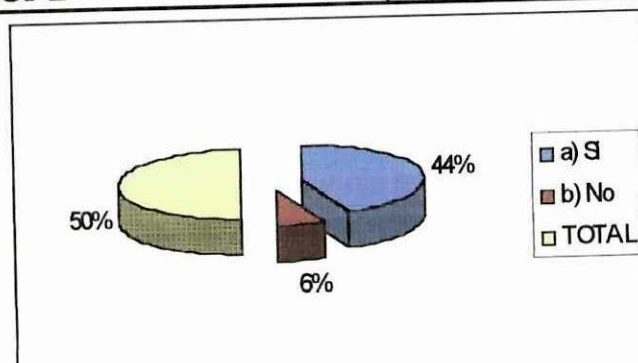
En porcentaje mayoritario, dicen los padres de familia que en su barrio o lugar de residencia: que posee como infraestructura deportiva las canchas múltiples ;infiriendo que de alguna manera; son espacios que si favorecen la practica de los deportes recreativos y un porcentaje menor, puntualiza otros entre los cuales están ;los parques recreativos, los que permitirán satisfacer las necesidades deportivas que tiene los jóvenes y la comunidad.

9.-CREE USTED QUE LA PRACTICA DE LA RECREACION DEPORTIVA CREA HABITOS EN LA PERSONA?

a.- Si

b.-. No

ALTERNATIVAS \ P. DEFAMILIA	Nb	%
a) S	309	87.18
b) No	43	12.21
TOTAL	352	99.39



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga .

ELABORACION : Grupo de Tesis .

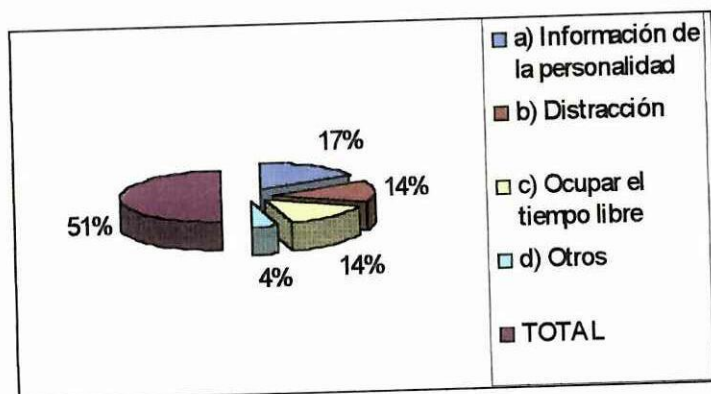
ANALISIS E INTERPRETACION

De igual forma los padres de familia en un número de 309 manifiestan que la recreación deportiva si crea hábitos en sus hijos y 43 padres de familia dicen que no.

El padre de familia, al referirse que si la práctica recreativa crea hábitos en los jóvenes; en porcentaje mayoritario, se pronuncian favorablemente: lo que demuestran que los padres conscientes de la importancia que tiene esta en el proceso de crecimiento de sus hijos y un porcentaje menos dicen que no.

10.-QUE ES PARA USTED LA RECREACION?

P. DE FAMILIA ALTERNATIVAS	No.	%
a) Información de la personalidad	122	34.65
b) Distracción	98	27.84
c) Ocupar el tiempo libre	102	28.97
d) Otros	30	8.52
TOTAL	352	99.98



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga.

ELABORACION: Grupo de Tesis .

ANALISIS E INTERPRETACION

Al conceptuar los padres de familia a la recreación 122 la conceptúan como una forma de crecimiento personal, 102 dicen que la recreación es una forma de ocupar el tiempo libre, 98 padres de familia conceptúan como una forma de distracción y un número inferior de la muestra de 30 padres de familia no conceptúan nada.

3.2 Criterio de los Profesores.

Los maestros de CC. FF. De los colegios Institutos educativos y de Instituciones que tienen relación con la actividad deportiva, que se dignaron contestar la encuesta, han dado respuestas que nos ayudaran a cumplir con el objetivo propuesto .

1.-QUE ES LA RECREACION?

ANALISIS E INTERPRETACION.

La mayor parte de los maestros, conceptúan a la recreación como una actividad dentro de la CC.FF., que se realiza voluntariamente y sin reglas, que permite salir de la rutina, recuperar fuerzas perdidas y satisfacer

necesidades, a través del relajamiento físico y mental. Respuestas que muestran el grado de conocimiento científico –práctico sobre la recreación. De acuerdo al concepto científico que tienen los maestros de la recreación es fácil inferir que esta debe estar presente en el desarrollo programático de la CC.FF. y del impulso que se debe dar, para favorecer el crecimiento adecuado de los jóvenes .

2.-QUE DIFERENCIA EXISTE ENTRE RECREACION Y JUEGO?

DIFERENCIAS		
No.	RECREACIÓN	JUEGO
	Voluntaria	Dirigida
	No tiene reglas	Competitiva
	Reglamentos	Acción motriz
	Es simple	Reglas
	Escogida al azar	Planificada
	Recuperar fuerzas	Proceso educativo

FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga .

ELABORACION: Grupo de Tesis.

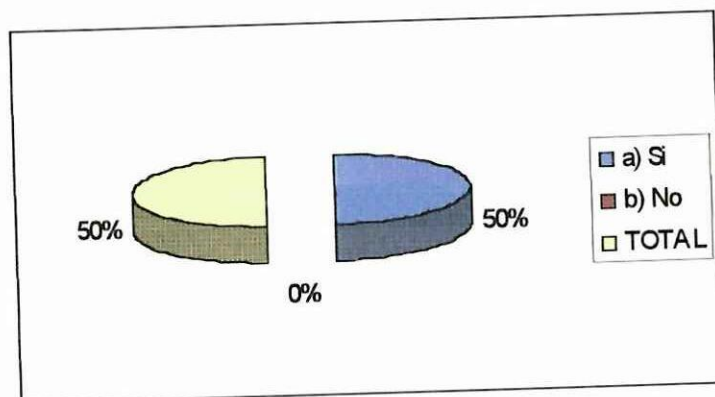
ANALISIS E INTERPRETACION

Al establecer diferencias entre recreación y juego, la mayor parte de los maestros, se pronuncian que ninguno (29) Porque son parte constitutiva y tiene correlación; otros (3) dicen que la recreación no tiene reglas y el juego tiene el carácter de competitivo; sin embargo cabe destacar que los maestros establecen que debe realizar ante todo una planificación.

Al inferir que el juego es parte de la recreación o diversa las dos constituyen un factores primordial para el desarrollo psicomotriz de los alumnos y el querer diferenciar entre recreación y juego debe constituir solamente un hecho didáctica; sin embargo de la cal el maestro tiene presente en su proceso su práctica en función de las necesidades de los estudiantes.

3.- LA RECREACION, ES LA MEJOR FORMA PARA LIBERAR LAS ENERGÍAS ESTANCADAS EN LOS ALUMNOS. SI NO POR QUE?

PROFESORES	No.	%
ALTERNATIVAS		
a) Si	32	100
b) No	0	
TOTAL	32	100



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga .

ELABORACION : Grupo de Tesis .



ANALISIS E INTERPRETACION .

El 100% se pronuncian que la recreación es la mejor alternativa que puede tener el alumno, para liberar las energías, porque es una forma de relajarse, de satisfacción física y mental y sobre todo lo permite disfrutar de su aspecto lúdico.

L recreación es ante todo un proceso de relajamiento energético según el criterio de los maestros y sobre todo es un factor psicológico y físico de quien lo practica; esto lo podemos puntualizar por ciento de respuestas dadas al si.

4.- A SU CRITERIO CREE USTED QUE LA RECREACIÓN ES UN FACTOR IMPORTANTE EN EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD DEL ALUMNO?

ANALISIS E INTERPRETACION.

La totalidad de los maestros encuestados dicen que si, porque les permite madurar psicológico y emocionalmente; forma los valores y la permite cultivar las habilidades y destrezas; su ejecución la realiza durante el tiempo libre, y sobre todo se constituye en un proceso de socialización.

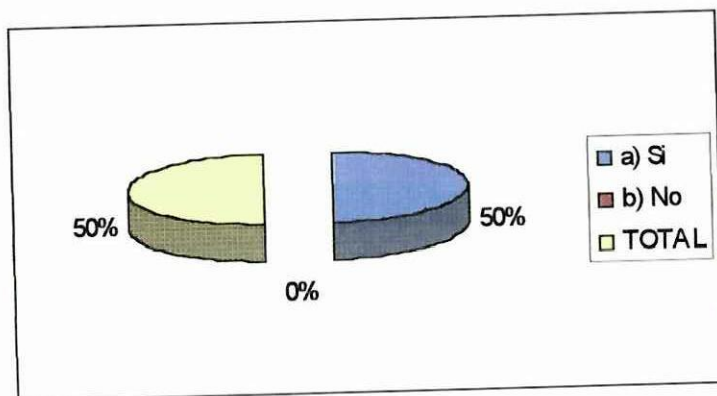
Si la práctica recreativa permite un proceso de maduración en todos los aspectos de crecimiento del hombre, es necesario que lo practique dándole

la importancia que esta tiene, aún más cuando los maestros en su totalidad dicen que su práctica favorece al desarrollo de la personalidad.

5.- CREE USTED QUE LA PRACTICA DE LA RECREACION DEPORTIVA PERMITE UN CAMBIO DE ACTITUD DEL ESTUDIANTE?

a. SI b.-NO

ALTERNATIVAS \ PROFESORES	Nb.	%
a) Si	32	100
b) No	0	
TOTAL	32	100



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga

ELABORACION: Grupo de tesis

ANALISIS E INTERPRETACION

Los maestros en el 100% ,dicen que la recreación ,permite el cambio de actitud en los jóvenes, manifestando entre otros en su comportamiento,

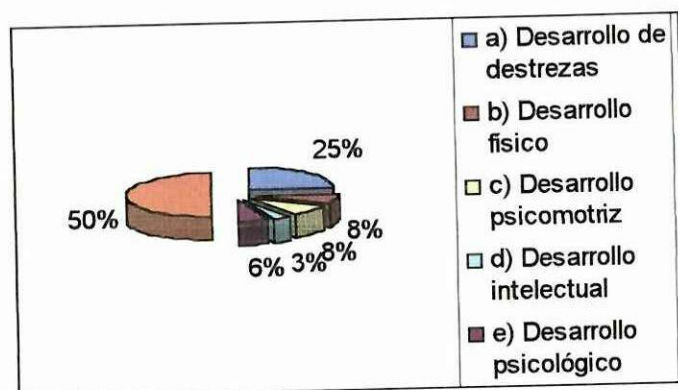
responsabilidad, sociabilidad, autoestima, respeto, etc., como valores humanos positivos .

La práctica recreativa debe ser el parámetro que determine el grado de convivencia familiar y social, a través de esta impulsar la practica de los valores humanos; pues, según el criterio total de los maestro dicen que su práctica si cambia la actitud; pero su proyección será en sentido positivo.

6.-EN ORDEN DE IMPORTANCIA SEÑALE. LA PRACTICA DE LA RECREACION PERMITE:

- a.-Desarrollo de destrezas b.-Desarrollo físico c.-Desarrollo psicológico
- d.-Desarrollo psicomotor e.-Capacidad intelectual.

PROFESORES ALTERNATIVAS	No.	%
a) Desarrollo de destrezas	16	50
b) Desarrollo físico	5	15.6
c) Desarrollo psicomotriz	5	15.6
d) Desarrollo intelectual	2	6.25
e) Desarrollo psicológico	4	12.5
TOTAL	32	99.95



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga.

ELABORACION: Grupo de Tesis .

ANALISIS E INTERPRETACION.

Los maestros al referirse a la recreación como un factor importante que permita el desarrollo de una de las áreas del ser humano, sus criterios son coincidentes y manifiestan en primer lugar que permite el desarrollo intelectual, en segundo lugar las destrezas y así las demás lo que permite inferir que el maestro le da una gran importancia a la recreación como el factor que permite el desarrollo integral del individuo.

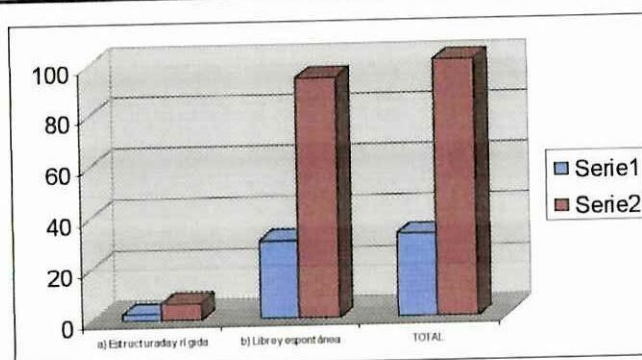
Si la recreación permite el desarrollo integral del alumno y sobre todo el psicomotriz o intelectual, esta debe estar presente de manera permanente en el desarrollo programático de CC.FF. constituyéndose en su eje transversal; lo que le permitirá al maestro cultivar y desarrollar adecuadamente las habilidades y destrezas de sus alumnos.

7.-DE ACUERDO A SU CONOCIMIENTO PROFESIONAL LA PRACTICA DE LA RECREACION SE LA DEBE REALIZAR DE MANERA:

a.- Estructurada y rígida

b.-Libre y espontánea

ALTERNATIVAS \ PROFESORES	Nb.	%
a) Estructurada y rígida	2	6.25
b) Libre y espontánea	30	93.75
TOTAL	32	100



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga.

ELABORACION: Grupo de Tesis.

ANALISIS E INTERPRETACION.

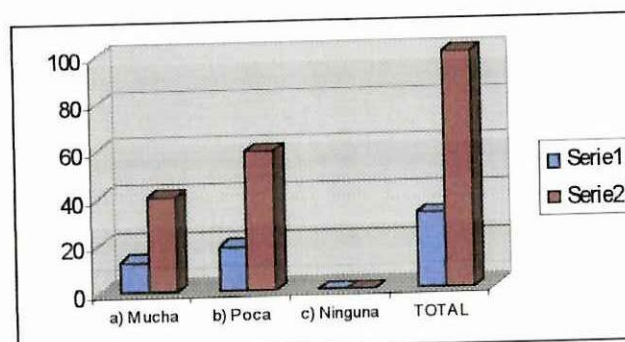
El 93.75% de encuestados manifiestan que la recreación debe ser una actividad libre y espontánea y de libre elección del alumno, mientras que el 6.25% dicen que no. Resultados que permiten deducir que el maestro le da tratamiento lógico a la recreación .

Se debe adecuar a la recreación como una alternativa que permita satisfacer las necesidades y expectativas de los estudiantes como espacio que permita el desarrollo lúdico de estos en función del alumno y no del maestro ,por tanto debe ser libre y espontánea.

8.-COMO PROFESIONAL DEL AREA QUE IMPORTANCIA LE DA A LA RECREACION DENTRO DE SU CARGA HORARIA?

a.-Mucha b.-Poca c.-Ninguna

ALTERNATIVAS	PROFESORES	No.	%
a) Mucha		13	40.6
b) Poca		19	59.3
c) Ninguna		0	0
TOTAL		32	99.9



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga .

ELABORACION: Grupo de Tesis.

ANALISIS E INTERPRETACION

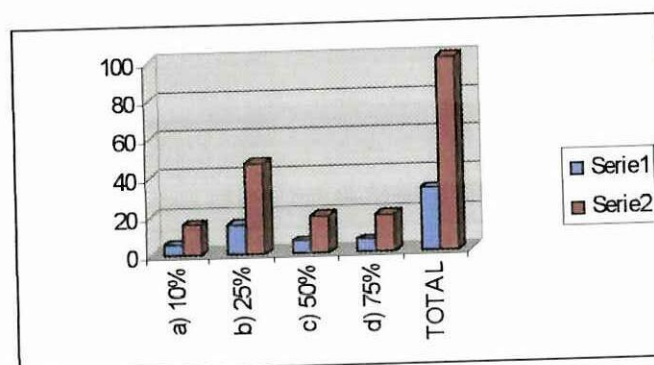
El 40.6 % de maestros, dentro de su carga horaria le da una importancia prioritaria a la recreación, el 59.3 le dan poca de lo que podemos desprender que el maestro a más de enseñar los contenidos programáticos de área dispone y planifica a tiempo la práctica recreativa.

De las respuestas obtenidas de parte de los maestros una vez más permite inferir que la recreación debe ser parte constitutiva del pensum de estudios de Cultura Física, pero cuando un porcentaje menor dice que le da menos importancia, nos permite inferir; que la planificación esta de acuerdo al criterio del maestro.

9.- QUE PORCENTAJE ASIGNA USTED PARA LA RECREACION EN SU PLANIFICACION ANALITICA?.

a.-10% b.-25% c.- 50% d.-75%

ALTERNATIVAS	PROFESORES	No.	%
a) 10%		5	15.62
b) 25%		15	46.87
c) 50%		6	18.75
d) 75%		6	18.75
TOTAL		32	99.99



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga.

ELABORACION: Grupo de Tesis.

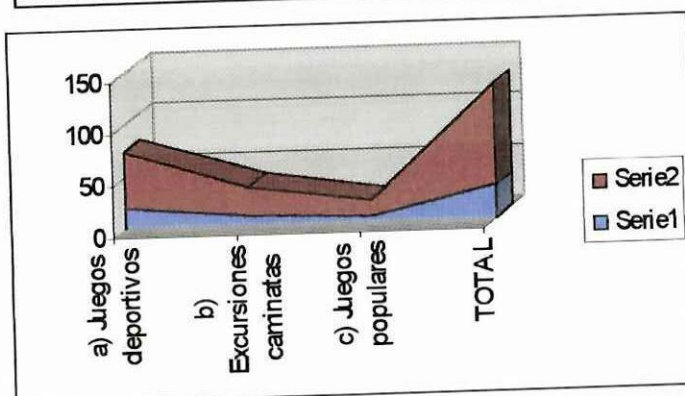
ANÁLISIS E INTERPRETACION.

Según el criterio de los maestros representados por el 46.87% como porcentaje mayoritario le asignan el 25%, dentro de su planificación analítica y el 18.75% de maestros, dicen que esta en el orden de del 50 al 75% de maestros lo que demuestra que el maestro valora a la recreación, como una actividad de formación del individuo .

Del análisis porcentual una vez más se reactiva la importancia, que el maestro da a la recreación como una actividad que complementa la formación integral del individuo; y que por su presencia en el plan analítico; infiere que su practica es real.

10.- PARA EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ALUMNOS, QUE ACTIVIDADES RECREATIVAS SUGERIRIA?

PROFESORES ALTERNATIVAS	No.	%
a) Juegos deportivos	18	56.25
b) Excursiones caminatas	9	28.12
c) Juegos populares	5	15.62
TOTAL	32	99.99



FUENTE: Colegios del Cantón Latacunga.

ELABORACIÓN: Grupo de tesis

ANALISIS E INTERPRETACION:

Según el criterio de los maestros representado por el 46.87% como porcentaje mayoritario le asignan el 25% y dentro de su planificación analítica, y el 18.75% de maestros, dicen que esta en el orden del 50 al 75% lo que demuestra que el maestro le valora a la recreación, como una actividad de formación del individuo.

Del análisis porcentual una vez más se reactiva la importancia, que el maestro da a la recreación como una actividad, que complementa la formación integral del individuo; y que por su presencia en el plan analítico; infiere que su práctica es real.

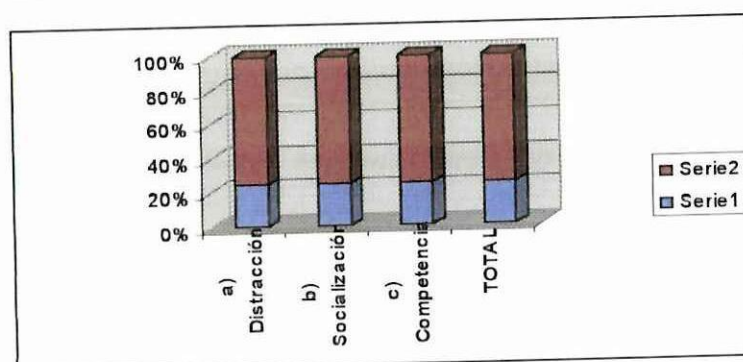
11.-LA PRACTICA DE ES UN PROCESO DE:

a.-Distracción

b.-Socialización

c.-Competencia

ALTERNATIVAS	PROFESORES	No.	%
a) Distracción		10	31.25
b) Socialización		17	53.12
c) Competencia		5	15.62
TOTAL		32	99.99



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga

ELABORACION: Grupo de Tesis .

ANALISIS E INTERPRETACION .

El maestro al dar su apreciación , porcentualiza sobre todo que la recreación es un proceso de socialización (53.12) de distracción de quien los práctica (31.25) y de competencia (15.62).

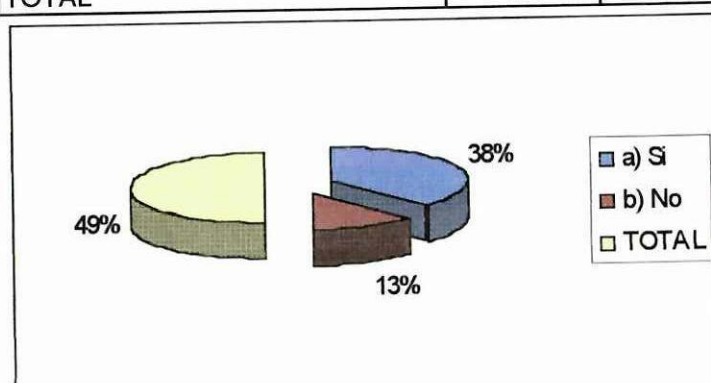
Siendo la recreación de acuerdo al criterio de los maestros un proceso de socialización debe entonces dárcele el espacio correspondiente para su practica dentro del ámbito escolar; constituyendo a ésta como proceso de socialización entre alumnos.

12.- EL PLANTEL DONDE LABORA EXISTE INFRAESTRUCTURA PARA LA RECREACION.

a.- Si

b.- No

PROFESORES	No.	%
ALTERNATIVAS		
a) Si	24	75
b) No	8	25
TOTAL	32	100



FUENTE: Colegios de la ciudad de Latacunga

ELABORACION : Grupo de Tesis .

ANALISIS E INTERPRETACION

El 75% de los maestros, manifiestan que en el plantel se dispone de infraestructura para la práctica recreativa y el 25% dice que no; pero manifiestan que a pesar de este factor negativo, si realizan recreación con sus alumnos .

Independientemente de la disposición o tipo de infraestructura el maestro al realizar la práctica recreativa la toma a ésta como parte importante del área de Cultura Física.



CAPITULO IV

4.-PROPUESTA

DISEÑO DE UNA PLANIFICACIÓN DE RECREACIÓN, PARA LOS ALUMNOS DEL OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS FISCALES DEL CANTÓN LATACUNGA.

4.1.-Introducción

De la investigación realizada, se desprende la necesidad de realizar una propuesta, donde se diseñe un plan general para la recreación, aún, cuando un alto porcentaje de los grupos intervenidos; señalan la importancia que tiene la RECREACIÓN en el desarrollo integral de los individuos; que su práctica cambia de actitud y permite la práctica de valores.

Sin embargo, las actividades de la Educación Física, Deportes y Recreación, han permanecido ausentes de las políticas nacionales, lo que ha producido un desequilibrio cualitativo y cuantitativo; cuyos efectos negativos, se generan en gran parte en la juventud; por el mal uso del tiempo libre.

En los actuales momentos la práctica recreativa debe constituirse en una necesidad social y el paradigma actual de los jóvenes.

El grupo de trabajo al comprender a esta como un desafío cree que es necesario implementarla sobretodo bajo los principios axiológicos del desarrollo de la personalidad, de emplear de manera positiva el tiempo libre y las energías de los jóvenes a través del desarrollo y actividades que puedan generarse de manera planificada que es el sentido y filosofía de nuestra propuesta, así como actividades dentro del aula y al aire libre de sentido turístico estudiantil.

La propuesta debe necesariamente influir a todos los segmentos de la población, para lo cual se puede desarrollar actividades lúdicas y salud para los jóvenes que tengan como objetivo desarrollar los procesos fisiológicos y psicológicos de la actividad receptiva y psicomotora.

4.2.-Justificación

En la actualidad, el individuo (joven) vive un mundo de competencias y de múltiples necesidades, situación que ha llevado a que éste oriente su vida a cumplir otros objetivos, descuidando su desarrollo personal y el cultivo de los deportes y la recreación, han sido disminuidos, por lo que se observa que los pocos espacios verdes, canchas y mas escenarios son subutilizados en la ciudad; por falta de una política de recreación.

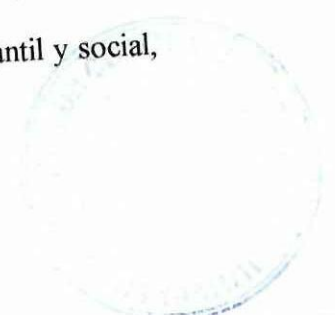
De igual forma en los planteles educativos, los maestros, a pesar de determinar en la investigación que éstos le dan una gran importancia a la

recreación, se ciñen de forma estricta a los planes y programas de Cultura Física, descuidando a la recreación como una forma de desarrollo personal. El avance tecnológico, que ofrece un ámbito de confort al joven, lo han llevado al sedentarismo, a ser el amigo fiel de la televisión, que en el transcurso del tiempo pueden ser la causa fundamental de las enfermedades físicas y sociales; que en los actuales momentos empiezan a crecer en la sociedad.

En síntesis, podemos determinar que bajo ésta problemática, el Deporte y la Recreación, pueden contribuir al desarrollo de la personalidad de la sociedad en su conjunto, y debe dársele toda la importancia, porque su práctica genera cambios en el sistema nervioso y muscular; añadiéndose el tono afectivo, como parte del factor psicológico, ejerce sin lugar a dudas una influencia en el desarrollo integral del individuo.

El diseñar una propuesta de recreación, tiene su justificación en la importancia que tiene ésta en el desarrollo de la personalidad del individuo, porque el deporte es el proceso y elemento de la recreación que permite esparcimiento procurando el desarrollo de la capacidad creadora; porque esta actividad requiere de una acción planificada y una legislación que fundamente y respalde su práctica.

Sus objetivos deberán orientarse a la manifestación del deporte y la recreación, procurando la participación de la comunidad estudiantil y social,



el conseguir el contacto del individuo con la naturaleza, fortalecer la salud física y mental, como parte de una política social y deportiva, que permita el ejercicio sistemático, como derecho y restaurador de energías, a través de la ocupación de su tiempo libre de manera positiva y educativa.

Pues, la Recreación tiene soluciones mediante una acción global de investigación y prevención, mediante la construcción de alternativas individuales y grupales que dispongan la prescripción del aburrimiento o el ocio negativo. El uso de espacios libres, donde se pueda desarrollar actividades deportivas – recreativas, juegos y actividades culturales.

4.3.- Objetivos

- Impulsar la institucionalización de la práctica recreativa.
- Hacer que el maestro defina a la recreación como la pedagogía de la motricidad que favorece al desarrollo integral del individuo.
- Producir el cambio deseado a partir de la recreación como proceso de aprendizaje y socialización; que estimulen adecuadamente la formación físico – motriz a través del movimiento.
- Atender las demandas lúdicas de los jóvenes, a través de la recreación deportiva planificada, para satisfacer necesidades de un nuevo estilo de vida.

4.4.- Metas

- Para la institucionalización de la práctica recreativa en el Octavo, Noveno y Décimo año de Educación Básica se requiere por lo menos tres años para la aplicación cabal de la propuesta.
- El maestro conceptualizará a la recreación como la pedagogía de la motricidad a partir de una capacitación y la práctica de la propuesta en el tiempo determinado.
- De que por lo menos el 80% de jóvenes que practican la recreación, desarrollen las destrezas psico - motoras a través del movimiento.
- Impulso de la recreación dentro de la tarea escolar en por lo menos el 30% como una actividad planificada que permita generar un nuevo estilo de vida bajo la responsabilidad del maestro de Cultura Física.

4.5.- Estratégias

- Difusión de la propuesta de recreación en todos los establecimientos investigados que permita generar la formación de un convenio institucional para la instrumentación y práctica de la propuesta.
- Organización de cursos de capacitación en procesos de recreación masiva con la participación de los maestros de Cultura Física de los establecimientos educativos.
- Elaboración de programas de acuerdo al estilo de vida, idiosincrasia y necesidades de los jóvenes; con programas a plazos determinados que no deban interrumpirse creando el habito deportivo – recreativo.

- Determinar que los planteles educativos en los planes de estudio incluyan comités de investigación sobre la recreación, produciendo informes que sirvan de base para los programas que se desarrollen a futuro.
- Práctica de la recreación en relación armónica con la naturaleza, con juegos cuyos recursos principales se encuentren enmarcados con la ecología y el medio ambiente.
- Los municipios y planteles educativos deben arbitrar los medios para que cada barrio o institución tenga espacios públicos de uso múltiple y gratuito dedicados a la práctica de la recreación deportiva.

4.6.- Actividades Propuestas

La salida para el desarrollo de la RECREACIÓN, puede plantearse cuando la comunidad educativa y social en general, asuma la responsabilidad que tiene sobre el derecho a la recreación, en este sentido, los alumnos (jóvenes) y los habitantes de las ciudades deberán presionar a los gobiernos seccionales de la prioridad de realizar actividades recreativas para la comunidad en su conjunto, entender que los componentes de la ciudad son todos los niños, ancianos,, jóvenes, mujeres, etc.; que quieren formar la “CULTURA PROSPERA” .

Tanto las alternativas del uso positivo del tiempo libre, la recreación, el deporte y la motivación de los ciudadanos a participar a la mayor cantidad

de actividades físicas en favor de la salud, conducen a elevar la calidad de vida de la comunidad.

4.6.1. Actividades en Clase

Dentro del plantel educativo como referencia la reforma curricular, los contenidos de Cultura Física (recreación) orientadas a la formación integral a través del movimiento, la participación individual y grupal y el disfrute de las actividades físicas, para su tratamiento secuencial en el proceso educativo son los siguientes:

- a.- Movimientos Naturales
- b.- Juegos.
- c.- Movimientos Expresivos.
- d.- Formación y Salud.

a.- Movimientos Naturales.-

Objetivos: Iniciar el desarrollo de motivaciones, conocimientos, habilidades y capacidades para dichos movimientos.

QUE	COMO	RECURSOS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ↪ Caminar 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Filas columnas, indistintamente, en puntillas, hacia delante, hacia a tras. 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Alumnos ↪ Profesor ↪ Espacio físico ↪ Cuerdas ↪ Pelotas 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Actuación en clase a través del cumplimiento de las órdenes.

<ul style="list-style-type: none"> ↳ Correr 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ En diferentes direcciones, en un pié, zig, zag, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Toc, toc ↳ Bancos ↳ Piscina ↳ Flotantes 	
<ul style="list-style-type: none"> ↳ Saltar 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Alto a los lados con implementos, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Gorra de baño 	
<ul style="list-style-type: none"> ↳ Lanzar 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Implementos hacia atrás, adelante, hacia arriba, etc. 		
<ul style="list-style-type: none"> ↳ Movimientos en el agua 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Movilizar los segmentos del cuerpo, flotar, ejercicios de adaptación al agua, etc. 		

b.- Juegos

Objetivo

Acrecentar el conocimiento, rescate y práctica de los juegos con actividades recreativas y deportivas.

QUE	COMO	RECURSOS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ↪ Juegos con algo ↪ Como algo o alguien 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ En grupos individualmente, etc. ↪ (Imitaciones) roles, al doctor, ollitas, animales, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Jóvenes ↪ Profesor ↪ Espacio físico ↪ Perinola ↪ Barajas ↪ Canicas ↪ Etc. 	Colaboración para cada una de las actividades.
<ul style="list-style-type: none"> ↪ Juegos sobre algo 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Con ideas y reglas. 		
<ul style="list-style-type: none"> ↪ Juegos populares tradicionales y nuevos. 	<ul style="list-style-type: none"> ↪ Persecuciones, colaboración, precisión, habilidad, buscar, pensar, adivinar, etc. 		

c.-Movimientos expresivos.

Objetivo

Iniciar la preparación del joven en las actividades sociales del medio a través de danza, bailes y rondas

QUE	COMO	RECURSOS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> → Movimiento y ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> → Con implementos → Con música → Sobre situaciones sonoras. 	<ul style="list-style-type: none"> → Alumnos → Profesor → Espacio físico → Grabadora → Cassettes 	<ul style="list-style-type: none"> Expresar los pensamientos y sentimientos a través del movimiento.
<ul style="list-style-type: none"> → Danza, baile y ronda. 	<ul style="list-style-type: none"> → Bailes → Coreografías → Canciones 	<ul style="list-style-type: none"> → Vestimentas → Toc, toc. → Clavas → Etc. 	
<ul style="list-style-type: none"> → Expresión corporal 	<ul style="list-style-type: none"> → Movimientos del cuerpo. 		

d.- FORMACION Y SALUD.

Objetivo

Mejorar el conocimiento y cuidados del cuerpo con una adecuada práctica física, deportiva y recreativa.

QUE	COMO	RECURSOS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> → Movimientos y salud. 	<ul style="list-style-type: none"> → Terapias → Masajes 	<ul style="list-style-type: none"> → Alumnos → Profesor → Espacio libre 	<ul style="list-style-type: none"> Difundir en el colegio y comunidad los beneficios
<ul style="list-style-type: none"> → Movimiento y naturaleza. 	<ul style="list-style-type: none"> → Actividades al aire libre. 	<ul style="list-style-type: none"> → Implementación necesaria. 	<ul style="list-style-type: none"> realizados en las prácticas.

4.6.2. Actividades fuera de la clase

Las actividades que podrían contribuir a la valoración ciudadana y autoestima por medio de la recreación, puede nacer de la iniciativa de quién dirige o participa y puede ser entre otras las siguientes:

Objetivo

Mejorar la interrelación y sociabilización a través de éstas actividades

1.- Vida al aire libre.

Campismos, ascensiones, caminatas, escaladas, fogatas y acampadas en áreas verdes protegidas y parques nacionales,. Ver anexos #1

1.1.-PROCEDIMIENTO METODOLOGICO.

- Formar grupos
- Determinar el líder o jefe de grupo
- Determinar el orden lógico (sexo, edad)
- Ubicación lógica de los participantes.

1.2.- RECOMENDACIONES GENERALES

- Determinar el tiempo, duración y dirección del recorrido
- Vestimenta adecuada
- Botiquín de primeros auxilios
- Alimentación liviana y sólida

2.- Turismo estudiantil.

Motivación a las salidas pedagógicas de escuelas y colegios a la media montaña y áreas recreativas de la ciudad y la provincia .Ver anexos #2

2.1.-PROCEDIMIENTO METODOLOGICO

- Iniciar formando grupos
- Determinación del líder o jefe de grupo
- Determinar por orden lógico (sexo, edad)
- Ubicación lógica de los participantes

1.2.-RECOMENDACIONES GENERALES

- Determinación del tiempo y dirección del recorrido.
- Vestimenta adecuada
- Llevar botiquín de primeros auxilios
- Alimentación liviana, refrigerada y sólida
- Recolección de especies naturales, vegetales y animales.

3.- Recreación comunitaria

Programas recreativos de fin de semana en parques y en la infraestructura barrial; a través de la práctica del fútbol, indor, basquet, etc, ejercicios aeróbicos dirigidos, programa de ejercicios preventivos, etc.

3.1.-PROCEDIMIENTO METODOLOGICO

- Dividir el espacio
- Generar tiempos para cada disciplina
- Asistencia de un guía (dirigente)
- Charlas técnicas
- Espacios de descanso
- Instrucciones generales de ubicación y orden
- Ejercicios de motivación

3.2.- RECOMENDACIONES METODOLOGICAS

- No comida sólida, llevar líquidos. (agua con limón, agua de hierbas dulces, agua con panela)
- Vestimenta adecuada
- Llevar los implementos necesarios.

4.-Identidad cultural

Rescate de juegos recreativos y tradicionales a través de festivales escolares y comunitarios.

4.1.-PROCEDIMIENTO METODOLOGICO

- Explicación del juego
- Juegos individuales o grupales
- Respeto a las reglas establecidas
- Sentido del juego.

4.2.-RECOMENDACIONES GENERALES

- Vestimenta adecuada
- Implementos necesarios,

5.- Recreativo mental – motor

Talleres, clínicas y campeonatos recreativos de juegos de salud como: ajedrez, danza, ballet, títeres, teatro, etc.

5.1.-PROCEDIMIENTO METODOLOGICO

- Desarrollar las actividades motivacionales
- Implementar la reglamentación
- Establecer responsabilidades
- Manejo de cronogramas y calendarios
- Designación de espacios
- Selección del tipo de música
- Adecuación de escenarios
- Determinación de objetivos

5.2.- RECOMENDACIONES GENERALES

- Vestimentas necesarias y adecuadas-

CONCLUSIONES.

-Como conclusión, el resultado que se persigue es convocar a la comunidad relacionada con el deporte y la recreación para el conocimiento y comprensión de que la práctica masiva de las actividades recreativas son herramientas fundamentales para contribuir a un crecimiento más sano, físico, mental y espiritual de lo jóvenes; de manera especial de aquellos que habitan en el sector urbano.

MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA, ES UN DESAFIO QUE SE DEBE ENFRENTAR PARA PERMITIR UN CRECIMIENTO ARMONICO DE LA NIÑEZ Y LA JUVENTUD, LO QUE ASEGURARA LA SUPERVIVENCIA DEL HOMBRE DEL PROXIMO SIGLO EN EL PLANETA”.

-De la investigación realizada se desprende, que los alumnos, padres de familia y maestros; coinciden en señalar que la práctica recreativa, incide directamente en el desarrollo personal del individuo, y permite un cambio de actitud.

La práctica de la recreación deportiva, según los resultados obtenidos, se orientan a la preferencia de los deportes colectivos Como el basquet, el fútbol y el voley, como preponderantes; de un proceso de integración y socialización.

RECOMENDACIONES

Impulsar una propuesta de recreación en los establecimientos educativos en función a la realidad social e institucional; que permita la creación de espacios alternativos para la ocupación del tiempo libre y el logro del desarrollo integral de los alumnos.

Establecer una planificación deportiva, que permita la manifestación del deporte y el aprovechamiento del gusto por los deportes más practicados por los jóvenes, como el fútbol, el basquet y el voley.

Sugerir a las instituciones educativas, públicas o privadas que tienen que ver con el deporte, establezcan programas de recreación, dirigida a los fines de semana, como una alternativa válida, para cultivar el cuerpo y la mente y sobre todo de integración de las familias.

Aprovechar los implementos disponibles en el plantel y comunidad, de carácter sencillo y creatividad de los alumnos.

Debe existir variedad de movimientos y actividades para evitar la rutina.

BIBLIOGRAFIA

CITADA.

- 1.- ANONIMO: Feolleto de recreación
- 2.- Guía didáctica I Convenio Ecuatoriano – Alemán, (1994
- 3.- Menorías XVI Congreso Panamericano de Educación Física. Quito – Ecuador (1997)
- 4.- Didáctica y Metodología de las Unidades, Ministerio de Educación y Cultura Convenio Ecuatoriano Alemán.

CONSULTADA.

- 1.- Memorias IV Congreso Latinoamericano ICHPER S.D. (del 20 al 24 de julio de Quito – Ecuador.
- 2.- Arq. ULLOA ENRIQUEZ, Francisco, (1998) Guía para investigación.
- 3.- DIANE E, Papalia. Psicología del desarrollo. VII Edición (1997)
- 4.- SHELDN L, FORDHAN, Carlos Ann Leaf. Educación Física y Deportes.



5.- PSICOLOGIA COLECCION L.N.S. Editorial Bosco (1998) Cuenca-
Ecuador

6.- Diccionario Enciclopédico Planeta. Tomo 3 Madrid (1984).

BASICA.

1.- DINADER : Ministerio de Educación y Cultura, Quito – Ecuador.

Sistematización I Campeonato Panamericano (1997)

2.- CANDO VACA., Edison Franklin, Recreólogo Ecuatoriano.

3.- MORRIS G., Charles. Introducción a la Psicología (VII Edición) 1992

4.- Gran Enciclopedia de los Deportes (1998) Madrid – España.

5.- ARRIBAS LLEIXA, Teresa. Juegos Sensoriales y Reconocimiento
corporal . Editorial Paido Tribo.. (1998) Barcelona- España.

6.- JIMENES MENDEZ, Antonio . Editorial Paido Tribo (1998)
Barcelona - España.

7.- M.E.C. DINADER. Reforma Curricular para la Educación Básica. Area
de Cultura Física (1997).

8.- ONU. Carta de Derechos Humanos Individuales (1992)

9.- BINNEY, Ruth. Un Cuerpo Sano Para una Vida Feliz. Circulo de Lectores. Ediciones Folio S.A. Barcelona (1985).

10.- TOAPANTA Zambrano, Jorge. Psicología General. Universidad Particular de Loja (1994).

11.-QUARI,Cornelia. El Gran Libro de los Padres. Editorial Grijalbo. Primera Edición. Barcelona (1985).

12.- ESPINOZA R, Lic. Oswaldo. Lecciones de Psicología General. Editorial Pio XII Ambato – Ecuador (1983).

13.- GISPERT, Carlos. Enciclopedia de la Psicología Oceáno Ediciones Oceáno S.A Tomo 5. España (1984).

14.- RIZZIMI Z, Lic. Marco. Psicología. Segunda Edición. Editorial Don Bosco. Cuenca - Ecuador (1986).

GLOSARIO DE TERMINOS TECNICOS

- **ACTITUD.-** Disposición de ánimo

- **APTITUD.-** Idoneidad para obtener y ejercer un empleo

- **AREA.-** Espacio de tierra

- **CAMPEONATOS.-** Certamen para conseguir el título de campeón en ciertos deportes

- **CAPACIDAD.-** Aptitud o suficiencia.

- **COMPETENCIA.-** Debate o contienda

- **CONDUCTA.-** Manera de conducirse.

- **DESTREZAS.-** Habilidades, arte.

- **DIVERSION.-** Acción y efecto de divertir, recreo, pasatiempo.

- **ENERGIA.-** Eficacia, virtud para obrar, fuerza de voluntad.



- **EMOCION.-** Estado de ánimo con conmoción orgánica, provocado por sensaciones, ideas, o recuerdos, que suelen traducirse en gestos.

- **FISICA.-** Apariencia exterior de una persona, su constitución y naturaleza.

- **FOGATA.-** Fuego hecho con leña u otro combustible que levanta llama.

- **HABILIDADES.-** Capacidad y disposición para una cosa

- **MENTAL.-** Perteneciente o relativo a la mente.

- **SEDENTARISMO.-** Aplicase a la vida de poco movimiento

- **TECNICA.-** Conjunto de procedimientos y recursos que se emplean en un arte o una ciencia .

ANEXOS

1.- VIDA AL AIRE LIBRE

CAMPISMOS

- Boliche
- Limpiopungo
- Tigua
- Pilaló
- Palopo
- Laguna de los anteojos
- La Ciénega
- Cualquier otro espacio natural

ASCENSIONES

- Cotopaxi
- Los Ilinizas

ESCALADAS

- Puentes de la ciudad
- Federación Deportiva de Cotopaxi
- Graderíos del barrio el Calvario

FOGATAS

- Lugares despejados donde no se pueda iniciar u incendio

AREAS VERDES

- Parques
- Estadios

- Sitios comunales
- Belisario Quevedo (
- Mulaló (

PARQUES NACIONALES

- Parque nacional Cotopaxi

2.- TURISMO ESTUDIANTIL

MEDIA MONTAÑA

- Boliche
- Limpiopungo
- Quilotoa
- Yambo
- Pusthalagua

AREAS RECREATIVAS

- La laguna
- Parque Infantil Martha Roldos Aguilera
- Nacsiche
- San Buena Ventura
- Fiestas Típicas
- Paisajes Naturales
- Pusthalagua (faldas)

UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI
CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS HUMANISTICAS Y DEL HOMBRE
CULTURA FISICA
ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

En calidad de alumnos egresados de la Carrera de C.A.H.H., Especialización de Cultura Física, nos encontramos realizando una investigación, que tiene por objeto determinar las formas de recreación deportiva de los jóvenes estudiantes del plantel y su insidencia en el desarrollo personal.
Lea detenidamente y de las respuestas de acuerdo a su conocimiento y criterio personal.

Nombre del Plantel.....

CUESTIONARIO

1. Según su criterio la recreación deportiva es?
a. Un pasatiempo () b. Un momento de distracción () Ninguna ()
2. El practicar un deporte, cree que a su hijo le ha servido para madurar y ser más sociable.
SI () NO ()
3. Cree ud. que el practicar un tipo de deporte permite un cambio de actitud en su hijo, en que nota los cambios de actitud.
a. Es mas puntual en la casa () c. Tiene mas apetito ()
b. Se dedica mas a estudiar () d. Es mas obediente ()
4. Los deportes que el practica lo hace en .
a. Grupo () b. Individual ()
5. ¿Cuál es el deporte que mas practica su hijo?
.....
6. Durante el tiempo libre, que tiempo se dedica su hijo a la recreación deportiva.
a. De 1 a 2 () b. De 2 a 4 () c. De 5 o + ()
7. ¿Usted conversa con su hijo sobre los gustos por el deporte? SI () NO ()
8. ¿Que tipo de infraestructura deportiva, posee su barrio o comunidad
.....
.....
9. Cree ud. que la práctica de la recreación deportiva, crea hábitos en la persona?
SI () NO ()
Por qué.....
.....
10. ¿Qué es para ud la recreación?
.....
.....

UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI
CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS HUMANISTICAS Y DEL HOMBRE
CULTURA FISICA
ENCUESTA PARA MAESTROS

La calidad de alumnos egresados de la Carrera de C.A.H.H., especialidad de Cultura Física, estamos empeñados en realizar una investigación que tiene como finalidad determinar las formas de recreación deportiva que normalmente practican los jóvenes y su incidencia en el desarrollo de su personalidad.
Lea detenidamente y de las respuestas de acuerdo a su conocimiento y criterio profesional.

Nombre del Plantel.....
Título que posee.....

CUESTIONARIO

1. ¿Qué entiende usted por recreación?
.....
.....
2. ¿Qué diferencia existe entre recreación y juego?
.....
.....
3. La recreación, es la mejor forma para liberar las energías estancadas en los alumnos por qué?
SI () NO ()
.....
.....
4. A su criterio, cree usted que la recreación es un factor importante en el desarrollo de la personalidad del alumno?
.....
.....
5. Cree usted que la práctica de la recreación deportiva permite un cambio de actitud del estudiante?
SI () NO ()
¿Cuáles son las actitudes que cambian.....
.....
6. En orden de importancia (del 1 al 5), señale, la práctica de la recreación permite.
Desarrollo de destrezas ()
Desarrollo físico ()
Desarrollo psicomotriz ()
Capacidad intelectual. ()
Desarrollo psicológico ()
7. De acuerdo a su conocimiento profesional la práctica de la recreación se la debe realizar de la siguiente manera.
a. Estructurada y rígida ()

o. Libre y espontánea ()

8. Como profesional del area que importancia le da a la recreación dentro de su carga horaria.

Mucha ()

Poca ()

Ninguna ()

9. Que porcentaje asigna usted para la recreación en su planificación analítica.?

10% ()

25% ()

50% ()

75% ()

10. Para el buen uso del tiempo libre de los alumnos que actividades recreativas sugeriria?.

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

11. La práctica de la recreación es.

Un proceso de distracción ()

Un proceso de socialización ()

Un proceso de competencia ()

Ninguno ()

12.-En el plantel donde labora existe infraestructure para la recreación.

SI () NO ().

GRACIAS POR SU COLABORACION