



Universidad  
Técnica de  
Cotopaxi

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS**  
**Y HUMANÍSTICAS**

**CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACION**  
**MENCION CULTURA FÍSICA**

**TESIS DE GRADO**

**TEMA:**

**“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EVITAR EL OCIO DEPORTIVO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA “LUZ DE AMERICA” DEL CANTÓN MEJIA, PROVINCIA DE PICHINCHA, EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014.**

Tesis presentada previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física

**Autora:**

Arias Chiguano Blanca Rocío

**Directora:**

M.Sc. Gloria Susana Vizcaíno Cárdenas

**Latacunga – Ecuador**

**Julio 2016**

## **AUTORÍA**

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación: **“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EVITAR EL OCIO DEPORTIVO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA “LUZ DE AMÉRICA” DEL CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA, EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014”**, son de exclusiva responsabilidad de la autora.

-----

Arias Chiguano Blanca Rocío

**CI:** 0503539660

## **AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS**

En calidad de Director del trabajo de investigación sobre el tema, **“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EVITAR EL OCIO DEPORTIVO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA” LUZ DE AMÉRICA” DEL CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA, EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014”** de Arias Chiguano Blanca Rocío, postulante de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, Carrera de Licenciatura de Cultura Física, considero que el presente tesis cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científicos – técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Julio 2016

M.Sc. Gloria Susana Vizcaíno Cárdenas

**EL DIRECTOR**

---



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

---

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, la postulante Arias Chiguano Blanca Rocío, con el título de tesis **“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EVITAR EL OCIO DEPORTIVO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA” LUZ DE AMÉRICA” DEL CANTÓNMEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA, EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014”** han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis. Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, Julio 2016

Para constancia firman:

.....  
MSc. José Bravo

PRESIDENTE

.....  
MSc. Patricio Revelo

MIEMBRO

.....  
MSc. Xavier Pazmiño

OPOSITOR

## **AGRADECIMIENTO**

Al haber concluido este trabajo investigativo hago mi más sincero agradecimiento:

A la **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**, a nuestros distinguidos docentes que con su labor generosa nos dedicaron momentos de paciencia, sabiduría y comprensión para inculcarnos valores, sabios conocimientos que serán aplicados en nuestra vida profesional.

***ROCÍO***

## **DEDICATORIA**

Con mucho amor, cariño y afecto dedico este sencillo trabajo pero significativo fruto de constancia y esfuerzo, a Dios, a mis queridos padres Laura Chiguano y Pedro Arias y a mis queridos hermanos, quienes han estado en todos los momentos dándome las fuerzas necesarias, quienes me han brindado su apoyo moral, económico y me inculcaron valores éticos, para que camine segura por el sendero del triunfo.

***ROCÍO***



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

---

**TEMA:**

**“DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EVITAR EL OCIO DEPORTIVO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA “LUZ DE AMERICA” DEL CANTÓN MEJIA, PROVINCIA DE PICHINCHA, EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014”.**

**Autora:** Arias Chiguano Blanca Rocío.

**RESUMEN**

La presente investigación se realizó en la provincia de Pichincha, cantón Mejía, parroquia Aloasí en la Escuela Luz de América en el año lectivo 2013 – 2014, la misma que tuvo como objeto diseñar un Programa de Actividades Físicas, que a corto y largo plazo contribuyó al mejoramiento de la salud, la correcta orientación del proceso de enseñanza aprendizaje, para crear conciencia en los docentes y estudiantes, sobre la importancia que tiene la práctica deportiva y los beneficios obtenidos de las Actividades Físicas. El problema se presenta porque en la institución objeto de estudio, no se da la importancia a la Actividad Física y tampoco se dispone de documentos básicos que permitan fomentar esta actividad en los estudiantes de la institución. Para esta investigación, se aplicó como Método el Inductivo – Deductivo - Analítico – Sintético y como técnicas la encuesta aplicada a los 176 alumnos y 18 docentes de la Institución. Se logró diseñar un Programa de Actividades Físicas que fue aplicado a todos los estudiantes, obteniéndose la participación activa de todo el alumnado.

Palabras claves: Diseño, Actividad Física, Salud, Ocio. Orientación, conciencia.



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

---

**THEME:**

“DESIGNING A PHYSICAL ACTIVITIES PROGRAM TO AVOID THE SPORTIVE LEISURE IN THE STUDENTS AT “LUZ DE AMERICA ” SCHOOL IN THE MEJIA CITY, PICHINCHA PROVINCE, DURING THE PERIDO 2013-2014”.

**Author:** Arias Chiguano Blanca Rocío

**ABSTRACT**

This research was carried out at Pichincha Province, Mejía City, Aloasí Parish in the Luz America School in the school year 2013-2014, it had as objective to design a Physical Activity Program, which it helped to improve the health in a short and long term, the correct orientation of the teaching learning process, to create awareness in the teachers and students, about the importance in the sportive practice and the benefits obtained in these physical activities. The problem is presented because in this institution, there is not the importance for the physical activity and there are not basic documents for fomenting this activity in the students of the institution. For this research, it was applied the Inductive – Deductive – Synthetic - Analytical methods and as technique the survey applied to the 176 students and 18 teachers of the institution. As a result it achieved to design a physical activities program that it was applied to all students, obtaining the active participation of them.

Key words: Designing, Physical Activities, Leisure, Health, Orientation, awareness.

## AVAL DE TRADUCCIÓN

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
AUTORÍA.....	ii
AVAL.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
AVAL DE TRADUCCIÓN.....	ix
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	x
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	1

### CAPÍTULO I

1 Antecedentes Investigativos.....	4
1.1. Categorías Fundamentales.....	7
1.2 Marco Teórico.....	8
1.2.1 La Cultura Física.....	
1.1.1.1 Campos de la Cultura Física.....	9
1.1.1.1.1 La Educación Física.....	10
1.1.1.1.2 El Deporte.....	
1.1.1.1.3 La Recreación.....	12
1.1.1.2 Actividades Físicas.....	13
1.1.1.2.1 Beneficios de la Actividades Físicas.....	
1.2.2 Tipos de Actividad Física.....	16
1.2.3 Consecuencias de la Inactividad Física.....	19

1.1.1.1.2.1 Ocio Deportivo.....	20
Tipos de Ocio.....	23
Dimensiones de Ocio.....	24
1.1.1.1.3.1 Actividades Recreativas.....	28
Planificación De Actividades Recreativas.....	29
Actividades para los Pre-Escolares .....	30
Actividades para niños de edad Escolar.....	31
Actividades para todas las edades.....	32
1.1.1.1.3.2 Actividades Diarias.....	

## **CAPÍTULO II**

### **2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

2.1. Breve caracterización de la institución.....	35
2.1.1 Reseña Histórica.....	
2.1.2 Misión.....	37
2.1.3 Visión.....	
2.2 Diseño Metodológico.....	
2.2.1 Tipo de Investigación.....	
2.2.2 Metodología.....	38
2.3 Unidad de Estudio.....	
2.4 Métodos.....	39
2.4.1 Métodos Teóricos.....	
2.4.2 Método Analítico – sintético.....	
2.4.3 Método Deductivo.....	
2.4.4 Método Inductivo.....	
2.4.5 Método Descriptivo.....	40
2.5 Técnicas e Instrumentos.....	
2.5.1 La Observación Directa.....	
2.5.2 La Encuesta .....	
2.5.3 El cuestionario.....	

2.3 Resultados obtenidos a partir de la aplicación de las encuestas a los estudiantes de la Escuela “Luz de América” .....	41
2.3.1 Resultados obtenidos a partir de la aplicación de encuestas a los Docentes....	51
2.4 Conclusiones:.....	61
2.5 Recomendaciones.....	62

### **CAPÍTULO III**

3. Diseño de la Propuesta .....	63
3.1 Datos Informativos.....	
3.2 Justificación.....	65
3.3 Objetivos.....	66
3.4 Descripción de la Propuesta.....	
3.5 Desarrollo del Plan Operativo .....	68
3.6 Programa de Actividades Físicas y Recreativas .....	74
Referencias Bibliográficas.....	120
Anexos.....	124

## ÍNDICE DE TABLAS

### INDICE DE TABLA ESTUDIANTES

Tabla N° 1 Conocimiento sobre definición de Actividad Físicas.....	41
Tabla N° 2 Relación de la Actividad Física.....	42
Tabla N° 3 Importancia de la Actividad Física.....	43
Tabla N° 4 Utilización del tiempo libre.....	44
Tabla N° 5 Conocimiento de la definición del Ocio Deportivo.....	45
Tabla N° 6 Relación de la Actividad Física en tiempos libres.....	46
Tabla N° 7 Importancia de la Actividad Física en la vida del ser humano.....	47
Tabla N° 8 Actividad Física y beneficios en la salud.....	48
Tabla N° 9 Participar en un Programa de Actividades Físicas.....	49
Tabla N° 10 Ejecución de un Programa de Ejercicios Físicos.....	50

### INDICE DE TABLA DE DOCENTES

Tabla N° 11 Conocimiento sobre definición de Actividad Físicas.....	51
Tabla N° 12 Nivel de motivación a estudiantes.....	52
Tabla N° 13 Actividad Física sin distinción de edad.....	53
Tabla N° 14 Actividad Física y beneficios en la salud humana.....	54
Tabla N° 15 Conocimiento sobre consecuencia de la Inactividad Física.....	55
Tabla N° 16 Consecuencias de la Inactividad Física.....	56
Tabla N° 17 Identificación del ocio en los estudiantes.....	57
Tabla N° 18 Aplicación del programa deportivo en estudiantes.....	58
Tabla N° 19 Planificación para evitar el ocio deportivo .....	59
Tabla N° 20 Beneficios de la aplicación de un programa metodológico para evitar el ocio deportivo en estudiantes .....	60

## INDICE DE GRÁFICOS

### INDICE DE GRAFICOS ESTUDIANTES

Gráfico N° 1 Conocimiento sobre definición de Actividad Físicas.....	41
Gráfico N° 2 Relación de la Actividad Física.....	42
Gráfico N° 3 Importancia de la Actividad Física.....	43
Gráfico N° 4 Utilización del tiempo libre.....	44
Gráfico N° 5 Conocimiento de la definición del Ocio Deportivo.....	45
Gráfico N° 6 Relación de la Actividad Física en tiempos libres.....	46
Gráfico N° 7 Importancia de la Actividad Física en la vida del ser humano.....	47
Gráfico N° 8 Actividad Física y beneficios en la salud.....	48
Gráfico N° 9 Participar en un Programa de Actividades Físicas.....	49
Gráfico N° 10 Ejecución de un Programa de Ejercicios Físicos.....	50

### INDICE DE GRÁFICOS DE DOCENTES

Gráfico N° 11 Conocimiento sobre definición de Actividad Físicas.....	51
Gráfico N° 12 Nivel de motivación a estudiantes.....	52
Gráfico N° 13 Actividad Física sin distinción de edad.....	53
Gráfico N° 14 Actividad Física y beneficios en la salud humana.....	54
Gráfico N° 15 Conocimiento sobre consecuencia de la Inactividad Física.....	55
Gráfico N° 16 Consecuencias de la Inactividad Física.....	56
Gráfico N° 17 Identificación del ocio en los estudiantes.....	57
Gráfico N° 18 Aplicación del programa deportivo en estudiantes.....	58
Gráfico N° 19 Planificación para evitar el ocio deportivo .....	59
Gráfico N° 20 Beneficios de la aplicación de un programa metodológico para evitar el ocio deportivo en estudiantes .....	60

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad la Cultura Física es un área del conocimiento muy importante dentro de la formación del estudiante en los aspectos cognitivo, psicomotor y socio-afectivo.

Bajo esa perspectiva, la presente investigación se plantea como problema científico a resolver ¿Qué estrategia metodológica permitirá evitar el ocio deportivo en los estudiantes de la Escuela “Luz de América”, del cantón Mejía, Provincia de Pichincha, en el Año Lectivo 2013 – 2014?

Para lo cual, se plantea como objetivo general:

- Diseñar un Programa de Actividades Físicas que permita emplear la actividad lúdica como estrategia metodológica para evitar el ocio deportivo en los estudiantes de la Escuela “Luz de América” del cantón Mejía, provincia de Pichincha.

Y como objetivo específico:

- Analizar los contenidos conceptuales, científicos teóricos que posibilitaran la elaboración del Programa de Actividades Físicas para evitar el ocio deportivo.
- Diagnosticar los factores que inciden en el ocio deportivo en los estudiantes de la Escuela “Luz de América”.
- Desarrollar actividades lúdicas, recreativas y deportivas que ayuden a evitar el ocio deportivo en la institución educativa.

La presente investigación tiene como base estimular al estudiante y su familia a mejorar su salud, ofreciéndole propuestas de diversos juegos y actividades de entretenimientos, a través de personas que deberán ser preparados para estas funciones.

Esta propuesta tiene mucha importancia debido a que se aplicarán métodos, técnicas y estrategias motivacionales como juegos, dinámicas, excursiones, campamentos, talleres para ayudar en la enseñanza de este programa, lo cual será muy importante para la formación educativa y formativa, esto repercutirá en el desarrollo de los estudiantes dentro del proceso de enseñanza.

La novedad científica de este tema radica en la inexistencia de trabajos similares en la Escuela en estudio.

Las Preguntas Científicas que orientan la investigación se plantean:

¿Cuáles son los contenidos científicos y teóricos que fundamentarán la elaboración de un Programa de actividades físicas para evitar el ocio deportivo?

¿Cuáles son las principales dificultades que inciden en las actividades físicas en los estudiantes de la escuela “Luz de América”?

¿Qué instrumento permitirá fortalecer las actividades físicas en los estudiantes de la Escuela “Luz de América”?

Para esta investigación, se aplicó como Método el Inductivo – Deductivo - Analítico – Sintético – Descriptivo y como técnicas se aplicó la observación directa, el cuestionario y la encuesta aplicada a los 176 alumnos y 18 docentes de la Institución.

La presente investigación está constituida por:

Capítulo I, en el cual se abarca la información bibliográfica la misma que permite sustentar la fundamentación teórica con temas desarrollados en la actividad deportiva y recreativa.

Capítulo II, se expone la metodología que se aplicó, el diseño de la investigación, la población y muestra que se va a investigar, la ejecución de las variables propuestas, así como la recolección de datos y análisis de datos obtenidos, para concluir finalmente y encontrar los criterios de la propuesta factible.

Finalmente, el Capítulo III, contiene la propuesta como alternativa válida para evitar el ocio deportivo con la aplicación de actividades físicas. Además contiene conclusiones y recomendaciones.

## **CAPÍTULO I**

### **1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

En Noviembre de 2003, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la resolución No. 58/5 titulada “El deporte como medio para fomentar la Educación, la Salud, el Desarrollo y la Paz”, en la cual se reconoció el poder del deporte para contribuir al desarrollo humano y saludable de la infancia, y proclamó el año 2005 como el Año Internacional del Deporte y la Educación Física.

Este documento de conceptualización resume brevemente el potencial del deporte en cuatro áreas fundamentales: Educación, Salud, Desarrollo y Paz, al igual que la contribución potencial del Deporte al logro de los planes de desarrollo mundial tales como los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM). Incluye los objetivos y los resultados esperados del Año Internacional del Deporte y la Educación Física.

El Deporte y la Educación Física juegan un papel importante a escala individual, comunitaria, nacional y mundial. Como individuos, el deporte realza nuestras habilidades personales, nuestra salud en general y el conocimiento de nosotros mismos. En el ámbito nacional, el Deporte y la Educación Física contribuyen al crecimiento económico y social, mejoran la salud pública y unen a las diferentes comunidades. A escala mundial, si se practican regularmente, el Deporte y la Educación Física pueden tener un impacto positivo y duradero sobre el desarrollo, la salud pública, la paz y el medio ambiente.

A través del Deporte y la Educación Física, los individuos pueden experimentar la igualdad, la libertad y un medio digno de fortalecimiento. El control que una persona que practica un deporte experimenta sobre su propio cuerpo es especialmente valioso para las niñas y las mujeres adultas, para las personas con impedimentos físicos, para quienes habitan en áreas de conflicto y para las personas que se recuperan de algún trauma.

Luego de haber revisado los archivos bibliográficos y de otras instituciones se verifica que no existe trabajo similar sobre el tema, además se ha investigado si existen temas similares que puedan alterar o ser copiada de forma textual la información necesaria para el desarrollo de la misma, en tal virtud la presente investigación es original.

En el mismo se considera la importancia de mejorar los procesos enseñanza-aprendizaje a través de un programa de actividades físicas para mejorar los procesos enseñanza-aprendizaje en el área de Cultura Física en la Escuela “Luz de América de Aloasí en el año lectivo 2013-2014, y de esta manera ayudara la formación completa del niño y se ha beneficiado directamente con este aporte investigativo.

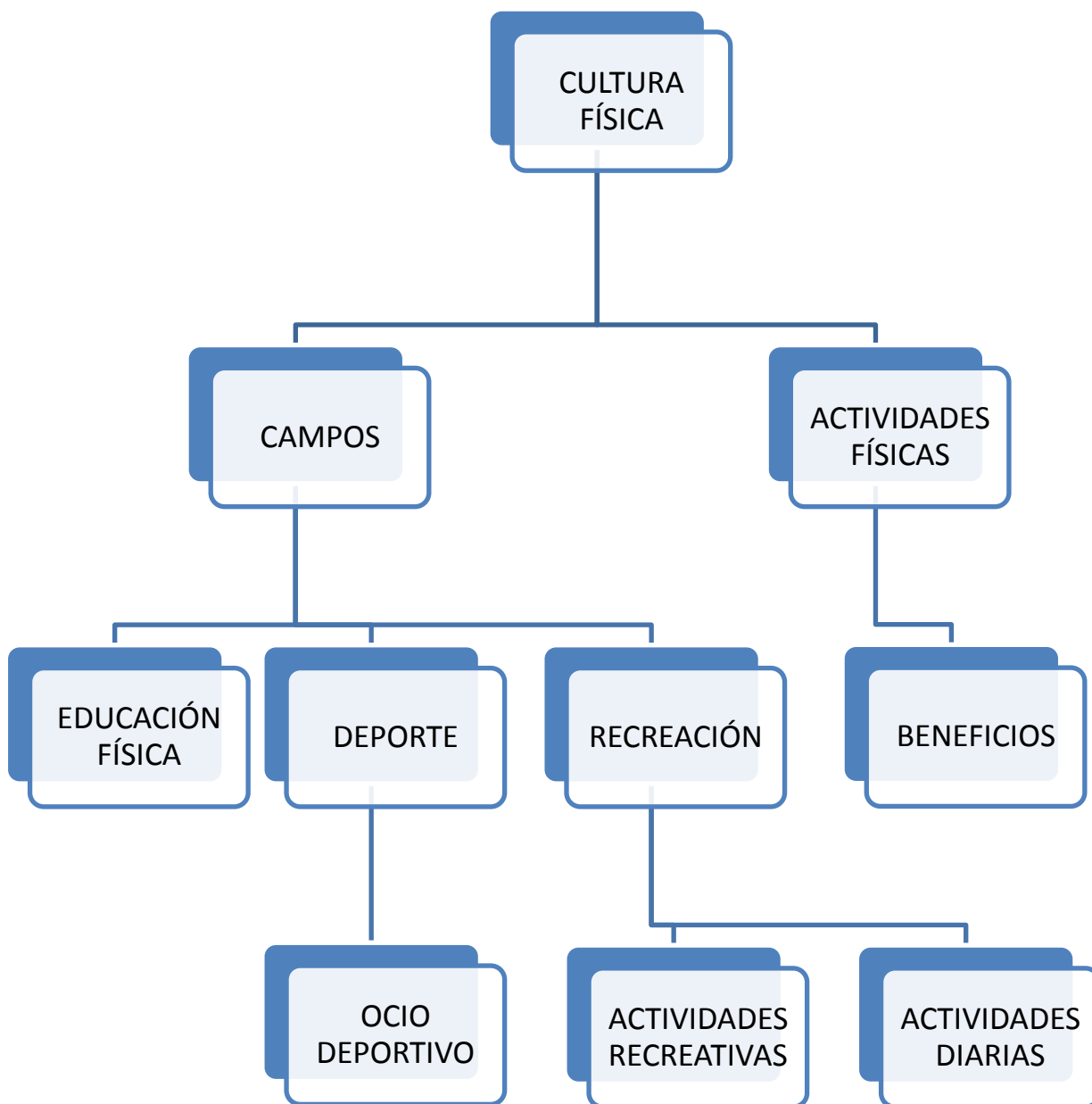
El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) está incorporando el poder y el potencial del Deporte y la Recreación a sus programas en países en vías de desarrollo. UNICEF recurre al deporte como un medio para defender el derecho de todo niño a tener un comienzo saludable en la vida; el derecho de toda niña y niño a educarse; y el derecho de todo adolescente a contar con una oportunidad amplia para desarrollarse como ciudadanos comprensivos y comprometidos con la sociedad. UNICEF considera al Deporte y la Recreación no sólo como un medio para lograr los objetivos fundamentales de la Organización, sino también como objetivos de buena fe que aseguran el derecho de todo niño al juego (Artículo 31, Convención sobre los Derechos del Niño).

Los valores fundamentales que forman parte integral del espíritu deportivo hacen del deporte un método valioso para promover la paz, desde el ámbito local al expandir sus actividades e incorporar activamente al deporte en sus programas y políticas.

A nivel de comunicación, el deporte puede ser utilizado como un mecanismo eficaz de transmisión de conocimientos en temas como la paz, la tolerancia y el respeto por los contrarios, a pesar de las diferencias étnicas, culturales, religiosas o de cualquier otra índole. Su naturaleza inclusiva hace del deporte una buena herramienta para ampliar el conocimiento, la comprensión y la toma de conciencia acerca de la coexistencia pacífica.

Otra preocupación es la de mejorar la calidad de las clases de Educación Física aumentando el tiempo real de actividad física en las mismas, revisar el curriculum básico de los profesionales.

## 1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



## **1.3 MARCO TEÓRICO**

### **1.3.1 LA CULTURA FÍSICA**

#### **1.3.1.1 Origen y Evolución de la CCFF en la educación ecuatoriana**

Según SÁNCHEZ (2004)“en su obra Planificación Curricular de Cultura Física manifiesta “que ha pasado por varias etapas la Cultura Física esto comienza desde la etapa primitiva y sus autores fueron los famosos chasquis para después con el nacimiento de la república iniciar con la práctica de actividades físicas”. (Pág. 41)

El autor enfatiza que la Cultura Física ha tenido que pasar por varias etapas o transformaciones hasta llegar a la actualidad, lo que ha permitido dar un verdadero realce a esta disciplina.

En la actualidad en varias universidades especialmente en la Universidad Técnica de Cotopaxi han ofertado carreras profesionales en esta área es decir los profesionales de esta materia han ido a llenar los espacios vacíos con ideas innovadoras y planes encaminados a dar a conocer la importancia del desarrollo de la Cultura Física.

Se puede decir que esta área de estudio es tan antigua como el mismo hombre y comienza en nuestro país con los primeros antecesores.

La Cultura Física se instaura a raíz de la Reforma Curricular de 1997, en la que se reemplaza a la que en ese entonces se denominaba Educación Física, que no abarcaba todos los elementos del ser humano y su relación con el medio que lo rodea, por lo que fue necesario aplicar lo señalado luego de una exhaustiva investigación sobre la realidad ecuatoriana.

Como manifiesta SÁNCHEZ (2004) “La Cultura Física son todas las actividades motrices que se realiza el ser humano. Incluye todos los recursos administrativos y

materiales, establecimientos, implementos, publicaciones etc., como todo el personal que contribuye a la realización de estas actividades”. (Pág. 8)

Esto tiene relación con la Reforma Curricular de la Cultura Física vigente en el país, se divide en tres bloques como son: movimientos naturales, juegos y Movimientos formativo, artístico y expresivo, los mismos que abarcan toda la gama de movimientos con actividades físicas expresivas, naturales, artísticas, educativas, deportivas, lúdicas y recreativas que favorecen al crecimiento y desarrollo del cuerpo y mente del estudiante.

Sin embargo, en el actual sistema educativo del país se da prioridad a nivel medio, dejando de lado a la Educación Básica, recordando que en los primeros años del ser humano es el adecuado para formar el gesto deportivo, es decir, la Cultura Física se debe implantar necesariamente desde tempranas edades.

La escuela tiene que integrar al individuo para que valore la Cultura Física y le permita desarrollar sus habilidades y destrezas, para ello la asignatura tiene que motivar su participación en forma activa, tiene que ofrecer los conocimientos para organizarse y también criterios críticos para conocer sus fallas y problemas.

Frente a lo expuesto, se puede definir que en la educación ecuatoriana se ha incorporado la Cultura Física, en la actualidad se desarrolla de forma sistemática, planificada y organizada en los distintos niveles educativos de formación en el nivel primario y secundario.

### **1.3.2 CAMPOS DE LA CULTURA FÍSICA**

Según AZNAR (1999) manifiesta que “cada tema de la Cultura Física debe incluir actividades o segmentos de enseñanza y aprendizaje: Educación Física, de recuperar y disfrutar: Recreación y de competir; Deporte, tanto en la niñez, adolescencia y en la adultez” (Pág. 11)

El autor manifiesta que en la Educación Física, Deporte y la Recreación son contenidos básicos para el complemento de la Cultura Física en la cual se deben incluir actividades de enseñanza y aprendizaje como es la educación del movimiento que se refiere a la eficaz manera de moverse del hombre para resolver situaciones que enfrenta en el medio físico, logrando una correcta acomodación del movimiento en relación con el tiempo.

### **1.3.2.1 LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Según EL MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES (2003) “la educación física se refiere al estudio de las conductas motrices susceptibles de poseer contenido educativo; es decir se aprovecha el contenido de las actividades físicas para educar, se busca el desarrollo integral del individuo”. (Pág. 16)

En este sentido, hay que entender el movimiento, no como una mera movilización mecánica de los segmentos corporales, sino como la expresión de percepciones y sentimientos, de tal manera que el movimiento consciente y voluntario constituye un aspecto significativo de la conducta humana.

La educación física se ocupa de sistematizar dichas conductas motrices para conseguir objetivos educativos, la conducta motriz coloca en el centro del proceso al individuo en acción como manifestación de su personalidad.

### **1.3.2.2 EL DEPORTE**

Para LE FLOCHMOAN (1993) “Desde siempre los hombres han deseado medir su fuerza, su agilidad, su habilidad. Son muchos los que a través de los siglos han querido ser los mejores, una vez para obtener una medalla o un puesto de honor, otras por dinero, por gloria o sencillamente por amor propio”. (Pág. 21)

El deportista de acuerdo a sus capacidades es medido, evaluado y premiado de acuerdo a sus condiciones físicas en cada una de sus competencias.

Según SGEZZ (1974) “Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros”. (Pág. 67)

A menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica.

Para la postulante, el deporte es toda actividad física o mental; que este sujeto a reglas o que se haga de forma planificada, puede considerarse como una actividad deportiva, además de los valores educativos que reúne se ponen en práctica los mismos que vienen a completar la labor educativa y formativa.

Según, EL MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES (2003) “El deporte puede incluir valores educativos fundamentales por lo tanto juegos y deportes son contenidos importantes de la educación física escolar. El deporte o actividades deportivas es una diversión libre, espontánea, desinteresada expansión del espíritu y el cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos sometidos a reglas”. (Pág.17)

El deporte es una actividad de diversión libre y espontánea que involucrada a una serie de reglas básicas según el deporte que se realice.

### **1.3.2.3 LA RECREACIÓN**

Según LA REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (2002) “define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar”. (Pág. 23)

La recreación es una actividad de gozo y satisfacción que ayuda al ser humano a desesterarse después de un largo periodo de trabajo.

Para BRIGHTBILL Y MEYER. (1993) “Recreación es la actividad voluntariamente convenida durante el tiempo libre; motivada por la satisfacción o placer derivada de ella” (Pág. 23).

Esta actividad que se realiza en el tiempo libre tal como jugar, trotar o salir de caminata provee al ser humano energías positivas de relajación.

La recreación es el tiempo libre que se le dedica para realizar actividades como juegos, excursiones, paseos, giras, entre otros, en la cual la mente y el cuerpo se liberan de diversas energías negativas.

Según AMORES (1993) “ Considera a la recreación como un derecho de ejercer toda persona, como posibilidad para alcanzar un equilibrio integral y responde a un proceso educativo, formativo en el que el individuo canaliza su descarga emocional, utilizando adecuadamente el tiempo libre, a nivel individual y comunitario; adquiere conocimiento y hábitos, que le permite un desarrollo integral y armónico de las personalidad a través de actividades físico – culturales, sociales, intelectuales y artísticas”. (Pág. 23)

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

### **1.3.3 ACTIVIDADES FÍSICAS**

En la antigüedad, la actividad física ha sido parte de la cultura de muchos pueblos. La vida moderna hace que el hombre sea más sedentario y tenga mayor acceso a la nutrición fácil y rápida, lo que desequilibra su naturaleza.

Según CASTELLON (2003) “La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar el cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso o que desee aumentar el volumen de masa corporal, y que tan sano se esté en el momento”. (Pág. 43)

La actividad física puede ayudar a:

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

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

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

#### **1.3.3.1 Beneficios de la actividad física**

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, etc.

Para PUIG y TRILLA (1996) en general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

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

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

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

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

**e) A nivel de la sangre:** Reduce la coagulabilidad de la sangre.

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

**g) A nivel del sistema nervioso:** Mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.

*h) A nivel gastrointestinal:* Mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

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

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

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

Los beneficios de la actividad física son, a nivel general del sistema corporal de todo ser humano en sus diferentes etapas de la vida.

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

Por lo tanto se puede determinar que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo, cansancio.

### **1.3.3.2 TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA:**

Existen dos clases de ejercicio: **aeróbico y anaeróbico:**

**1.3.3.2.1 El ejercicio aeróbico:** Aeróbico significa literalmente "con oxígeno", y hace referencia al uso de oxígeno en los procesos de generación de energía de los músculos.

Los ejercicios aeróbicos son cualquier tipo de ejercicio que se practique a niveles moderados de intensidad durante periodos de tiempo extensos, lo que hace mantener una frecuencia cardíaca más elevada. En tal tipo de ejercicios se usa el oxígeno para "quemar" grasas y azúcar.

Abarca los ejercicios más comunes como caminar, marchar, trotar, bailar, esquiar, pedalear, etc. Tienen por objetivo conseguir mayor resistencia. Para obtener la energía necesaria para realizar estas actividades es preciso quemar hidratos y grasas, y para ello se necesita oxígeno.

#### **1.3.3.2.1.1 Beneficios del ejercicio aeróbico**

Los principales beneficios que puedes conseguir con la práctica de ejercicio aeróbico son:

- Permite adelgazar, al reducir la grasa corporal. Como se ha explicado anteriormente, el ejercicio aeróbico emplea las grasas como fuente principal de energía, por lo que resulta el tipo de ejercicio más beneficioso para las personas con obesidad o sobrepeso.
- Mejora la función cardiovascular y la capacidad pulmonar. También facilita la circulación sanguínea y la oxigenación del organismo, lo que se traduce en un incremento de la capacidad para realizar esfuerzos, y una mejora general de las diversas funciones del organismo.
- Influye positivamente en el estado de ánimo, mejorando la autoestima, la calidad del sueño y el bienestar general del individuo.

- Incrementa los niveles de absorción de calcio, fortaleciendo los huesos y reduciendo el riesgo de fracturas.
- Ayuda a disminuir la presión arterial y a reducir los niveles de colesterol.

#### **1.3.3.2.1.2 Consejos para practicar ejercicios aeróbicos**

Damos algunos consejos que es conveniente que sigan para practicar cualquier tipo de ejercicio aeróbico:

- Antes de empezar a realizar ejercicio aeróbico (como cualquier ejercicio o deporte en general) es necesario pasar un examen médico para evaluar las condiciones cardiovasculares, y otros aspectos físicos que se deben tener en cuenta antes de elegir el ejercicio más adecuado para cada persona.
- Las personas muy bajas de forma, con sobrepeso importante, o alguna patología ósea, respiratoria, cardíaca, etcétera, deben iniciarse de forma gradual, intensificando la duración y frecuencia del ejercicio progresivamente.
- Se debe comenzar el ejercicio con un calentamiento previo, de unos 10 minutos, para evitar que se produzcan lesiones en los músculos.
- Utilizar siempre ropa cómoda y que permita transpirar con facilidad, y un calzado apropiado.
- Hidratarse adecuadamente antes, durante, y tras la realización del ejercicio.
- La duración del ejercicio, para conseguir unos resultados óptimos, debe ser por lo menos de 30 minutos, y lo ideal es que se practique entre 3 y 7 veces por semana.
- Al finalizar, es conveniente una sesión de estiramiento muscular, para evitar lesiones y molestias.

**1.3.3.2.2 El ejercicio anaeróbico:** El ejercicio anaeróbico es el ejercicio físico que comprende actividades breves basadas en la fuerza, tales como el levantamiento de pesas, mientras que el ejercicio aeróbico está centrado en las actividades de resistencia, como la maratón o el ciclismo de fondo.

El ejercicio anaeróbico consiste en realizar actividades de alta intensidad como el levantamiento de pesas, carreras cortas a gran velocidad, hacer abdominales, o cualquier ejercicio que precise mucho esfuerzo durante poco tiempo. Los músculos entrenados con el ejercicio anaeróbico ofrecen mayor rendimiento al realizar actividades de corta duración y gran intensidad, por lo que este tipo de ejercicio se utiliza para adquirir potencia y masa muscular, y sirve para fortalecer el sistema musculo esquelético.

#### **1.3.3.2.1 Beneficios del ejercicio anaeróbico**

Los principales beneficios que puede aportar a tu salud la práctica del ejercicio aeróbico son:

- Desarrolla masa muscular y fortalece los músculos.
- Mejora la capacidad para combatir la fatiga.
- Hace trabajar al corazón y al sistema circulatorio e incrementa la cantidad de oxígeno que se puede consumir durante el ejercicio y por lo tanto, mejora el estado cardiorrespiratorio.
- Ayuda a evitar el exceso de grasa y a controlar el peso.

#### **1.3.3.2.2 Consejos para practicar ejercicios anaeróbicos**

Te ofrecemos algunos consejos que conviene poner en práctica a la hora de realizar ejercicio de tipo anaeróbico:

- Si eres principiante en la práctica de ejercicio, y especialmente si tienes sobrepeso, debes comenzar practicando ejercicios aeróbicos de baja intensidad hasta que adquieras resistencia y un estado físico adecuado.
- Es importante realizarse un reconocimiento médico antes de iniciar entrenamientos intensivos de tipo anaeróbico.
- El ejercicio anaeróbico no es apropiado para embarazadas.
- Cualquier persona que sepa que padece una enfermedad debe también consultar con su médico antes de practicar este tipo de ejercicio.

- Siempre debe realizarse un precalentamiento antes de comenzar cualquier ejercicio anaeróbico.
- Las sesiones deben finalizar con una tanda de estiramientos y relajación.

### **1.3.4 CONSECUENCIAS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA**

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

TANNER (1966) La falta de actividad física trae como consecuencia:

1. El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad.
2. Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
3. Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
4. Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
5. Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon.
6. Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal. (Pág. 34)

La inactividad física es un mal hábito en el cual el ser humano deja de hacer uso de su cuerpo para satisfacer las necesidades de la vida. Las consecuencias de dicha inactividad son: la obesidad, el mal funcionamiento del corazón, alteraciones de tipo metabólico, disminución de habilidades motrices y con ello el cuerpo presenta mayor tendencia a contraer enfermedades.

Según EL MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES (2003) “Las actividades físicas de intensidad moderada que se realizan en compañía de la familia o los amigos estimulan la adquisición de hábitos de ejercicio durante largos periodos de tiempo. La actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, del que se resulta un gasto de energía”. (Pág. 165)

Frente a lo expuesto el sedentarismo es uno de los grandes enemigos de la actividad física. La falta de tiempo y la vagancia son dos de las excusas más comunes para no practicar deporte. Los efectos de actividad física sobre la salud ayudan a la prevención de ciertas enfermedades, como la hipertensión, la osteoporosis e incluso prevenir ciertas enfermedades cancerosas.

### **1.3.5 OCIO DEPORTIVO**

La evolución del concepto de ocio hasta nuestros días ha variado consustancialmente con la de gran parte de la sociedad. Su democratización cada vez más extendida, su consideración como derecho innegable de toda persona y su fácil accesibilidad, son realidades patentes de las que estamos gozando la mayoría de las personas.

CUENCA (1999) “Caracteriza al ocio como un conjunto de actividades que tienen un fin en sí mismas y no como actividades terapéuticas. Además este ocio se manifiesta en seis dimensiones: lúdica, deportiva, festiva, creativa, ecológica y solidaria”. (Pág. 35)

Si se considera la vivencia del ocio como una experiencia humana que favorece el desarrollo personal y aumenta la calidad de vida, se han de diseñar los medios necesarios para que puedan gozar de un ocio, tanto personal como comunitario, a través de la realización de determinadas actividades a las que hasta el momento, en muchas ocasiones, les han sido negadas, porque han estado basadas en la

decisión de llevar a la práctica criterios eficaces de una recuperación basada en el déficit.

Por todo ello y teniendo en cuenta criterios de calidad, los objetivos que ha de perseguir un ocio satisfactorio son los siguientes:

- Proporcionar placer y disfrute personal a través de la libre elección.
- Fomentar las relaciones interpersonales y la participación en la comunidad.
- Potenciar la evolución dinámica de las personas a través de la promoción de sus capacidades.
- Desarrollar la autonomía, para que puedan hacer uso y auto gestionarse su propio tiempo libre, evitando el paternalismo y la sobreprotección.

Una de las características relevantes del ocio es la toma de conciencia de lo que se desea hacer en el tiempo libre, lo que implica un adecuado conocimiento de uno mismo y el desarrollo de procesos cognitivos para identificar las actividades que mayor satisfacción pueden generar. Este planteamiento del ocio diferenciado del tiempo libre, lleva directamente hacia planteamientos educativos que generen procesos de identificación y desarrollen la capacidad de elección entre múltiples alternativas.

Para ARENAS (2001) manifiesta que para llegar a una adecuada comprensión del concepto de ocio, es imprescindible diferenciarlo tanto del tiempo libre, como del tiempo liberado. (pág. 45)

*a) El tiempo libre* se considera y contempla como el periodo de tiempo no sujeto a obligaciones. El hombre de hoy posee más horas libres de las que es consciente. Aproximadamente, las personas que realizan un trabajo de cuarenta horas semanales y con treinta días de vacaciones al año, pueden disfrutar del 29,5% de tiempo libre, en función del número total de horas que tiene el año.

Sin embargo, en el tiempo libre se realizan una serie de actividades, que aunque no son propiamente laborales pueden llegar a ser obligatorias, tales como las tareas domésticas cotidianas, los desplazamientos sobre todo en las grandes ciudades, las compras de primera necesidad, etc.

**b) *El tiempo liberado*** es una parcela de tiempo, con unas dimensiones que dependerán de la situación específica de cada individuo, en el que la persona no tiene que realizar ninguna actividad de forma obligatoria y se encuentra en disposición de elegir libremente lo que desea realizar.

Frente a lo expuesto hay que diferenciar que en el tiempo libre existen ciertas obligaciones, tales como las tareas domésticas, las mismas que son de primera necesidad, mientras que en el tiempo liberado, no está sujeto a ninguna obligación, aquí la persona elige libremente lo que desea hacer en su tiempo liberado.

Según CARIDE (1998), el ocio ha sido conceptualizado desde tres enfoques diferenciados:

- Dimensión básica de la vida cotidiana de la persona en función de los hábitos y comportamientos socioculturales de su comunidad.
- Derecho que ha de ser garantizado por las políticas de servicios sociales con el objetivo de reducir la inactividad y las conductas antisociales que puedan aparecer en el tiempo libre de las personas.
- Factor de desarrollo integral de la persona humana, valorado como ámbito de expansión cultural idóneo para promover experiencias con fines formativos o terapéuticos.

El ocio es como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido es aburrido.

Según el autor Dumazedier "el ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares, y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad".

La postulante manifiesta que en la vida de todo ser humano, el ocio y el tiempo libre es un ámbito fundamental. Es un tiempo que dedicamos a hacer lo que nos gusta, lo que nos hace disfrutar que deseamos compartir.

## **TIPOS DE OCIO**

El importante desarrollo del ocio durante la segunda mitad del siglo XX y el siglo XXI, ha supuesto una importante diversificación del mundo del ocio, hasta el punto que podemos hablar de distintos tipos de ocio, suficientemente distintos entre sí como para definirlos separadamente:

- ***Ocio nocturno:*** Se trata de todo el ocio asociado a la noche y actividades que en ella se desarrollan: bares, discotecas, y demás lugares en los que la música y la bebida son los pilares centrales.
- ***Ocio espectáculo:*** Todo el ocio relacionado con los espectáculos, entre los que podemos distinguir los culturales (teatro, zarzuela, ópera, cine, danza, Música Instrumental) y los deportivos.
- ***Ocio deportivo:*** se refiere a la práctica de algún deporte en forma no profesional.
- ***Ocio alternativo:*** Se refiere a un tipo de ocio no convencional, no deportivo, y no de espectáculo, en la que el participante es actor principal de su ocio. Este tipo de ocio también se conoce como ocio experiencial.

***Se puede distinguir en especial dos tipos de ocio:***

- ***Ocio activo:*** Ocio en el que el participante es receptor y emisor de estímulos.

- **Ocio pasivo:** Ocio en el que el participante es únicamente receptor de estímulos.

## **DIMENSIONES DEL OCIO**

PUIG (1996) “El concepto de ocio se hace realidad en el momento en que tiene un fin en sí mismo, cuando proporciona una sensación gratificante y es elegido libremente. (pág. 56)

Su realización se lleva a cabo a través de seis dimensiones que se relacionan con diferentes estilos de vida, con diversos entornos, ambientes y recursos.

- **Dimensión Lúdica:** A través de la dimensión lúdica, el ocio cobra un carácter de diversión y de descanso que proporciona una mayor estabilidad, tanto psíquica como física. La diversión que proporciona el aspecto lúdico del ocio se puede analizar desde la perspectiva del juego en todas sus dimensiones.

El juego presente en el tiempo libre deja de ser un recurso, o una estrategia didáctica, para convertirse en una actividad real de ocio, elegida libremente y sin un objetivo directo de adquisición de nuevos contenidos. Desde esta perspectiva, el fin del juego es la actividad en sí misma, voluntaria y libremente elegida.

El juego en el tiempo libre es algo intrínseco, no un medio para alcanzar un fin. Ha de ser espontáneo, gratificante y realizado de forma voluntaria tras una elección entre varias alternativas.

- **Dimensión deportiva:** Las experiencias lúdicas - deportivas contribuyen al desarrollo integral de la persona, incrementan las capacidades de tipo motor, fomentan las relaciones sociales, y promueven los hábitos de salud e higiene corporal.

La práctica deportiva puede contribuir a que el sujeto se exprese, se sienta aceptado por los demás, tenga éxito, aprenda a trabajar en equipo, sea más competente y autónomo, y mejore su forma física.

- ***Dimensión Festiva:*** La fiesta supone la reunión de varias personas para celebrar algún acontecimiento. Implica alegría, entretenimiento y regocijo.

Posee un carácter comunitario, en el que el individualismo se convierte en una actitud antagónica al propio concepto de fiesta. Lleva implícito un estado de ánimo determinado y se realiza junto con otras personas.

La dimensión festiva del ocio posibilita unos niveles de disfrute elevados; y esto no sólo cuando se participa en el acto festivo sino que, tanto la experiencia de preparar una fiesta como posteriormente de recordarla, proporcionan sensaciones placenteras.

Se ha de vivir la experiencia, tanto de la preparación como de la participación en actos festivos, puesto que posibilita la puesta en práctica de habilidades relacionadas con la organización y el trabajo y genera sentimientos de bienestar por la unión con los demás.

Las actividades festivas se pueden desarrollar mediante celebraciones de distinto tipo:

Celebrar fiestas en una casa, salir a comer o a cenar con la familia, o con los amigos, acudir a una discoteca, participar en fiestas organizadas en el barrio, la parroquia, la asociación de vecinos, el club de ocio, el colegio o la comunidad.

- ***Dimensión creativa del ocio:*** La dimensión creativa del ocio se encuentra relacionada con educación artística en los aspectos referidos a la música, la pintura, la danza, etc. Posee un carácter formativo, cultural, de desarrollo personal, mediante el aprendizaje y la formación. Tiene una finalidad en sí misma y ha de ser elegida libremente. Es un ocio que se diferencia de los demás por su naturaleza reflexiva.

La experiencia, elegida libremente, que surge a través del contacto con las diferentes técnicas artísticas, produce un sentimiento gratificante de autorrealización, debido al desarrollo personal que se genera mediante el aprendizaje. El disfrute del ocio creativo depende de la preparación que se precise para poder acceder a él.

La práctica de un ocio creativo requiere una formación previa en la creatividad y un aprendizaje, para poder apreciarlo y disfrutarlo. Partiendo de esta premisa, cobra especial relevancia la Educación Artística, presente en todos los currículos de la enseñanza obligatoria, que potencian la aproximación a experiencias de carácter cultural incidiendo en la reflexión y el conocimiento.

El desarrollo de las experiencias tanto culturales como artísticas, desde la perspectiva del ocio, genera el desarrollo de su dimensión creativa desde dos direcciones. La primera como expresión creativa y la segunda como penetración receptiva. Se precisa una iniciación y una preparación cultural básicas.

Ejemplos de posibles actividades creativas pueden ser:

- Hacer trabajos manuales como son la pintura, costura, modelado, bricolaje, etc.
- Hacer alguna colección, leer cómics, tebeos, revistas, periódicos, libros.
- Hacer pasatiempos: crucigramas, sopas de letras.
- Tocar un instrumento, realizar fotografía y vídeo.
- Asistir a clases de pintura, baile, teatro, música, cerámica, etc.
- Ir al cine, teatro, concierto, visitar una exposición, un museo, un edificio, etc.
- ***Dimensión ecológica:*** Proporciona el encuentro con la naturaleza, desde una perspectiva de disfrute, en la que no importa la actividad que se realice. Lo que prevalece por encima de todo es divertirse, relajarse y recrearse en los entornos naturales que proporciona la naturaleza.

Los paseos por los jardines, los parques naturales, el campo, el turismo rural, la jardinería y horticultura, los deportes al aire libre, la playa y la montaña, las

granjas escuelas, las aulas de la naturaleza, son algunos de los ejemplos, de los entornos naturales de los que se puede disfrutar, y que proporcionan unas actividades muy saludables, sobre todo para los niños y jóvenes que viven en las grandes ciudades.

Los beneficios de este tipo de ocio se encuentran avalados actualmente desde los principios de la Educación Ambiental, que propugna el contacto con la naturaleza de forma armónica y el desarrollo de las responsabilidades individuales y colectivas para su óptima conservación.

- ***Dimensión solidaria:*** Las acciones realizadas de forma desinteresada, con un fin en sí mismas, pueden llegar a formar parte del ocio autotélico. Hasta hace relativamente pocos años, este tipo de actividades no se relacionaban con el ocio y mucho menos eran consideradas como actividades en las que podían integrarse las personas con algún tipo de discapacidad, puesto que eran ellas mismas los sujetos receptores directos de dichas acciones.

La educación, tanto en la familia como en el entorno escolar, ha de colaborar en despertar actitudes para llevar a cabo un ocio comunitario y solidario, que fomente la entrega desinteresada en beneficio de otros.

Es una realidad que hay personas con unas discapacidades tan graves que les impiden poder disfrutar de la mayoría de las dimensiones del ocio; otras, con una afectación menor, pueden, mediante una formación adecuada, participar de un ocio solidario que les proporcione unos espacios de encuentro y comunicación con los demás, desde un enfoque de ayuda mutua.

Para la postulante, estas dimensiones conciernen a toda persona, tenga o no discapacidad las mismas que deben ser planificadas detenidamente respetando las características individuales de cada persona.

### 1.3.6 ACTIVIDADES RECREATIVAS

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

Para JAMES (1987) “Las actividades recreativas son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto”. (Pág. 78)

Este método ayuda a la integración de los individuos al grupo, y proporciona oportunidades para el reconocimiento, la respuesta y nuevas experiencias. A su vez, crea una atmósfera agradable, aumenta la participación, facilita la comunicación, fija algunas normas grupales y desarrolla la capacidad de conducción. La gran ventaja de este tipo de actividad es la disminución de tensiones. Se considera como un auxiliar para el proceso de grupos que tienen objetivos definidos y propósitos más serios.

Esta técnica puede utilizarse en grupos recién formados. Las actividades recreativas pueden ser el primer paso para las relaciones intergrupales, y aun en grupos no tan nuevos, esta técnica tiene la capacidad de crear sociabilidad.

Es de recomendar su empleo antes del comienzo de cualquier reunión, para crear cierto interés en los participantes, quienes en ocasiones pueden sentirse extraños al grupo. Una pequeña actividad recreativa, conducida eficazmente por el conductor del grupo, sirve para "romper el hielo", y en algunos casos, para disminuir la tensión.

La técnica de actividades recreativas debe tomar en cuenta que a pesar de lo atractivas que éstas resultan, no hay que olvidar que se trata tan sólo de medios para obtener determinados fines, por lo que no se debe abusar de ellas. Su uso requiere de ciertas aptitudes y cuidados y debe ir de acuerdo a los intereses de

todos los integrantes del grupo. Cualquier actividad elegida debe llevarse a cabo con habilidad y discreción, de lo contrario puede dañar seriamente a algunos de los miembros al atentar contra sus sentimientos y problemas más profundos.

Las actividades recreativas son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto. Entre dichas actividades se pueden mencionar la música, los juegos, las atracciones, donde los grupos pueden elegir actuar con sus objetivos principales puestos en el campo de la recreación.

Es muy importante saber que las actividades recreativas ayudan a la integración de los individuos al grupo, y proporciona oportunidades para el reconocimiento, la respuesta y nuevas experiencias. A su vez, crea una atmósfera agradable, aumenta la participación y facilita la comunicación.

Para la investigadora, las actividades recreativas son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica, es posible aumentar la creatividad del grupo. Siempre y cuando éstas sean elegidas de acuerdo a los intereses y a las capacidades de los participantes, este método de investigación crea nuevas experiencias y a su vez una atmósfera agradable facilitando la comunicación y disminuya las tensiones.

#### **a) PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS**

Para ENCISO (1988) Según las edades, las necesidades de los niños son diferentes. Dichas necesidades están basadas en las etapas que constituye el desarrollo del niño” (pág. 45).

La mayoría de los niños necesitan un horario consistente. Las rutinas planificadas tienden a funcionar mejor. Trata de desarrollar una rutina para que los niños de tu programa sepan lo que esperar cada día.

La siguiente lista de actividades y el horario modelo incluido en esta hoja informativa te ayudaran a:

- Planificar actividades que puedan divertir a tus niños.
- Darte seguridad en tus propias habilidades.
- Saber que niños de diferentes edades pueden aprender a jugar juntos.

Para investigadora manifiesta que la planificación de actividades recreativas puede ser iguales en algunos aspectos y diferentes en otros. Tratando de entender y respetar las diferencias en cada uno de los niños, también les ayudará a planificar actividades que sean apropiadas para cada niño dichas actividades hacen que los niños aprendan y se diviertan.

## **b) ACTIVIDADES PARA LOS PRE-ESCOLARES**

Según WELLNESS (1998) “A los niños en edad pre-escolar les gusta brincar, andar en triciclo, jugar a la pelota, dibujar con crayolas y hacer rompecabezas”.  
(Pág56)

Cuando este grupo de niños juega con agua o arena, será conveniente que les proporcionen juguetes como batidores de huevo, botes para agua, botellas para apretar y embudos.

***b.1) ACTIVIDADES CON AGUA:*** Haz pequeños agujeros en el fondo de un envase vacío de plástico para margarina. Llénalos con agua y observa como cae el agua gota a gota.

Deja que los niños jueguen con cubetas en la arena. Usa cucharas, rodillos, saleros, embudos y pequeños envases de aluminio (como para amasa panes). Puedes utilizar cualquier objeto. A los niños de 3 a 6 años les gusta jugar fingiendo situaciones reales. Esto les ayuda a desarrollar la imaginación y a compartir con los demás.

Pon en una esquina de tu hogar una tienda de mentiritas como una TIENDA DE HELADOS: necesitaras: una mesa, envases de helado vacíos, cucharas, y conos para helado hechos de papel. Para jugar a estar en la PLAYA: necesitaras: trajes de baño, toallas, anteojos para el sol, un radio, juguetes para playa, esponjas y cubetas. Para jugar al PLOMERO: Utiliza materiales adecuados que encuentres en casa.

Pídeles ideas a los niños para jugar a las situaciones de la vida real de mentiritas. A todos nos gusta la música. A continuación se describen actividades que puedes realizar con niños de kindergarten y de edad pre-escolar.

### **c) ACTIVIDADES PARA NIÑOS DE EDAD ESCOLAR**

Estos niños disfrutan desarrollando muchas de las actividades predilectas de niños más pequeños: jugar con agua, cocinar y bailar. Trata de hacer más divertidas este tipo de actividades añadiendo más materiales para jugar; y dejándoles más libertad en sus tareas.

Los niños de esta edad necesitan mucho de tu ayuda para hacerlos sentir bien consigo mismos. Les importa mucho lo que tú opines de ellos. Por eso es muy importante que les muestres tu afecto.

Son muy activos y prefieren juegos de pelota como el basquetbol. Sufren pequeños accidentes precisamente porque son muy activos. Sin embargo hay niños de esta edad que prefieren jugar solos.

A las niñas les gusta jugar con niñas, y a los niños con niños. En la escuela aprenden a mejorar su lectura. Es común que los niños en edad escolar copien los puntos de vista de otras personas.

Algunas actividades que pueden resultar interesantes son:

- Ayuda a los niños a hacer envases con olas. En un envase, mezcla agua, colorante de comida y dos veces la cantidad de aceite. Cierra el envase. Toma el recipiente por los lados y mécelo de un lado a otro. Veras las olas.
- Ayuda a los niños a hacer relojes de agua. Toma cinco o seis latas de diferentes tamaños. Haz un pequeño agujero en cada lado de las latas, cerca del fondo. Pon papel en la abertura de las latas. Llena las latas de agua. Observa cual quedara vacía más pronto.

#### **d) ACTIVIDADES PARA TODAS LAS EDADES**

Haz una excursión a un parque de diversiones, al parque local, o a una cancha de baloncesto. Haz pequeñas compras juntas o planea viajes a la biblioteca, al banco, o al puesto de periódicos de tu comunidad.

La música es una actividad divertida para todos. Puedes hacer instrumentos musicales con los pre-escolares y los niños de edad primaria.

Para la postulante, las actividades pre-escolares son cuando aprenden a realizar este tipo de actividades sin que nadie les ayude, se sienten muy satisfechos. A esta edad aprenden a hablar con los demás y a resolver sus propios problemas. Los niños de edad escolar están en una etapa de sus vidas en la que comienzan a aprender a como relacionarse con sus semejantes. Les gusta resolver solos, sin ayuda de nadie, los pleitos que tienen con sus amigos.

### **1.3.7 ACTIVIDADES DIARIAS**

Las actividades de la vida diaria son aquellos requisitos que las personas, en un marco temporal concreto, han de satisfacer para su propio beneficio, a fin de conseguir el mantenimiento de la vida, un funcionamiento saludable, el desarrollo personal continuo, y el mayor grado de bienestar y calidad de vida posible.

Las actividades de la vida diaria incluyen respirar, comer y beber, moverse, reposar y dormir, eliminar, evitar peligros y prevenir riesgos, comunicarse e interactuar socialmente, y trabajar y divertirse. En este apartado, hallará consejos y directrices para satisfacerlas adecuadamente, sea cual sea la situación de vida o de salud, por medio de los recursos internos y externos que están al alcance de cada persona.

COBLENTZ (2005) Para los niños, cada día puede ser un día lleno de oportunidades para aprender, si los padres o las personas que están a cargo tienen en cuenta las oportunidades para enseñarles una lección.

Las rutinas de todos los días como el baño, vestirse, la preparación de la comida, comer, la limpieza, el lavado de ropa y el hacer la cama, pueden ser enriquecedoras experiencias para los niños

El aprender a vestirse sin ayuda es una lección de independencia y de logro personal. Pasos como ponerse el pantalón, una pierna por vez, y el prenderse los botones y cierres, son actividades inconscientes para los adultos, pero el hacerlo bien es una lección muy grande para los niños.

Al niño de dos años de edad se le puede dar dos alternativas de ropas para usar. Creando las alternativas ayuda a los niños a crear un sentido de independencia. A los dos años, el niño puede hacer pilas de ropas de color y de ropa blanca. Pueden colocar las toallas dentro del canasto e inclusive pueden ayudar a doblarlas. Smith dijo que estas actividades tienen un beneficio educativo más allá del beneficio de ser una tarea compartida por la familia.

Cuando su niño aprende a separar la ropa por colores o tamaños, está aprendiendo cualidades relacionadas con pre-matemáticas y pre-ciencias. El pasar el plumero, barrer o lavar los platos construye los músculos pequeños de las manos y pueden ser oportunidades para aprender nuevas palabras al mismo tiempo que el niño aprende los nombres de los muebles y de los platos.

Un niño mientras está sentado en la mesa, puede aprender a contar, los colores, y los conceptos de derecha e izquierda.

El poner los juguetes a un lado enseña a los niños a cuidar de sus pertenencias y a respetar las cosas que son de los otros. Si coloca letreros en los estantes, también enseña a dónde pertenece cada juguete, al mismo tiempo que enseña nuevas palabras. Las tareas de jardinería apropiadas para cada edad enseñan responsabilidad y sentido de trabajo de grupo, y el juntar hojas o el trabajar en el jardín ayudan a estirar los músculos grandes de las piernas y brazos. Dichas tareas les dan a los niños la oportunidad de aprender sobre las estaciones.

Para la investigadora el proveer a los niños responsabilidades apropiadas a su edad les ayuda a crear auto disciplina en el niño. También existe el sentido de ser un miembro responsable en la familia.

## **CAPÍTULO II**

### **2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **2.1 BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO**

##### **2.1.1 Reseña Histórica**

“Mediante un aprendizaje constante puede sobrevivir una persona o grupo”

Después de varias gestiones en el Ministerio de Educación, un grupo de personas decepcionadas y con ánimo de abandonar la lucha realizada hasta ese momento dedicaron confiar en sus propios juicios y opiniones, en la confianza en sí mismos y en enfrentar a ciertos retos que tenían hacer cambios en la vida.

Así que, al venir los días después de tener frustraciones y responsabilidades imprevistas todo cambio y sueños se convirtieron en realidad.

Fue el 26 de Octubre de 1924 en la presidencia del Doctor Gonzalo Córdova se crea esta institución con el nombre de “LUZ DE AMÉRICA” en honor al Primer Grito de Independencia de 1809 en Hispanoamérica, acompañado de petardos, salvas de artillería y de campanas al vuelo, dejando escritas para posteridad el grito sangrado de la libertad y el título con justicia Luz de América.

Como homenaje a este grito de libertad, se terminó la construcción de un Altar Patrio en el que cada veneramos reverente la memoria de los patriotas.

En su inicio fue nombrado Director del Plantel el Sr. Eulogio Castellano y fue adquiriendo prestigio hasta ocupar un lugar primordial dentro de las escuelas del cantón de ese entonces.

Poco a poco con el esfuerzo de sus maestros y del pueblo en general se fue construyendo su antiguo edificio para recibir a los hombres y mujeres habidos de aprender sus primeras letras, personas que más tarde se constituyeron en líderes de la comunidad aloasileña.

En año de 1960, la institución recibe la visita del Presidente Constitucional de la Republica Dr. José María Velasco Ibarra, el mismo que presidio la adquisición de un terreno contiguo para ampliar los patios escolares donde pueden recrearse los numerosos niños asistentes a esta escuela.

Se puede mencionar a distinguidos educadores, quienes en su debida oportunidad brindaron toda su experiencia pedagógica para gloria y nombre de nuestro querido establecimiento, como son entre otros. Gerardo Saavedra, Jacinto Santamaría, Segundo Delfín Tayupanta, Carlota Posso de Rojas, Patricio Andino Pazmiño, quienes con su espíritu altruista sembraron las semillas del amor, del respeto y del saber.

En la actualidad la institución cuenta con maestros emprendedores, con alma de líderes que forjamos a niños y adolescentes hacia el camino del bien, de la justicia y con metas libres y sanas abriendo senderos de paz y trabajo digno. De esta manera se llegó a reformar la escuela tanto en el aspecto físico como en lo científico.

### **2.1.2 Misión**

Somos una institución educativa que formamos niños y niñas con pensamiento creativo, crítico y reflexivo capaces de desenvolverse positivamente en la sociedad mediante la práctica de valores éticos, morales, por lo que, nos proponemos educar para la formación personas libres, responsables, amantes al cumplimiento del deber y superación, con sentido democrático, capaces de vivir y actuar en ambiente de armonía, solidaridad, honestidad y respeto a la biodiversidad y pluriculturalidad.

### **2.1.3 Visión**

Aspiramos constituirnos en una institución forjadora de grandes líderes con conciencia clara y profunda en el marco del reconocimiento de la diversidad de género del país, con estudiantes que tengan iguales oportunidades, de desarrollo personal, familiar y comunitario, sin discriminación alguna.

Se encuentra inspirada en principios filosóficos, por lo que, nos constituimos en la formación integral de los niños haciendo hincapié en los aspectos cognitivo, afectivo y expresivo a través de procesos de meditación pedagógica en un ambiente de paz y de práctica de valores.

## **2.2 DISEÑO METODOLÓGICO**

En este proceso de investigación se aplicó la investigación descriptiva, la cual permitirá la revisión de la literatura existente, lo cual nos permitirá la elaboración de fichas bibliográficas, internet, resúmenes. Por tal motivo, se determinó el siguiente diseño metodológico de investigación.

### **2.2.1 Tipo de Investigación**

En este proceso se aplicó la investigación pues mediante está ayudó a la búsqueda de una solución para evitar el ocio deportivo en la escuela “Luz de América” y también es de tipo descriptiva porque permitió medir, evaluar y recolectar datos sobre el ocio deportivo con los cuales se determinó la situación real y se describió los diferentes elementos del problema de investigación delineando características comunes.

### 2.2.2 Metodología

En la investigación se utilizó el diseño no experimental, porque se realizó sin modificación de las variables debido a que se utilizaron preguntas científicas.

### 2.3 UNIDAD DE ESTUDIO

Esta investigación fue realizada en la institución con la colaboración de las autoridades y docentes de la Escuela “Luz de América”, con quien se trabajó el universo de estudiantes. En caso de los estudiantes, se recurrió a una muestra identificada, a partir de la siguiente formula.

$$\begin{aligned}
 &PQ= 0.25 \qquad N= 313 \qquad K= 2 \qquad E= 0.05 \\
 &n= \frac{PQ \times N}{(N-1)(E/K)^2 + PQ} \\
 &n= \frac{0.25 \times 314}{(314-1)(0.05/2)^2 + 0.25} \\
 &n= \frac{78.}{(313) \frac{(0.0025)}{4}} \\
 &n= \frac{78.5}{(313)(0.000625)+ 0.25} \\
 &n= \frac{78.5}{0.195625+ 0.25} \\
 &n= \frac{78.5}{0.445625} \\
 &n= 176.157082
 \end{aligned}$$

Orden	Sujetos de estudio	Universo	Muestra	Porcentaje%
1	Estudiantes	314	176	91%
2	Director y profesores	18	18	9%
<b>TOTAL</b>			194	100%

## **2.4 MÉTODOS**

Para el proceso de la investigación en la Escuela “Luz de América”, se aplicó los métodos teóricos, inductivo-deductivo, analítico-sintético y estadístico y como técnica la encuesta lo cual permitió llevar el proceso de investigación de una manera ordenada, lógica y científica, para lograr los objetivos planteados y finalizar en el proceso de tabulación.

### **2.4.1 Métodos Teóricos**

A continuación se presenta una descripción acerca de los métodos aplicados en el presente trabajo investigativo.

### **2.4.2 Método Analítico – sintético**

Mediante procesos analíticos se buscó las causas y consecuencias del ocio deportivo y su incidencia en la formación integral y su repercusión en las actividades físicas mientras que en el método sintético se refiere a la síntesis de las cosas, es aquel que procede de lo simple a lo complejo.

### **2.4.3 Método Deductivo**

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

El presente método se aplicó en el desarrollo del Capítulo I, pues se partió desde un estudio generalizado, acerca de los problemas de las habilidades y destrezas.

### **2.4.4 Método Inductivo**

Método que utiliza un procedimiento mediante el cual parte de hechos singulares a proposiciones generales, su presencia recae en la elaboración del segundo capítulo, pues, es donde de hechos particulares como la recaudación de datos ayuda a tener un resultado general con el análisis e interpretación de datos, dando como resultado conclusiones y recomendaciones, propuestos en el segundo capítulo.

#### **2.4.5 Método Descriptivo**

Consiste en la observación actual de los hechos, fenómenos y casos. Se ubica en el presente pero no se limita a la simple recolección y tabulación de datos, sino que procura la interpretación racional y el análisis objetivo de los mismos, con la finalidad que ha sido establecida previamente.

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

### **2.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

#### **2.5.1 La Observación Directa**

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

Mediante esta modalidad se logró el fortalecimiento de las actividades físicas, por lo tanto se la utilizó para el estudio de los niños de la Escuela que presenten estos problemas, así como también para tener una visión clara acerca de la manera como se lleva el proceso de enseñanza - aprendizaje de los estudiantes.

#### **2.5.2 La Encuesta**

Técnica cuantitativa que consiste en una investigación realizada sobre una muestra de sujetos, representativos de un colectivo más amplio que se llega a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación, con el fin de conseguir mediciones cuantitativas sobre una gran cantidad de características, objetivas y subjetivas de la población. Esta técnica, fue aplicada mediante un cuestionario a los maestros y estudiantes de la Escuela “Luz de América”.

#### **2.5.3 El cuestionario**

Es un instrumento para la evaluación constituido por varias preguntas estructuradas y coherentes, que buscan obtener información sobre un tema específico.

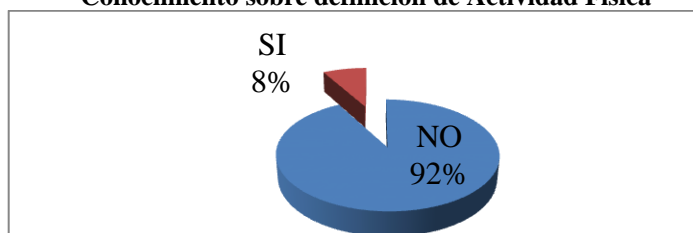
## 2.4 RESULTADOS OBTENIDOS A PARTIR DE LA APLICACIÓN DE LAS ENCUESTAS A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA “LUZ DE AMÉRICA”.

### 1.- ¿Conoce usted lo que es actividad física?

**Cuadro: N°1**  
**Conocimiento sobre definición de Actividad Física**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	
	<b>absoluta</b>	<b>relativa</b>
<b>SI</b>	<b>14</b>	<b>8%</b>
<b>NO</b>	<b>162</b>	<b>92%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>176</b>	<b>100%</b>

**Gráfico N° 1**  
**Conocimiento sobre definición de Actividad Física**



**Fuente:** Estudiantes de la Escuela “Luz de América”

**Elaborado por:** Blanca Rocío Arias Chiguano

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De la totalidad de los niños encuestados que son el 92% de la muestra que manifestaron que no conocen lo que es actividad física; mientras el 8% de los encuestados aseguran que si conocen lo que es actividad física.

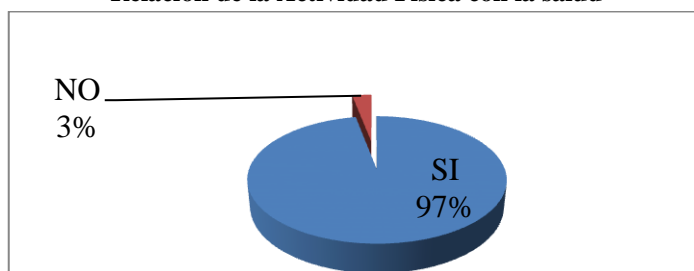
En tal razón es muy importante que los niños de la Institución Educativa conozcan lo que es la actividad física.

## 2.- ¿Cree usted que la actividad física es buena para la salud?

**Cuadro: N° 2**  
**Relación de la Actividad Física con la salud**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Frecuencia relativa</b>
<b>SI</b>	<b>170</b>	<b>97%</b>
<b>NO</b>	<b>6</b>	<b>3%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>176</b>	<b>100%</b>

**Gráfico N° 2**  
**Relación de la Actividad Física con la salud**



**Fuente:** Estudiantes de la Escuela “Luz de América”

**Elaborado por:** Blanca Rocío Arias Chiguano

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El 97% estudiantes encuestados en la institución educativa, están conscientes que la actividad física es bueno para la salud, mientras el 3% asegura el desconocimiento total de la misma.

En tal circunstancia es importante socializar que la actividad física es buena para la salud.

### 3.- ¿Pone usted en práctica la actividad física?

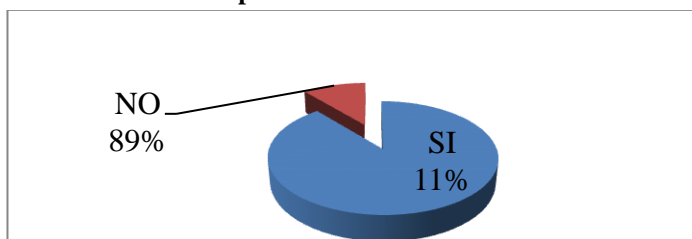
Cuadro: N°3

Título: Importancia de la Actividad Física

Indicadores	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
SI	20	11%
NO	156	89%
TOTAL	176	100%

Gráfico N° 3

Título: Importancia de la Actividad Física



Fuente: Estudiantes de la Escuela "Luz de América"

Elaborado por: Blanca Rocío Arias Chiguano

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De las respuestas obtenidas en la pregunta número cuatro el 11% de encuestados sí ponen en práctica la actividad física, mientras el 89% no realizan la actividad física, tal vez por falta de tiempo o por desconocimiento de los beneficios que nos trae la misma.

Por lo tanto es importante motivar la práctica de las actividades físicas en los estudiantes.

#### 4.- ¿Utiliza adecuadamente el tiempo libre?

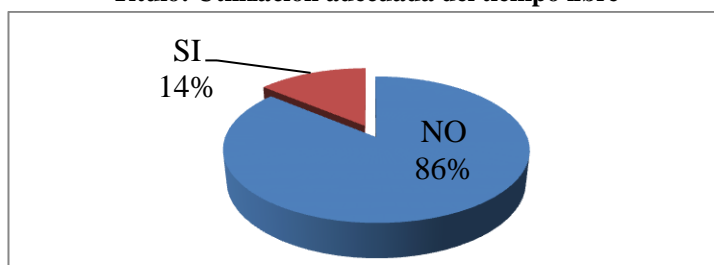
Cuadro: N° 4

Título: Utilización adecuada del tiempo libre

Indicadores	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
SI	25	14%
NO	151	86%
TOTAL	176	100%

Gráfico N° 4

Título: Utilización adecuada del tiempo libre



Fuente: Estudiantes de la Escuela "Luz de América"

Elaborado por: Blanca Rocío Arias Chiguano

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De la totalidad de los niños encuestados, el 86% de la muestra manifestaron que no utilizan adecuadamente el tiempo libre; mientras el 14% restante de encuestados, aseguran que si utilizan adecuadamente el tiempo libre.

Por tal razón se debe inculcar a los niños que realicen en el tiempo libre actividades en beneficio de su salud, con esto se evitará problemas de sedentarismo y obesidad.

## 5.- ¿Conoce usted lo que es ocio deportivo?

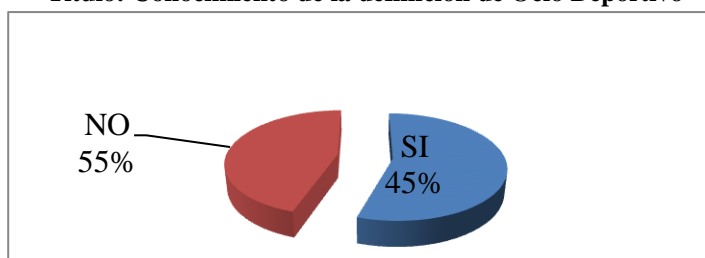
Cuadro: N° 5

Título: Conocimiento de la definición de Ocio Deportivo

Indicadores	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
SI	79	45%
NO	97	55%
TOTAL	176	100%

Gráfico N° 5

Título: Conocimiento de la definición de Ocio Deportivo



Fuente: Estudiantes de la Escuela "Luz de América"

Elaborado por: Blanca Rocío Arias Chiguano

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De las respuestas obtenidas en la pregunta número cinco el 45% de encuestados si conocen el ocio deporte, pero el 55% no tienen conocimientos de la misma, ya que desconocen la palabra ocio deportivo por el motivo que no hablan de este tema en sus hogares ni en la escuela.

Existe un gran número de niños que desconocen el ocio deportivo, por lo que es necesario dar a conocer la importancia del deporte.

## 6.- ¿Le gusta hacer actividad física en los tiempos libres?

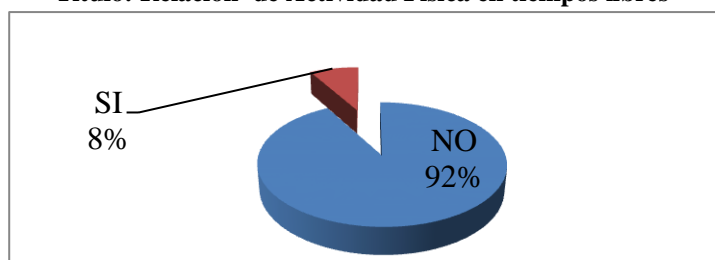
**Cuadro: N°6**

**Título: Relación de Actividad Física en tiempos libres**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Frecuencia relativa</b>
<b>SI</b>	<b>14</b>	<b>8%</b>
<b>NO</b>	<b>162</b>	<b>92%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>176</b>	<b>100%</b>

**Gráfico N° 6**

**Título: Relación de Actividad Física en tiempos libres**



**Fuente:** Estudiantes de la Escuela "Luz de América"

**Elaborado por:** Blanca Rocío Arias Chiguano

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

En relación a la pregunta número seis el 92% de encuestados manifestaron que no realizan actividad física, mientras el 8% restante aseguran hacer esta actividad, ya sea por costumbre o enseñanza de sus padres.

En tal circunstancia es importante concientizar a los estudiantes que realicen actividad física dentro y fuera del Proceso Enseñanza Aprendizaje. Fomentando una cultura de actividades deportivas en sus tiempos libres.

**7.- ¿Cree usted que si realizamos actividad física evitamos el ocio deportivo?**

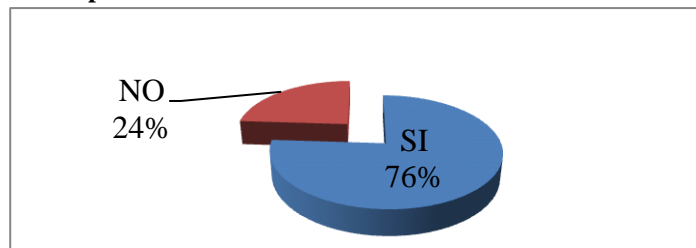
**Cuadro: N°7**

**Título: Importancia de la Actividad Física en la vida del ser humano**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Frecuencia relativa</b>
<b>SI</b>	<b>133</b>	<b>76%</b>
<b>NO</b>	<b>43</b>	<b>24%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>176</b>	<b>100%</b>

**Gráfico N° 7**

**Título: Importancia de la Actividad Física en la vida del ser humano**



**Fuente:** Estudiantes de la Escuela “Luz de América”

**Elaborado por:** Blanca Rocío Arias Chiguano

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los datos obtenidos el 76% de educandos conocen que mediante la actividad física si podemos evitar el ocio deportivo mientras que un 24% tienen un desconocimiento total de la misma.

Por esta razón es importante que los docentes y los padres de familia conozcan del tema para que de esta manera inculquen a los niños a que realicen actividad física.

8.- ¿La actividad física ayuda a quemar calorías y a controlar el peso corporal?

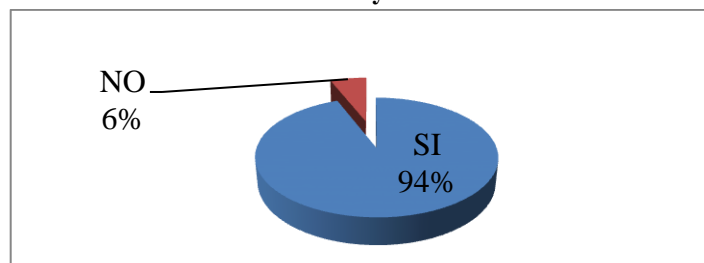
Cuadro: N° 8

Título: Actividad Física y beneficios en la salud

Indicadores	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
SI	166	94%
NO	10	6%
TOTAL	176	100%

Gráfico N°8

Título: Actividad Física y beneficios en la salud



Fuente: Estudiantes de la Escuela "Luz de América"

Elaborado por: Blanca Rocío Arias Chiguano

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 94% de los niños manifestaron que si conocen los beneficios de la actividad física, mientras el 6% aseguran el desconocimiento de los beneficios que nos trae al realizar actividad física.

Es de vital importancia dar a conocer a los estudiantes los beneficios que trae la actividad física en nuestra salud.

**9.- ¿Está usted de acuerdo en participar en un Programa de Actividades Físicas?**

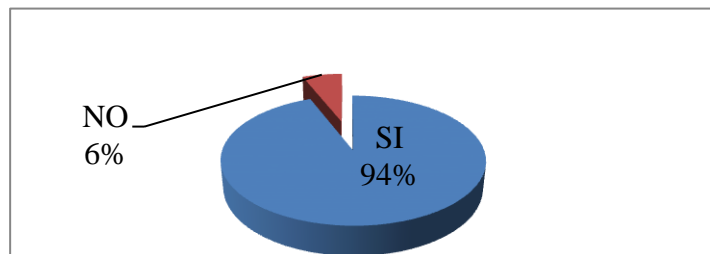
**Cuadro: N° 9**

**Título: Participar en un Programa de Actividades Físicas**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Frecuencia relativa</b>
<b>SI</b>	<b>166</b>	<b>94%</b>
<b>NO</b>	<b>10</b>	<b>6%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>176</b>	<b>100%</b>

**Gráfico N° 9**

**Título: Participar en un Programa de Actividades Físicas**



**Fuente:** Estudiantes de la Escuela “Luz de América”

**Elaborado por:** Blanca Rocío Arias Chiguano

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El 94% de educandos manifestaron que están de acuerdo en participar en un programa de Actividades Físicas, sea por curiosidad o por conocer los beneficios que nos trae, mientras el 6% aseguran que no les gustaría participar.

Por tal razón es importante inculcar a los niños, a que participen en un programa de actividades físicas y que hagan un hábito en su diario vivir.

**10.- ¿Está de acuerdo con que en la Institución educativa se siga un Programa de Actividad Física?**

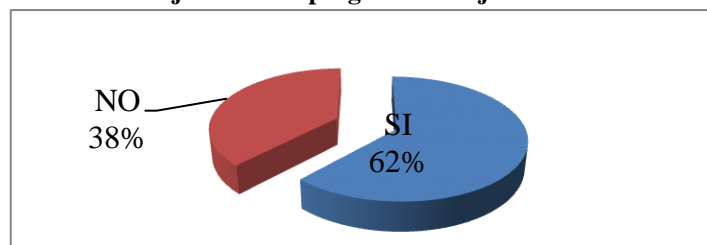
**Cuadro: N° 10**

**Título: Ejecución de programa de Ejercicios Físicos**

<b>Indicadores</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Porcentaje %</b>
<b>SI</b>	<b>109</b>	<b>62%</b>
<b>NO</b>	<b>67</b>	<b>38%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>176</b>	<b>100%</b>

**Gráfico N° 10**

**Título: Ejecución de programa de Ejercicios Físicos**



**Fuente:** Estudiantes de la Escuela “Luz de América”

**Elaborado por:** Blanca Rocío Arias Chiguano

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De la totalidad de encuestados el 62% de estudiantes manifestaron que si están de acuerdo que en la Institución Educativa se siga un Programa de Actividades Físicas; mientras el 38% muestran el desinterés de conocer acerca del programa de ejercicios.

Por tal razón que la institución educativa debe contar con un programa de ejercicios físicos la misma q coadyuvará al estudiante que practique un deporte.

### 2.3.1 RESULTADOS OBTENIDOS A PARTIR DE LA APLICACIÓN DE ENCUESTAS A LOS DOCENTES.

#### 1.- ¿Conoce usted lo que es actividad física?

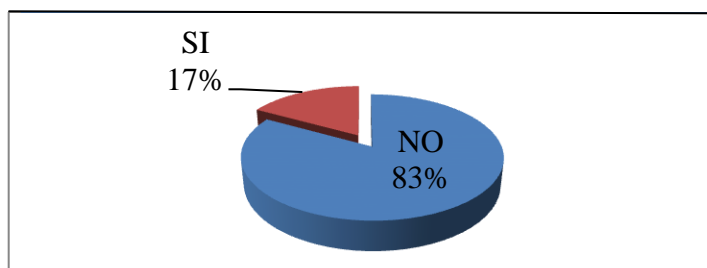
Cuadro: N°11

Título: Conocimiento sobre definición de Actividad Física

Indicadores	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
SI	3	17%
NO	15	83%
TOTAL	18	100%

Gráfico N° 11

Título: Conocimiento sobre definición de Actividad Física



Fuente: Estudiantes de la Escuela "Luz de América"

Elaborado por: Blanca Rocío Arias Chiguano

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los maestros encuestados el 17% de docentes, manifestaron que evidentemente si conocen lo que es la actividad física; mientras el 83% expusieron su desconocimiento del tema.

Por tal razón es importante que los docentes se relacionen con el significado de la Actividad Física, sus beneficios y los aportes en la salud.

**2.- ¿Usted motiva a los estudiantes a que realicen actividad física dentro y fuera de los Procesos de Enseñanza Aprendizaje de la Cultura Física?**

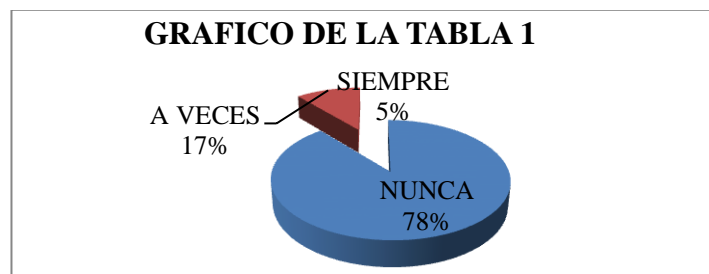
**Cuadro: N° 12**

**Título: Nivel de motivación a estudiantes**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Frecuencia relativa</b>
<b>SIEMPRE</b>	<b>1</b>	<b>5%</b>
<b>A VECES</b>	<b>3</b>	<b>17%</b>
<b>NUNCA</b>	<b>14</b>	<b>78%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

**Grafico N° 1**

**Título: Nivel de motivación a estudiantes**



**Fuente:** Estudiantes de la Escuela “Luz de América”

**Elaborado por:** Blanca Rocío Arias Chiguano

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los encuestados el 5% manifestaron que evidentemente si motivan a los estudiantes a que realicen actividad física dentro y fuera de los Procesos de Enseñanza Aprendizaje de la Cultura Física; el 17% expusieron la necesidad de motivar a los estudiantes a que realicen esta actividad, y el 78% restante aseguran no motivar a los estudiantes sobre el tema.

En tal circunstancia es necesario motivar a los niños que realicen alguna actividad física o deportiva

**3.- ¿La actividad física debe ser tomada como una práctica regular y sistemática dentro y fuera del Proceso Enseñanza Aprendizaje?**

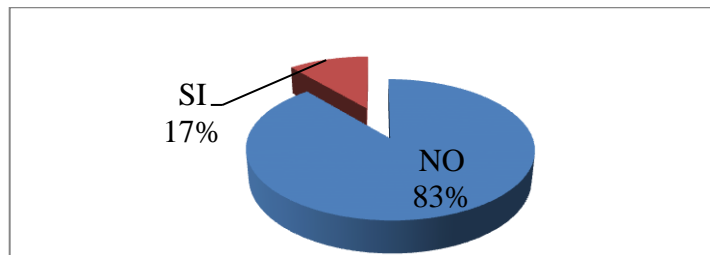
**Cuadro: N° 13**

**Título: Actividad Física sin distinción de edad**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Frecuencia relativa</b>
<b>SI</b>	<b>3</b>	<b>17%</b>
<b>NO</b>	<b>15</b>	<b>83%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

**Grafico N° 13**

**Título: Actividad Física sin distinción de edad**



**Fuente:** Estudiantes de la Escuela “Luz de América”

**Elaborado por:** Blanca Rocío Arias Chiguano

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los maestros encuestados de la institución educativa, el 17% manifestaron que la actividad física debe ser tomada como una práctica regular, mientras el 83% restante manifestaron no dar importancia la actividad física.

Por tal razón es importante socializar que la actividad física debe ser tomada como una práctica regular y sistemática dentro y fuera del proceso enseñanza aprendizaje.

4.- ¿Considera que la actividad física previene las enfermedades como la diabetes, la osteoporosis, cáncer al colon y quema calorías?

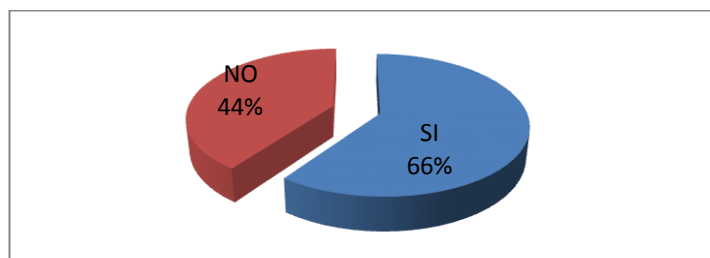
Cuadro: N° 14

Título: Actividad Física y beneficios en la salud humana

Indicadores	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
SI	10	66%
NO	8	44%
TOTAL	18	100%

Gráfico N° 14

Título: Actividad Física y beneficios en la salud humana



Fuente: Estudiantes de la Escuela "Luz de América"

Elaborado por: Blanca Rocío Arias Chiguano

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 66% de docentes, manifestaron que la actividad física si previene enfermedades; mientras el 44% restante expusieron el desconocimiento de la misma.

Por tal razón es importante socializar que la actividad física trae beneficios para la salud y previene enfermedades.

5.- ¿Cree que es importante dar a conocer a los estudiantes las consecuencias que trae la inactividad física?

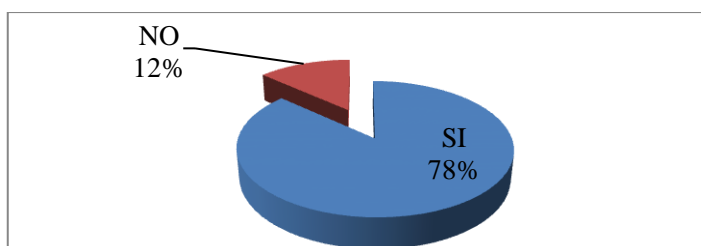
Cuadro: N° 15

Título: Conocimiento sobre consecuencia de la Inactividad Física

Indicadores	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
SI	14	78%
NO	4	12%
TOTAL	18	100%

Gráfico N° 15

Título: Conocimiento sobre consecuencia de la Inactividad Física



Fuente: Estudiantes de la Escuela "Luz de América"

Elaborado por: Blanca Rocío Arias Chiguano

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 78% de docentes, manifestaron la importancia de dar a conocer a los estudiantes las consecuencias que trae la inactividad física; mientras el 12% restante no muestra interés en el tema.

Por tal razón es importante capacitar y socializar con los docentes sobre las consecuencias de la inactividad física en nuestra salud.

**6.- ¿Cree que la inactividad física es la principal causa de las enfermedades?**

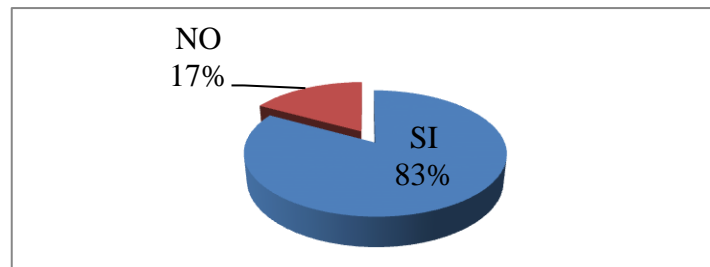
**Cuadro: N° 16**

**Título: Consecuencias de la Inactividad Física**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Frecuencia relativa</b>
<b>SI</b>	<b>15</b>	<b>83%</b>
<b>NO</b>	<b>3</b>	<b>17%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

**Grafico N° 16**

**Título: Consecuencias de la Inactividad Física**



**Fuente:** Estudiantes de la Escuela “Luz de América”

**Elaborado por:** Blanca Rocío Arias Chiguano

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De las respuestas obtenidas en la pregunta número seis, el 83% de los encuestados de la institución educativa manifestaron que la inactividad física si es la principal causa de las enfermedades, mientras el 17% de docentes desconocen del tema. Por tal razón es importante que los docentes conozcan las causas y consecuencias de la inactividad física en la salud del ser humano.

## 7.- ¿Ha detectado en sus estudiantes que son sedentarios?

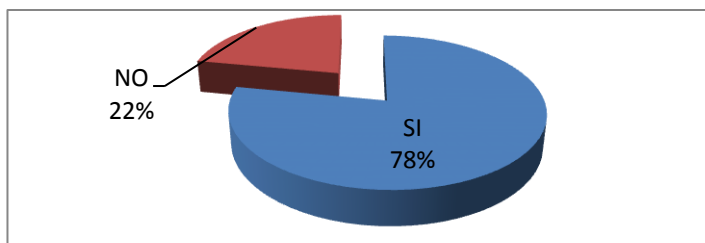
Cuadro: N° 17

Título: Identificación del ocio en los estudiantes

Indicadores	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
SI	14	78%
NO	4	22%
TOTAL	18	100%

Grafico N° 17

Título: Identificación del ocio en los estudiantes



Fuente: Estudiantes de la Escuela "Luz de América"

Elaborado por: Blanca Rocío Arias Chiguano

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los maestros encuestados en la institución educativa, el 78% manifestaron que han detectado en sus estudiantes ocio para practicar un deporte; mientras el 22% restante expusieron con sinceridad lo contrario.

En tal razón es importante motivar a los estudiantes que realicen actividades deportivas, recreativas para evitar el sedentarismo.

**8.- ¿Ha seguido algún programa deportivo para evitar el ocio deportivo en los estudiantes?**

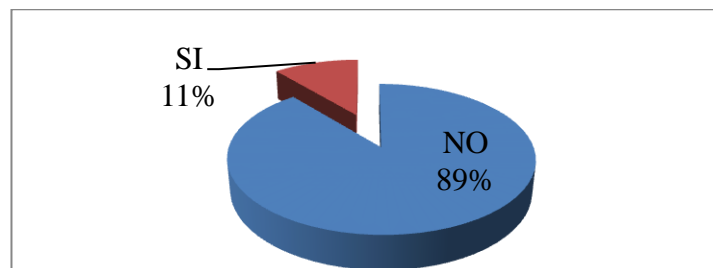
**Cuadro: N° 18**

**Título: Aplicación del programa deportivo en estudiantes**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Frecuencia relativa</b>
<b>SI</b>	<b>2</b>	<b>11%</b>
<b>NO</b>	<b>16</b>	<b>89%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

**Grafico N° 18**

**Título: Aplicación del programa deportivo en estudiantes**



**Fuente:** Estudiantes de la Escuela “Luz de América”

**Elaborado por:** Blanca Rocío Arias Chiguano

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los total de encuestados, el 11 % de docentes manifestaron que si han seguido un programa de actividades; mientras el 89% restante manifestaron que nunca se han capacitado en el tema.

En tal circunstancia es impórtate que los docentes socialicen y tengan conocimiento de que la actividad física coadyuvara a evitar el ocio deportivo.

9.- ¿Cree usted que se debe aplicar una planificación para evitar el ocio deportivo?

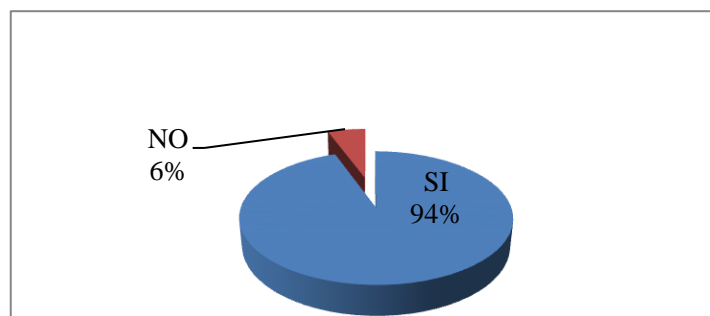
**Cuadro: N° 19**

**Título: Planificación para evitar el ocio deportivo**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Frecuencia relativa</b>
<b>SI</b>	<b>17</b>	<b>94%</b>
<b>NO</b>	<b>1</b>	<b>6%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

**Grafico N° 19**

**Título: Planificación para evitar el ocio deportivo**



**Fuente:** Estudiantes de la Escuela “Luz de América”

**Elaborado por:** Blanca Rocío Arias Chiguano

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Con respecto a la pregunta ocho sobre lo que es la realización de la planificación para evitar el ocio deportivo, el 94% están de acuerdo con la planificación; mientras el 6% restante no están de acuerdo.

Por tal razón es importante manejar una correcta planificación enfocada a los intereses y capacidades de los participantes.

**10.- ¿Está usted de acuerdo en que la Institución Educativa se realice un Programa metodológico aplicado en la Actividad Física que evite el ocio deportivo en los estudiantes?**

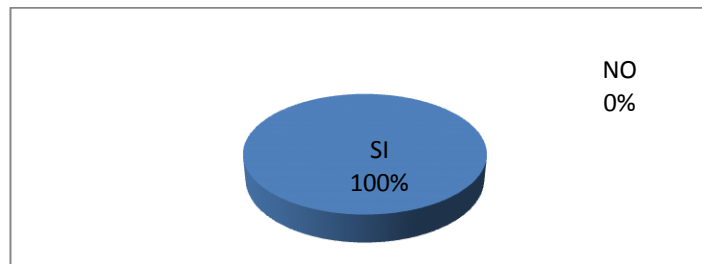
**Cuadro: N° 20**

**Título: Beneficios de la aplicación de un programa metodológico para evitar el ocio deportivo en estudiantes**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Frecuencia relativa</b>
<b>SI</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>
<b>NO</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>TOTAL</b>	<b>18</b>	<b>100%</b>

**Grafio N° 20**

**Título: Beneficios de la aplicación de un programa metodológico para evitar el ocio deportivo en estudiantes**



**Fuente:** Estudiantes de la Escuela “Luz de América”

**Elaborado por:** Blanca Rocío Arias Chiguano

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Con relación a la pregunta diez el 100% manifestaron que daría un gran aporte a la Institución la realización de un Programa metodológico aplicado en la Actividad Física que evite el ocio deportivo en los estudiantes.

Por tal razón un programa metodológico ayudará a solucionar problemas de inactividad física en esta generación y generaciones venideras.

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES SOBRE LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS ESTUDIANTES Y DOCENTES**

### **2.4 CONCLUSIONES:**

- ✓ La Institución Educativa carece de un profesional de Cultura Física que fomente y aplique la actividad física en los estudiantes
  
- ✓ Los estudiantes de la Institución Educativa no realizan Actividad Física y Deporte en los tiempos libres.
  
- ✓ Los estudiantes de la escuela Luz de América desconocen los beneficios que trae la práctica de la Actividad Física.
  
- ✓ Los docentes no motivan a los alumnos a la práctica deportiva y a la utilización correcta del tiempo libre.
  
- ✓ En la Institución Educativa no cuenta con un Programa de Actividades Físicas para evitar el ocio deportivo
  
- ✓ La institución no cuenta con ningún material didáctico para el trabajo de la Actividad Física.

## **2.5 RECOMENDACIONES:**

- ✓ Realizar las respectivas gestiones para exigir al distrito los servicios de un profesional en el área de Cultura Física.
  
- ✓ Motivar a los estudiantes que se practique actividades físicas dentro y fuera de la institución educativa.
  
- ✓ Desarrollar con los estudiantes charlas educativas en donde se expongan temas como la Actividad Física y Deporte, que conozcan los beneficios que brinda a nuestra salud.
  
- ✓ Los docentes en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje deben motivar a los niños a la práctica deportiva y correcta utilización del tiempo libre.
  
- ✓ Dotar a la Institución Educativa de un Programa de Actividades Físicas para evitar el ocio deportivo
  
- ✓ Gestionar la implementación del área de Cultura Física material didáctico para contribuir de mejor manera en el desarrollo integro de los estudiantes.

## **CAPITULO III**

### **3. DISEÑO DE LA PROPUESTA**

#### **3.1 DATOS INFORMATIVOS**

**Tema:** “Diseño de un Programa de Actividades Físicas para evitar el ocio deportivo en los estudiantes de la escuela “Luz de América” del cantón Mejía, provincia de Pichincha, en el año lectivo 2013-2014”.

**Institución:** Escuela “Luz de América”.

**Provincia:** Pichincha.

**Cantón:** Mejía.

**Parroquia:** Aloasí.

**Tesista:** Arias Chiguano Blanca Rocío.

**Director de Tesis:** MSc. Gloria Susana Vizcaíno Cárdenas

## INTRODUCCIÓN

El disponer del tiempo libre constituye una necesidad del hombre para lograr su bienestar físico y espiritual, la educación y la salud son indispensables y juntas constituyen la base de un mundo mejor. La promoción de la salud es un término con el que se designa el conjunto de actividades encaminadas al desarrollo de los recursos que la persona tiene para mantener y mejorar su salud.

El desarrollo tecnológico y científico le ha proporcionado al ser humano mayores conocimientos y medios para combatir la mayoría de las enfermedades.

El estilo de vida sedentario que esta actitud genera, constituye, por sí solo, un factor de riesgo para la salud, pues se ha podido demostrar, que favorece la aparición de enfermedades como las cardiovasculares, determinados tipos de cáncer, la osteoporosis, la hipertensión arterial, la diabetes, la obesidad, y el exceso de estrés y favorecen los procesos degenerativos propios del envejecimiento muchas veces asociados a hábitos alimentarios inadecuados que también perjudican la salud.

Es por ello que el siguiente programa es de gran importancia para la labor escolar docente, en lo que se refiere a la actividad física, por lo que recomendamos su continuo uso para evitar el ocio deportivo y el sedentarismo, ya que lo elaboré con mucho sacrificio y dedicación; pensando tanto en los niños que día a día tienen hábitos de sedentarismo.

El programa se ha preparado para que los estudiantes fortalezcan y se orienten hacia el mejoramiento de la salud, utilizando de forma efectiva diferentes actividades físicas.

### 3.2 JUSTIFICACIÓN

Este Programa de Actividades Físicas está dirigido a todos los niños y profesores de la Institución educativa que necesiten y deseen realizar actividad física para evitar enfermedades como es la obesidad y el sedentarismo, con el fin de mejorar su salud.

El Programa de Actividades Físicas que la tesista propuso, tuvo la finalidad de evitar el ocio deportivo, lo cual mejoró el desarrollo en los estudiantes.

A través de este programa los docentes tendrán una herramienta que les permitan enseñanza del conocimiento de una forma pedagógica y sobre todo divertida.

Esto ayudó a que los docentes tengan una idea de las actividades físicas, debido a que este trabajo se convierte en un aporte metodológico lo cual mejorará lo cognitivo, afectivo y motor de los estudiantes.

El objetivo principal fue estimular al estudiante y su familia a mejorar su salud, ofreciéndole propuestas de diversos juegos y actividades de entretenimientos, a través de personas que deberán ser preparados para estas funciones.

Esto permitió que los docentes sean testigos de los resultados obtenidos; los estudiantes si ponen en práctica los conocimientos adquiridos de este programa de actividades físicas, de la misma manera los beneficios que lograrán al conocer y aplicar nuevas actividades físicas.

### **3.3 OBJETIVOS**

#### **Objetivo General**

- Contribuir a mejorar la salud, a través de un Programa de Actividades Físicas, para evitar el Ocio Deportivo en los estudiantes de la Institución Educativa “Luz de América” del Cantón Mejía, Provincia de Pichincha, durante el año lectivo 2013-2014.

#### **Objetivos Específicos**

- Socializar el Programa como un recurso didáctico, que facilitará el mejoramiento del proceso de enseñanza aprendizaje dentro del que hacer educativo en la escuela “Luz de América.”
- Capacitar a la práctica del deporte, mediante el Programa de Actividades Físicas que permita emplear la actividad lúdica como estrategias metodológicas.
- Dotar el Programa de Actividades Físicas y Recreativas con los objetivos y procesos, con el propósito de evitar el ocio deportivo y mejorar la salud.

### **3.4 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

Este trabajo consta con una serie de actividades físicas que ayudara a evitar el ocio deportivo en los estudiantes. Al considerar que existe ocio deportivo en los estudiantes de la Institución, la tesista propuso un Programa que contará con lo siguiente:

- Diferentes actividades físicas y actividades recreativas con sus respectivos:
- Objetivos
- Procesos
- Recursos

- Evaluación
- Recomendaciones

El actual sistema educativo considera de suma importancia un programa de Actividades Físicas y su utilización sistemática por parte del maestro. En Cultura Física, los procesos y los recursos se han convertido en un elemento casi necesario e imprescindible para el logro de los objetivos trazados y para poder desarrollar plenamente todas las actividades Físicas y Recreativas propias del área que en la propuesta se ha planteado de acuerdo a las necesidades de la institución.

El programa de Actividades Físicas está orientado hacia los niños de la institución “Luz de América” quienes son los beneficiados directamente, a los maestros en el área de Cultura física y por ende a las autoridades de la misma, estas Actividades Físicas y Recreativas se convertirán en una ayuda fundamental para el Proceso de Enseñanza Aprendizaje.

**3.5 DESARROLLO DEL PLAN OPERATIVO**  
**ACTIVIDADES FISICAS - EJERCICIOS AERÓBICOS**

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>
2 horas	Primera actividad  EJERCICIOS AERÓBICOS	Fomentar la actividad con distintos ejercicios Esto ayudará al bienestar del organismo, acondicionar y fortalecer los músculos.	✓ Ejercicios aeróbicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Presentación</li> <li>✓ Dinámicas</li> <li>✓ Explicación de las tareas que vamos a realizar (aeróbicos)</li> <li>✓ Organización de los estudiantes para realizar los aeróbicos</li> <li>✓ Demostración de los ejercicios aeróbicos Realización de aeróbicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Talento humano</li> <li>✓ Grabadora</li> <li>✓ Cds de aeróbicos</li> </ul>
2 horas	Segunda actividad  RUMBA TERAPIA	Incrementar la motivación de los niños hacia la actividad física recreativa, a través de estas, en compañía de la música y una amena y creativa animación	✓ Rumba terapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Explicación de las tareas que vamos a realizar (rumba terapia)</li> <li>✓ Organización de los estudiantes para realizar la rumba terapia</li> <li>✓ Demostración de los ejercicios de rumba terapia</li> <li>✓ Realización de la rumba terapia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Talento humano</li> <li>✓ Grabadora</li> <li>✓ Cds rumba terapia</li> </ul>

## DESARROLLO DEL PLAN OPERATIVO

Tiempo	Actividad	Objetivo	Contenido	Actividades	Recursos
2 horas	Tercera actividad	Alentar a los niños a jugar y consumir sus energías para preservar la salud a largo plazo, estimulando al estudiante un sentimiento de que realmente puede ganar.	✓ Carrera velocidad vallas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Indicaciones generales</li> <li>✓ Lubricación corporal</li> <li>✓ Explicación de las actividades</li> <li>✓ Organización de estudiantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vallas</li> <li>✓ Testigo</li> <li>✓ Espacio físico</li> <li>✓ Slalom</li> </ul>
2 horas	EL MINIATLETISMO		✓ Carrera formula 1		
1 hora	Cuarta actividad	Fortalecer los pulmones, expandir vías respiratorias, mejorar el funcionamiento del sistema cardiovascular.	✓ Salto de cuerda	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lubricación corporal</li> <li>✓ Iniciación de actividades</li> <li>✓ Lubricación corporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cuerda</li> <li>✓ Talento humano</li> <li>✓ Espacio físico</li> </ul>
	SALTO DE CUERDA				
4 horas	Quinta actividad	Disfrutar del medio ambiente, creando conciencia en la ciudadanía de que el deporte es una medicina preventiva para evitar el estrés, obesidad y el sedentarismo. Incentivar a los estudiantes a realizar deporte y tener mejor convivencia entre los niños y jóvenes.	✓ Ciclo paseo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo</li> <li>✓ Indicaciones generales</li> <li>✓ Organización de los estudiantes</li> <li>✓ Iniciación del recorrido</li> <li>✓ Terminación del recorrido</li> <li>✓ Agradecimiento por la colaboración del evento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Talento humano</li> <li>✓ Bicicletas</li> <li>✓ Bebidas</li> <li>✓ Ropa adecuada</li> <li>✓ Zapatillas</li> </ul>
	CICLO-PASEO				

## DESARROLLO DEL PLAN OPERATIVO

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>
10 horas	Sexta actividad  CAMINATAS	Integrar y sociabilizar a todo el grupo de estudiantes en contacto con la naturaleza, fortalecer el sistema muscular y sensibilizar sobre la importancia de los hábitos de vida saludable.	✓ Campamentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo</li> <li>✓ Indicaciones generales</li> <li>✓ Reglas “comportamiento en la caminata”</li> <li>✓ Salida hacia el lugar indicado</li> <li>✓ Llegada al lugar explicación del medio que nos rodea</li> <li>✓ Preguntas de lo que observa alrededor</li> <li>✓ Descanso y servirse los alimentos que han llevado</li> </ul> Regreso al lugar de salida	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Equipo persona</li> <li>✓ Botiquín</li> <li>✓ Talento humano</li> <li>✓ Bebidas</li> <li>✓ Comida ligera</li> <li>✓ Ropa adecuada para la Caminata</li> <li>    ✓ Brújula</li> </ul>
5 horas	Séptima actividad  ENCUENTRO DEPORTIVO (Futbol)	Desarrollar en los niños el afán de triunfo y de lucha, así como, fortalecer el compañerismo y la ayuda mutua.	✓ Encuentros deportivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saludo</li> <li>✓ Indicaciones generales</li> <li>✓ Presentación de los equipos</li> <li>✓ Iniciación de los encuentros</li> <li>✓ Desarrollo de los encuentros</li> <li>✓ Terminación de los encuentros</li> <li>✓ Equipos ganadores</li> <li>✓ Agradecimiento por la colaboración del evento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Talento humano</li> <li>✓ Balones</li> <li>✓ Canchas deportivas</li> <li>✓ Tarjetas</li> <li>✓ Pito</li> </ul>

## DESARROLLO DEL PLAN OPERATIVO

### ACTIVIDADES RECREATIVAS - EJERCICIOS ANAERÓBICOS

<b>Tiempo</b>	<b>Actividades</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>
2 horas	Octava actividad  LOS ENSACODOS	Desarrollar destrezas motrices, coordinación y agilidad en los niños utilizando los juegos tradicionales como un recurso recreativo y ejercitar atención y concentración con los juegos.	Los ensacados	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lubricación corporal</li> <li>✓ Dar a conocer las reglas</li> <li>✓ Explicar acerca del juego</li> <li>✓ Se colocara dos banderines para cada equipo</li> <li>✓ Se dividirá en dos grupos con un jefe</li> <li>✓ Se inicia el juego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Talento humano</li> <li>✓ Sacos de lona</li> <li>✓ Banderines</li> <li>✓ Pito</li> <li>✓ Espacio físico adecuado (puede ser de tierra o césped)</li> </ul>
1 hora	Novena actividad  LA RAYUELA	Desarrollar la coordinación visomotora mediante el juego de la rayuela para mejorar las habilidades y destrezas.	La rayuela	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lubricación corporal</li> <li>✓ Explicar el juego</li> <li>✓ Dibujar la rayuela</li> <li>✓ Ubicar a los estudiantes en columna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La rayuela</li> <li>✓ Espacio físico</li> <li>✓ Tiza o pintura</li> <li>✓ Talento humano</li> </ul>
1 horas	Décima actividad  AGUA DE LIMON	Desarrollar la capacidad de rapidez de pensamiento, ejecutando atención y concentración en el juego, de igual manera involucrando a los niños que practiquen la actividad física.	Agua de limón	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lubricación general</li> <li>✓ Dar a conocer el juego</li> <li>✓ Enseñar la canción</li> <li>✓ Formar en círculo todos los alumnos</li> <li>✓ Al momento de terminar la canción el profesor debe decir el número que deben formar el grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Talento humano</li> <li>✓ Espacio físico</li> </ul>

## DESARROLLO DEL PLAN OPERATIVO

<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>
1 hora	Décima primera actividad  EL REY MANDA	Fomentar la creatividad y dinamismo de los integrantes, descubrir, habilidades, consolidar más al grupo, buscar que los estudiantes sean recursivos.	✓ El rey manda	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lubricación corporal</li> <li>✓ Calentamiento general</li> <li>✓ Explicación del juego</li> <li>✓ Ubicar a los estudiantes según el papel que va a cumplir</li> <li>✓ Uno de ellos será el rey y los demás deberán escuchar las peticiones que el rey les diga e inmediatamente deberán correr a buscar lo pedido</li> <li>✓ Demostrar la frase que se usa “el rey manda que traiga.....”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Espacio físico</li> <li>✓ Talento humano</li> <li>✓ Objetos del medio</li> </ul>
1 hora	Décima segunda actividad  EL GATO Y EL RATÓN	Fomentar la cooperación, incentivar por medio de juegos a realizar actividad física y desarrollar la motricidad gruesa en todos los estudiantes a partir de los tres años.	✓ El gato y el ratón	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lubricación corporal</li> <li>✓ Explicación del juego</li> <li>✓ Ubicar según el papel que va a cumplir el gato y el ratón</li> <li>✓ Hacer un círculo donde el ratón quedara dentro del círculo y el gato fuera de ella y decir la frase.</li> <li>✓ El gato comienza: ratón ratón.</li> <li>✓ El ratón: que quieres gato ladrón.</li> <li>✓ El gato: comer te quiero.</li> <li>✓ El ratón: cómeme si me puedes.</li> <li>✓ El gato: estas gordito.</li> <li>✓ El ratón: hasta la punta de mi rabito”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ talento humano</li> <li>✓ Espacio físico adecuado</li> </ul>

## DESARROLLO DEL PLAN OPERATIVO

Tiempo	Actividad	Objetivo	Contenido	Actividades	Recursos
2 hora	Décima tercera actividad  LOS GALLOS DE PELEAS	<b>Objetivo:</b> Desarrollo de la Resistencia y Velocidad de desplazamiento.	✓ Los gallos de pelea	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lubricación corporal</li> <li>✓ Explicación del juego</li> <li>✓ Ubicar a los estudiantes en un círculo</li> <li>✓ Se debe tener globos pequeños inflados y atados a un hilo.</li> <li>✓ Se debe seleccionar a 4 o 6 estudiantes para realizar el juego</li> <li>✓ Este juego consiste en que por parejas trataran de pisar y romper los globos</li> <li>✓ El ganador será el estudiante que tenga menos globos reventados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Espacio físico</li> <li>✓ Talento humano</li> <li>✓ Globos pequeños de colores</li> <li>✓ hilo</li> </ul>
1 hora	Décima cuarta actividad  EL HUEVO EN LA CUCHARA	Desarrollar la concentración, agilidad de los niños/as en el cumplimiento efectivo de una tarea propuesta con el afán de competir.	✓ El huevo en la cuchara	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lubricación corporal</li> <li>✓ Explicación del juego</li> <li>✓ Ubicar a los estudiantes en dos columnas</li> <li>✓ Dar a conocer las reglas del juego</li> <li>✓ Caminar con cuidado para que el huevo no se caiga de la cuchara</li> <li>✓ Las manos debe llevar atrás de la espalda</li> <li>✓ No debe coger con las manos la cuchara</li> <li>✓ Si le cae el huevo esta descalificado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ talento humano</li> <li>✓ cucharas</li> <li>✓ huevos</li> <li>✓ Espacio físico adecuado</li> </ul>

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

CARRERA DE LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS  
PARA EVITAR EL OCIO DEPORTIVO



ESCUELA LUZ DE AMÉRICA DEL CANTÓN MEJÍA

### 3.6 PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS

#### EJERCICIOS AERÓBICOS

##### **Primera actividad:** EJERCICIOS AERÓBICOS

El ejercicio aeróbico, también llamado cardiovascular, consiste en mantener el bombeo a un ritmo constante y acelerado a través de la demanda de oxígeno que produce el movimiento.

Con ejercicio o trabajo aeróbico nos referimos a la actividad física que por su intensidad requiere principalmente de oxígeno para su mantenimiento.

**Objetivo:** Fomentar la actividad con distintos ejercicios, esto ayudará al bienestar del organismo, acondicionar y fortalecer los músculos.



##### **Proceso:**

- ✓ Ubicar a los estudiantes en línea.
- ✓ Enumerar de diez y ubicar uno de tras de otro, tomando distancia del hombro de su compañero.
- ✓ Realizar 10 minutos de lubricación corporal y calentamiento.
- ✓ Comenzamos con movimiento de la cabeza izquierda derecha y luego circular.

- ✓ Movimiento de hombros en forma circular hacia adelante, hacia atrás.
- ✓ Movimiento de muñecas en forma circular hacia dentro, luego hacia afuera.
- ✓ Movimiento de cadera en forma circular hacia la derecha e izquierda.
- ✓ Movimiento de rodillas en forma circular hacia adentro y hacia afuera.
- ✓ Movimiento de tobillos en forma circular hacia adentro y hacia afuera. (pierna izquierda y derecha)
- ✓ Realizar diez saltos con movimiento de cadera en el aire.
- ✓ Posteriormente, ya calentados todo el grupo, encendemos la música de aeróbicos.
- ✓ Todos los movimientos que se realice será según el ritmo de la música.
- ✓ El profesor en voz alta manifiesta con el ejercicio que vamos a comenzar.
- ✓ Todos los ejercicios se comenzara en posición inicial.
- ✓ Vamos a trotar en el propio terreno.
- ✓ Trote con movimiento de brazos hacia adelante.
- ✓ Trote con movimiento de brazos hacia atrás.
- ✓ Trote con movimiento de brazos izquierda derecha.
- ✓ Trote con movimiento de brazos hacia arriba y abajo.
- ✓ Manos en la cintura, en cuatro tiempos, primer tiempo, pie derecho adelante, segundo tiempo, pie hacia la derecha, tercer tiempo, pie hacia adelante, cuarto tiempo, posición inicial y comenzamos el pie izquierdo en cuatro tiempos, pie izquierdo adelante, segundo tiempo, pie hacia la izquierda, tercer tiempo, pie hacia adelante, cuarto tiempo, posición inicial.
- ✓ Manos en la cintura en dos tiempos, primer tiempo, pierna derecha hacia la derecha, segundo tiempo, posición inicial, y luego izquierda, primer tiempo, pie izquierdo hacia la izquierda, segundo tiempo, posición inicial.
- ✓ Con movimiento de brazos y piernas en tres tiempos, posición inicial, primer tiempo, hacia la derecha, pie izquierda entrecruza a la derecha, segundo tiempo, pie derecha sale a la derecha, tercer tiempo, el pie izquierdo arriba con flexión de rodilla y toca con las palmas de las manos, y luego hacia la izquierda.

- ✓ Con movimiento de brazos y piernas, en cuatro tiempos, comenzamos con la pierna derecha primero, segundo y tercer tiempo, trote en el propio terreno y cuarto tiempo, pierna izquierda hacia adelante levemente levantada, y luego comenzamos con la pierna izquierda primero, segundo y tercer tiempo trote y luego pierna derecha hacia adelante levemente levantada.
- ✓ Balanceo de brazos de atrás hacia adelante y balanceo de piernas de atrás hacia adelante, comenzando de la posición inicial en cuatro tiempos, primer tiempo pierna derecha, segundo tiempo pierna izquierda, tercer tiempo pierna derecha, cuarto tiempo pierna izquierda, y luego regresa nuevamente al primer tiempo y así sucesivamente.(este ejercicio se realiza con salto)
- ✓ Para descansar del ejercicio anterior realizaremos lo siguiente, caminamos hacia adelante en cuatro tiempos, comenzamos en la posición inicial, primer tiempo pierna derecha hacia adelante, segundo tiempo pierna izquierda hacia adelante, tercer tiempo pierna derecha hacia adelante, cuarto tiempo con la pierna izquierda hacia adelante tocando el piso solo con la puntilla del pie, quinto tiempo pierna izquierda hacia atrás, sexto tiempo pierna derecha hacia atrás, séptimo tiempo pierna izquierda hacia atrás y octavo tiempo con la pierna derecha hacia atrás tocando el piso solo con la puntilla del pie y luego regresa al primer tiempo cumpliendo la misma rutina.
- ✓ Con movimiento de brazos y piernas en dos tiempos, brazos hacia arriba y baja al momento de que la pierna levemente flexionada sube hacia adelante, tocando con las manos la rodilla, luego los brazos suben y la pierna regresa a la posición inicial, otra vez baja los brazos cuando la pierna izquierda levemente flexionada sube hacia adelante y cumple el mismo procedimiento.
- ✓ Con movimiento de brazos y piernas en dos tiempos, brazos hacia arriba y baja al momento de que la pierna derecha levemente flexionada sube hacia atrás, tocando con las manos los talones, luego los brazos suben y la pierna regresa a la posición inicial, otra vez baja los brazos cuando la

pierna izquierda levemente flexionada sube hacia atrás y cumple el mismo procedimiento.

- ✓ Luego de haber concluido con la rutina de los ejercicios aeróbicos vamos a inhalar y exhalar las veces que sea necesario.
- ✓ Realizar el estiramiento de los músculos que se trabajó.
- ✓ Estirar los brazos hacia arriba, con los dedos cruzados y las palmas mirando hacia arriba, quedando en puntillas.
- ✓ Parados con las piernas separadas, con la mano derecha en la cadera, nos inclinamos al lado derecho estirando el brazo izquierdo por encima de la cabeza, luego con la mano izquierda en la cadera, nos inclinamos al lado izquierdo estirando el brazo derecho por encima de la cabeza.
- ✓ Parados con las piernas separadas, nos inclinamos hacia adelante y tocamos con la mano derecha la punta del pie izquierdo, luego con la mano izquierda tocamos la punta del pie derecho con este ejercicio estaremos estirando los músculos de las piernas. (este ejercicio se realiza sin doblar las rodillas)
- ✓ Parados con las piernas más separadas, nos sentamos sobre la pierna izquierda cayendo todo el peso del cuerpo donde la misma, giramos el cuerpo hacia el lado de la pierna derecha, estiramos la pierna derechas y sin doblar la rodilla, tocamos la punta del pie con la mano izquierda, luego cambiamos de pierna y dejamos caer el peso del cuerpo en la pierna derecha y estiramos la pierna izquierda, sin doblar la rodilla tocamos la punta del pie con la mano derecha.
- ✓ La actividad termina cuando todos los estudiantes hayan terminado los ejercicios de estiramiento.

### **Recursos:**

- ✓ Talento humano
- ✓ Grabadora
- ✓ Cds adecuados

**Evaluación:**

- ✓ Realiza todos los ejercicios con buen movimiento y ritmo según el compás de la música.

**Recomendaciones:**

- ✓ Todos los ejercicios de lubricación corporal deben ser bien realizados para evitar lesiones en los músculos.
- ✓ Los ejercicios de estiramiento deben ser bien realizados y siempre se debe realizar después de cualquier actividad.
- ✓ Cada serie de los ejercicios aeróbicos se realiza de acuerdo con el tiempo que dispone.
- ✓ Luego de terminar la actividad tienen que realizar el aseo personal.

## **Segunda actividad: RUMBATERAPIA**

La rutina consiste en bailar durante 45 minutos una variedad de ritmos con el fin de quemar calorías y fortalecer los músculos de forma sencilla y entretenida. "Comenzamos con una rutina fácil para estirar y relajar los músculos por 10 minutos. Después, a bailar".

Los beneficios es que mejora el estado físico y la circulación sanguínea a través de movimientos de bajo impacto, ideales para quienes no están acostumbrados a hacer ejercicio.

Esta terapia no tiene contraindicaciones, puesto que cada persona trabaja según su resistencia física.

Los beneficios del baile contribuye a la mejora del estado físico, porque al efectuarlo:

Mueves tus músculos y articulaciones. Hay mayor elasticidad de tendones y músculos.

Aumenta la fuerza muscular y los huesos, lo que provoca mayor capacidad de movimiento y al mismo tiempo disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.

**Objetivo:** Incrementar la motivación de los niños hacia la actividad física recreativa, a través de estas, en compañía de la música y una amena y creativa animación.



### **Proceso:**

- ✓ Ubicar a los estudiantes
- ✓ Enumerar de diez y ubicar uno de tras de otro, tomando distancia del hombro de su compañero.
- ✓ Realizar 10 minutos de lubricación corporal y calentamiento.
- ✓ Comenzamos con movimiento de la cabeza izquierda derecha y luego circular.
- ✓ Movimiento de hombros en forma circular hacia adelante, hacia atrás.
- ✓ Movimiento de muñecas en forma circular hacia dentro, luego hacia afuera.
- ✓ Movimiento de cadera en forma circular hacia la derecha e izquierda.
- ✓ Movimiento de rodillas en forma circular hacia adentro y hacia afuera.
- ✓ Movimiento de tobillos en forma circular hacia adentro y hacia afuera. (pierna izquierda y derecha)
- ✓ Posteriormente, ya calentados todo el grupo, encendemos la música y comenzaremos con la música nacional.
- ✓ El movimiento es solo zapateo
- ✓ La pierna izquierda derecha levanta del piso y vuelve a bajar, luego levanta la pierna izquierda y vuelva a bajar y así se repite varias veces, los brazos van levemente doblados hacia adelante y puños cerrados, con movimiento suave, este baile se realiza zapateando hacia adelante, hacia atrás y dando vueltas hacia la derecha e izquierda.
- ✓ Zapateo con palmas arriba.
- ✓ Zapateo con el brazo izquierda levemente doblada hacia atrás y ubicada el dorso de la muñeca en la espalda y el brazo derecho arriba haciendo dar vuelta un pañuelo.
- ✓ Zapateo hacia adelante y regresamos hacia atrás, con el brazo izquierda levemente doblada hacia atrás y ubicada el dorso de la muñeca en la espalda, el brazo derecho arriba con un pañuelo, luego baja y otra vez sube y así sucesivamente.

- ✓ Luego de este ritmo comenzamos con el ritmo de la cumbia, el paso es oscilando de un lado al otro, levantando cada brazo dependiendo del lado hacia donde oscilen.
- ✓ En posición inicial sacamos el pie derecho hacia el lado derecho y rápidamente regresa a la posición inicial seguidamente sacamos el pie izquierdo y rápidamente regresa a la posición inicial, este baile juega bastante el movimiento de cadera, los brazos van oscilando según el lado que va la pierna.
- ✓ En posición inicial sacamos el pie derecho hacia adelante, hacia atrás y regresa a la posición inicial, luego sale el pie izquierdo hacia adelante, hacia atrás y regresa a la posición inicial, los brazos van oscilando según al lado que vaya los pies y de igual manera el movimiento de la cadera va según el ritmo.
- ✓ Luego del ritmo de la cumbia vamos a bailar el merengue es un baile folklórico dominicano que se ha difundido ampliamente y que muchos consideran como el baile nacional dominicano.
- ✓ El movimiento es un paso básico es un patrón de dos pasos extremadamente sencillo, comienza de la posición inicial, pierna derecha levanta del piso solo el talón dejando la punta asentada en el piso y regresa a caer en el mismo sitio, luego, pierna izquierda levanta del piso solo el talón dejando la punta asentada en el piso y regresa a caer en el mismo sitio, luego comienzo el mismo procedimiento, requiere un movimiento de la cadera y movimiento de brazos.
- ✓ Realizamos el paso básico hacia adelante, hacia atrás, se puede dar vuelta hacia la derecha e izquierda.
- ✓ luego con el ritmo de merengue, vamos a bailar el ritmo de bachata para relajar los músculos y evitar contracturas.
- ✓ Este ritmo de bachatas es el movimiento de brazos, caderas y piernas.
- ✓ Movimiento derecha e izquierda, comenzamos en posición inicial en cuatro tiempos hacia el lado derecho, primer tiempos la pierna derecha al lado derecho, segundo tiempo la pierna izquierda a lado derecho, tercer tiempo pierna derecha a lado derecho, cuarto tiempo pierna izquierda a

lado derecho con un suave movimiento hacia arriba y regresa a lado izquierdo, primer tiempo pierna izquierda sale a lado izquierdo, segundo tiempo pierna derecha a lado izquierdo, tercer tiempo pierna derecha a lado izquierdo, cuarto tiempo pierna derecha a lado izquierdo con un suave movimiento hacia arriba, este baile se realiza con movimiento de cadera.

- ✓ Luego de haber concluido con la rumba terapia vamos a inhalar y exhalar las veces que sea necesario.
- ✓ Realizar el estiramiento de los músculos que se trabajó.
- ✓ Estirar los brazos hacia arriba, con los dedos cruzados y las palmas mirando hacia arriba, quedando en puntillas.
- ✓ Parados con las piernas separadas, con la mano derecha en la cadera, nos inclinamos al lado derecho estirando el brazo izquierdo por encima de la cabeza, luego con la mano izquierda en la cadera, nos inclinamos al lado izquierdo estirando el brazo derecho por encima de la cabeza.
- ✓ Parados con las piernas separadas, nos inclinamos hacia adelante y tocamos con la mano derecha la punta del pie izquierdo, luego con la mano izquierda tocamos la punta del pie derecho con este ejercicio estaremos estirando los músculos de las piernas. (este ejercicio se realiza sin doblar las rodillas)
- ✓ Parados con las piernas más separadas, nos sentamos sobre la pierna izquierda cayendo todo el peso del cuerpo donde la misma, giramos el cuerpo hacia el lado de la pierna derecha, estiramos la pierna derecha y sin doblar la rodilla, tocamos la punta del pie con la mano izquierda, luego cambiamos de pierna y dejamos caer el peso del cuerpo en la pierna derecha y estiramos la pierna izquierda, sin doblar la rodilla tocamos la punta del pie con la mano derecha.
- ✓ La actividad termina cuando todos los estudiantes hayan terminado los ejercicios de estiramiento.

**Recursos:**

- ✓ Talento humano
- ✓ Reproductor de música.
- ✓ Cds.

**Evaluación:**

- ✓ Desarrolla buen movimiento coordinado según el tipo de música.

**Recomendaciones:**

- ✓ Se puede realizar estiramiento de los músculos para evitar la tensión y cansancio del musculo.
- ✓ Al terminar la actividad podemos finalizar con un baile de menor intensidad de movimiento.

### **Tercera actividad: EL MINI ATLETISMO**

El Mini atletismo tiene la intención de provocar excitación jugando al Atletismo. Nuevos eventos y una organización innovadora permitirá a los niños descubrir actividades básicas: carreras de velocidad, de resistencia, saltos, lanzamientos en cualquier sitio, pueden experimentarse y practicarse en una atmósfera de juego. Las demandas físicas son fáciles y hacen posible que cada niño participe sin dificultad.

En el programa de “ATLETISMO PARA NIÑOS” los grupos mixtos se forman siempre con 5 niñas y 5 niños y las mismas reglamentaciones se aplican a los tres grupos por edades.

- ✓ Todos los eventos se desarrollan como eventos de equipo.
- ✓ Todos los niños deben competir varias veces en cada uno de los grupos de eventos.

**TENGA EN CUENTA:** El Mini atletismo tiene la intención de provocar excitación jugando al Atletismo, ofrece excitación, nuevos ejercicios de eventos y variadas tareas de movimientos que deben realizarse dentro de un contexto de equipo en distintos sitios dentro de la jurisdicción del evento.

Más aún, este evento hace posible la participación de un gran número de niños en un área lo más restringida posible y dentro de un período de tiempo calculable.

#### **Materiales y equipamiento**

Los materiales deben tener colores llamativos para estimular a los niños a participar activamente.

Este equipamiento puede armarse fácilmente, colocarse y quitarse rápidamente sin ningún problema.

**Objetivo:** Alentar a los niños a jugar y consumir sus energías para preservar la salud a largo plazo, estimulando al estudiante un sentimiento de que realmente puede ganar.

## **Carrera de velocidad 100 metros / Vallas 100 metros (Relevo combinado de carrera de velocidad y vallas)**

### **CARRERA DE VELOCIDAD-VALLAS**



<https://www.google.com/search?q=ninos+jugando+por+conos&hlp>.

#### **Proceso:**

- ✓ Se necesitan dos sendas para cada equipo: una senda con banderas de slalom y la otra sin ellas.
- ✓ Explicaciones generales de la actividad.
- ✓ Formar equipos de 10 participantes o más.
- ✓ Ubicar a los estudiantes en el sitio de la partida.
- ✓ Una mitad del equipo se coloca en el carril sin vallas, y el otro equipo se coloca en el lado opuesto en el carril con vallas.
- ✓ La primera distancia es de velocidad como una prueba regular de relevos y luego los miembros del equipo corren el segundo carril de vallas (50 cm de altura).
- ✓ El primer participante (Equipo N° 1) inicia en los 100 metros llanos siempre y cuando los participantes ya deben saber las cuatro fases: Posición.-Posición de listos.-Impulso.-Aceleración.
- ✓ Al finalizar la distancia de los 100 metros llanos el participante que inicio del (Equipo N° 1) le entrega el testigo al participante del (Equipo N° 2), quien toma el testigo manteniendo su cuerpo a lado de la bandera sin cruzar la raya de partida.

- ✓ .Este participante inicia de una posición de parado y corre por el carril de vallas tomando en cuenta las tres fases: despegue – pasaje y caída.
- ✓ El participante del (Equipo N° 2) entrega el testigo al siguiente participante del (Equipo N° 1) y continua la ronda sucesivamente.
- ✓ La carrera continua de esta forma hasta que cada participante haya corrido una vez ambas distancias, es decir el carril vacío y el carril con vallas.
- ✓ La actividad se completa cuando todos los miembros del equipo han cubierto ambas distancias, la de velocidad y vallas.
- ✓ Se evalúa según el tiempo: el equipo ganador es el que posee menor tiempo.

#### **Recursos:**

- ✓ Talento humano
- ✓ Espacio físico
- ✓ Vallas (50 cm de altura)
- ✓ Bandera de slalom, palos de escoba puntiagudos o conos.
- ✓ Testigo
- ✓ Cronómetro

#### **Evaluación:**

- ✓ Se evalúa según el tiempo: el equipo ganador es el que posee menor tiempo. Los siguientes equipos se califican según el orden de tiempo. Si hay menos equipos de los distintos grupos por edades.

#### **Recomendaciones:**

- ✓ Esta actividad se debe realizar en una área de bastante espacio, mucho mejor sería realizarlo en una área de cubierta de césped.

- ✓ En caso de existir una gran cantidad de estudiantes, se debe formar equipos de más de 10 participantes.

**Carrera de velocidad, Vallas- y Slalom- Pista. (Relevos con combinación de llano, vallas y slalom.)**

### **CARRERA DE FORMULA 1**



<https://www.google.com/search?q=ninos+corriendo+por+conos&hl=es&source>

#### **Proceso:**

- ✓ La pista es de alrededor de 200 m de largo.
- ✓ La pista está dividida en un área para cada carrera de velocidad llana, para carrera de velocidad sobre vallas (50 cm de altura) y carrera en slalom.
- ✓ Formar equipos de 8 o 10 integrantes
- ✓ Ubicar a los estudiantes en la pista de carrera.
- ✓ Se utiliza un aro blando como testigo.
- ✓ Cada participante debe comenzar con un rol hacia delante sobre la colchoneta.
- ✓ Cada participante debe completar la pista completa.
- ✓ La actividad se completa cuando todos los miembros del equipo han cubierto toda la pista.
- ✓ Continúa el segundo equipo y sucesivamente los demás equipos.

- ✓ Se evalúa según el tiempo: el equipo ganador es el que posee menor tiempo.

### **Recursos:**

- ✓ Espacio físico
- ✓ Vallas (50 cm de altura)
- ✓ Bandera de slalom, palos de escoba puntiagudos o conos.
- ✓ Colchonetas
- ✓ Aro
- ✓ Cronómetro

### **Evaluación:**

- ✓ Se evalúa según el tiempo: el equipo ganador es el que posee menor tiempo. Los siguientes equipos se califican según el orden de tiempo. Si hay menos equipos de los distintos grupos por edades.

### **Recomendaciones:**

- ✓ Esta actividad se debe realizar en una área de bastante espacio, mucho mejor sería realizarlo en una área de cubierta de césped.
- ✓ En caso de que exista una gran cantidad de participantes, se puede formar equipos de más de 8 estudiantes.

**Cuarta actividad: SALTO CON CUERDA (Skipping con Cuerda 20 segundos.)**

**Objetivo:** Fortalecer los pulmones, expandir vías respiratorias, mejorar el funcionamiento del sistema cardiovascular, formar músculos en las pantorrillas y piernas y ejercitar los brazos, antebrazos y hombros.



**Proceso:**

- ✓ Ubicar a los estudiantes en el lugar de competencia.
- ✓ El participante se para con pies paralelos en la posición de salida sosteniendo la cuerda de saltos detrás de su cuerpo con ambas manos.
- ✓ Cuando se da la orden, la cuerda se trae hacia delante de la cabeza y hacia abajo frente del cuerpo y el participante salta sobre ésta.
- ✓ El proceso cíclico se repite tantas veces como sea posible en 20 segundos.
- ✓ Los niños deben saltar con ambos pies.
- ✓ Cada niño tiene dos intentos.
- ✓ Se cuenta cada toque de la cuerda sobre el suelo. El mejor resultado de cada miembro de equipo se considera para el puntaje final del equipo.

**Recursos:**

- ✓ Talento humano
- ✓ Cuerda
- ✓ Espacio físico

**Evaluación:**

- ✓ Se evaluará al niño según el número de saltos en la cuerda continuamente.
- ✓ Si el alumno para y luego vuelve a saltar la cuerda esta descalificado, los saltos son continuos sin descanso, caso contrario debe volver a repetir nuevamente.

**Recomendaciones:**

- ✓ Se contara los saltos bien realizados.
- ✓ La cuerda debe tener una medida exacta, según la estatura del niño.

### **Quinta actividad: CICLO-PASEO**

Esta actividad implica el uso de la bicicleta para recorrer al aire libre, esta actividad es aeróbica la misma que ayuda a un buen desarrollo de las extremidades de nuestro cuerpo, con esta actividad ayudamos a buscar el bienestar para cada uno de los participantes, enfocándose en formas de actividad física y recreativa, en espacios al aire libre que da la posibilidad de mejoras a nivel personal como a nivel físico.

En Quito el fundador del ciclo-paseo es el director de la Fundación Ciclopolis, el quiteño Diego Puente y con la ayuda del Municipio capitalino que apoyó la iniciativa.

El apoyo de la gente motivó a replantear el esquema cada quince días. Después de dos años de negociaciones se logró que todos los domingos sean de ciclo-paseo. Las autoridades, la policía, la ciudad se mueven ahora al ritmo de la bicicleta.

**Objetivo:** Disfrutar del medio ambiente, creando conciencia en la ciudadanía de que el deporte es una medicina preventiva para evitar el estrés, obesidad y el sedentarismo.

Incentivar a los estudiantes a realizar deporte y tener mejor convivencia entre los niños y jóvenes.



## Proceso:

- ✓ Lugar y hora de concentración
- ✓ Indicaciones de la ruta a seguir
- ✓ Tiempo de la actividad
- ✓ Fecha de la actividad
- ✓ Lugar de recorrido
- ✓ Número de participantes.
- ✓ Lubricación corporal
- ✓ Comenzamos con movimiento de la cabeza izquierda derecha y luego circular.
- ✓ Movimiento de hombros en forma circular hacia adelante, hacia atrás.
- ✓ Movimiento de muñecas en forma circular hacia dentro, luego hacia afuera.
- ✓ Movimiento de cadera en forma circular hacia la derecha e izquierda.
- ✓ Movimiento de rodillas en forma circular hacia adentro y hacia afuera.
- ✓ Movimiento de tobillos en forma circular hacia adentro y hacia afuera. (pierna izquierda y derecha)
- ✓ Indicaciones generales.
- ✓ Comienzo de la actividad
- ✓ Luego que termina la actividad, se debe realizar el estiramiento de los músculos que se trabajó.
- ✓ Estirar los brazos hacia arriba, con los dedos cruzados y las palmas mirando hacia arriba, quedando en puntillas.
- ✓ Parados con las piernas separadas, con la mano derecha en la cadera, nos inclinamos al lado derecho estirando el brazo izquierdo por encima de la cabeza, luego con la mano izquierda en la cadera, nos inclinamos al lado izquierdo estirando el brazo derecho por encima de la cabeza.
- ✓ Parados con las piernas separadas, nos inclinamos hacia adelante y tocamos con la mano derecha la punta del pie izquierdo, luego con la mano izquierda tocamos la punta del pie derecho con este ejercicio

estaremos estirando los músculos de las piernas. (este ejercicio se realiza sin doblar las rodillas)

- ✓ Parados con las piernas más separadas, nos sentamos sobre la pierna izquierda cayendo todo el peso del cuerpo sobre la misma, giramos el cuerpo hacia el lado de la pierna derecha, estiramos la pierna derecha y sin doblar la rodilla, tocamos la punta del pie con la mano izquierda, luego cambiamos de pierna y dejamos caer el peso del cuerpo en la pierna derecha y estiramos la pierna izquierda, sin doblar la rodilla tocamos la punta del pie con la mano derecha.
- ✓ La actividad termina cuando todos los estudiantes hayan terminado los ejercicios de estiramiento.

#### **Recursos:**

- ✓ Talento humano
- ✓ Bicicleta (se puede usar casco para mayor seguridad)
- ✓ Ropa adecuada (zapatillas calentador)
- ✓ agua

#### **Evaluación:**

- ✓ Desarrolla motivadamente el ciclo paseo cumpliendo la distancia señalada.

#### **Recomendaciones:**

- ✓ Se recomienda que ciclo paseo debe realizarse en rutas que no haya tráfico vehicular y con el apoyo de la policía nacional para evitar accidentes.
- ✓ La actividad se puede realizar en 5 kilómetros o depende como se planifique y debe ser en la mañana.
- ✓ Se debe pedir la colaboración de los padres de familia que acompañen a sus hijos a realizar la actividad. Por esta razón se debe realizar en el fin de semana con el fin que los padres de familia asistan al programa.

## **Sexta actividad: CAMINATAS**

La caminata es una actividad física que mejora nuestra calidad de vida, se puede realizar a cualquier hora del día en un lugar abierto, solo o acompañado. Ayuda a mantener en perfectas condiciones el sistema cardiaco y es muy importante para la salud en general, pues es una actividad en la que participan todos los sistemas humanos.

La caminata es un ejercicio aeróbico que ayuda a controlar el peso, quema grasa, aumenta la masa muscular, condiciona el corazón y el sistema respiratorio, favorece el sistema inmune, reduce el estrés, combate la depresión, aumenta el flujo de oxígeno a través del cuerpo y promueve una sensación de fortaleza y bienestar general. Por otro lado, también es bueno para el espíritu, porque nos pone en contacto con la naturaleza y el aire libre.

**Objetivo:** Integrar y sociabilizar a todo el grupo de estudiantes en contacto con la naturaleza, fortalecer el sistema muscular y sensibilizar sobre la importancia de los hábitos de vida saludable.



## Proceso:

- ✓ Cursos o personas participantes
- ✓ Lugar y hora de concentración.
- ✓ Tiempo de caminata.
- ✓ Fecha de la actividad.
- ✓ Hora de salida.
- ✓ Número de participantes.
- ✓ indicaciones y recomendaciones.
- ✓ calentamiento general.
- ✓ Comenzamos con movimiento de la cabeza izquierda derecha y luego circular.
- ✓ Movimiento de hombros en forma circular hacia adelante, hacia atrás.
- ✓ Movimiento de muñecas en forma circular hacia dentro, luego hacia afuera.
- ✓ Movimiento de cadera en forma circular hacia la derecha e izquierda.
- ✓ Movimiento de rodillas en forma circular hacia adentro y hacia afuera.
- ✓ Movimiento de tobillos en forma circular hacia adentro y hacia afuera. (pierna izquierda y derecha)
- ✓ Indicaciones generales.
- ✓ Revisión de la mochila de los estudiantes.
- ✓ Actividades que se realizará en el lugar.
- ✓ Se dan un paseo por la localidad.
- ✓ Conocer el medio que nos rodea.
- ✓ Realizar juegos tradicionales de competencia.
- ✓ Los juegos pueden ser el gato y ratón, juguemos en el bosque.
- ✓ Todos deben participar
- ✓ Se sirven los alimentos.
- ✓ Hora de regreso
- ✓ Se debe contar a los estudiantes para la hora de salida y llegada al lugar.
- ✓ Después de regresar del lugar de la caminata se debe realizar el estiramiento.

- ✓ Realizar el estiramiento de los músculos que se trabajó.
- ✓ Estirar los brazos hacia arriba, con los dedos cruzados y las palmas mirando hacia arriba, quedando en puntillas.
- ✓ Parados con las piernas separadas, con la mano derecha en la cadera, nos inclinamos al lado derecho estirando el brazo izquierdo por encima de la cabeza, luego con la mano izquierda en la cadera, nos inclinamos al lado izquierdo estirando el brazo derecho por encima de la cabeza.
- ✓ Parados con las piernas separadas, nos inclinamos hacia adelante y tocamos con la mano derecha la punta del pie izquierdo, luego con la mano izquierda tocamos la punta del pie derecho con este ejercicio estaremos estirando los músculos de las piernas. (este ejercicio se realiza sin doblar las rodillas)
- ✓ Parados con las piernas más separadas, nos sentamos sobre la pierna izquierda cayendo todo el peso del cuerpo donde la misma, giramos el cuerpo hacia el lado de la pierna derecha, estiramos la pierna derechas y sin doblar la rodilla, tocamos la punta del pie con la mano izquierda, luego cambiamos de pierna y dejamos caer el peso del cuerpo en la pierna derecha y estiramos la pierna izquierda, sin doblar la rodilla tocamos la punta del pie con la mano derecha.
- ✓ La actividad termina cuando todos los estudiantes hayan terminado los ejercicios de estiramiento.

## **RECURSOS**

- ✓ Equipo personal
- ✓ Botiquín
- ✓ Talento humano
- ✓ Maleta con lo necesario (agua, dulces abrigo, botiquín, bloqueador, gorro, snacks, toalla, linterna)
- ✓ Ropa adecuada para la caminata
- ✓ Brújula.

**Reglas:**

- ✓ Todos los estudiantes deben ir en grupo.
- ✓ Por ningún motivo pueden correr solo al menos que sea necesario.
- ✓ Se debe mantener una distancia para poder movilizar.
- ✓ Se debe coger un ritmo adecuado para el recorrido.

**Evaluación:**

- ✓ Actúa en todos los juegos que se realiza y acoge las reglas que se dio para el transcurso de la caminata.

**Beneficios de la caminata:**

- ✓ Mejora la eficacia del corazón y los pulmones.
- ✓ Quema grasa en el cuerpo.
- ✓ Aumenta el metabolismo, con lo que puedes quemar calorías más rápido.
- ✓ Ayuda a controlar el apetito.
- ✓ Aumenta tu energía.
- ✓ Ayuda a curar el estrés.

**Recomendaciones:**

- ✓ Se recomienda buscar hábitos de vida saludable y compromiso ambiental se dan recomendaciones para antes, durante y después de las caminatas.

**Antes:**

- ✓ Desayunar antes de salir
- ✓ Llevar zapatos de agarre cómodos
- ✓ Ropa para zona de acuerdo al clima
- ✓ Visera o gorra

- ✓ Protector solar
- ✓ Cámara fotográfica (opcional )
- ✓ Frutas
- ✓ Hidratación
- ✓ Llevar bolsas para recoger basura

**Durante:**

- ✓ Realizar calentamiento con ejercicios de movilidad articular, para un óptimo acondicionamiento para la caminata
- ✓ Actividad recreativa de integración o de observación
- ✓ Hidratarse antes, durante y después de la actividad, evitando la deshidratación.
- ✓ Hacer estiramiento después de la caminata.
- ✓ No tirar basuras en el lugar.

**Después:**

- ✓ Continuar el hábito de la actividad física no solo durante las caminatas, para mejores efectos en la calidad de vida.
- ✓ Conservar la motivación para desarrollar nuevas caminatas con familiares y conocidos.

### **Séptima actividad: ENCUENTRO DEPORTIVO**

Es importante destacar que adoptamos por reglamento las condiciones de los participantes o jugadores y los medios con que disponemos, que más allá del triunfo de los equipos las actividades de los encuentros deportivos se encaminarán a fortalecer los vínculos de estos niños y propiciar que sean capaces de contribuir en el deporte. Estos encuentros deportivos se efectuarán en las áreas de la escuela y se adaptará a la edad de los participantes.

**Objetivo:** Desarrollar en los niños el afán de triunfo y de lucha, así como, fortalecer el compañerismo y la ayuda mutua.



#### **Proceso:**

- ✓ La actividad se realizará en las canchas de la institución.
- ✓ Organización de los equipos.
- ✓ Los equipos deben estar formados según la edad del niño.
- ✓ Los equipos estarán en tres categorías.
- ✓ Primera categoría de 5 a 7 años.
- ✓ Segunda categoría de 7.6 meses a 9 años.
- ✓ Tercera categoría de 9.6 meses a 12 años
- ✓ Las tres categorías anteriores serán para equipos masculinos y femeninos.

- ✓ Presentación de los equipos.
- ✓ Sorteo de los quipos que comenzaran el encuentro.
- ✓ El sorteo debe ser con los equipos de las mismas edades.
- ✓ El partido comienza en el momento que el árbitro pite el comienzo del partido.
- ✓ Los equipos jugaran dos tiempos, cada uno de ellos de 20 minutos, con un descanso de 5 minutos después del primer tiempo.
- ✓ El partido termina cuando el árbitro pite la finalización del segundo tiempo.
- ✓ Se anotara cual fue el equipo ganador
- ✓ Luego entrarán otros dos equipos al encuentro y se procederá de la misma manera.
- ✓ Solo un equipo de cada categoría será el ganador.

**Recursos:**

- ✓ Talento humano
- ✓ Balones
- ✓ Canchas deportivas
- ✓ Tarjetas
- ✓ Pito

**Evaluación:**

- ✓ Se evaluara la participación de los estudiantes en los equipos deportivos como un punto adicional a la materia.

**Recomendaciones:**

- ✓ En la primera categoría de 5 a 7 años el árbitro no debe ser estricto con las faltas porque los niños de esa edad es muy pequeño para entender porque le saca la tarjeta amarilla o roja, de las siguientes categorías de igual se verá solo las faltas graves.

## EJERCICIOS ANAERÓBICOS ACTIVIDADES RECREATIVAS

### **Octava actividad:** LOS ENSACADOS

Es un juego divertido que se lo practica al aire libre es de competencias.

Una de las actividades más pintorescas de nuestros juegos populares son las carreras de ensacados, en las que los competidores meten sus piernas dentro de un saco. Como los sacos les impiden caminar o correr, deben saltar hasta llegar a la meta.

**Objetivo:** Desarrollar destrezas motrices, coordinación y agilidad en los niños utilizando los juegos tradicionales como un recurso recreativo y ejercitar atención y concentración con los juegos.



### **Proceso:**

- ✓ Lubricación corporal
- ✓ Dar a conocer las reglas
- ✓ Explicar acerca del juego
- ✓ Se colocara dos banderines uno para cada equipo indicando donde es la señal que debe llegar y regresar al punto de salida
- ✓ Dividir en dos grupos iguales
- ✓ Los estudiantes deben formarse en columna

- ✓ Cada grupo debe tener un jefe que los miembros del grupo deben elegir
- ✓ Se entrega sacos de lona a cada uno de los jefes de grupo
- ✓ Cuando se dé la orden estos deberán colocarse dentro de los sacos
- ✓ Cuando se dé la orden deben salir saltando hasta el punto indicado y regresa de igual manera
- ✓ Luego que regresa al punto de salida entrega el saco a otro participante de su equipo y este sale y hace el mismo recorrido
- ✓ Los dos grupos hacen el mismo proceso
- ✓ Gana el equipo que todos los participantes hayan terminado de hacer el recorrido
- ✓ Luego de haber terminado el juego hacemos formar a las estudiantes
- ✓ Realizamos unos 5 minutos de estiramiento por el motivo que los músculos estén tensionados
- ✓ Luego de eso hacemos unas preguntas
- ✓ Como se sintieron al estar en la competencia
- ✓ Si les gusto o no el juego
- ✓ Si les gustaría volver a jugar

**Recursos:**

- ✓ Talento humano
- ✓ Sacos de lona
- ✓ Banderines
- ✓ Pito
- ✓ Espacio físico adecuado (puede ser de cemento o césped)

**Evaluación:**

- ✓ Participa activamente el estudiante

**Reglas:**

- ✓ Los estudiantes no se deben cruzar de carril
- ✓ De ninguna manera pueden empujarse entre ellos dentro de la competencia

### **Novena actividad: LA RAYUELA**

La rayuela es un juego de iniciación infantil, consiste en tocar una raya con rayuelas, monedas o piedras lanzadas a cierta distancia, avanzar con un solo pie, llevando el otro levantado, sobre varios cuadros dibujados en el suelo, procurando no pisar las rayas geométricos trazados en el suelo.

**Objetivo:** Desarrollar la coordinación viso-motora mediante el juego de la rayuela para mejorar las habilidades y destrezas.



### **Proceso:**

- ✓ Lubricación corporal
- ✓ Explicación del juego
- ✓ Como se desarrolla el juego
- ✓ Pintar un cuadrado con el número 1 dentro, luego otro cuadrado con el 2, otro con el 3, intentando que sean más o menos iguales. En el cuarto piso de la rayuela se pintan dos casillas, una con el número 4 y a lado otra con el 5. La casilla superior la ocupa el 6 y las dos últimas son también casillas dobles con los números 7 y 8.
- ✓ Este juego consta de uno a diez jugadores.
- ✓ Ubicar a los estudiantes en el territorio de partida.

- ✓ El primer participante debe tener en sus manos la rayuela, una moneda o una piedra.
- ✓ El juego comienza tirando una piedra pequeña en el cuadrado número 1, intentando que la piedra caiga dentro del cuadrado sin tocar las rayas externas.
- ✓ Se comienza a recorrer la rayuela a pata coja sin pisar las rayas, guardando el equilibrio hasta que se llega al cuarto piso donde hay dos casillas y podemos apoyar los dos pies.
- ✓ Seguimos el número 6 a pata coja y nuevamente en el 7 y el 8 apoyamos los dos pies.
- ✓ Ahora hay que volver al número 1. Debemos saltar y darnos la vuelta sin pisar las rayas y deshacer el mismo camino hasta el número 1 donde nos agacharemos a recoger la piedra sin apoyar el otro pie.
- ✓ Si no hemos pisado raya continuamos el juego ahora tirando la piedra en la casilla número 2 y repitiendo lo mismo.
- ✓ Si la piedra no cayera en la casilla número 2 o tocara raya pasaría el turno al siguiente jugador.
- ✓ El objetivo es tirar la piedra en las demás casillas sucesivamente.
- ✓ Quien acabe antes la ronda del 8 gana.

### **Recursos:**

- ✓ Talento humano
- ✓ Pintura o tiza
- ✓ Rayuela

### **Evaluación:**

- ✓ Realiza la actividad con énfasis y respeta su turno en el juego

**Recomendaciones:**

- ✓ En caso de que hay una gran cantidad de estudiantes el juego contara de más de 10 jugadores.
- ✓ Se puede pintar varias rayuelas para el juego según la cantidad de los jugadores.
- ✓ La rayuela no siempre constara de 8 casillas.
- ✓ La rayuela puede tener más de 8 casillas, dependiendo de la edad del niño.
- ✓ Con los niños de primer año de educación básica se deberá realizar una rayuela de 8 casillas pero con menor medida y el docente debe jugar con ellos.

### **Decima actividad: AGUA DE LIMÓN.**

Se le conoce como juegos tradicionales a los juegos infantiles que se realizan sin ayuda de juguetes tecnológicamente complejos, si no con el propio cuerpo o con recursos fácilmente disponibles en la naturaleza.

Este juego de agua de limón es una ronda dirigida a los niños en la que van interactuando y cantando en una sola voz hasta que la voz guía o líder da la consigna de formar grupos de diferentes números de integrantes o participantes.

#### **CANCIÓN**

Agua de limón

Vamos a jugar

El que se queda solo

Solo se quedara

Hey en grupos de 2, 4, 6 9 etc.

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad de rapidez de pensamiento, ejecutando atención y concentración en el juego, de igual manera involucrando a los niños que practiquen la actividad física.



**Proceso:**

- ✓ Lubricación corporal
- ✓ Explicar el juego
- ✓ Dar a conocer y enseñar la canción
- ✓ Formar a los estudiantes formados en un círculo
- ✓ Comenzamos a jugar cantando
- ✓ En el momento que termine la canción el profesor deberá decir el número
- ✓ En el momento que los estudiantes escuchen el número tendrán que formar grupos de la numeración mencionada
- ✓ El que se quede sin grupo sale del juego hasta que hayan diez descalificados
- ✓ Luego de esta numeración de descalificados regresan al juego nuevamente
- ✓ Y seguimos con el juego como si iniciara nuevamente
- ✓ Luego que termine el juego podemos hacer las siguientes preguntas
- ✓ Como se sintieron en el juego
- ✓ Les gustaría o no volver a jugar

**Recursos:**

- ✓ Talento humano
- ✓ Espacio físico

**Evaluación:**

- ✓ Participa activamente en el juego
- ✓ Desarrolla rapidez de pensamiento

**Recomendaciones:**

- ✓ La ronda se la puede hacer con diferentes tonos de voz, o ritmos es muy divertida y aplicable en el aula.

**Décima primera actividad: EL REY MANDA**

El rey manda es un juego que se conoce como juegos tradicional al juego infantil que se realizan sin ayuda de juguetes tecnológicamente complejos, sino con el propio cuerpo o con recursos fácilmente disponibles en la naturaleza.

**Objetivo:** Fomentar la creatividad y dinamismo de los integrantes, descubrir, habilidades, consolidar más al grupo, buscar que los estudiantes sean recursivos.



**Proceso:**

- ✓ Ubicar a los estudiantes en un círculo.
- ✓ Uno de los estudiantes hace las veces de Rey.
- ✓ El estudiante se ubica una corana de cartulina y mandara al resto del grupo a hacerlo lo que él quiera
- ✓ El Rey pide en voz alta, por ejemplo "un reloj, que acuesten, que se sienten".
- ✓ Los niños corren a buscar el objeto que pide el rey o hacen la acción que dice, deberán hacerlo rápido para complacer al rey.
- ✓ Sólo se recibe el regalo del primero que lo entregue el objeto.

**Recursos:**

- ✓ Talento humano
- ✓ Objetos del medio

**Evaluación:**

- ✓ Busca constantemente los objetos que pide en el juego.

**Recomendaciones:**

- ✓ En caso de que hay una gran cantidad de estudiantes se puede formar dos grupos y dos reyes.
- ✓ Todos los grupos deben tener el mismo número de integrantes.
- ✓ Este juego del rey manda ayuda los niños de primer año de educación básica a desarrollar su mente, conocer objetos e incentiva a la cooperación.
- ✓ Al igual que este juego ayuda a que realice actividades físicas con ejercicios anaeróbicos.

**Décima segunda actividad: EL GATO Y EL RATON**

Los niños en un círculo, con las manos unidas y los brazos extendidos y levantados, al objetivo de dejar hueco suficiente entre ellos para las entradas y salidas del ratón y el gato. Los niños del círculo que están haciendo la cadena evitar que el gato le coja al ratón.

El ratón dentro del círculo y el gato fuera del mismo mantiene una conversación:

**Gato:** ratón ratón

**Ratón:** que quieres gato ladrón

**Gato:** comer te quiero

**Ratón:** cómeme si me puedes

**Gato:** estas gordito

**Ratón:** hasta la punta de mi rabito

Luego de la conversación el ratón debe ser atrapado por el gato.

El círculo tiende a favorecer al ratón, y para ello, ensanchan o estrechan, según convenga al gato, que ha de pasar por los mismos huecos por donde se coló el ratón.

El juego acaba cuando el ratón es atrapado por el gato, cambiándose entonces los papeles. O bien, interviniendo dos nuevos niños.

**Objetivo:** Fomentar la cooperación, incentivar por medio de juegos a realizar actividad física y desarrollar la motricidad gruesa en todos los estudiantes a partir de los tres años.



**Proceso:**

- ✓ Ubicar a los estudiantes en círculo.
- ✓ Asignar a dos niños para que uno de ellos sea el ratón y el otro participante sea el gato.
- ✓ Ubicar al ratón dentro del círculo y al gato fuera del mismo.
- ✓ Posteriormente el gato y el ratón intervienen en una conversación.
- ✓ Después de haber terminado la conversación el ratón sale del círculo y corre.
- ✓ El gato debe perseguir e intentar agarrarlo.
- ✓ Una vez que el gato haya cumplido su objetivo el juego termina y luego se saca una nueva pareja.

**Recursos:**

- ✓ Talento humano
- ✓ Espacio físico

**Evaluación:**

- ✓ Participan activamente todos los estudiantes en el juego

**Recomendaciones:**

- ✓ Este juego se realiza en espacio físico amplio.
- ✓ Si hay algún material o mobiliario por al lado retirarlo para que no se tropiecen.

**Variaciones:**

- ✓ Puede haber más de un "gato" y un "ratón" al mismo tiempo.

**Décima tercera actividad: PELEAS DE GALLOS**

Es una actividad en el cual los estudiantes desarrollan habilidad de desplazamiento y entretenimiento.

Es un juego muy activo para la iniciación o culminación de una clase en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje.

**Objetivo:** Desarrollo de la Resistencia y Velocidad de desplazamiento.



**Proceso:**

- ✓ Organizar a los estudiantes para el juego.
- ✓ Se debe tener globos pequeños inflados y atados a un hilo, el mismo que se amarrara al tobillo de los participantes.
- ✓ La actividad se debe desarrollar en la cancha o lugar amplio.
- ✓ Se debe seleccionar a 4 o 6 estudiantes para realizar el juego los mismos que se ubicaran el hilo con los globos en sus tobillos.
- ✓ Este juego consiste en que por parejas trataran de pisar y romper los globos que estarán amarrados en los tobillos.
- ✓ Los participantes en parejas trataran de reventar los globos de uno al otro.
- ✓ Los participantes deberán correr, desplazarse y saltar para que de esta manera el oponente no reviente sus globos.
- ✓ El ganador será el estudiante que tenga menos globos reventados.
- ✓ Los demás estudiantes estarán alrededor de la cancha y se escogerá nuevos participantes para la nueva ronda.

**Recursos:**

- ✓ Talento humano
- ✓ Globos pequeños de colores
- ✓ hilo
- ✓ Espacio físico

**Evaluación:**

- ✓ Desarrolla habilidad para el desplazamiento en el juego.

#### **Décima cuarta actividad: EL HUEVO EN LA CUCHARA.**

El instructor organiza grupos de participantes. Los primeros de cada grupo sostienen una cuchara con la boca, en la que se coloca un huevo o una papa frente, se coloca un obstáculo por donde cada participante tendrá que circular en su entorno para retornar al punto de partida y entregar la posta al siguiente compañero de su grupo. A la señal de partida salen todos a cumplir con el cometido. Gana aquel grupo que determine primero las postas sin cometer faltas en su recorrido.

**Objetivo:** Desarrollar la concentración, agilidad de los niños/as en el cumplimiento efectivo de una tarea propuesta con el afán de competir.



#### **Proceso:**

- ✓ Dos grupos con igual número de participantes en fila, de tras de la línea de partida, a diez metros de los obstáculos.
- ✓ El primero de la fila tendrá el cabo de la cuchara entre los dientes, y en esta la papa o el huevo.

- ✓ A la señal el primero de cada fila sale caminando o corriendo, da la vuelta al objeto que sirve de obstáculo y entrega la cuchara al segundo. Este repite la misma acción, y así sucesivamente.
- ✓ Vencerá el equipo cuyo primer corredor este nuevamente sobre la línea de partida. Si el huevo o la papa se cae al suelo, el corredor debe volver a comenzar su camino.

**Recursos:**

- ✓ Dos cucharas.
- ✓ Dos papas o huevos cocidos.
- ✓ Dos obstáculos.

**Evaluación:**

- ✓ Utilizan correctamente los implementos y respeta las reglas indicadas.

**Recomendaciones:**

- ✓ Las cucharas deben ser del tamaño normal y los huevos deben ser de los medianos.
- ✓ Este juego es a partir de los 7 años

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍA

### CITADA

- **ARENAS J;** El proyecto lúdico en el ámbito educativo, Inédito 2001 (pág. 45).
- **AMORES, Hernán;** la Pedagogía de la Enseñanza; Ecuador ; 1999 (pág. 23).
- **AZNAR,**La Educación física; Editorial Trillas, Buenos Aires, Argentina 1999, (pág. 11)
- **BRIGHTBILL Y MEYER.;** El Deporte y la Recreación; Editorial Nauta; 1993; (Pág. 23).
- **CUENCA Manuel;** Ocio y Formación, Hacia la equiparación de oportunidades mediante la educación del ocio, Universidad Desisto, Bilbao 1999 (pág. 35).
- **JAMES** Actividades Recreativas 1987 (pág. 78).
- **ENCISO, M, Hernando y RICO, A. Carlos Alberto;** Instrumentos y Técnicas de Recreación; CERLIBRE, 1988, Colección Tiempo Libre y Recreación N.- 2 (pág. 45).
- **LA REAL ACADEMIA ESPAÑOLA** 2002 (Pág. 12).
- **LE FLOCHMOAN;** El Deporte Comunitario; Editorial Cultural; México; 1993; (pág. 21).

- **PUIG M Y TRILLA J;** La pedagogía del ocio, Editorial Laertes, Barcelona 1996 (pág. 56).
- **PUIG, Josep Ma, TRILLA, Jaume;** La Pedagogía del Ocio, Barcelona, Ed. Laertes 1996 (pág.56).
- **CARIDE;** La Pedagogía del Ocio 1998.
- **SANCHEZ William;** Planificación Curricular de la Cultura Física, Segunda Edición, Quito 2004 (pág. 8 - 41).
- **SGEZZ Ulises;** Deporte y Sociedad, Editorial Salvat 1974 (pág. 64).
- **TANNER J. M;** Educación y crecimiento físico siglo XXI, España 1966 (pág. 34).
- **COBLENTZ ;** actividades diarias de los niños 2005
- **WELLNESS J;** La práctica deportiva un aliado de la felicidad 1998 (pág. 56).
- **MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES** 2003 (pág. 16 -17-165).

#### **CONSULTADA**

- **MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA.** Educación Inicial Quito 2000

- **MINISTERIO DE EDUCACION Y CULTURA**, Pedagogía. Quito 1996
- Enciclopedia Encarta Microsoft 1998
- Enciclopedia Practica de la Pedagogía. Medición y Evaluación. Grupo Editorial Océano. Barcelona 1987.
- **ZUBIRIA, Alexandro**; Operaciones intelectuales, creatividad. Editorial Arca. Quito- Ecuador 1995.
- **Josef Pieper**el ocio y la vida intelectual. Ediciones Rialp.ISBN (9788432131851)1970
- **ENCICLOPEDIA AUTODIDÁCTICA OCEÁNO 1990**

## VIRTUAL

- **RECURSOS DIDÁCTICOS EN LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS POR JUAN ANTONIO MORENO. FACULTAD DE EDUCACIÓN. UNIVERSIDAD DE MRUCIA. Disponible en: <http://www.todonatacion.com/deporte/> [4 de Diciembre 2011 (14:00 pm)]**
- **NAME JULIAN YANOVER.ADDRES. 57N1355 CITY: LA PLATA. Disponible en: <http://definicion.de/deporte/>[15 de Diciembre del 2011(16:00 pm)]**
- **ACTIVIDADES FÍSICAS. Disponible en: <http://www.actividadfisica.net/>[29 de Diciembre del 2011 (11:00 am)]**
- **JUEGOS TRADICIONALES DEL ECUADOR REDACTADO POR GINNA ARMENDÁRIZ. Disponible en : [tradiciones.blogspot.com](http://tradiciones.blogspot.com) [9 de Abril del 2012 (17:00 pm)]**

- **REGUILLO, ROSSANA (2005) “LA CLANDESTINA CENTRALIDAD DE LA VIDA COTIDIANA”. QUINTAPATA. Disponible en: [http://es.wikipedia.org/wiki/Vida\\_cotidiana](http://es.wikipedia.org/wiki/Vida_cotidiana)** [Viernes 13 de abril 2012 (14.pm)]
- **REGISTRANTE NAME: ENPLENITUD.COM. Disponible en: <http://www.enplenitud.com/ejercicios-aerobicos-que-son-y-como-se-practican.html>** [Viernes 4 de Mayo del 2012 (11:00 am)]
- **UNIVERSIDAD CATOLICA DE MANIZALES. Disponible en: <http://www.ucm.edu.co/bienestar/?p=1095>** [Sábado 12 de Mayo 2012 (12:00 pm)]
- **ENTREVISTA AL FUNDADOR DE CICLOPOLIS DIEGO PUENTE. Disponible en: [www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/el-reto-del-ciclopaseo-es-mejorar-la-convivencia-346600.html](http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/el-reto-del-ciclopaseo-es-mejorar-la-convivencia-346600.html)** [Domingo 19 de Enero del 2014 (16:00)]
- **EJERCICIOS ANAEROBICOS. Disponible en: [https://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio\\_anaer%C3%B3bico](https://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_anaer%C3%B3bico)** [Viernes 27 de Mayo del 2016 (10h00)]
- **<http://www.definicionabc.com/deporte/anaerobica.php>** [Lunes 31 de Mayo del 2016 (19h00)]
- **EJERCICIOS ANAEROBICOS. Disponible en: <http://www.definicionabc.com/salud/aerobico.php>** [ Miércoles 01 de Junio del 2016 (08h00) ]



**ANEXO 1**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

**UNIDAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS**

**CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
MENCIÓN**

**CULTURA FÍSICA.**

**Tema: “Diseño de un Programa de Actividades Físicas para evitar el ocio deportivo en los estudiantes de la Escuela “Luz de América” del Cantón Mejía, Provincia de Pichincha, en el año lectivo 2013-2014”**

**Objetivo**

Diseñar y aplicar encuestas a los estudiantes y docentes, para recopilar información correspondiente al desarrollo de las actividades físicas para evitar el ocio deportivo en los estudiantes.

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES**

- Lea cuidadosamente y responda las preguntas planteadas en el siguiente cuestionario, marque con una x donde considere la respuesta correcta

1) **¿Conoce usted lo que es actividad física?**

SI ( )                      NO ( )

2) **¿Cree usted que la actividad física es bueno para la salud?**

SI ( )                      NO ( )

- 3) **¿Pone usted en práctica la actividad física?**  
SI ( ) NO ( )
- 4) **¿Utiliza adecuadamente el tiempo libre?**  
SI ( ) NO ( )
- 5) **¿Conoce usted lo que es ocio deportivo?**  
SI ( ) NO ( )
- 6) **¿Le gusta hacer actividad física en los tiempos libres?**  
SI ( ) NO ( )
- 7) **¿Cree usted que si realizamos actividad física evitamos el ocio deportivo?**  
SI ( ) NO ( )
- 8) **¿La actividad física ayuda a quemar calorías y a controlar el peso corporal?**  
SI ( ) NO ( )
- 9) **¿Está usted de acuerdo en participar en un Programa de Actividades Físicas?**  
SI ( ) NO ( )
- 10) **¿Está de acuerdo con que en la Institución educativa se siga un Programa de Actividad Física?**  
SI ( ) NO ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACION**



**ANEXO 1.1**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

**UNIDAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS**

**CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
MENCION CULTURA FÍSICA.**

**Tema: “Diseño de un Programa de Actividades Físicas para evitar el ocio deportivo en los estudiantes de la Escuela “Luz de América” del Cantón Mejía, Provincia de Pichincha, en el año lectivo 2013-2014”**

**Objetivo**

Diseñar y aplicar encuestas a los estudiantes y docentes, para recopilar información correspondiente al desarrollo de las actividades físicas para evitar el ocio deportivo en los estudiantes.

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES**

- Lea cuidadosamente y responda las preguntas planteadas en el siguiente cuestionario, marque con una x donde considere la respuesta correcta

1) **¿Conoce usted lo que es actividad física?**

SI ( )                      NO ( )

2) **¿Usted motiva a los estudiantes a que realicen actividad física dentro y fuera de los Procesos de Enseñanza Aprendizaje de la Cultura Física?**

SIEMPRE ( )                      A VECES ( )                      NUNCA ( )

3) **¿La actividad física debe ser tomada como una práctica regular y sistemática dentro y fuera del Proceso Enseñanza Aprendizaje?**

SI ( ) NO ( )

4) **¿Considera que la actividad física previene las enfermedades como la diabetes, la osteoporosis, cáncer al colon y quema calorías?**

SI ( ) NO ( )

5) **¿Cree que es importante dar a conocer a los estudiantes las consecuencias que trae la inactividad física?**

SI ( ) NO ( )

6) **¿Cree que la inactividad física es la principal causa de las enfermedades?**

SI ( ) NO ( )

7) **¿Ha detectado en sus estudiantes que son sedentarios?**

SI ( ) NO ( )

8) **¿Ha seguido algún programa deportivo para evitar el ocio deportivo en los estudiantes?**

SI ( ) NO ( )

9) **¿Cree usted que se debe aplicar una planificación para evitar el ocio deportivo?**

SI ( ) NO ( )

10) **¿Está usted de acuerdo en que la Institución Educativa se realice un Programa metodológico aplicado en la Actividad Física que evite el ocio deportivo en los estudiantes?**

SI ( ) NO ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACION**

## ANEXO 1.2

### ENCUESTAS REALIZADAS A LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA “LUZ DE AMÉRICA



### ESTUDIANTES DEL SEPTIMO GRADO





**ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO**





**ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO**



**ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO**



**AUTORIDAD DE LA INSTITUCIÓN**

