



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

“ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS, PARA EL ADECUADO USO  
DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS/NIÑAS DE 7 A 13 AÑOS DE LA  
CIUDADELA F.A.E. DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA  
ELENA. AÑO 2013”

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTOR

EDWIN OSWALDO LIRIANO ROSALES

TUTOR

LCDO. EDWAR SALAZAR ARANGO MSc.

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**ENERO - 2014**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS**

**ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**“ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS, PARA EL ADECUADO USO  
DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS/NIÑAS DE 7 A 13 AÑOS DE LA  
CIUDADELA F.A.E. DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA  
ELENA. AÑO 2013”**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.**

**AUTOR**

**EDWIN OSWALDO LIRIANO ROSALES**

**TUTOR**

**LCDO. EDWAR SALAZAR ARANGO. MSc.**

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**ENERO - 2014**

Libertad, 13 de Enero del 2014

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de tutor del trabajo de investigación, **“ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS, PARA EL ADECUADO USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS/NIÑAS DE 7 A 13 AÑOS DE LA CIUADAELA F.A.E DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA. AÑO 2013”** elaborado por el señor EDWIN OSWALDO LIRIANO ROSALES, egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas de la carrera de Educación Física Deporte y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado. La apruebo en todas sus partes.

**Atentamente**

.....  
Lcdo. Edwar Salazar Arango. MSc.

## **AUTORÍA**

Yo, Edwin Oswaldo Liriano Rosales, egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas de la carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Declaro que soy el autor del presente trabajo investigativo, el mismo que es original, auténtico y personal.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

.....  
Edwin Oswaldo Liriano Rosales

**Autor**

## **TRIBUNAL DE GRADO**

---

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MSc.  
**DECANA FACULTAD CIENCIAS  
DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS**

---

Lcda. Laura Villao Laylel, MSc.  
**DIRECTORA (E) CARRERA  
EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES  
Y RECREACIÓN**

---

Lcdo. Edwar Salazar, MSc.  
**DOCENTE TUTOR**

---

Lcdo. David Sisalima, MSc  
**PROFESOR ESPECIALISTA**

---

Abg. Milton Zambrano Coronado MSc.  
**SECRETARIO - PROCURADOR**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo lo dedico a mi familia, esposa e hijos; que son parte de mi vida y fuente de mi inspiración, son la razón para superarme cada día y así poder luchar en beneficio de un futuro mejor.

A mis padres especialmente, que me enseñaron desde pequeño que la vida hay que lucharla para alcanzar el éxito.

Edwin

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios todo poderoso dueño de mi vida, por bendecirme y estar siempre conmigo en las buenas y en las malas, dándome las fuerzas que me permiten caminar y culminar con éxitos mis estudios.

A mi padre Sixto y a mi madre Isora, los cuales me dieron todo su apoyo y sobre todo me abrigaron de amor y me guiaron hacia un camino de bien.

A mi esposa María Angélica por su amor, su comprensión, su sacrificio y su apoyo constante para que pudiera terminar el proceso académico.

A mis hermosos y adorados hijos por tener esa comprensión cuando no pude estar con ellos en alguna actividad, y siempre me apoyaron mostrando su sonrisa, y su amor en todo momento.

A la Universidad Península de Santa Elena por abrirme las puertas en busca de un camino de éxitos, a los docentes, amigos y compañeros de trabajo que con su amistad y solidaridad pude llevar a cabo mis estudios e hicieron posible la elaboración de este trabajo.

Edwin

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	I
PORTADILLA.....	II
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	III
AUTORÍA.....	IV
TRIBUNAL DE GRADO.....	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
ÍNDICE GENERAL.....	VIII
ÍNDICE DE TABLAS.....	XII
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	XIII
ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN.....	XV
RESUMEN.....	XVI
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	3
El problema.....	3
1. Tema.....	3
1.1 Planteamiento del problema.....	3
1.2 Contextualización.....	4
1.3 Análisis crítico.....	6
1.4 Formulación del problema.....	7
1.5 Preguntas directrices.....	8
1.6 Delimitación de la investigación.....	8
1.7 Justificación.....	9
1.8 Objetivos.....	10
1.8.1 Objetivo general.....	10
1.8.2 Objetivos específicos.....	10
CAPÍTULO II.....	12
MARCO TEÓRICO.....	12
2.1 Investigaciones previas.....	12

2.2 Fundamentación psicológica .....	13
2.3 Fundamentación pedagógica .....	14
2.4 Fundamentación fisiológica.....	17
2.5 Fundamentación filosófica .....	18
2.6 Fundamentación sociológica .....	19
2.7 Fundamentación teórica .....	20
2.7.1 Actividad física recreativa .....	20
2.7.1.1 Características .....	20
2.7.1.2 Funciones.....	21
2.7.2 Actividad física .....	21
2.7.2.1 Definición de actividad física .....	23
2.7.3 La recreación.....	23
2.7.3.1 Objetivos de la recreación .....	25
2.7.3.2 Características de la recreación.....	26
2.7.3.3 Clasificación de la recreación .....	28
2.7.3.3.1 La recreación según su naturaleza.....	28
2.7.3.3.2 La recreación según su frecuencia.....	30
2.7.4 Tiempo libre.....	30
2.7.4.1 Consecuencias del tiempo libre.....	32
2.4 Categoría fundamentales .....	33
2.5 Fundamentación legal .....	34
2.5.1 Constitución Política del Ecuador.....	34
2.5.2 Código de la Niñez y Adolescencia .....	35
2.5.3 Ley del Deporte, Educación Física Y Recreación .....	37
2.5.4 Ley Orgánica de Organización Intercultural .....	39
2.6 Hipótesis .....	39
2.7 Señalamiento de las variables .....	39
2.7.1 Variable independiente .....	39
2.7.2 Variable dependiente.....	39
CAPÍTULO III .....	40
METODOLOGÍA.....	40

3.1 Enfoque investigativo.....	40
3.2 Modalidad básica de la investigación .....	40
3.3 Nivel de investigación.....	41
3.4 Métodos de investigación científica.....	41
3.4.1 Histórico-lógico .....	41
3.4.2 Inductivo-deductivo .....	42
3.4.3 Análisis y síntesis.....	42
3.5 Población y muestra .....	42
3.5.1 Población .....	42
3.5.1.2 Muestra.....	43
3.6 Operacionalización de las variables. ....	45
3.7 Técnicas e instrumentos .....	47
3.7.1 Técnica de encuesta.....	47
3.7.2 Técnica de entrevistas .....	47
3.7.3 Técnicas de observación.....	47
3.8 Plan de recolección de información .....	48
3.9 Plan de procesamiento de la información.....	48
3.10 Análisis e interpretación de resultados.....	48
3.10.1.1 Análisis de la guía de observación .....	49
3.10.1.2 Conclusión .....	50
3.10.1.3 Recomendación .....	50
3.10.2 Análisis de la encuesta.....	50
3.10.2.1 Conclusión .....	57
3.10.2.2 Recomendación .....	57
3.10.3 Análisis de la entrevista .....	57
3.10.3.1 Conclusión .....	58
3.10.3.2 Recomendación .....	58
CAPÍTULO IV .....	60
PROPUESTA .....	60
4.1 Datos informativos.....	60
4.2 Antecedentes.....	61

4.3 Justificación .....	61
4.4 Objetivos.....	62
4.4.1 Objetivo general.....	62
4.4.2 Objetivos específicos.....	63
4.5 Metodología del plan de acción.....	63
4.5.1 Etapas que forman parte de la propuesta.....	64
4.5.1.1 Planificación .....	64
4.5.1.2 Organización.....	65
4.5.1.3 Ejecución .....	66
4.5.1.4 Programación .....	66
4.6 Propuesta de actividades físicas recreativas .....	67
4.6.1Tipos de actividades físicas recreativas.....	69
4.6.2 Descripción de las actividades.....	70
4.6.2.1 Actividades lúdicas .....	70
4.6.2.2 Actividades acuáticas .....	87
4.6.2.3 Competencia pre deportiva .....	94
CAPITULO V .....	100
MARCO ADMINISTRATIVO.....	100
5.1 Recursos .....	100
5.1.1 Recursos humanos.....	100
5.1.2 Recursos materiales.....	101
5.2 Presupuesto operativo .....	102
5.3 Cronograma .....	103
Bibliografía.....	104
Consulta biblioteca virtual .....	108
Anexos .....	109

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 CARACTERÍSTICAS DE LA RECREACIÓN .....	26
TABLA 2 CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA .....	43
TABLA 3 VARIABLE INDEPENDIENTE .....	45
TABLA 4 VARIABLE DEPENDIENTE .....	46
TABLA 5 GUÍA DE OBSERVACIÓN .....	49
TABLA 6 HORAS DEDICADAS A VER TELEVISIÓN.....	51
TABLA 7 ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS .....	52
TABLA 8 ACTIVIDADES FÍSICAS CON COMPAÑEROS .....	53
TABLA 9 TIPOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS.....	54
TABLA 10 USO DEL TIEMPO LIBRE .....	55
TABLA 11 HORAS DEDICADAS A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS .....	56
TABLA 12 DATOS INFORMATIVOS .....	60
TABLA 13 GRUPO DE PARTICIPANTES POR EDADES.....	67
TABLA 14 PROPUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS .....	68
TABLA 15 TIPOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS .....	69
TABLA 16 RECURSOS HUMANOS.....	98
TABLA 17 RECURSOS MATERIALES .....	98
TABLA 18 PRESUPUESTO OPERATIVO.....	99

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS .....	6
GRÁFICO 2 HORAS DEDICADAS A VER LA TELEVISIÓN .....	51
GRÁFICO 3 ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS .....	52
GRÁFICO 4 ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS .....	53
GRÁFICO 5 TIPOS DE ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS .....	54
GRÁFICO 6 USO DEL TIEMPO LIBRE .....	55
GRÁFICO 7 HORAS DEDICADAS A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS .....	56
GRÁFICO 8 JUEGOS DE CARRERA. INSERTANDO BALONES .....	70
GRÁFICO 9 JUEGOS DE CARRERA. BUSCA TESOROS.....	71
GRÁFICO 10 JUEGOS DE CARRERA. PERSECUCIÓN .....	72
GRÁFICO 11 JUEGOS DE CARRERA. MI REACCIÓN.....	73
GRÁFICO 12 JUEGOS DE CARRERAS. BUSCA TESOROS .....	74
GRÁFICO 13 JUEGOS DE SALTOS. EL SALTO, SALTO .....	75
GRÁFICO 14 JUEGOS DE SALTOS. PASANDO OBSTÁCULOS .....	76
GRÁFICO 15 JUEGOS DE LANZAMIENTO. PELOTA RÁPIDA.....	77
GRÁFICO 16 JUEGO DE LANZAMIENTO. TIRA Y ATRAPA .....	78
GRÁFICO 17 JUEGOS DE LANZAMIENTOS. DERRIBAR EL BIDÓN .....	79
GRÁFICO 18 JUEGOS DE LANZAMIENTOS. EL ARO CANASTA.....	80
GRÁFICO 19 JUEGOS DE LANZAMIENTOS. LOS CAZADORES .....	81
GRÁFICO 20 JUEGOS DE FUERZA. CARRERA DE CABALLOS .....	82
GRÁFICO 21 JUEGOS DE FUERZA. CINTA TRANSPORTADORA .....	83
GRÁFICO 22 JUEGOS DE FUERZA. SILLITA REINA .....	84
GRÁFICO 23 JUEGOS DE EQUILIBRIO. LA BALANZA.....	85
GRÁFICO 24 JUEGO DE EQUILIBRIO. CAMINO EMPEDRADO.....	86
GRÁFICO 25 ACTIVIDADES ACUÁTICAS. CONOCE EL AGUA.....	87
GRÁFICO 26 ACTIVIDADES ACUÁTICAS. CUIDADO CON LOS OBSTÁCULOS .....	88
GRÁFICO 27 ACTIVIDADES ACUÁTICAS. CRUZANDO LA ISLA .....	89
GRÁFICO 28 ACTIVIDADES ACUÁTICAS. CAER AL AGUA.....	90
GRÁFICO 29 JUEGOS ACUÁTICOS. RESISTENCIA. LA RECOLECCIÓN .....	91

GRÁFICO 30 JUEGOS ACUÁTICOS. RESISTENCIA. SOPLA EL GLOBO.....	92
GRÁFICO 31 JUEGOS ACUÁTICOS. RESISTENCIA. FLOTACIÓN .....	93
GRÁFICO 32 COMPETENCIA PRE DEPORTIVA. CARRERA.....	94
GRÁFICO 33 COMPETENCIA PRE DEPORTIVA. RELEVOS .....	95
GRÁFICO 34 COMPETENCIAS ACUÁTICAS. RELEVOS .....	96
GRÁFICO 35 COMPETENCIAS ACUÁTICAS. LANZAMIENTO. WATERPOLO .....	97
GRÁFICO 36 COMPETENCIAS ACUÁTICAS. SALTOS. TOCAR EL SOL.....	98
GRÁFICO 37 COMPETENCIA ACUÁTICA. SALTO. TOCAR EL SOL.....	99

## ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN

ILUSTRACIÓN 1 INFORME DE ANTIPLAGIO.....	110
ILUSTRACIÓN 2 CERTIFICADO GRAMATOLÓGICO .....	111
ILUSTRACIÓN 3 AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA .....	112
ILUSTRACIÓN 4 OFICIO DE APLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS.....	113
ILUSTRACIÓN 5 MODELO DE GUÍA DE OBSERVACIÓN.....	114
ILUSTRACIÓN 6 MODELO DE LA ENCUESTA.....	115
ILUSTRACIÓN 7 MODELO DE LA ENTREVISTA.....	117
ILUSTRACIÓN 8 PARTICIPANTES PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.....	118
ILUSTRACIÓN 9 CALENTAMIENTO PARA LA ACTIVIDAD ACUÁTICA.....	118
ILUSTRACIÓN 10 CUIDADO CON LOS OBSTÁCULOS .....	119
ILUSTRACIÓN 11 AMBIENTACIÓN EN EL AGUA .....	119
ILUSTRACIÓN 12 SALTOS EN EL AGUA .....	120
ILUSTRACIÓN 13 PATADAS EN EL AGUA.....	120
ILUSTRACIÓN 14 JUEGOS DE ORIENTACIÓN .....	121
ILUSTRACIÓN 15 CAMINATAS.....	121
ILUSTRACIÓN 16 LA ORIENTACIÓN EN EQUIPO .....	122
ILUSTRACIÓN 17 COMPETENCIA EN CICLISMO .....	122
ILUSTRACIÓN 18 ORIENTACIÓN EN CICLISMO.....	123
ILUSTRACIÓN 19 ACTIVIDAD DE FÚTBOL .....	123
ILUSTRACIÓN 20 ACTIVIDAD DE SALTOS CON OBSTÁCULOS.....	124
ILUSTRACIÓN 21 ACTIVIDAD DE SALTO .....	124
ILUSTRACIÓN 22 ACTIVIDAD DE CARRERA RELEVOS .....	125
ILUSTRACIÓN 23 CARRERA DE VELOCIDAD .....	125



**UNIVERSIDAD ESTATAL “PENÍNSULA DE SANTA ELENA”  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS, PARA EL ADECUADO USO  
DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS/NIÑAS DE 7 A 13 AÑOS DE LA  
CIUDADELA F.A.E DEL CANTÓN SALINAS DE LA PROVINCIA DE  
SANTA ELENA. AÑO 2013**

Autor: Edwin Oswaldo Liriano Rosales  
Email: liri3nahoa@hotmail.com

**RESUMEN**

El presente trabajo está enfocado en conocer las condiciones actuales en la utilización del tiempo libre en niños y niñas de 7 y 13 años de la Ciudadela F.A.E. del Cantón Salinas, cuyo objetivo es realizar un programa de actividad física recreativa permanente, con varias ofertas y así promover el desarrollo de actitudes, valores, conocimiento, habilidades y recursos relacionados con el tiempo libre en un entorno natural; se presenta inicialmente todo lo relacionado con la recreación y la actividad física de diferentes bibliografías pedagógicas, lo cual se recopilará fuentes actualizadas que fundamenten los aportes y teorías al problema a solucionar; la metodología aplicada para este trabajo de investigación requiere de responsabilidad para lo cual se utilizan medios de investigación como: la guía de observación, encuesta, entrevista, con el método teórico, histórico-lógico, inductivo-deductivo, análisis y síntesis, lo cual fueron procesados en forma matemática y estadística, por tanto posibilitaron el análisis de los resultados de este trabajo, también se determina los recursos, cronograma y el presupuesto de la investigación; se elaboró un plan de actividades físicas recreativas que se empleó de tres meses, en cuatro semanas con actividades lúdicas que facilitó ocupar el tiempo libre teniendo en cuenta las formas de participación, la cual ha quedado justificada luego de la aplicación del plan. Partiendo de las características de la población muestran deseos de tener nuevas propuestas recreativas para formar parte de un lógico e integral desarrollo psico-social se recomienda se difunda la vigente propuesta en la sociedad.

**Palabras claves:** Actividad física; recreación; tiempo libre

## INTRODUCCIÓN

La recreación y el uso adecuado del tiempo libre, son entendidos como necesidades fundamentales de todos los seres humanos, enriquecen su vida, la hacen más completa y satisfactoria, constituyen además escenarios de libertad y transformación que facilitan el disfrute, el descanso y un desarrollo pleno; sin embargo, no todo tipo de recreación cumple con esta tarea, y es precisamente donde se hace necesario un detenimiento obligatorio con el propósito de hacer una evaluación de lo que se ha hecho, se seguirá haciendo y sobre todo, de lo que se desea hacer hacia futuro.

En la sociedad actual, existe la preocupación de la utilidad que se destina al uso del tiempo libre en los niños y niñas de 7 a 13 años, por tal motivo la actividad física recreativa es de profundo interés, no solamente de las autoridades y docentes sino también de los padres de familias y la sociedad.

Las actividades físico-recreativas son expresiones activas, que mediante su ejecución en el tiempo libre beneficiará en el desarrollo, cognitivo, afectivo y psicomotriz de los infantes, usando de una manera adecuada su tiempo libre.

La práctica recreativa es importante, para el desarrollo de la personalidad de los niños, esto les permite tener experiencia y una expresión natural de profundo interés para alcanzar espontáneas satisfacciones.

La presente investigación pretende encontrar las causas generales que determinan el mal uso del tiempo libre en niños y niñas de la Ciudadela F.A.E., por la

creciente demostración de actitudes negativas y desmotivantes hacia la práctica de actividad físico recreativa en su tiempo libre.

Para facilitar la comprensión de la tesis se la ha dividido en cuatro capítulos, a continuación una breve introducción de cada uno de ellos.

**Capítulo I.-** En este capítulo se realiza el planteamiento del problema, con la respectiva contextualización.

**Capítulo II.-** Se desarrolla todo lo relacionado con el marco conceptual, fundamentación filosófica, fundamentación legal y planteamiento de la hipótesis.

**Capítulo III.-** En este capítulo se explica la metodología empleada para el desarrollo de la tesis con la respectiva muestra.

**Capítulo IV.-** Se lleva cabo la interpretación del resultado con los respectivos gráficos y cuadros, así como también la operacionalización de variables.

**Capítulo V.-** Se detalla la propuesta del proyecto que son las actividades físicas recreativas, para el adecuado uso del tiempo libre en los niños/niñas de 7 a 13 años de la ciudadela de la F.A.E. del Cantón Salinas de la Provincia de Santa Elena. 2013

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1. Tema**

“ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS, PARA EL ADECUADO USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS/NIÑAS DE 7 A 13 AÑOS DE LA CIUDADELA F.A.E DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA. AÑO 2013”

### **1.1 Planteamiento del problema**

La problemática de los niños y niñas en la ocupación del tiempo Libre, constituye un tema que en los últimos tiempos se ha venido abordando con frecuencia en esta ciudad, se trata de la utilización positiva de este tiempo en la realización de actividades físicas recreativas que contribuyan al sano esparcimiento y desarrollo general de los pequeños.

Las diferentes investigaciones y trabajos realizados, unido a las vivencias y realidades cotidianas revelan insuficiencias en la oferta, organización y realización de programas y actividades recreativas, dirigidos a niños y niñas en edades de 7 a 13 años, los cuales, en su mayoría, carecen de variedad,

sistematicidad y calidad, trayendo consigo una continua insatisfacción y por tanto, una creciente demanda de este tipo de actividades.

En particular, los niños y niñas de la ciudadela F.A.E., manifiestan insatisfacción con la oferta organizada de actividades físicas recreativas en su tiempo libre ya que, no satisface las necesidades y preferencias recreativas de este grupo etario., situación que se pudo constatar a través de encuestas realizadas a niños, padres y directivos, observando algunas de las actividades realizadas, así como entrevistas a los diferentes integrantes vinculados a dicha actividad. Los niños deben realizar una actividad física recreativa de acuerdo a sus necesidades y al deporte que requieran y así poder desarrollar sus habilidades motrices y sus capacidades durante su tiempo libre.

## **1.2 Contextualización**

Para contextualizar el problema de investigación sobre las “Actividades Físicas Recreativas, para el adecuado uso del tiempo libre en los niños y niñas de 7 a 13 años de la Ciudadela F.A.E del Cantón Salinas de la Provincia de Santa Elena, 2013”, se ha considerado varias investigaciones sobre la importancia en realizar una actividad física.

En todos los países del mundo, el deporte, la recreación y el juego influyen positivamente en la salud física y mental al ejecutarlo, enseñan importantes lecciones sobre el respeto, la capacidad de liderazgo y colaboración, así como lo manifiesta El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). En la

actualidad nuestro país, están formando alianzas con todos los sectores de la sociedad en el ámbito deportivo y recreativo, alentando al gobierno a desarrollar estrategias que garanticen y brinden la oportunidad de los niños en realizar actividades recreativas. El Ministerio de Deporte Ecuatoriano está trabajando constantemente para generar recursos y lograr que la sociedad junto con las organizaciones nacionales deportivas se comprometa a apoyar activamente estas iniciativas. Por tal motivo que la práctica física recreativa es prioritaria y que se pondrá en práctica durante su tiempo libre donde “beneficiará el desarrollo físico, emocional y psicológico de niños y niñas” (Ann Veneman, 2007, pág. 3)

La Provincia de Santa Elena en la actualidad existen Federaciones Deportivas, cuya misión es conocer y mantener las capacidades individuales de los niños formando futuros deportistas mediante la práctica deportiva. En la ciudadela F.A.E se desarrollan diferentes tipos de actividades físicas recreativas para la utilización del tiempo libre, la cual provoca diferentes causas, tales como: comportamientos y conductas inadecuadas desde las posibilidades corpóreas, baja participación en actividades sanas en el tiempo libre. Por lo tanto es importante iniciar una propuesta alternativa de manejo del tiempo libre de los niños y niñas en edades de 7 a 13 años de la Ciudadela F.A.E del Cantón Salinas, creando programas físicos recreativos permanentes que garantizarán una sana utilización del tiempo libre.

### 1.3 Análisis Crítico

Luego de la recopilación de información obtenida en la Ciudadela F.A.E. se ha llegado a determinar las causas que originan el problema, entre ellas se pueden encontrar:

Gráfico 1 Árbol de problemas



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Recopilación de información de las causas del problema.

La inadecuada estrategia de motivación en realizar actividades físicas recreativas durante su tiempo libre preocupa mucho en la ciudadela F.A.E., por cuanto no se enfocan directamente en una práctica física organizada y sistematizada, cuyas consecuencias pueden ser graves para la comunidad. El poco interés deportivo es otra de las causas para no realizar una actividad física ya que, en la ciudadela no existe una institución deportiva permanente que establezca un programa deportivo de larga duración.

El problema observado deja ver la falta de educadores para realizar un programa de actividades recreativas en la localidad, siendo de esta manera uno de los factores más importantes que se debe tomar en cuenta para la enseñanza y aprendizaje y que los niños puedan realizarlo de una forma correcta y eficiente en su tiempo disponible. El déficit de recursos materiales es otro problema que se presenta en la Ciudadela, en vista que no poseen los recursos materiales para la ejecución de una actividad física.

Con esta idea se pretende realizar un programa de actividades físicas recreativas durante el tiempo libre, para reducir el bajo rendimiento físico y deportivo, logrando aprovechar de una manera correcta y eficaz ese tiempo disponible. La práctica deportiva ayudaría a la inserción social de los niños y niñas, beneficiando a la Ciudadela de la F.A.E. y así evitar la incidencia de pandilla y el consumo de drogas.

#### **1.4 Formulación del problema**

¿Cómo lograr una mejor utilización del tiempo libre, a través de actividades físicas recreativas para niños/niñas de 7 a 13 años de la ciudadela de la F.A.E. del Cantón Salinas, Provincia de Santa Elena, año 2013?

### **1.5 Preguntas directrices**

1. ¿Conoce el estado actual de la actividad física recreativa y aprovechamiento del tiempo libre en niños y niñas en edades de 7 a 13 años de la Ciudadela F.A.E?
2. ¿Reconoce en el lugar donde habita propuestas alternativas en actividades físicas recreativas pudieran mejorar el aprovechamiento del tiempo libre?
3. ¿Qué tipos de actividades físicas recreativas debe comprender en un plan de actividades destinadas a niños/niñas de 7 a 13 años?
4. ¿Qué resultados se logra de la valoración del plan de actividades físicas recreativas, que ayude a la ocupación del tiempo libre en niños y niñas de 7 a 13 años?

### **1.6 Delimitación de la investigación**

**Propuesta:** “Actividades físicas recreativas, para el adecuado uso del tiempo libre en los niños/niñas de 7 a 13 años de la ciudadela F.A.E. del Cantón Salinas, Provincia de Santa Elena. Año 2013”

**Objeto de estudio:** Uso del tiempo libre

**Campo:** Actividades físicas recreativas en la Ciudadela F.A.E. del Cantón Salinas.

**Área:** Actividades físicas recreativas

**Aspecto:** El adecuado uso del tiempo libre en niños y niñas de 7 a 13 años.

**Delimitación espacial:** La investigación se la realizó en la Ciudadela F.A.E. ubicada en la Provincia de Santa Elena, Cantón Salinas.

**Delimitación Temporal:** El período de observación se la realizó en el mes de febrero hasta el mes de septiembre del 2013.

### **1.7 Justificación**

Las actividades físicas recreativas, para el mejoramiento en el uso y manejo adecuado del tiempo libre constituyen una de las partes fundamentales en el desarrollo del ser humano. El pretender implantar esta actividad en el medio se convierte en una tarea ardua, la cual requiere de un seguimiento minucioso que permita llegar al agrado de los niños al poner en práctica actividades físicas recreativas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), manifiesta que la actividad física frecuente en edades de 5 a 17 años, mejora la condición física y mantienen una vida saludable lo cual les permite realizar de una manera placentera un ejercicio físico. La actividad física involucra de manera directa en el desarrollo del niño,

mantiene un buen estado respiratorio, resistencia muscular y salud ósea, por lo tanto reduce enfermedades. (OMS, 2010)

La importancia y la dedicación en realizar este proyecto a la actividad física recreativa permitirá elegir actividades de carácter múltiple y divergente sin caer en la repetición de propuestas con estructuras similares, estas características serán un indicador del tipo de experiencias físico-motoras, socio-afectivas y cognoscitivo-motrices que ayudarán al niño y niña, a un mejor desarrollo integral.

## **1.8 Objetivos**

### **1.8.1 Objetivo general**

Determinar actividades físicas recreativas para el adecuado uso del tiempo libre en niños y niñas de 7 a 13 años de la Ciudadela F.A.E. del Cantón Salinas de la Provincia de Santa Elena.

### **1.8.2 Objetivos específicos**

- Identificar a través de revisiones bibliográficas los fundamentos teóricos-metodológicos sobre el adecuado uso del tiempo libre y el proceso de actividades físicas recreativas en niños y niñas de 7 a 13 años de la Ciudadela F.A.E. del Cantón Salinas.

- Valorar la metodología y técnica del plan de actividades físicas recreativas, para el adecuado uso del tiempo libre en los niños y niñas de 7 a 13 años de la Ciudadela F.A.E.

- Elaborar un programa de actividades físicas recreativas que contribuya el aprovechamiento sano del tiempo libre en niños y niñas de 7 a 13 años de la Ciudadela F.A.E. del Cantón Salinas.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Investigaciones Previas**

En el mundo, el ejercicio físico favorece a los niños en el desarrollo físico y mental, crea un ambiente de liderazgo, participación e identidad, que le permite superar obstáculos entre las personas.

El Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) indica que en los países de todo el mundo incorporan al deporte, juego y la recreación, con apoyo de los gobiernos y de esta manera llevar a los niños y jóvenes al campo del deporte y de juegos recreativos, que permita educarlos de una manera eficiente en beneficio de la sociedad y la familia. (UNICEF, 2007)

El debate sobre los posibles efectos de la televisión y otras tecnologías multimedia sobre los niños y jóvenes en proceso de formación ha sido ampliamente abordado por la psicología del desarrollo y la educación, la pedagogía y otras ciencias afines. Este punto no sólo ha originado la atención científica, también los padres y educadores sobre sus posibles beneficios o riesgo que se puedan presentar. (Sadurni, Rostán, & Serrat, 2008)

Los niños y niñas al realizar una actividad física recreativa les ayudará a obtener confianza en sí mismo, ya que el gusto por una actividad física aumentará y

ayudará a relacionarse con los otros. “Gallahue y Mc. Cleraghan describen en su libro que los niños y niñas en la edad de 6 a 7 años tendrán la integración de todos los conocimientos del movimiento dentro de un acto bien coordinado” (Arce Villalobos & Cordero Álvarez, 2001, pág. 17)

La práctica recreativa en el tiempo libre contribuirá al desarrollo del niño fortaleciendo su cuerpo y su mente, así como la de la comunidad en que habitan, sin requerir de esas actividades, otro beneficio que el mero placer de participar. (Incarbone, 2006)

## **2.2 Fundamentación psicológica**

La participación de niños y jóvenes en la práctica física favorecen su desarrollo psicológico, por lo tanto es importante para el desarrollo integral del ser humano y ha sido valorada como un elemento esencial en el aprendizaje de los jóvenes.

(Oblitas Guadalupe, 2010, pág. 73) La relación de la actividad física con la salud mental en la niñez, se ha establecido la mayor probabilidad de permanecer activo toda la vida, si en esta edad se consolidan los hábitos del ejercicio, mejora el estilo de vida, y con ello la calidad de vida. La niñez y la adolescencia son los periodos más importantes para adquirir buenos hábitos, comportamiento, normas y reglas de conducta ante el juego y el deporte.

(Ibáñez, 2013) Manifiesta que “La actividad física y la mente están relacionados de manera directa, ya que las personas que realizan ejercicios físicos normalmente serán personas más tranquilas y menos estresadas en la vida.”

(Segovia Pulido, 2009) Dice que al realizar una actividad física, proporcionará beneficios en el bienestar mental de la persona.

- La persona que realiza una actividad física mejora su aptitud, actitud y control durante la práctica.
- Libera el estado de conciencia y relajación que permite disminuir el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Sirve para el entretenimiento y recreación, por lo que evitará que las personas tengan malos pensamientos durante el tiempo disponible y que tengan conductas desagradables en la sociedad.

### **2.3 Fundamentación pedagógica**

Las formas de enseñanza han sido una de las contribuciones más importantes para las profesiones relacionadas con la actividad física y el deporte. Las personas que realizan una actividad física puramente recreativa de manera voluntaria, se puede lograr objetivos beneficiosos, sin repercutir a que la actividad pueda tener una mayor o menor nivel lúdico. La metodología implica situaciones de elementos teóricos al contexto práctico, ya que será necesario que los niños comprendan cualquiera de las acciones motrices que se les presente y que puedan ponerlas en

práctica, para entender las dificultades en su ejecución dominando procedimientos para facilitar su aprendizaje. (García Enriquez, 1996)

(Funlibre, 2004) El cumplimiento de realizar una actividad física recreativa se acordaría retomar algunos principios que Puig y Trillas, lo cual exponen que la práctica de la recreación contribuye a reafirmar su concepto y su experiencia:

- **No parcelar el tiempo:** Un programa pedagógico de actividad física recreativa durante el tiempo debe concentrar la atención para su ejecución y que se extienda al máximo el alcance de la virtud y facultad de la vida individual y social de la persona. Por lo tanto se ha de aumentar en lo posible el nivel de agrado del individuo, pudiendo rescatar lo lúdico de lo habitual, de las pequeñas actividades que permiten al hombre tener un proceso de vida mejor.
- **Liberar el tiempo de ocio para el tiempo formativo:** Se describe a la necesidad de mejorar el tiempo disponible, la cual implica además el formar de manera crítica frente a las oportunidades de ocio que ofrece el contenido. El entretenimiento o los programas y actividades que son un fin en sí mismo, puede ser aprovechada adecuadamente para promover el espíritu crítico y creativo, como lo definen las experiencias pedagógicas.
- **Participación del conjunto de instituciones formativas:** Contribuir a la formación de las personas con el fin de obtener un uso adecuado del ocio

entendiéndolo como una ocupación de todos, por lo tanto la orientación del contenido durante la práctica recreativa en el tiempo libre es determinada por las experiencias, valores, hábitos, destrezas y recursos que la familia y las instituciones han generado.

- **No aburrir:** Uno de los atributos esenciales en la actividad física durante el tiempo libre es que debe ser placentera y encaminar principalmente en la satisfacción, alegría y diversión lúdica del hombre.
- **Respetar la autonomía en el qué y en el cómo:** El objetivo principal de la pedagogía del ocio no es solo la de distraer y divertir, se trata también que la persona aprenda a distraerse mejor. Los valores didácticos más importantes del ocio es la autonomía de la persona en la decisión de la actividad que va a realizar.
- **Hacer compatible diversión, creación y aprendizaje:** La pedagogía en general debe ser compartida, para mostrar una buena aptitud durante una práctica física en la que debe ser de tipo no compulsiva, compuesta y planificada de una manera responsable por la persona a ejecutarla, en la que se relacionen el aprendizaje, creación, diversión, participación colectiva y el cultivo de la propia del individuo.
- **Hacer compatibles el ocio individual y el ocio compartido:** El que interviene en la pedagogía física sobre el tiempo libre debe fomentar el ejercicio

positivo del ocio individual y del ocio compartido, para tener una relación socializadora y valor durante el desarrollo de las actividades físicas.

## **2.4 Fundamentación fisiológica**

La aplicación de las ciencias fisiológicas al deporte y a la actividad física ha sido y es importante para mejorar el rendimiento deportivo, de manera general ayuda también a obtener un buen estado o condición física, contribuyendo con ello a alcanzar y mantener el nivel de salud deseable para nuestra sociedad.

(Barbany, 2002) La ejecución de un ejercicio físico permite la actuación de componentes de tipo motor: los músculos de tipo esquelético, artífices de este proceso maravilloso por medio del cual la energía química se transforma directamente en energía mecánica, generando una fuerza que se aplica a la realización de un movimiento de una tensión o resistencia mecánica. Los músculos siendo los protagonistas de cualquier ejercicio físico, estos serían incapaces de cumplir su función si no contasen del resto del cuerpo, comenzando por el sistema nervioso, que dicta las órdenes a todo el organismo.

(López Chicharro & Fernandez , 2008) Manifiestan que las especialidades de la fisiología están reconocidas como tales por la *American Physiological Society*, considera que el campo de estudio de la fisiología del ejercicio abarca los siguientes aspectos:

- El estudio del funcionamiento e interacciones de los órganos, aparatos y sistema del cuerpo durante el ejercicio físico, desde el nivel molecular hasta el funcionamiento del cuerpo.
- El estudio de los mecanismos que limitan el rendimiento y funcionamiento de los órganos y sistemas en condiciones de estrés.
- El estudio de las adaptaciones o cambios temporales producidos por el ejercicio físico en la estructura y funciones de los órganos y sistemas que integran el cuerpo humano, a nivel molecular, celular, tisular, orgánico y sistémico.

(Segovia Pulido, 2009) Considera que los Beneficios fisiológicos durante una actividad física, ayudan al cuerpo de una manera positiva.

- Mejora un buen estado cardiovascular en las personas.
- La persona que realiza ejercicios físicos, podrá controlar su peso evitando la obesidad y aumento de grasa corporal.
- Mejora la consistencia ósea y desarrollo óseo.
- Mejora la condición física y que las personas pueda hacer ejercicios físicos con esfuerzo, pero que no produzcan fatiga.

## **2.5 Fundamentación filosófica**

(Pila, 2009) Grecia es considerada como la cuna de la civilización occidental, la cual era una sociedad emprendedora, dinámica y progresista, compuesta por

distintas ciudades cada una con un gobierno, una filosofía y una cultura diferente. Entre ellas están las ciudades de Atenas y Esparta. La cultura griega se fundamentó en la idea de grandes filósofos y pensadores de la época, como Platón (427-347 antes de Cristo), Aristóteles (384-322 antes de Cristo).

Platón fundó una academia, un gimnasio junto a los jardines, en el cual enseñaba a sus discípulos reconociendo la importancia de educar al individuo en su totalidad desarrollando el plano intelectual, el espiritual y el físico, acogidos por una enseñanza espiritual e intelectual. Aristóteles creó una escuela filosófica llamada Liceo y enseñando ejercicios naturales, enfocándose en la enseñanza médica y salud. Definió a la parte teórica como gimnástica y a la parte práctica como gimnasia, perdiendo esta última importancia con el paso del tiempo, basándose en este tiempo el conocimiento científico. Los griegos confiaban en las capacidades del ser humano, destacando su cultura por sus grandes logros en filosofía, ciencia, literatura, arte y los juegos olímpicos.

## **2.6 Fundamentación sociológica**

(Márquez & Garatechea , 2012, pág. 15) En la actualidad utilizamos los términos “educación del movimiento”, “educación de motricidad” para referirnos al proceso humano de aprender y mejorar la capacidad de moverse, que se prolongará durante toda la vida en la sociedad. No cabe duda que el nivel de desarrollo de un pueblo viene dado por su mayor o menor inclinación hacia la práctica educativa. Por medio de la actividad recreativa, la comunidad humana es

capaz de conservar y transmitir sus peculiaridades físicas y espirituales, de manera que el hombre utiliza para propagar y conservar su forma de existencia social y espiritual.

(Segovia Pulido, 2009) Los beneficios sociales ayudan de una manera valiosa, la cual ayudan a las personas a integrarse en la sociedad.

- Desarrollan valores personales como la disciplina, la superación y la voluntad en realizar una actividad física.
- Mejoran la conducta y la relación en la sociedad.

## **2.7 Fundamentación teórica**

### **2.7.1 Actividad física recreativa**

(Mudurra Perales & Solana Sánchez, 2002, págs. 289-290) Centrándose en las actividades físico-recreativas se describe las siguientes características y funciones:

#### **2.7.1.1 Características**

- **Descanso.**-La utilización para estas actividades, sea para el descanso físico y psíquico es romper con los horarios de la rutina laboral y eliminar tensiones.
- **Participación Social.**-En la realización de actividades físicas, permite la integración dentro de un grupo deportivo en la sociedad.
- **Diversión.**-Es uno de los objetivos fundamentales de este tipo de actividades físico-recreativas por producir una satisfacción personal.

- **Desarrollo de la capacidad creadora.**-En la práctica de diferentes actividades se desarrolla la imaginación, la creatividad, espontaneidad, etc.

#### **2.7.1.2 Funciones**

- **Educativa.**-Estas actividades llevan consigo un objetivo intrínseco educativo de formación del individuo y participación en el aprendizaje de nuevas actividades.
- **Recreativa.**-Llevan implícitas algunas características anteriormente mencionadas al aparecer un descubrimiento de sensaciones placenteras por la actividad.
- **Utilitaria.**-Desarrolla aspectos de salud (físico y fisiológicos), respondiendo así a las necesidades individuales de las personas.
- **Social.**-Las actividades físico- recreativas favorecen las relaciones sociales en un ámbito general.

#### **2.7.2 Actividad Física**

La necesidad de hablar de las aportaciones que puede condicionar la actividad física en la salud, entendida en sus dimensiones bio-psico-social, es un hecho cultural e histórico, ocasionado por la disminución y falta de esfuerzo físico realizado en países con alto nivel de desarrollo industrial y tecnológico. El trabajo

físico sigue siendo una característica que define su forma de vida y se ha mostrado claramente relacionada con un estado de salud de sus individuos. (Delgado Fernández & Tercedor Sánchez, 2002)

Las etapas que llevan los niños desde el nacimiento hasta la adultez, es un proceso continuo: Lactante, preescolar, escolar, agrupados en un periodo llamado postnatal (del primer mes de vida hasta los 10 años, en las niñas y 12 años en los niños). La adolescencia separada en etapas: prepuberal, puberal y postpuberal, que abarca en conjunto desde los 12 a 18 años y de 10 a 16 años en niñas. La influencia de la actividad física, durante estos periodos, es importante para un desarrollo armónico, funcional, físico, psíquico y social para la humanidad. (Marín Fernández, 1995)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) está suficientemente demostrado que la dieta o el estado nutricional de una persona, así como la actividad física, son factores cruciales para mantener un peso saludable y para minimizar el desarrollo de diferentes enfermedades crónicas. (OMS, 2013)

Algunos autores consideran que cuando una persona no realiza una actividad física produce un desequilibrio entre la ingesta, mayor, y el gasto energético, menor, resulta en un aumento significativo del peso corporal. (Almeida, Salgado, & Nogueira, 2011)

Mediante la revisión de documentos se puede considerar que la actividad física, como uno de los instrumentos más importantes en la actualidad, cuyo beneficio será para los niños y jóvenes durante la etapa de desarrollo.

### **2.7.2.1 Definición de actividad física**

La Organización Mundial de Salud (OMS) considera que la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía; también manifiesta que consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias, la cual ayuda a mejorar todos los aspectos de la fisiología humana y de esta forma prevenir las enfermedades. (OMS, 2013)

La actividad física contribuye a los jóvenes en la sociedad, proporcionándoles autoconfianza durante una práctica deportiva y que es desarrollada de forma periódica, coherente y estructurada tiene repercusiones muy positivas sobre el organismo y además en el aprendizaje en resistencia, velocidad, coordinación, equilibrio, etc.

### **2.7.3 La recreación**

La recreación es muy importante en la actualidad pues ella ofrece actividades que se pueden realizar durante el tiempo libre, aumenta continuamente a causa de los avances tecnológicos. Si las personas no saben qué hacer durante ese tiempo, lo

desaprovecharán o mal utilizarán, y esas personas no se sentirán satisfechas ni contentas.

La recreación como objetivo persigue el desarrollo integral de la persona donde el individuo impulsa sus actitudes vitales que los orientan hacia una vida productiva y placentera.

“La recreación es la práctica de actividades socialmente aceptables realizadas en forma voluntaria durante el tiempo libre y por medio de las cuales las personas pueden desarrollarse tanto en plano físico como en el social, emocional y mental”.  
(Chacón Ramírez , 2006)

“La recreación entendida como un tiempo de aprendizaje, de creatividad, de participación y cooperación seguramente quedará en nuestra memoria para ser transferida a múltiples situaciones de nuestra vida cotidiana.” (Mausi, 2008, pág. 9)

Durante la investigación se interpreta que las actividades recreativas son necesarias en la vida actual, por lo que ayuda a librar tensiones y evita que las personas tengan problemas de estrés. (Flagos, 2008)

En el caso de la recreación físico-deportiva, se trata aquellas prácticas que, teniendo como protagonista al cuerpo y a su movimiento, estimulan una relación

entre los practicantes y la actividad en sí misma, placentera, desinteresada, liberadora y significativa en términos de realización personal. Pero además, en este trabajo, cuando hablamos de recreación físico-deportiva, nos referimos también al ámbito profesional, es decir, al sector de la profesión dedicado al desarrollo de programas y actividades físicas y deportivas orientadas al entretenimiento, disfrute y realización de quienes participan en ellas. (Pere Molina & Valcárcel, 2010)

Actividad Físico – Recreativa: La práctica social que se desarrolla con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias) donde se produce un proceso de identificación entre sí con el entorno, contribuyendo a una mayor integración social. (González González, Emilio, 2001)

### **2.7.3.1 Objetivos de la recreación**

(Venegas & Quintero, 2001) Manifiestan que los objetivos de la recreación se deberían pensar en los propósitos a alcanzar, la cual ayudará al desarrollo individual de cada persona acordes a las necesidades, intereses o inquietudes manifiestas y a las condiciones de vida que presenten:

- Preocuparse por el desarrollo integral del ser humano.
- Estimular el desarrollo de actitudes y aptitudes positivas.
- Fortalecer la solidaridad, confianza, optimismo, deseo de superación y autorrealización.
- Rescatar los valores humanos y culturales.

- Inducir a nuevos hábitos de utilización del tiempo.
- Favorecer el desarrollo de la expresión de los sentimientos y las emociones.
- Permitir la asociación de los individuos.
- Integrar a la comunidad.

### 2.7.3.2 Características de la recreación

(Aguilar Cortés, Lupe;, 2006) La recreación es una actividad que se la realiza durante el tiempo libre que tiene una persona, ya sea individual o de forma colectiva y que sea placentera durante su ejecución, por lo tanto en la siguiente tabla analizaremos las principales características de la recreación.

**Tabla 1 Características de la Recreación**

Participación personal:	Actividad
Practicar en el tiempo disponible	Tiempo libre
Debe ser libre	Voluntaria
Sin lucro o usura	no debe ser aprovechado
Debe ser atractivo para la persona	Agradable
Sin causar daño a la persona	No debe ser autodestructiva
Debe tener un contenido	Arte, juegos, deportes, bailes, etc.

**Fuente:** (Aguilar Cortés, Lupe;, 2006)

(Lopategui, Edgar, 2000) También manifiesta que la recreación posee atributos o características:

- ✓ **Se aprovecha durante el tiempo libre:** La recreación se la realiza en el tiempo libre, cuando la persona está fuera de las horas laborables y puede elegir voluntariamente una actividad que desee realizar.
  
- ✓ **La recreación se elige de forma voluntaria:** La persona que va a realizar una actividad física debe elegir de una manera autónoma el tipo de actividad que más le guste y se incline a ella, para que haya satisfacción personal.
  
- ✓ **La recreación es placentero:** Las actividades recreativas al ejecutarlas se disfrutan en su totalidad. Realizar ejercicios de una forma voluntaria la persona valora de una forma placentera todas las actividades que realice.
  
- ✓ **Brinda satisfacción directa:** La persona que realiza cualquier actividad recreativa, el único estímulo para el ser humano es el disfrute y goce al ejecutarlo.
  
- ✓ **Es espontánea y original:** La recreación se lo manifiesta de una forma lúdica, para que el individuo sienta satisfacción y placer en la actividad que va a realizar.
  
- ✓ **El individuo manifiesta su creatividad:** La recreación ayuda a las personas a renovar el espíritu. Proporciona un contorno positivo en mejorar las condiciones físicas, mentales y morales de la persona que realiza una actividad física en la sociedad.

✓ **Proporciona un cambio de la vida cotidiana:** La persona que realiza actividades recreativas le permite mantener un equilibrio físico, social, mental, emocional y espiritual a una vida llena de satisfacción y alegría.

✓ **La recreación sana es aceptada por la sociedad:** Las actividades recreativas sanas contribuyen a la sociedad, por lo tanto enriquece una vida saludable de las personas que las realizan.

✓ **Incluye actividades tanto pasivas como activas.**

✓ **Puede ser novedosa.**

Las actividades físicas recreativas se presentan de diferentes características, esto involucra a todas las personas a realizarlas voluntariamente y que sean de su agrado, sintiendo el goce y disfrute a plenitud.

### **2.7.3.3 Clasificación de la recreación**

(Castillo, 2011) Analiza la clasificación de la recreación según lo manifiesta Vera Guardia, que se clasifican en:

#### **2.7.3.3.1 La recreación según su naturaleza.**

✓ **Juegos.**-Es uno de los más importantes que desarrolla el ser humano, por lo que está presente a lo largo de toda la vida de una persona y con mayor frecuencia en la etapa de la infancia.

✓ **Vida al aire libre.**-La vida en el aire libre, se convierte en un desarrollo espiritual para el hombre cuando descubre el contacto con la naturaleza y el disfrute del entorno para realizar actividades al aire libre.

✓ **Deporte.**-Tiene la facultad de ayudar a desarrollar las destrezas físicas, socializar y divertirse; formar parte de un equipo, la cual fortalecerá su capacidad física y mental durante la práctica.

✓ **Actividades culturales-artísticas.**-Constituyen un pilar fundamental en la formación de niños y jóvenes, ya que con ella ayudan a construir una relación positiva con la comunidad, y que le permite desarrollar su creatividad, sensibilidad, emotividad e imaginación.

✓ **Actividades sociales.**-El ser humano es social por naturaleza y necesita relacionarse con los demás, mantiene alegría y diversión que le permite crecer humanamente y realizar algo positivo por su vida diaria, lo que contribuye al mejoramiento de la vida familiar y comunitaria.

✓ **Aficiones.**-La forma de expresión creativa, es un escape saludable a las obligaciones diarias de la persona, esto permite liberar su mente y de la tensión, lo que permite mejorar la calidad de vida.

### **2.7.3.3.2 La recreación según su frecuencia.**

(Enrique, 2011) Manifiesta que la recreación según su frecuencia pueden emplearse durante:

✓ **Recreación diaria.**-Mantiene el equilibrio de las actividades placenteras que realiza una persona para satisfacer las necesidades diarias, olvidando momentáneamente los problemas que se presentan en la sociedad.

✓ **Recreación de fin de semana.**-Realizar actividades en los fines de semana significa, permiten alcanzar lugares y realizar actividades con una mayor cantidad de tiempo, permitiendo también la recreación familiar en los diferentes tipos de atracción que hay en la sociedad.

✓ **Recreación de temporada.**- Contribuyen generalmente a unir con la familia y poder disfrutar durante las vacaciones y fechas especiales de la sociedad y en lugares distantes.

### **2.7.4 Tiempo libre**

Desde el momento en que se busca clarificar y comprender una realidad asociada y a su vez una serie de términos y conceptos de diferentes autores que consideran sobre el tiempo libre:

“Espacio determinado para la socialización, la diversión, educación, compartir con la familia, etc.”. (Muñoz de la Fuente, Alejandra;, 2012)

“La integración de nuestros hijos implica también de modo muy especial la educación de su tiempo libre”. (Garrido Gil, 2010)

La cita anterior hace pensar sobre la importancia de los juegos, vacaciones y reposo como elementos fundamentales del tiempo libre en la edad pediátrica, y de su positiva influencia sobre el adecuado desarrollo psicomotor, cognitivo, social y emocional de esta trascendental época de la vida de la persona. (García Caballero & González Meneses, 2000, pág. 294)

M. Ispizua y M. J. Monteagudo (1998) establecen que el derecho al tiempo libre es un logro primordial de las sociedades modernas el cual abre la puerta a la posibilidad de disfrutar de un tiempo radicalmente personal que es el ocio. (Ortí Ferreres, 2004, pág. 13)

“El tiempo libre es el instante en que la persona practica a su elección una actividad recreativa y participar según sus beneficios y necesidades”. (Madrigal, Morell, Morell, & Mato, 2010)

“El tiempo libre es la condición necesaria para que tenga lugar el ocio; es el marco en el que éste se desarrolla. Pero el ocio es una realidad diferente. Surge como consecuencia de una elección y uso voluntario y placentero del tiempo libre”. (Pere Molina & Valcárcel, 2010)

La educación en el tiempo libre nace como una necesidad, la cual debe tener programas de estudios flexibles y que se ajusten al tiempo disponible del individuo, esto permite que sea utilizado de una manera adecuada. (Madrigal, Morell, Morell, & Mato, 2010)

“Tiempo libre es la que tiene cada ser humano cuando no tiene algún trabajo o compromiso en un tiempo determinado, es aquí que las personas suelen realizar diferentes actividades a su vida laboral diaria” (García , Martínez, & Hall, 2008)

Basándose en la teoría es importante señalar que el tiempo libre posibilita integrar vida, lo que permite valorar y buscar actividades de acuerdo a las necesidades de cada persona.

#### **2.7.4.1 Consecuencias del tiempo libre**

(García Caballero & González Meneses, 2000, pág. 295) La infrautilización o, inclusive, mala utilización del tiempo libre puede venir propiciada por varios motivos:

- La descontrolada presencia de la televisión y otras tecnologías multimedia en la vida del niño.
- La falta de disponibilidad de los padres, siempre muy ocupados o ausentes.
- La escasez de espacios comunitarios de juego, entretenimiento y diversión.
- El tremendo aislamiento social y familiar en nuestras grandes ciudades.

## **2.4 Categoría fundamentales**

**O.M.S.**-Organización Mundial de la Salud.

**UNICEF.**-El Fondo de Naciones Unidas para la Infancia.

**Salud física.**-La salud física se define como la condición en la que se encuentra el cuerpo. Cuando el cuerpo funciona de la forma para la cual fue diseñado, está en buena salud física.

**Salud mental.**-Se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida.

**Autoestima.**-Es la valoración que cada uno de los seres humanos tiene sobre sí mismo, lo que es, en lo que se convierte, como consecuencia de una mezcla de factores físicos, emocionales y sentimentales a los que se enfrenta a lo largo de la vida.

**Desarrollo psicomotor.**-Constituye un aspecto evolutivo del ser humano. Es la progresiva adquisición de habilidades, conocimientos y experiencias en el niño, siendo la manifestación externa de la maduración del Sistema Nervioso Central.

**Socialización.**-Es el proceso mediante el cual las personas aprehenden e internalizan las normas y los valores que priman en la sociedad en la cual viven.

**Diversión.**- Es un término que se utiliza normalmente para hacer referencia a todas aquellas actividades que generan alegría en quien las realiza ya que se caracterizan por ser entretenidas, alegres, relajantes o interesantes.

**Satisfacción.**-Es aquello que refiere gusto, placer o alegría que un individuo experimenta.

## **2.5 Fundamentación legal**

En el artículo 31 de la convención sobre los Derechos de los niños, determina que los Estados y las partes de esta convención deben respetar y promover el derecho del niño a participar plenamente en la vida cultural y artística, propiciando oportunidades apropiadas en condiciones de igualdad. (UNICEF, 2007)

### **2.5.1 Constitución Política del Ecuador**

- De la sección cuarta/Cultura y ciencia: aporta en sus argumentos el derecho a la recreación en el tiempo libre.

**Art. 24.-** Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

- De la sección quinta/Niñas, niños y adolescentes: aporta en sus argumentos el derecho de realizar una actividad física.

**Art. 45.-** Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción.

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios

de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar.

- De la sección sexta/Cultura física y tiempo libre: aporta en sus argumentos a la protección y desarrollo del deporte en el tiempo libre.

**Art. 381.-** El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Artículos constitucionales extraídos de: (Constitución de la República del Ecuador, 2008)

### **2.5.2 Código de la Niñez y Adolescencia**

Del Título I. De acuerdo a la Ley 100, Registro Oficial 737: aportan en sus argumentos que los niños, niñas y adolescentes están sujetos de derechos.

**Art. 1.-** Finalidad.- Este Código dispone sobre la protección integral que el Estado, la sociedad y la familia deben garantizar a todos los niños, niñas y

adolescentes que viven en el Ecuador, con el fin de lograr su desarrollo integral y el disfrute pleno de sus derechos, en un marco de libertad, dignidad y equidad. Para este efecto, regula el goce y ejercicio de los derechos, deberes y responsabilidades de los niños, niñas y adolescentes y los medios para hacerlos efectivos, garantizarlos y protegerlos, conforme al principio del interés superior de la niñez y adolescencia y a la doctrina de protección integral.

El Capítulo III/Derecho relacionado con el desarrollo: aportan en sus argumentos el derecho a la recreación.

**Art. 48.-** Derecho a la recreación y al descanso.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva. Es obligación del Estado y de los gobiernos seccionales promocionar e inculcar en la niñez y adolescencia, la práctica de juegos tradicionales; crear y mantener espacios e instalaciones seguras y accesibles, programas y espectáculos públicos adecuados, seguros y gratuitos para el ejercicio de este derecho.

Los establecimientos educativos deberán contar con áreas deportivas, recreativas, artísticas y culturales, y destinar los recursos presupuestarios suficientes para desarrollar estas actividades.

El Consejo Nacional de la Niñez y Adolescencia dictará regulaciones sobre programas y espectáculos públicos, comercialización y uso de juegos y programas

computarizados, electrónicos o de otro tipo, con el objeto de asegurar que no afecten al desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes.

Artículos constitucionales extraídos: (Código de la Niñez y Adolescencia, 2003)

### **2.5.3 Ley del Deporte, Educación Física y Recreación**

Del Título I/Preceptos fundamentales: aportan en sus argumentos a fomentar, proteger y regular la práctica del deporte, Educación Física y recreación.

**Art. 1.-** **Ámbito.-** Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

**Art. 2.-** **Objeto.-**Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

**Art. 3.-** **De la práctica del deporte, educación física y recreación.-** La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

El título VI/De la recreación: aportan en sus argumentos a que la recreación debe ser lúdica en el tiempo libre.

**Art. 89.-** De la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

**Art. 90.-** Obligaciones.- Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

**Art. 94.-** Actividades deportivas recreativas.- Los Gobiernos Autónomos Descentralizados ejecutarán actividades deportivas, recreativas, con un espíritu participativo y de relación social, para la adecuada utilización del tiempo libre para toda la población.

Estas actividades deportivas fomentarán el deporte popular y el deporte para todos, sea en instalaciones deportivas o en el medio natural, para lo cual contarán con el reconocimiento y apoyo de dichos gobiernos.

Artículos Constitucionales extraídos en: (Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, 2010)

#### **2.5.4 Ley Orgánica de Organización Intercultural**

Del Capítulo V / De los derechos y obligaciones de las madres, padres y/o representantes legales.

**Art. 12.-** Derechos.- Las madres, los padres de y/o los representantes legales de las y los estudiantes tienen derecho a que se garantice a éstos, el pleno goce y ejercicio de sus derechos constitucionales en materia educativa; y, tienen derecho además a:

**f.** Propiciar un ambiente de aprendizaje adecuado en su hogar, organizando espacios dedicados a las obligaciones escolares y a la recreación y esparcimiento, en el marco del uso adecuado del tiempo.

Artículos Constitucionales extraídos en: (Ley Orgánica de Educación Intercultural, 2011)

#### **2.6 Hipótesis**

Las actividades físicas recreativas, mejorarán significativamente el adecuado uso del tiempo libre en niños y niñas de 7 a 13 años de la Ciudadela F.A.E. del Cantón Salinas de la provincia de Santa Elena. Año 2013.

#### **2.7 Señalamiento de las variables**

##### **2.7.1 Variable independiente**

Actividad física recreativa.

##### **2.7.2 Variable dependiente**

El adecuado uso del tiempo libre.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Enfoque investigativo**

El trabajo investigativo, se basa en observar el manejo y uso del tiempo libre en niños y niñas de 7 a 13 años, en la Ciudadela F.A.E. del Cantón Salinas de la Provincia de Santa Elena.

Por esta razón se emplearon métodos de investigación, los mismos que permitieron desarrollar de manera adecuada el planteamiento y ejecución de la propuesta, respaldada de bibliografías de distintos autores, para conocer todos los aspectos y conceptos referidos al Tiempo Libre y a la Recreación.

#### **3.2 Modalidad básica de la investigación**

El trabajo de investigación según sus diseños se determinó como una investigación de campo, bibliográfica y documental. La recolección de datos se la realizó a través de la pre-investigación en el sector de la Ciudadela F.A.E., en la que se recopiló información sobre el manejo y el uso del tiempo libre y también se realizaron consultas bibliográficas acerca del tema investigado.

Según la guía de diseño de proyectos “Los métodos orientados a la toma de decisiones y al cambio, en la medida están encaminados a resolver problemas prácticos y mejorar la realidad estudiada” (Bisquerra, y otros, 2009, pág. 37)

### **3.3 Nivel de investigación**

Esta investigación es de carácter descriptiva-exploratoria porque presenta, analiza el fenómeno en sus diversas manifestaciones para establecer relaciones de causa-efecto.

La investigación descriptiva es necesaria porque ayuda a conocer el entorno, lo que permite profundizar las causas, el problema, las consecuencias de la temática planteada. Las descripciones tienen relación con las personas, hechos, procesos y relaciones naturales, sociales y técnicas.

A través del trabajo investigación exploratoria se conoce los problemas y las diferentes características en la práctica de actividad física recreativa durante el tiempo libre, permitiendo desarrollar la investigación de manera adecuada y eficaz.

### **3.4 Métodos de investigación científica**

Se utilizó métodos teóricos por lo cual se relevaron las relaciones primordiales del objeto de investigación, comprendiendo los hechos de la hipótesis de investigación, entre los métodos teóricos utilizados se encuentran:

#### **3.4.1 Histórico-Lógico**

Este método se aplicará para establecer una secuencia acerca del conocimiento de la problemática, sus antecedentes, criterios, sobre aspectos conceptuales relacionados con el objeto y campo de acción.

### **3.4.2 Inductivo-Deductivo**

Este método será de gran utilidad en la investigación, lo cual facilita el diseño de la propuesta, desde los conocimientos específicos de cada aspecto de la misma. La parte de los resultados que se han conseguido por el diagnóstico, se conoce las necesidades actuales en el uso del tiempo libre de los niños de la Ciudadela F.A.E; la aplicación de acciones, permite elaborar conclusiones y recomendaciones.

### **3.4.3 Análisis y Síntesis**

La aplicación de este método para la investigación se fundamentó en separar las partes de un todo y analizarlas de una manera individual, de esa forma conocer e identificar las causas y efectos que influyen en el objeto de estudio. La elaboración de una guía de observación, encuestas, entrevistas y un árbol de problemas permitió analizar y sintetizar los problemas en el comportamiento grupal de las personas que habitan en la ciudadela F.A.E en el manejo adecuado del tiempo libre, conociendo además las actividades que realizan en el sector.

## **3.5 Población y muestra**

### **3.5.1 Población**

La población para el actual estudio se conservó metodológicamente participativa, involucrando a todo el personal de la Ciudadela F.A.E., como población objeto de estudio. La totalidad de la población es de 92 personas hasta el momento clasificada y estadísticamente comprobada.

### 3.5.1.2 Muestra

**Tabla 2 Características de la Muestra**

<b>Edad</b>	<b>Masculino</b>	<b>Femenino</b>	<b>Total</b>
7	7	6	13
8	6	8	14
9	6	8	14
10	7	5	12
11	8	6	14
12	7	6	13
13	6	6	12
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>45</b>	<b>92</b>

**Fuente:** Muestra de niños y niñas.

**Autor:** Edwin Liriano.

La muestra a aplicar será mediante un muestreo probabilístico proporcional, es decir, encuestas seleccionadas al azar que permitan demostrar donde se quiere llegar, para ello se considera realizar las encuestas a la población mencionada que es de 92 personas entre (directivos, niños/as y padres de familia, la cual se planteará una fórmula para reducir el error muestral del tamaño de la muestra.

$$n = \frac{N}{(E)^2(N-1)+1}$$

n= Tamaño de la muestra

N= Población a investigarse (120)

E= Índice de error máximo admisible (0.05)

$$n = \frac{N}{(E)^2(N-1)+1}$$

$$n = \frac{120}{(0.05)^2(120-1)+1}$$

$$n = \frac{120}{(0.0025)(119) + 1}$$

$$n = \frac{120}{0.2975 + 1}$$

$$n = \frac{120}{1,2975}$$

**n = 92 encuestas a realizar**

### 3.6 Operacionalización de las variables.

**Tabla 3 Variable Independiente**

<b>Variable Independiente:</b> Actividad física recreativa				
<b>Concepto</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicador</b>	<b>Ítems</b>	<b>Instrumento de evaluación</b>
Es el instrumento a través del cual se aplica la recreación dirigida, la cual debe manejarse de forma equilibrada y organizada de acuerdo a las necesidades de la persona en la sociedad.	-Tipos de actividades	-Actividades lúdicas. -Actividades Acuáticas. -Competencias pre-deportivas.	¿Qué tipo de actividades físicas le gustaría realizar?  Está usted de acuerdo en realizar este tipo de actividades recreativas.	-Encuesta  -Entrevista

**Fuente:** Niños y niñas, encuesta y entrevistas.

**Elaborado:** Por el Autor.

**Tabla 4 Variable Dependiente**

<b>Variable Dependiente:</b> Adecuado uso del tiempo libre				
<b>Concepto</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicador</b>	<b>Ítems</b>	<b>Instrumento de evaluación</b>
Es la cantidad de tiempo libre empleado por las acciones que realiza la persona, fuera de las horas de trabajo.	-Cantidad de tiempo disponible.  -Acciones en el tiempo libre.	1 hora 2 horas 3 horas  -Practicar deporte -Uso de tecnologías -Labores educativas	¿Qué tiempo disponible tiene usted, después de las labores escolares?  ¿Qué actividad realiza usted en su tiempo disponible?	-Guía de observación.  -Encuesta.

**Fuente:** Niños y niñas, guía de observación y encuesta.

**Elaborado:** Por el Autor

### **3.7 Técnicas e Instrumentos**

#### **3.7.1 Técnica de Encuesta**

En la investigación se empleó este instrumento para poder clasificar la población de los niños y niñas de la Ciudadela F.A.E, además sirvió para conocer las características de la muestra con la que se trabajó.

Se utilizó medidas de tendencia central y tablas de distribución de frecuencias y gráficos de pastel para determinar la distribución de los datos obtenidos a niños/as y padres.

#### **3.7.2 Técnica de Entrevistas**

Esta técnica tendrá el mismo objetivo que la encuesta, la cual está orientada a conocer la opinión del señor presidente de la ciudadela F.A.E, en cuanto a la viabilidad de la propuesta de actividades físicas recreativas para niños y niñas.

#### **3.7.3 Técnicas de observación**

Esta técnica se la realizó en la Ciudadela F.A.E., la cual consiste en verificar las actividades que generalmente realizan durante su tiempo libre, lo que permite conocer el ambiente en el que se desenvuelven, así como también las estrategias a aplicar, inclinando la participación en la propuesta de actividades físicas recreativas en niños y niñas, una vez recogido los datos permitirá realizar un análisis a lo observado y así tomar medidas en cuanto al adecuado uso del tiempo libre.

### **3.8 Plan de recolección de información**

La relevancia teórica para realización de la investigación constituye un aporte, significativo para el desarrollo del trabajo. Se tomaron los siguientes instrumentos: Trabajos investigativos, revistas científicas anexadas, libros especializados en el tema, encuesta, entrevista que ayudaron a recopilar más información por tal razón se obtuvo todo lo relacionado para manifestarlo en el desarrollo del proyecto.

### **3.9 Plan de procesamiento de la información**

Para el proceso de la información Inicialmente, se realizó una visita a la ciudadela F.A.E. para tener una breve imagen de los procedimientos que debía llevar a cabo, se organizó de tal manera que se pudiera recolectar información a través de la guía de observación, encuestas y entrevistas en el menor tiempo posible sin dificultar o interrumpir las actividades de padres y niños; ya obtenida la información a través de encuestas y entrevistas, se procedió a la elaboración de cuadros y gráficos estadísticos descriptivos con su interpretación y se concluyó con las respectivas conclusiones, demostración de hipótesis y recomendaciones.

### **3.10 Análisis e interpretación de resultados**

Se utiliza como parte de análisis de datos el método de preguntas de selección múltiple según los intereses y motivaciones, adaptado para tres opciones de respuesta; se trata de una guía vigente el cual consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones ante los cuales se pide la reacción de los

sujetos. Presenta cada afirmación y se pide a la persona que declare su opinión, eligiendo uno de los puntos de la escala. A cada pregunta se le asigna un valor numérico, así se obtiene una puntuación respecto a la afirmación; y al final la puntuación total se suma, teniendo las puntuaciones de acuerdo a todas las respuestas.

### 3.10.1.1 Análisis de la Guía de Observación

Al realizar la observación y considerar los factores a evaluar se obtuvo el siguiente resultado:

**Tabla 5 Guía de Observación**

N°	FACTORES A EVALUAR	REGISTRO DE CUMPLIMIENTO		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	Uso de tecnologías	X		Se observó que los niños y niñas ocupan la mayoría de su tiempo libre en tecnologías.
2	Áreas disponibles		X	Se percibió que los niños no tienen un área disponible para realizar una actividad física recreativa, por lo tanto se utilizarán las instalaciones deportivas de la F.A.E. Salinas.
3	Promotores que atienden la actividad	X		Son pocas las personas que organizan programas de actividades físicas recreativas
4	Tiempo disponible	X		Se vio que los niños tienen un tiempo disponible después de sus tareas diarias.
5	Participación en actividades recreativas	X		Se observó que los niños si realizan actividades físicas recreativas, pero sin que nadie los dirija.
6	Tiempo en que realizan actividades físicas	X		Se apreció que los niños y niñas realizan actividades recreativas todos los días y fines de semana por la tarde y cuando han terminado el periodo lectivo de clases.
8	Recurso Material		X	Se vio que no existe el material para realizar una actividad física recreativa.

**Fuente:** Guía de observación en la Ciudadela F.A.E.

**Elaborado:** Por el autor.

### **3.10.1.2 Conclusión**

La guía de observación se realizó durante una semana en la Ciudadela F.A.E, observando que los niños y niñas ocupan la mayoría de su tiempo libre utilizando tecnologías de multimedia; se verificó que en el sector no existen áreas disponibles para realizar actividades físicas, siendo una de las preferencias para la ejecución; la falta de recursos materiales es otro de los déficit que se percibió en el área para poder realizar la actividad de una mejor manera.

### **3.10.1.3 Recomendación**

Para llegar a beneficiar a los niños y niñas en edades de 7 a 13 años de la Ciudadela F.A.E. tienen que ser vinculados a la población a través de un programa de actividad física recreativa permanente y dentro de su población, para que en sí puedan ocupar ese poco tiempo disponible en realizar actividades que beneficien en su vida y que sean capaces de crear un ambiente social.

### **3.10.2 Análisis de la Encuesta**

La encuesta está dirigida a los niños y niñas a fin de conocer la atracción que tienen para realizar actividades físicas recreativas durante el tiempo libre, conociendo así las necesidades que necesita la ciudadela, por cuanto disponen y que factible sería la aplicación del programa recreacional para ello.

**1. ¿Cuántas horas diarias pasa frente a pantalla (TV, Computadora, Consolas de Juegos)?**

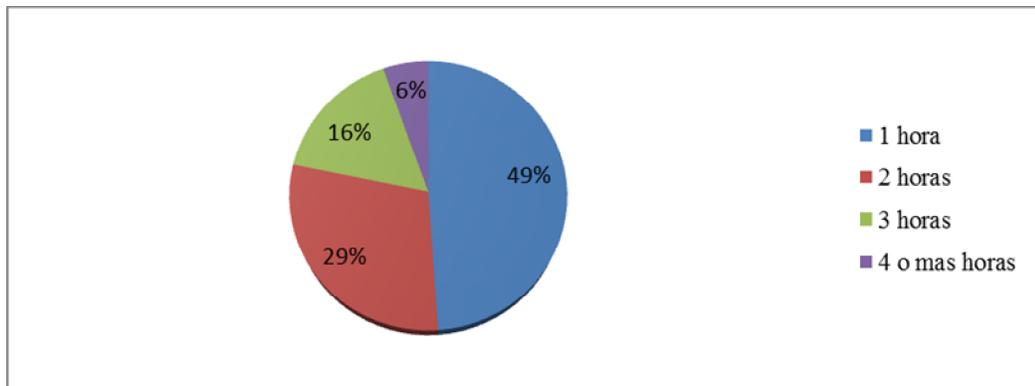
**Tabla 6 Horas dedicadas a ver televisión**

Variable	Frecuencia	Porcentaje
1 hora	45	49%
2 horas	27	29%
3 horas	15	16%
4 o más horas	5	5%
Total	92	100%

**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Datos obtenidos de la encuesta de niños y niñas.

**Gráfico 2 Horas dedicadas a ver la televisión**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Datos obtenidos de la encuesta de niños y niñas.

El 49% de los niños y niñas declararon que están frente a una pantalla 1 hora, siempre siendo controlados por los padres; el 29% manifiestan que pasan 2 horas frente a la pantalla, el 16 % pasan frente de una pantalla más de 3 horas, que usan estas horas siempre cuando tienen visita de amigos; el 6% están frente a una pantalla por más de 4 horas los fines de semana, siempre cuando los padres los dejan solos en casa.

**2. ¿Alguna vez a usted le han propuesto a realizar una actividad física recreativa?**

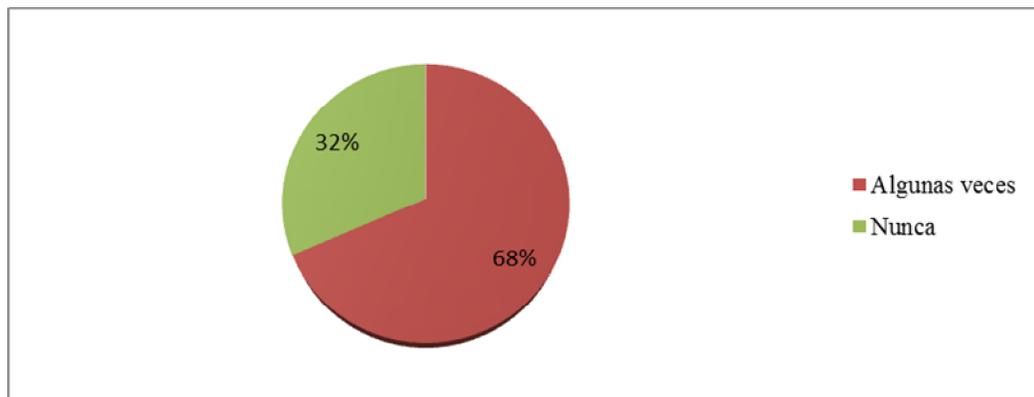
**Tabla 7 Actividades físicas recreativas**

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Algunas veces	63	68%
Nunca	29	32%
Total	92	100%

**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Datos obtenidos de la encuesta de niños y niñas.

**Gráfico 3 Actividades físicas recreativas**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Datos obtenidos de la encuesta de niños y niñas.

El 68% de los niños y niñas manifiestan que si le han propuesto realizar actividad física recreativa de diferentes instituciones deportivas; mientras que el 32% declaran que no le han propuesto realizar una actividad física, manteniéndose entonces en casa realizando diferentes actividades por su propia voluntad.

**3. ¿Le gustaría realizar y compartir con sus compañeros, una actividad física recreativa?**

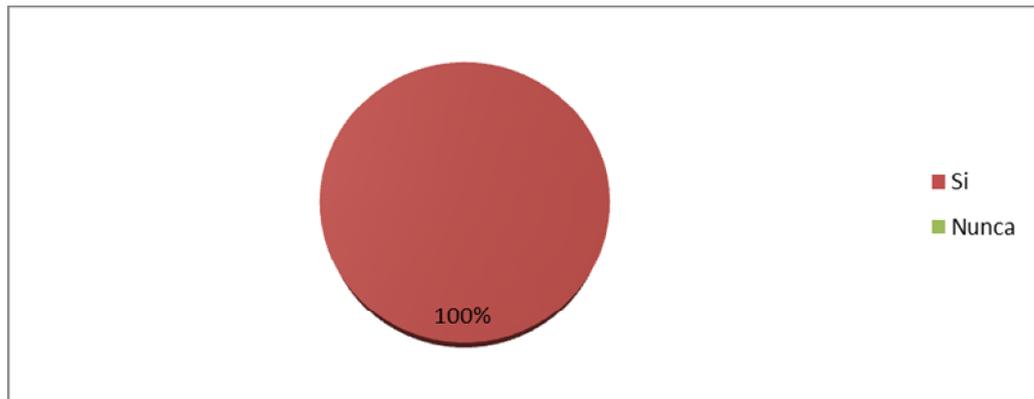
**Tabla 8 Actividades físicas con compañeros**

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	92	100%
Nunca	0	0%
Total	92	100%

**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Datos obtenidos de la encuesta de niños y niñas.

**Gráfico 4 Actividades físicas recreativas**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Datos obtenidos de la encuesta de niños y niñas.

El 100% de los niños y niñas manifestaron que si les gustaría realizar y compartir con sus compañeros una actividad física recreativa.

#### 4. ¿Qué actividad física recreativa, le gustaría practicar?

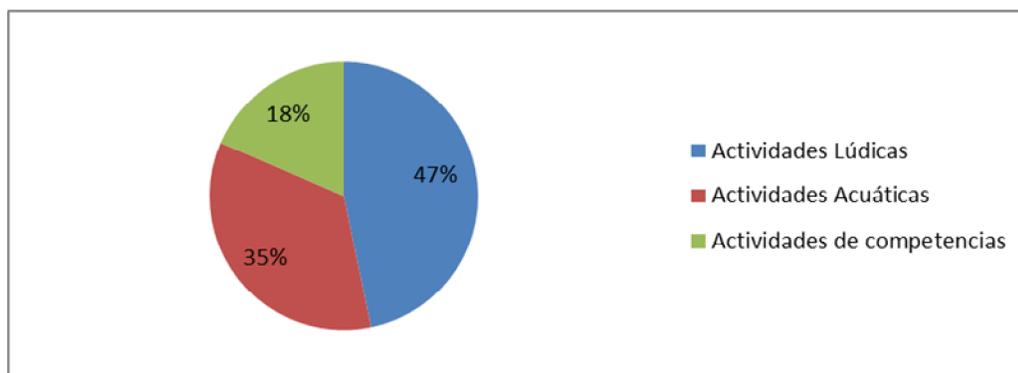
**Tabla 9 Tipos de actividades físicas-recreativas**

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Actividades Lúdicas	43	47%
Actividades Acuáticas	32	35%
Actividades de competencias	17	18%
Total	92	100%

**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Datos obtenidos de la encuesta de niños y niñas.

**Gráfico 5 Tipos de actividades físicas-recreativas**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Datos obtenidos de la encuesta de niños y niñas.

El 47 % de los niños y niñas declaran que les gustaría practicar actividades lúdicas durante su tiempo libre por el motivo que se pueden variar las actividades físicas; el 35% manifiestan que desean practicar actividades acuáticas en vista que es un buen tiempo para practicarla y por ser una actividad relajante y el 18% manifestaron que desean realizar competencias para ver cómo están las condiciones y ánimos de competir.

## 5. ¿En qué tiempo libre le gustaría practicar una actividad física recreativa?

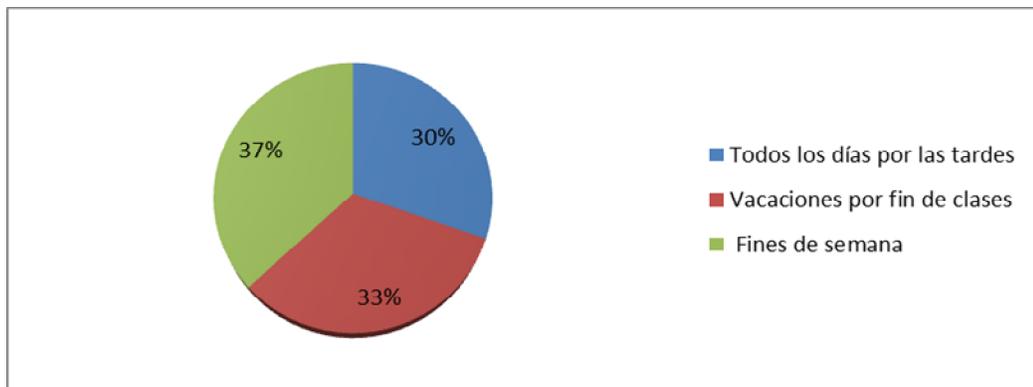
**Tabla 10** Uso del tiempo libre

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días por las tardes	28	30%
Vacaciones por fin de clases	30	33%
Fines de semana	34	37%
Total	92	100%

**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Datos obtenidos de la encuesta de niños y niñas.

**Gráfico 6** Uso del tiempo libre



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Datos obtenidos de la encuesta de niños y niñas.

El 37 % de los niños y niñas manifestaron que desean realizar actividades físicas recreativas los fines de semana, en cuanto tienen más horas disponibles para realizarlos; el 33% desean realizarlos en las vacaciones, es en donde tienen más tiempo para disfrutarlos con sus compañeros y el 30 % manifestaron que desean practicar deporte todos los días por la tarde.

## 6. ¿Cuántas horas desearía realizar una actividad física recreativa?

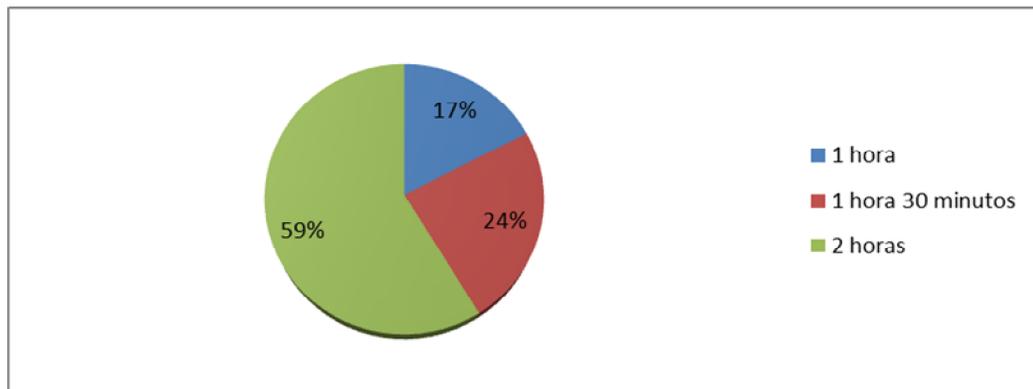
**Tabla 11 Horas dedicadas a las actividades físicas**

Variable	Frecuencia	Porcentaje
1 hora	16	17%
1 hora 30 minutos	22	24%
2 horas	54	59%
Total	92	100%

**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Datos obtenidos de la encuesta de niños y niñas.

**Gráfico 7 Horas dedicadas a las actividades físicas**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Datos obtenidos de la encuesta de niños y niñas.

El 59% de los niños y niñas manifestaron que desean realizar una actividad física recreativa 2 horas, pero los fines de semana y vacaciones; el 24% desean realizar 1 hora 30 minutos, pero los fines de semanas y el 17% 1 hora todos los días.

### **3.10.2.1 Conclusión**

La mayoría de los niños y niñas manifiestan que si realizan actividades físicas pero en un tiempo determinado debido a que, no existe alguien quien muestre un interés en realizar un programa recreacional de larga duración para las edades de 7 a 13 años y que desean practicar todo tipo de actividades, pero de una manera lúdica y organizada, manteniéndolos siempre activos, ya que en estas edades solo desean diversión.

### **3.10.2.2 Recomendación**

La encuesta es la que dará una orientación para el desarrollo de la tesis, por cuánto debe estar orientada hacia las interrogantes que el encuestador desea satisfacer y principalmente hacia el objetivo, debido a esto debe contener preguntas específicas sobre el tema del proyecto de tesis, para ello se debe realizar continuamente un programa de actividad física, manteniendo siempre a los niños y jóvenes con buena salud, tanto físico y psicológico, en búsqueda del disfrute de su niñez en la sociedad.

### **3.10.3 Análisis de la Entrevista**

La persona entrevistada se la realizó al Señor Suboficial Segundo Ángel Taipe, Presidente de los Bloques Multifamiliares de la ciudadela F.A.E del cantón Salinas de la Provincia de Santa Elena.

Se consultó sobre la propuesta de realizar actividad física, a lo cual el 100% concordó que la actividad física ayudaría y beneficiaría a niños y niñas.

El entrevistado pudo manifestar que un 100% la estructura responderá, en los intereses y necesidades de la propuesta, en vista que el lugar cumple con todas las condiciones para practicarlo.

En un 30% sería la causa si no se cumpliera la propuesta planificada, por las razones que las instalaciones deportivas a utilizar es un Centro de formación Militar y que es usada para entrenamiento y competencias de los señores Cadetes.

El entrevistado manifestó su criterio en base a la propuesta, que debe ser de una manera permanente estas actividades y que los niños ocupen ese tiempo disponible adecuadamente, ya que beneficiará en el desarrollo social, físico y psicológico.

### **3.10.3.1 Conclusión**

Los niños y niñas de la ciudadela F.A.E. deben ocupar su tiempo libre realizando actividades físicas, es por eso el presidente de esta Ciudadela F.A.E. mostró su interés en el proyecto y aceptó en la importancia en realizar estas actividades y que los niños niñas lleven un buen estilo de vida, así manteniéndolos activos y con energía, y lo más importante que contribuya a su buen estado de salud.

### **3.10.3.2 Recomendación**

Es importante que el entrevistador domine el tema, pues una palabra fuera de lugar podría ocasionar una barrera con el entrevistado. Además las preguntas

deben ser explícitas y sin lugar a suposiciones. Se puede emplear herramientas adicionales como una grabadora o el celular para grabar las respuestas del entrevistado, las preguntas que se planteen no deben confundir al entrevistado ni desviarse del tema que se desea abordar.

## CAPÍTULO IV

### PROPUESTA

#### 4.1 Datos Informativos

Tabla 12 Datos Informativos

<b>DATOS INFORMATIVOS.</b>	
<b>TÍTULO</b>	<b>ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS, PARA EL ADECUADO USO DEL TIEMPO LIBRE EN NIÑOS Y NIÑAS DE 7 A 13 AÑOS DE LA CIUDELA F.A.E. DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA.AÑO 2013</b>
<b>INSTITUCIÓN EJECUTORA</b>	CIUDELA F.A.E.
<b>BENEFICIARIO</b>	NIÑOS Y NIÑAS DE 7 A 13 AÑOS.
<b>UBICACIÓN</b>	SALINAS, BARRIO CHIPIPE.
<b>TIEMPO ESTIMADO PARA SU EJECUCIÓN.</b>	TRES MESES.
<b>EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE.</b>	ESTUDIANTE: EDWIN LIRIANO ROSALES.
<b>TUTOR</b>	LIC. EDWAR SALAZAR MSc.

## **4.2 Antecedentes**

En la actualidad los niños y niñas son considerados prioridad para el gobierno actual, el mismo que ha buscado de la mejor manera diversas formas que mejoren el uso del tiempo libre, mediante la práctica de una actividad física recreativa en la sociedad.

Las actividades físicas recreativas permiten que los niños obtengan nuevas experiencias tanto grupal e individual, estas situaciones ayudan a los niños en una mejora en su sociabilidad y desenvolvimiento con nuevas actitudes descubiertas.

Las actividades físicas recreativas con las cuales se desea crear un clima adecuado de distensión y alegría al poner en práctica juegos cooperativos donde los niños y niñas ponen en manifiesto la solidaridad y el compañerismo.

## **4.3 Justificación**

Aprovechar el tiempo libre con los niños y niñas de la ciudadela F.A.E se justifica en la medida que, se contribuya al tan anhelado desarrollo integral del ser humano, dicho desarrollo integral contempla no solo las áreas cognitivas, sino también, las psicomotoras, afectivas y volitivas.

La buena utilización del tiempo libre es la actitud positiva del niño y niñas permitiendo trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio

biológico, psicológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida.

El deporte, el juego y la actividad recreativa favorecen al desarrollo de los órganos importantes del ser humano. La recreación que se realiza al aire libre es el más considerable para que los órganos se mantengan saludables.

La persona que se involucra en un programa para el tiempo libre goza de una vida sana, equilibrada, respetuosa y cumplidora de sus responsabilidades y que ofrece al niño una guía para darle un buen uso del tiempo libre, la cual ayudará a expresar su espontaneidad, fomentar su creatividad y sobre todo permite conocer, respetar, valorarse a sí mismo.

La importancia de este proyecto es comprobar los objetivos a alcanzar, estos van a permitir elegir actividades de carácter múltiple y divergente sin caer en la repetición de propuestas con estructuras similares, estas características van a ser un indicador del tipo de experiencias físico-motoras, socio-afectivas y cognoscitivo-motrices que ayudaran al niño y niña, a un mejor desarrollo integral.

#### **4.4 Objetivos**

##### **4.4.1 Objetivo General**

Fomentar la actividad física, mediante la ejecución de un programa recreacional en niños de 7 a 13 años, para el adecuado uso del tiempo libre.

#### **4.4.2 Objetivos específicos**

- Emplear actividades recreativas apropiadas de acuerdo a la satisfacción de los niños y niñas.
- Elaborar un plan de actividades físicas recreativas, acorde a las edades de niños y niñas.
- Valorar estrategias metodológicas apropiada para el desarrollo eficiente de las actividades físicas recreativas y;
- Socializar con los niños y niñas los beneficios que se obtendrán en el programa de actividad física recreativa.

#### **4.5 Metodología del plan de acción**

Trabajar con niños y niñas de edades entre los 7 a 13 años, es un trabajo que requiere responsabilidad, conocimiento y pedagogía para poder llegar a ellos, tratando de motivarlos e incentivarlos durante la práctica de actividades físicas recreativas propias para ellos.

Esta propuesta no sólo busca mejorar la calidad de vida de los niños, sino que también permitirá que socialice con todas las personas que viven alrededor de su sector, formando lazos de amistad que les hará sentir como un grupo unido.

Se han realizado estrategias metodológicas, para la eficiente ejecución del proyecto, teniendo un propio proceso metodológico de enseñanza-aprendizaje,

para los niños y niñas de 7 a 13 años de la ciudadela de la F.A.E. Para ellos, aplicaremos estas estrategias:

Una metodología vivencial con un alto nivel de expectativas, sentido de gozo, alegría, una novedosa forma de descubrir retos, reflexionar y compartir experiencias grupales.

Partir de un reconocimiento que no se aprovecha y en nuestro caso no se sabe utilizar el tiempo libre y una motivación, deseo por crear un clima de mayor movilidad y acción.

Medir actividades lúdicas, crear espacios nuevos para la diversión y la ocupación en actividades productivas, inculcan al niño y niña en el deseo de participación y superación, creando la confianza en sí mismo.

#### **4.5.1 Etapas que forman parte de la propuesta.**

Para la realización del proyecto de actividad física recreativa se establecieron las siguientes etapas:

##### **4.5.1.1 Planificación**

La planificación es base fundamental del proyecto, para poder alcanzar los objetivos planteados. El modelo del programa físico recreativo que se planteará

será específico y que su ejecución estará de forma eficiente y eficaz, pues va dirigido a niños y niñas en edades de 7 a 13 años considerando su fisiología y edad.

El desarrollo de la práctica física recreativa será las instalaciones deportivas de la F.A.E. ubicada en el cantón Salinas en el período de vacaciones escolares con un tiempo estimado de 3 meses para su ejecución, además en esta fase se elegirá el tipo de actividades físicas que se utilizarán de acuerdo a las características de los niños y niñas.

#### **4.5.1.2 Organización**

La presente propuesta metodológica de actividades físicas recreativas se trabajará en niños y niñas en edades de 7 a 13 años de la ciudadela F.A.E.

El entorno en que se desarrollarán las actividades físicas recreativas será en las instalaciones deportivas de la F.A.E. de la ciudad de Salinas por lo que cuenta con una infraestructura de óptimas condiciones para realizar cualquier tipo de actividad física. La actividad física recreativa a realizar será sencilla, acorde a la fisiología y edad de los participantes, cada ejercicio que se realice serán en seleccionándolos por edades y género.

En cuanto al vestuario a utilizarse los participantes necesitarán: Pantalóneta (short), camiseta (blusa), zapatos deportivos, traje de baño y gafas. El monitor o instructor utilizará pantalóneta, traje de baño y camiseta, los elementos que se utilizarán en el desarrollo de la clase son: 1 silbato, 1 cronómetro, tablas flotadores o churros flotadores, conos y discos, pelotas grandes y pequeñas y canasta o cesta.

#### **4.5.1.3 Ejecución**

Es importante que el instructor exponga claramente sus conocimientos acerca de la actividad que desea aplicar a los niños y niñas, tomando en cuenta la ejecución y dosificación de acuerdo a la edad y al género.

#### **4.5.1.4 Programación**

La programación es la distribución adecuada del tiempo, para poder realizarla de una manera planificada y organizada. En esas etapas se estableció un programa de 3 meses, comprendidos en 2 grupos por edades para su ejecución en los meses de febrero, marzo y abril después de haber finalizado el año escolar, con 92 niños y niñas en edades entre 7 a 13 años.

**Tabla 13 Grupo de participantes por edades**

<b>GRUPO 1</b>			<b>GRUPO 2</b>		
3 días a la semana: Lunes, miércoles y viernes(08 am- 12am)			3 días a la semana: Martes, jueves y sábado (10 am – 12 am)		
<b>No.</b>	<b>Tipos de Actividades físicas a realizar</b>	<b>Edad</b>	<b>No.</b>	<b>Tipos de Actividades físicas a realizar</b>	<b>Edad</b>
1	Actividades lúdicas	7 a 9	1	Actividades lúdicas	10 a 13
2	Actividades acuáticas	7 a 9	2	Actividades acuáticas	10 a 13
3	Actividades de competencia	7 a 9	3	Actividades de competencia	10 a 13
<b>TOTAL 41 PARTICIPANTES</b>			<b>TOTAL 51 PARTICIPANTES</b>		

**Autor:** Edwin Liriano.

#### **4.6 Propuesta de actividades físicas recreativas**

La ejecución de las actividades físicas recreativas en niños de 7 a 13 años en la Ciudadela F.A.E. está planificada y de la siguiente manera:

**Tabla 14 Propuesta de Actividades Físicas Recreativas**

MES	FEBRERO-MARZO-ABRIL									
SEMANAS	PRIMERA					SEGUNDA				
DÍAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ACTIVIDADES	LÚDICAS	ACUÁTICAS	LÚDICAS	ACUÁTICAS	COMPETENCIAS LÚDICAS	LÚDICAS	ACUÁTICAS	LÚDICAS	ACUÁTICAS	COMPETENCIAS LÚDICAS
TEMA	Carreras, saltos y lanzamientos	Familiarización y Aclimatación con el agua	Fuerza, equilibrio	Juegos de resistencia y fuerza	Caminata Paseo en bicicleta	Carreras de relevos y saltos	Saltos y giros	Lanzamiento y velocidad	Relevos y velocidad	Waterpolo
OBJETIVOS	Contribuir al desarrollo de las habilidades motrices.	Dominar el medio acuático acorde a su edad	Realizar juegos recreativos, desarrollando las capacidades	Disfrutar el agua a través de juegos acuáticos	Apreciar la distancia y velocidad	Realizar juegos en grupo	Realizar saltos y giros específicos en la natación	Realizar juegos para mejorar precisión y velocidad	Desarrollar su velocidad a través de juegos acuáticos	Realizar juegos de competencias acuáticas
	TERCERA					CUARTA				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	LÚDICAS	ACUÁTICAS	LÚDICAS	ACUÁTICAS	COMPETENCIAS LÚDICAS	LÚDICAS	ACUÁTICAS	LÚDICAS	ACUÁTICAS	COMPETENCIAS LÚDICAS
	Orientación de ciclismo	Juegos de resistencia y equilibrio	Saltos y lanzamientos	Juegos de fuerza resistencia	Carrera Carrera de relevos y saltos	Carreras cortas	Lanzamientos	Carrera y equilibrio	Juegos de resistencia	Caminata Competencias deportivas Paseo en bicicleta
	Realizar juegos de orientación mediante el ciclismo	Realizar juegos en grupo	Mejorar los saltos y lanzamientos a través de juegos lúdicos	Mejorar la fuerza y resistencia en el agua	Desarrollar las capacidades motoras	Desarrollar la habilidad motriz	Realizar juegos de lanzamientos	Realizar juegos de carrera y equilibrio	Desarrollar la capacidad en el agua	Realizar juegos deportivos

**Autor:** Edwin Liriano

**Fuente:** Para orientar el tema expuesto se detalla el siguiente cuadro que está enfocado en: tipo, tema, objetivos y el tiempo de duración.

#### 4.6.1 Tipos de actividades físicas recreativas

**Tabla 15 Tipos de Actividades Físicas Recreativas**

<b>ACTIVIDADES LÚDICAS</b>	<b>ACTIVIDADES ACUÁTICAS</b>	<b>COMPETENCIAS PREDEPORTIVAS</b>
Juegos de carrera	Juegos de carrera	Fútbol
Juegos de salto	Juegos de salto	Atletismo
Juegos de lanzamientos	Juegos de lanzamientos	Baloncesto
Juegos de fuerza	Juegos de resistencia	Natación
Juegos de equilibrio	Juegos de fuerza	Orientación

**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Tipo de actividades.

El grupo de actividades físicas recreativas han sido divididas en 3 grupos, para poder ejecutarla de una forma dosificada.

## 4.6.2 Descripción de las actividades

### 4.6.2.1 Actividades Lúdicas

#### a. Juegos de carrera

- **Insertando balones**

**Objetivo:** Realizar juegos recreativos, manifestando la velocidad y precisión de los jugadores.

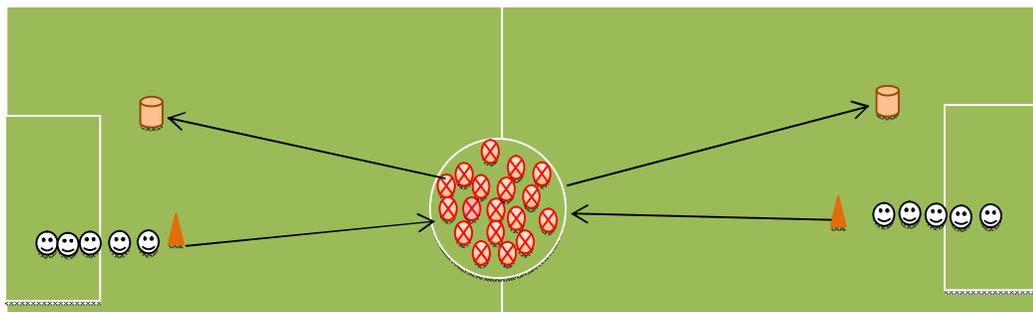
**Materiales:** 20 pelotas pequeñas, 2 canastas y 2 conos

**Organización:** Habrá 2 grupos de 6 jugadores, situados en cada cono que le corresponda.

**Desarrollo:** Para comenzar el juego el instructor pitará y los participantes correrán hacia el centro cogiendo una pelota en donde tendrán que insertarla en la canasta.

**Reglas:** Al momento de insertar la pelota tendrá que estar dentro de la canasta no afuera, para que el otro jugador pueda salir.

**Gráfico 8 Juegos de carrera. Insertando balones**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades lúdicas.

- **Busca de los tesoros**

**Objetivo:** Apreciar la distancia y velocidad, mediante los desplazamientos para la búsqueda de su objetivo.

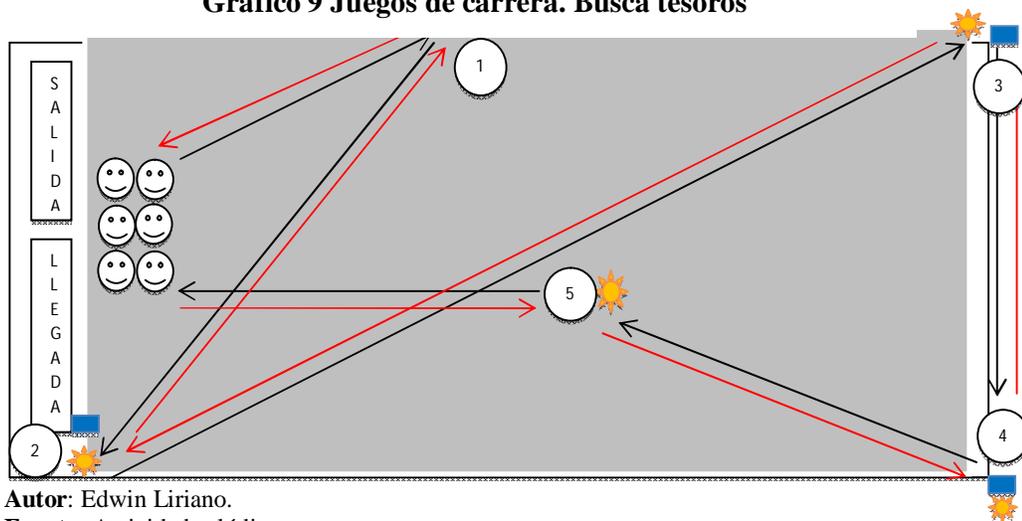
**Materiales:** 1 mapa sencillo marcados los puntos a seguir .

**Organización:** Formarán equipos de 6 jugadores.

**Desarrollo:** A cada grupo se les entregará un mapa, el cual tendrán que buscar en forma ascendente o descendente los puntos a seguir y saldrán cada 5 minutos de la partida, el que haga menos tiempo será el ganador.

**Reglas:** Si llega por equivocación a un punto no será válido, tiene que buscar su objetivo en forma ascendente o descendente tal como lo diga el instructor.

**Gráfico 9 Juegos de carrera. Busca tesoros**



**Autor:** Edwin Liriano.  
**Fuente:** Actividades lúdicas.

- **Persecución**

**Objetivo:** Desarrollar las capacidades motoras mediante el juego.

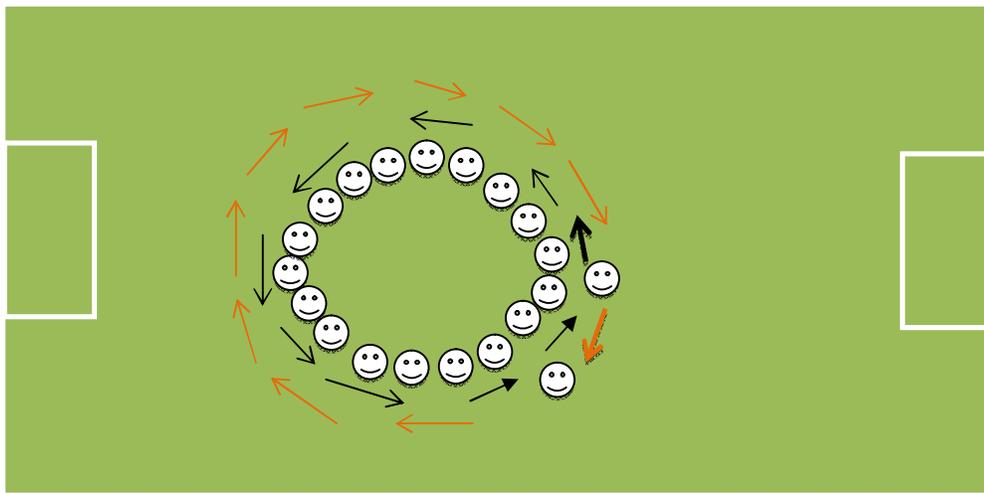
**Materiales:** Silbato

**Organización:** Se formará un círculo sencillo con las manos tomadas, quedando un niño situado fuera del mismo.

**Desarrollo:** A la señal del silbato, el niño que se encuentra fuera del círculo le pega ligeramente a un compañero, el cual saldrá corriendo en sentido contrario al jugador que le pegó, tratando cada uno de llegar primero al lugar que se quedó desocupado.

**Reglas:**-Los jugadores correrán en sentido contrario tocando a un solo jugador por cada vez.

**Gráfico 10 Juegos de carrera. Persecución**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades lúdicas.

- **Mi reacción**

**Objetivo:** Realizar juegos en grupo, manteniendo su reacción durante la actividad recreativa.

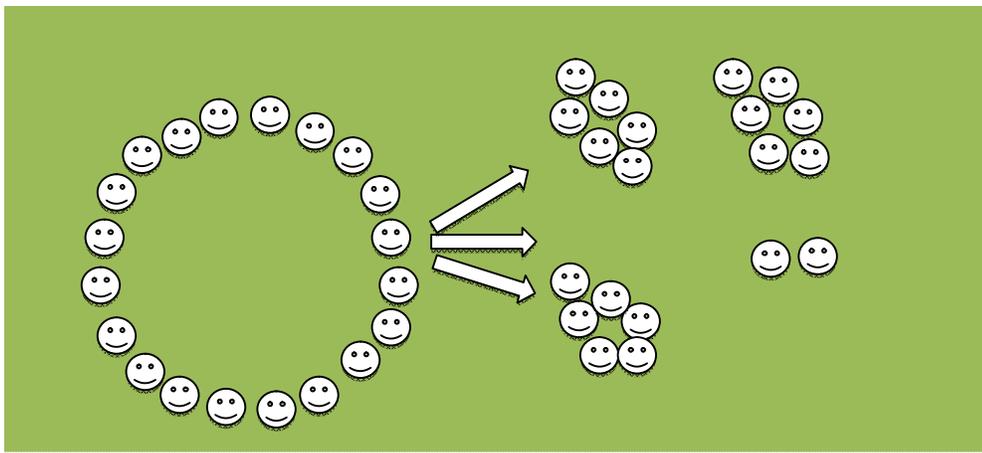
**Materiales:** Pito

**Organización:** Formarán un solo grupo en forma de círculo.

**Desarrollo:** Realizamos un círculo, al momento de pitar el instructor, les dará que formen grupos de 2, 3,4, o lo que le indique, el que queda o quedan afuera el jugador harán una penitencia.

**Reglas:** Ninguna

**Gráfico 11 Juegos de carrera. Mi reacción**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades lúdicas.

- **Busca los tesoros**

**Objetivo:** Apreciar la distancia y velocidad, mediante los desplazamientos en bicicleta en búsqueda de su objetivo.

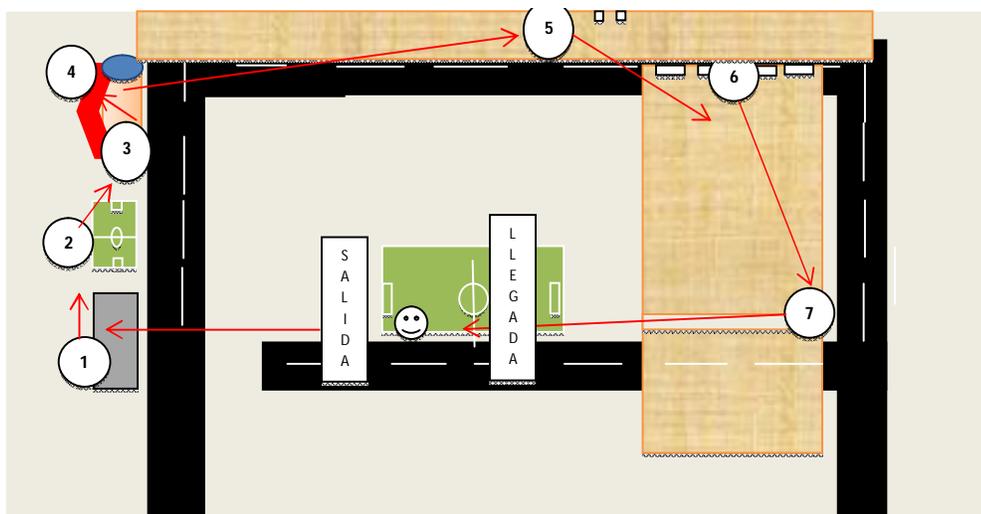
**Materiales:** Una bicicleta, 1 mapa sencillo marcados los puntos a seguir.

**Organización:** 2 jugadores por cada equipo.

**Desarrollo:** Cada equipo se les entregará un mapa en donde se guiarán y se trasladarán con ayuda de una bicicleta y buscar en forma ascendente o descendente los puntos a seguir y saldrán cada 5 minutos de la partida, el que haga menos tiempo será el ganador.

**Reglas:** Si llega por equivocación a un punto no será válido, tiene que buscar su objetivo en forma ascendente o descendente tal como lo diga el instructor.

**Gráfico 12 Juegos de carreras. Busca tesoros**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades lúdicas.

## b. Juegos de saltos

- El salto, salto

**Objetivo:** Realizar juegos de saltos, mejorando su impulso durante la actividad física recreativa.

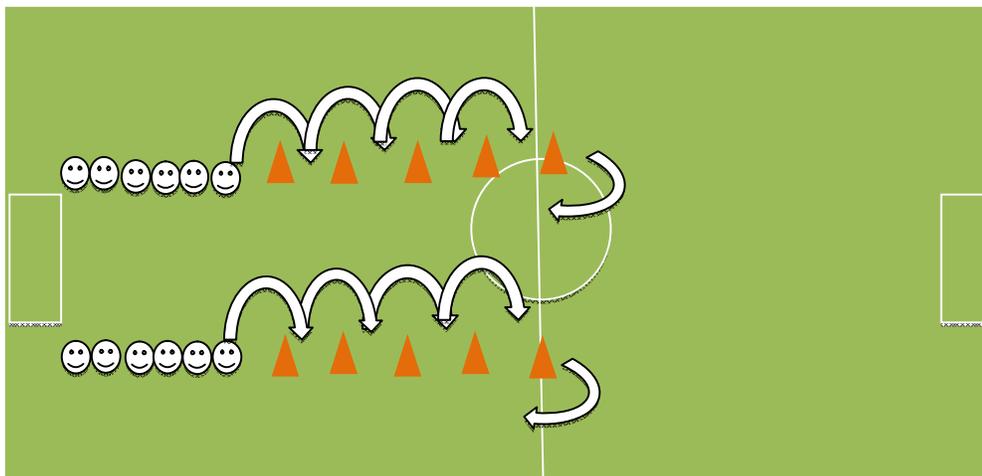
**Materiales:** Conos

**Organización:** Se harán 2 columnas de jugadores

**Desarrollo:** El instructor pitará y los jugadores saltaran con las piernas juntas pasando los conos, al llegar al último cono regresarán al punto de salida con saltos alternos.

**Reglas:** Saltarán sin parar hasta llegar al punto de salida.

**Gráfico 13 Juegos de saltos. El salto, salto**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades lúdicas.

- **Pasando los obstáculos**

**Objetivo:** Realizar juegos de carrera con obstáculos, mejorando las habilidades motrices de los jugadores.

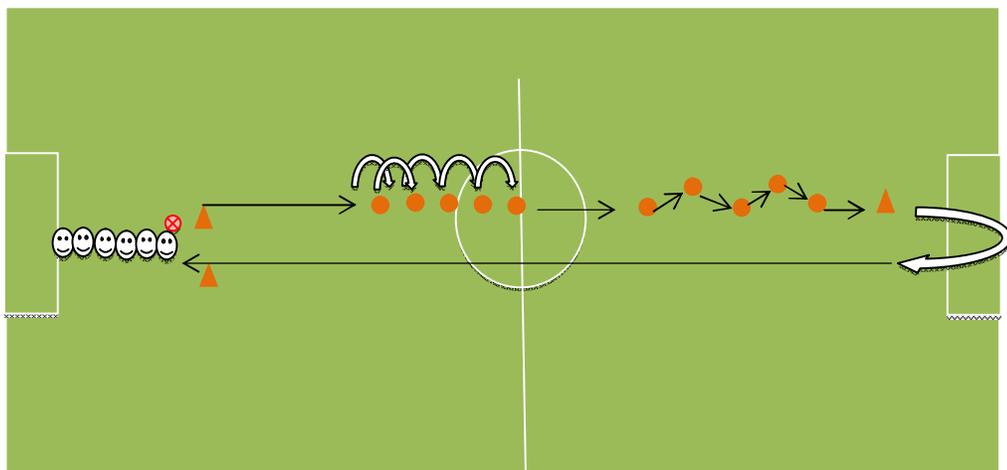
**Materiales:** 6 conos, 24 discos y 1 pito.

**Organización:** Harán 2 grupos de 6 jugadores

**Desarrollo:** El instructor pitará y saldrá el jugador con una pelota en mano, hasta que llegue al primer obstáculo donde pasará con saltos alternos y luego pasará al siguiente obstáculo pasando en zig zag hasta llegar al final del cono dando la vuelta por esta, hasta llegar al punto de partida donde continuará el siguiente jugador.

**Reglas:** No podrá dejar caer el balón

**Gráfico 14 Juegos de saltos. Pasando obstáculos**



**Autor:** Edwin Liriano.  
**Fuente:** Actividades lúdicas.

### c. Juegos de lanzamientos

- Pelota rápida

**Objetivo:** Realizar juegos recreativos, mejorando los pases y recepción.

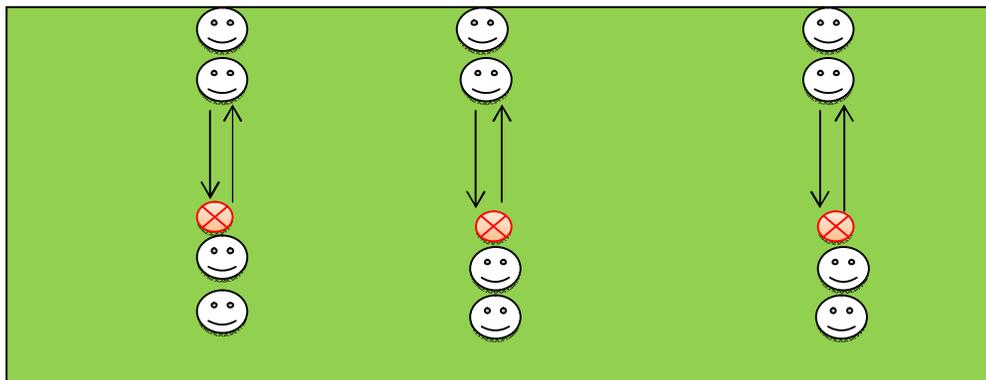
**Materiales:** Pelotas Grande

**Organización:** 2 equipos de 4 jugadores. 1 equipo se ubica dentro de su campo con una pelota y el otro equipo también se ubica en su campo, pero sin pelota.

**Desarrollo:** El equipo debe realizar 10 lanzamientos al equipo contrario sin que caiga, si esto ocurre 3 veces el equipo perderá y ganará el equipo que menos haya hecho caer la pelota.

**Reglas:** Está prohibido que un jugador pueda realizar mas de 4 lanzamientos.

**Gráfico 15 Juegos de lanzamiento. Pelota rápida**



**Autor:** Edwin Liriano  
**Fuente:** Actividades lúdicas

- **Tira y atrapa**

**Objetivo:** Realizar juegos recreativos con pelota, mejorando la habilidad de recepción de los jugadores.

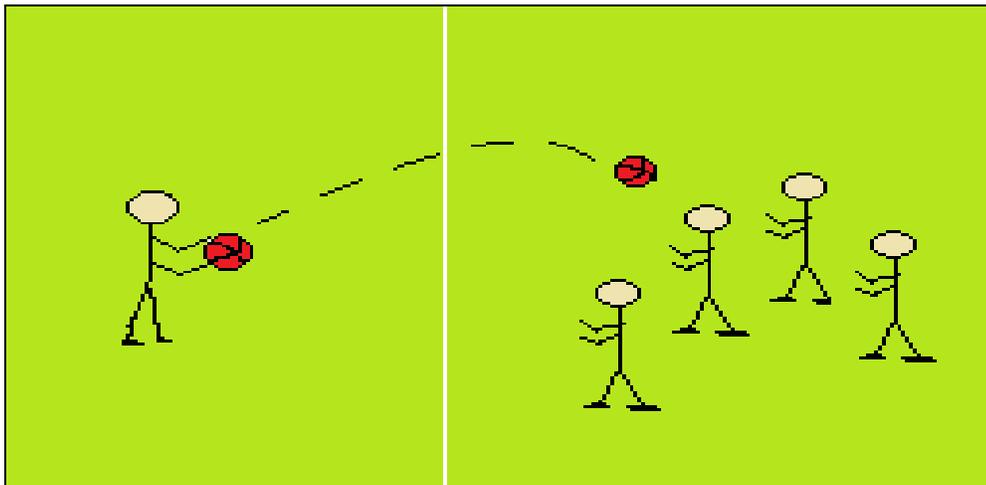
**Materiales:** 2 Pelotas pequeñas

**Organización:** 1 jugador y 1 equipos de 4 jugadores.

El campo de juego debe ser amplio.

**Desarrollo:** Un jugador se coloca frente al equipo contrario de 4 jugadores en sus respectivos campos. Consiste en lanzar la pelota al otro campo, de forma que toque el suelo. El equipo contrario no puede dejar caer la pelota.

**Gráfico 16 Juego de lanzamiento. Tira y atrapa**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades Lúdicas.

- **Derribar el bidón**

**Objetivo:** Realizar juegos recreativos, conociendo las estrategias básicas del juego, cooperación, oposición.

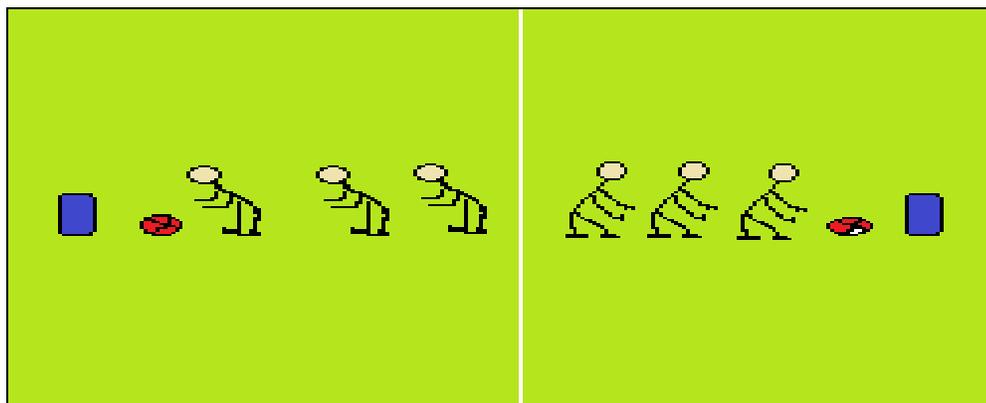
**Materiales:** 1 pelota y 2 bidones

**Organización:** 2 grupos de jugadores de igual número de jugadores.

**Desarrollo:** Los jugadores deben derribar el bidón del equipo contrario, cada equipo se ubicará en su campo. El equipo que ataca debe acercarse al bidón y lanzar, mientras el otro equipo se defenderá e interceptará la pelota para poder atacar.

**Reglas:** El jugador no puede avanzar más de 2 pasos con la pelota debe pasar o lanzar, si lo hicieran el equipo que comete la falta cederá la pelota al equipo contrario.

**Gráfico 17 Juegos de lanzamientos. Derribar el bidón**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades Lúdicas.

- **El aro canasta**

**Objetivo:** Mejorar los lanzamientos de precisión.

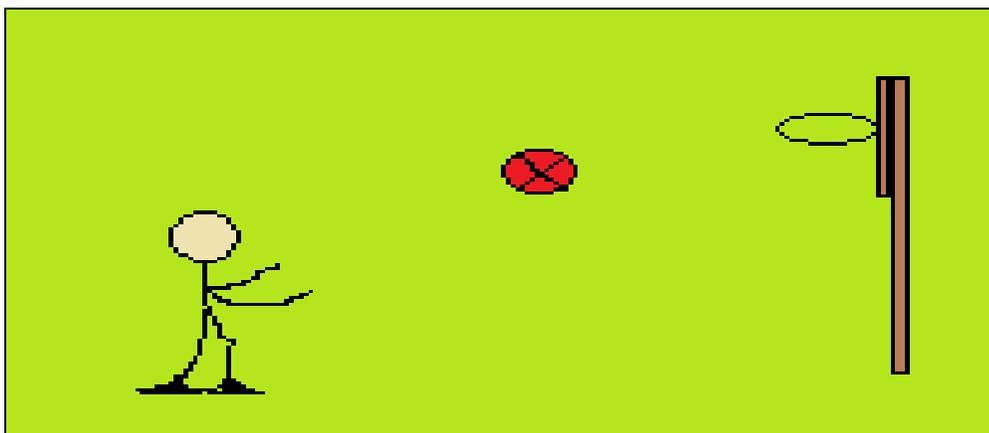
**Materiales:** Aros y pelotas

**Organización:** Grupos pequeños

**Desarrollo:** Un jugador debe estar con un aro, mientras los otros jugadores lanzarán la pelota de una forma ordenada, el que encesta relevará al que tiene el aro.

**Reglas:** El jugador que realiza el lanzamiento no la puede tirar bruscamente y el jugador que tiene el aro no puede desplazarse ni mover el aro.

**Gráfico 18 Juegos de lanzamientos. El aro canasta**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades Lúdicas.

- **Los cazadores**

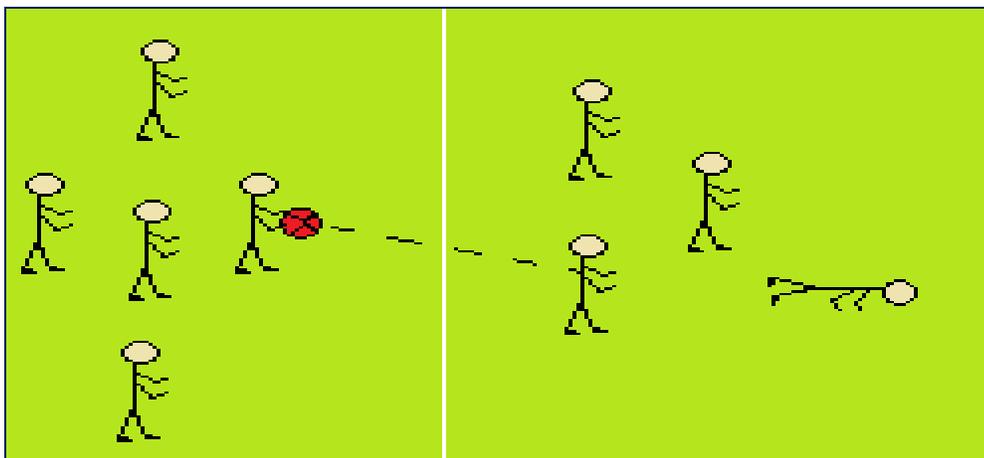
**Objetivo:** Desarrollar la capacidad de lanzamiento a través de diferentes juegos motrices.

**Materiales:** Balones blandos

**Organización:** grupo numeroso y 5 jugadores cazadores.

**Desarrollo:** Los 5 jugadores que serán cazadores tendrán 1 balón, lo cual ellos tendrán que golpear a los compañeros (animales), el que fuese tocado se tumbará en el suelo hasta que no quede ningún animal. Si el animal que está vivo y llega a tocar al que está tumbado lo puede revivir y que continúe el juego.

**Gráfico 19 Juegos de lanzamientos. Los cazadores**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades Lúdicas.

**d. Juegos de fuerza**

- **Carrera de caballos**

**Objetivo:** Mejorar la fuerza en los desplazamientos.

**Materiales:** no se requiere ninguno.

**Organización:** Grupos de 2 personas (parejas) en hileras.

**Desarrollo:** Un jugador (jinete) se sube a otro jugador (caballo). El objetivo del juego es que los jugadores corran hacia la meta y logre llegar sin caer.

**Reglas:** No se podrán empujar en la carrera.

**Gráfico 20**Juegos de fuerza. Carrera de caballos



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades Lúdicas.

- **Cinta transportadora**

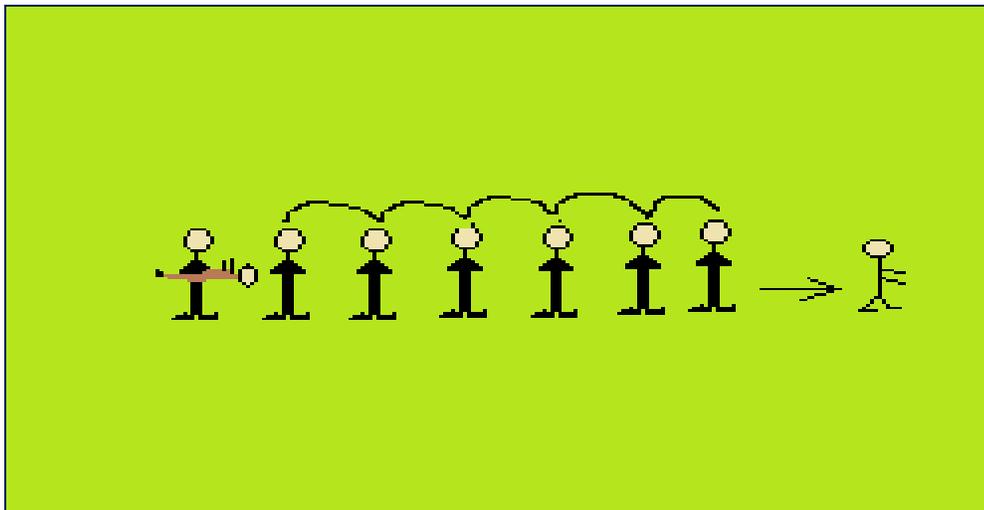
**Objetivo:** Realizar juegos recreativos mejorando la fuerza y el transporte.

**Materiales:** no se requiere material.

**Organización:** Los participantes se colocan tumbados boca arriba formando una fila, el participante que será transportado no deberá moverse hasta que llega al otro lado.

**Desarrollo:** El juego consiste en ir pasando a cada jugador por encima de los que están tumbados con los brazos extendidos y las palmas de las manos abiertas, hacia el otro extremo.

**Gráfico 21 Juegos de fuerza. Cinta transportadora**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades Lúdicas.

- **Sillita de la reina**

**Objetivo:** Mejorar la fuerza mediante juegos de carreras de transporte.

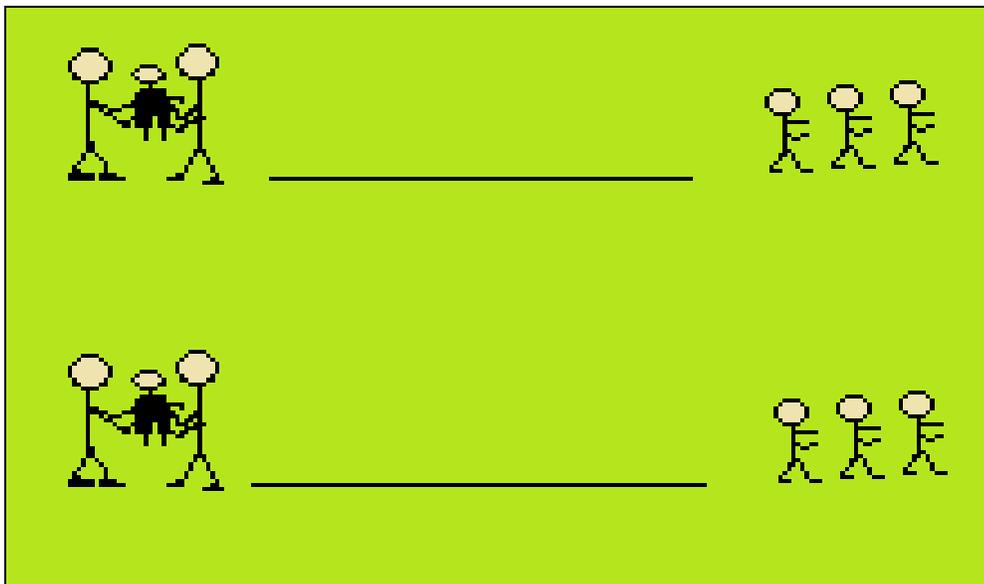
**Materiales:** No se requiere material.

**Organización:** Grupos de 3 jugadores en fila.

**Desarrollo:** Los participantes harán una silla con los brazos y llevarán a su compañero hacia la meta.

**Regla:** Los participantes no deben soltar a la persona que va a ser trasladada, ni tampoco pueden empujar.

**Gráfico 22 Juegos de fuerza. Sillita reina**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades Lúdicas.

### e. Juegos de equilibrio

- La balanza

**Objetivo:** Mantener su capacidad de equilibrio.

**Materiales:** Palos.

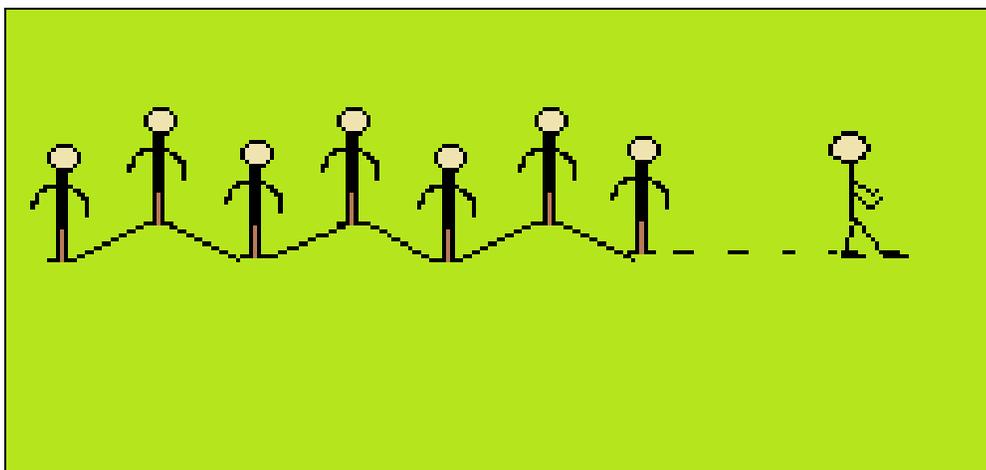
**Organización:** Formación en fila.

**Desarrollo:** Los miembros de cada pareja se colocan a la par sosteniendo un palo con los pies.

Los niños saltan coordinadamente para llevar el palo desde un sitio a otro sin que se caiga el suelo.

**Reglas:** No dejar caer el palo, el que lo hace caer saldrá de nuevo del punto de partida.

**Gráfico 23 Juegos de equilibrio. La balanza**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades Lúdicas.

- **Camino empedrado**

**Objetivo:** Mantener el equilibrio mediante el paso de obstáculos.

**Materiales:** Piedras medianas o troncos.

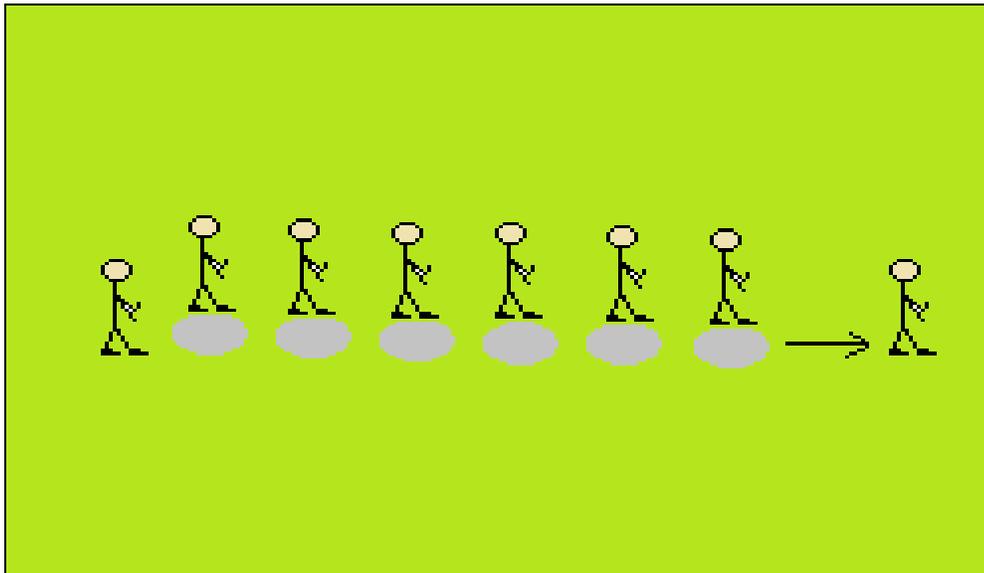
**Organización:** Pueden pasar en parejas.

**Desarrollo:** El juego se aconseja a realizar en espacio libre, de preferencia en el campo. Se trazan con piedras o tronco líneas de diferentes figuras y los participantes pasarán pisando sobre ellas utilizando formas de locomoción.

**Reglas:** No se permite bajar de las líneas.

No se puede mover ni las piedras ni los troncos.

**Gráfico 24 Juego de equilibrio. Camino empedrado**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades Lúdicas.

#### 4.6.2.2 Actividades acuáticas

##### a. Lúdicas

- **Conoce el agua**

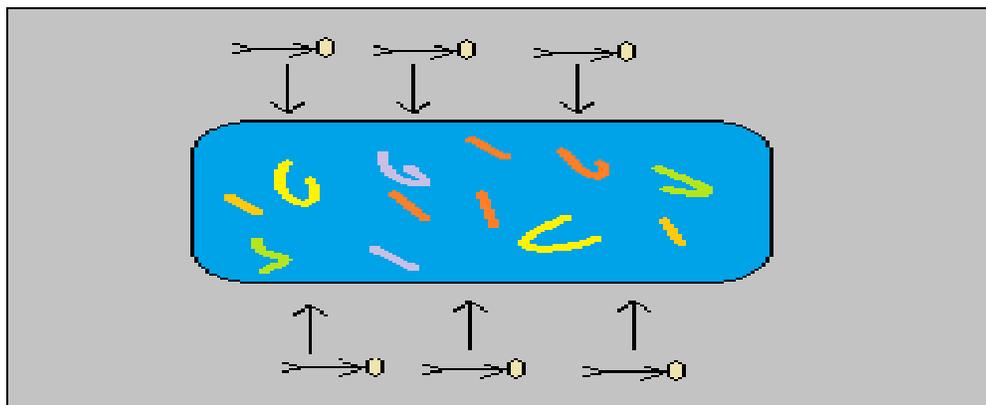
**Objetivo:** Lograr una familiarización plena en el agua.

**Materiales:** churros, tablas pequeñas.

**Organización:** Piscina en agua poca profunda con diferentes tipos de flotadores en el agua, los jugadores estarán alrededor de la piscina.

**Desarrollo:** Los jugadores estarán alrededor de la piscina atendiendo a lo que el instructor les indique para comenzar la actividad, primero se sentarán al borde de la piscina con los pies y manos se salpicará agua y echará a sus compañeros que están al lado, luego se levantarán y darán 2 pasos hacia atrás y dando el frente a la piscina se acostarán entrarán al agua rodando como un cocodrilo, al caer cogerán un flotador.

**Gráfico 25** Actividades acuáticas. Conoce el agua



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades acuáticas.

- **Cuidado con los obstáculos**

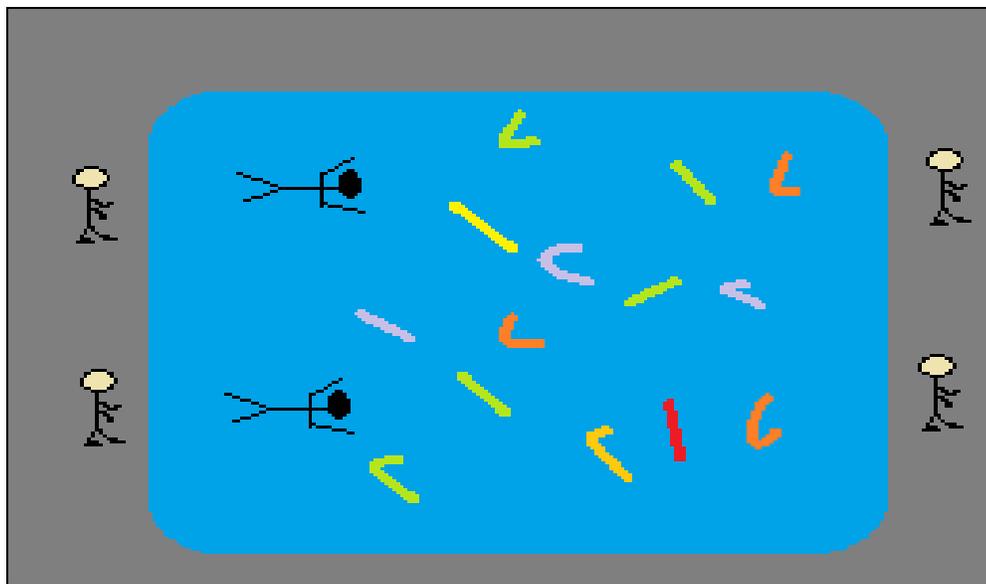
**Objetivo:** Realizar juegos recreativos de natación, mejorando su desplazamiento en el agua, evitando chocar con los objetos que están flotando.

**Materiales:** Flotadores

**Organización:** Piscina corta y poca profunda, formando una sola columna.

**Desarrollo:** Los jugadores formarán una sola columna con un flotador en mano y en cuanto le indique el instructor el niño comenzará a desplazarse al otro lado de la piscina evitando los obstáculos.

**Gráfico 26 Actividades acuáticas. Cuidado con los obstáculos**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades acuáticas.

- **Cruzando la isla**

**Objetivo:** Realizar juegos acuáticos, desarrollando la velocidad durante la actividad física.

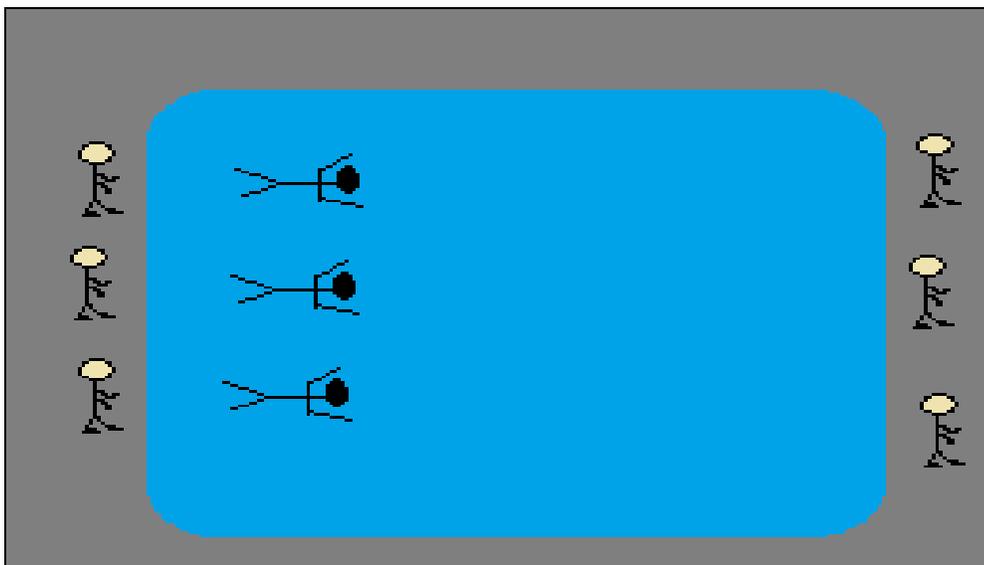
**Materiales:** Flotadores

**Organización:** Se harán 5 columnas de jugadores

**Desarrollo:** Al instructor pitar, los primeros jugadores saldrán y tendrán que llegar al otro lado de la piscina, en cuanto lleguen seguirán a quienes les corresponda y así sucesivamente hasta que hayan salido todos.

**Reglas:** No cruzarse en el carril de los otros compañeros.

**Gráfico 27** Actividades acuáticas. Cruzando la isla



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades acuáticas.

- **Caer al agua**

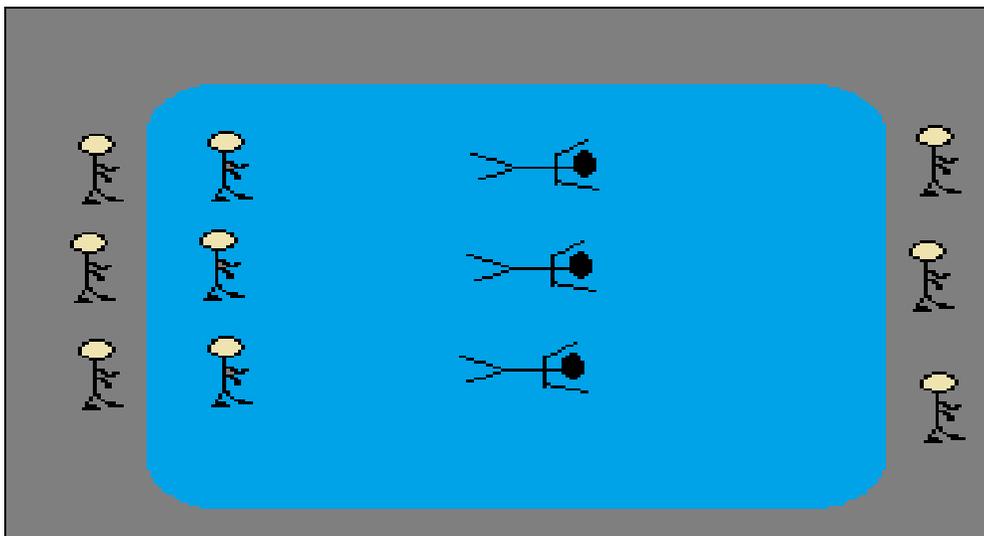
**Objetivo:** Iniciar saltos específicos propios a la natación.

**Materiales:** Flotadores

**Organización:** 4 grupo de 6 jugadores

**Desarrollo:** Formarán 4 columnas de 6 jugadores, al momento que el instructor le indique saltarán tal como les indique, si es de pie o de frente al momento de caer en el agua cogerá un flotador llegando hasta el otro extremo de la piscina, al momento que lleguen al otro borde saltarán los que les sigue.

**Gráfico 28 Actividades acuáticas. Caer al agua**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades acuáticas.

## b. Juegos de resistencia

- **Recolección**

**Objetivo:** Mejorar la capacidad de sumersión, para la adaptación en el agua.

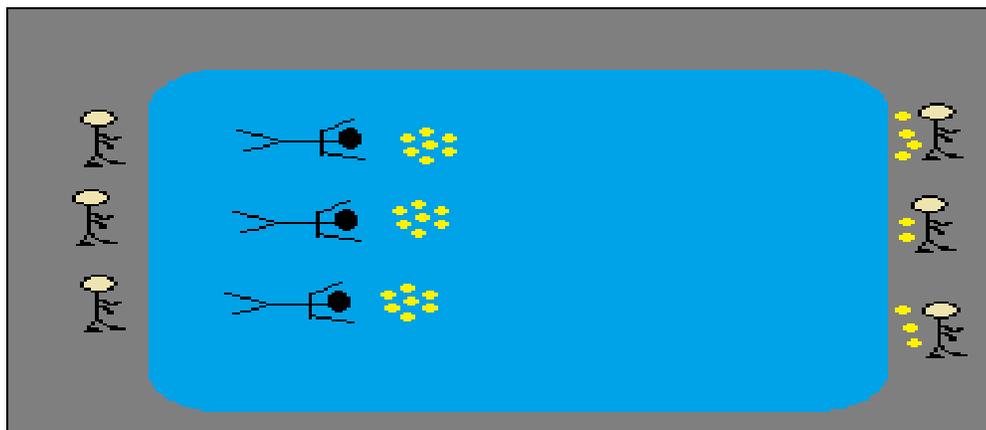
**Materiales:** Monedas

**Organización:** Los participantes deben estar dispersos en el agua, poco profunda.

**Desarrollo:** Los participantes deben encontrar la cantidad de monedas y deberá colocar en su respectivo recipiente que está en el borde de la piscina, el que recolecta la mayor cantidad de monedas más será el ganador.

**Regla:** No debe empujar a sus oponentes durante la búsqueda.

**Gráfico 29 Juegos acuáticos. Resistencia. La recolección**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades acuáticas.

- **Sopla el globo**

**Objetivo:** Desarrollar la habilidad motriz acuática de Respiración.

**Materiales:** Globos

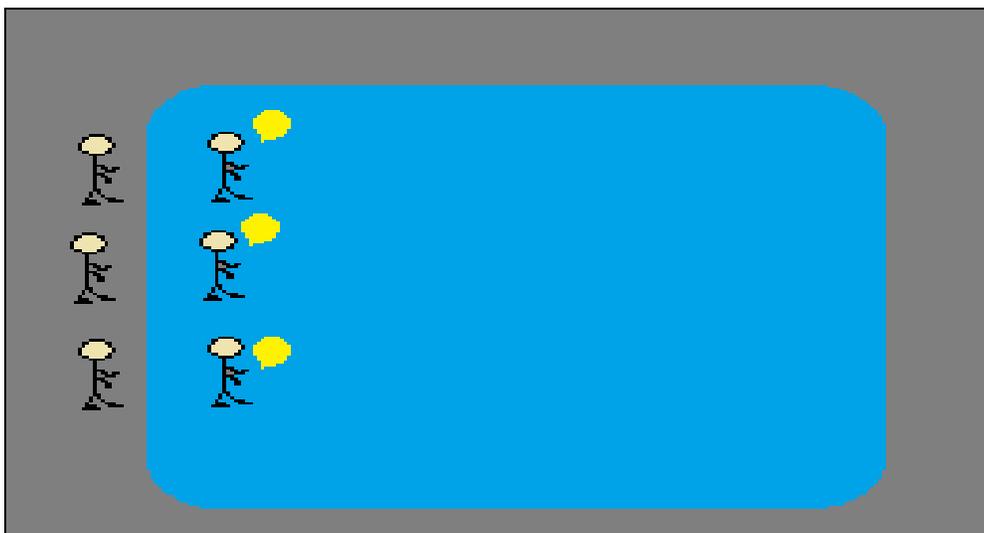
**Organización:** En hileras.

**Desarrollo:** Los niños dentro de la piscina en aguas poco profundas soplarán el globo hacia arriba impidiendo que esto toque el agua.

**Reglas:** El niño que deje caer el globo saldrá del juego.

**Variante:** Formar dos equipos para ver qué equipo mantiene el globo en el aire más tiempo.

**Gráfico 30 Juegos acuáticos. Resistencia. Sopla el globo**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades acuáticas.

- **Flotación**

**El remolque**

**Objetivo:** Realizar ejercicios acuáticos, mejorando su capacidad de flotación.

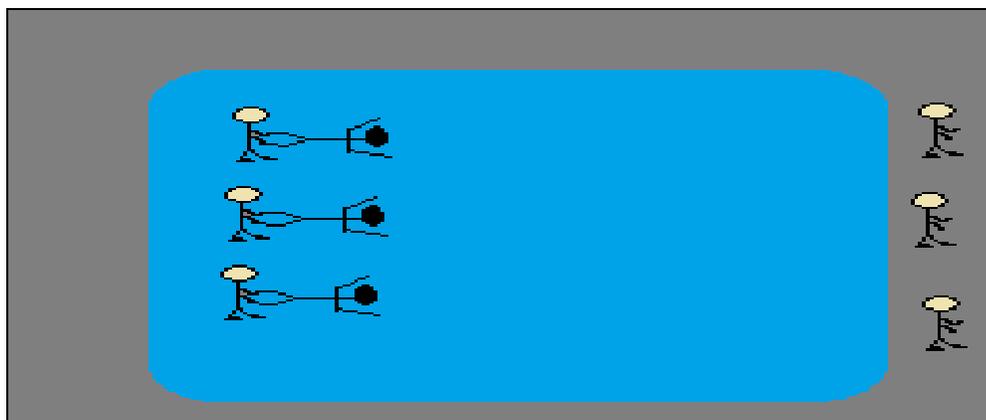
**Materiales:** Pito

**Organización:** Parejas

**Desarrollo:** Un participante se coloca en posición ventral, el participante de atrás agarra los pies de su pareja quedando flotando y tendrán que llegar al otro lado de la piscina. La piscina no debe ser profunda.

**Reglas:** El participante que está flotando no puede realizar ningún tipo de propulsión, si lo hiciera será descalificado. El que llegue primero será el ganador.

**Gráfico 31 Juegos acuáticos. Resistencia. Flotación**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades acuáticas.

### 4.6.2.3 Competencia pre deportiva

#### a. Carrera

- 50 metros planos

**Objetivo:** Realizar juegos deportivos, desarrollando su velocidad en la competencia.

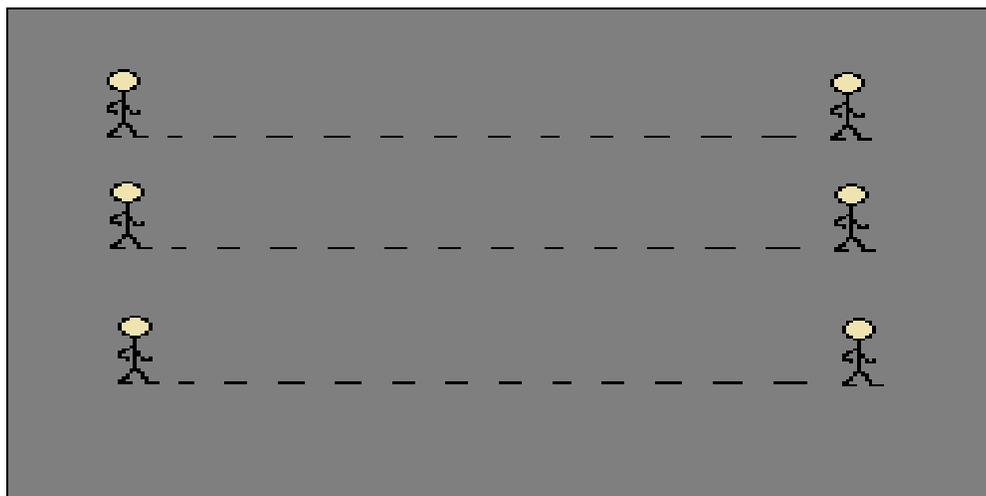
**Materiales:** discos.

**Organización:** Formarán grupos de acuerdo a las edades y géneros en 9 carriles, para la competencia.

**Desarrollo:** Antes de comenzar la carrera el instructor pitará, quien llegue primero será el ganador y se enfrentarán con los que han ganado en otros grupos.

**Reglas:** No podrán cambiarse de carril, ni saldrán antes de la pitada si no serán eliminados.

**Gráfico 32 Competencia pre deportiva. Carrera**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades de competencia

- **Carrera de relevo**

**Objetivo:** Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices, adaptando el movimiento durante la práctica de actividades de carrera de relevos.

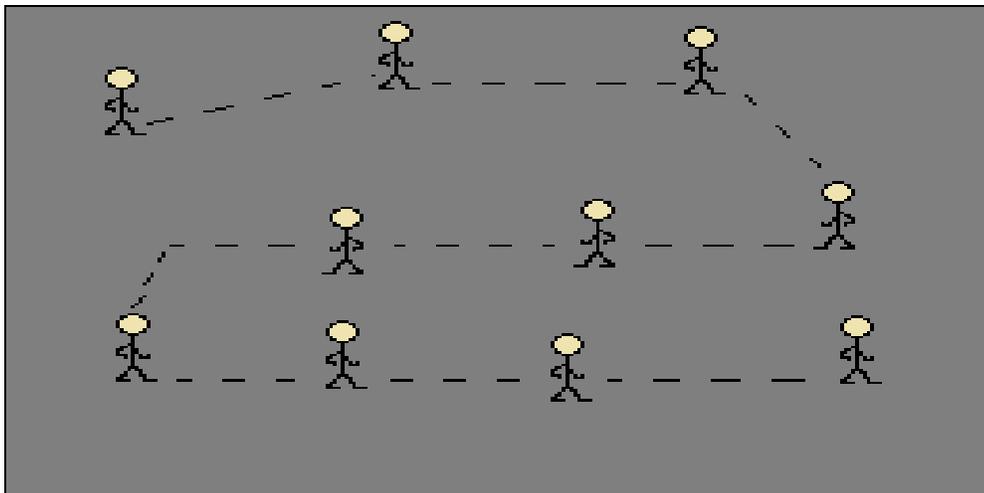
**Materiales:** testigo, silbato y discos.

**Organización:** Grupos de 10 jugadores correrán 400 metros de relevos.

**Desarrollo:** Correrán 400 metros la cual serán divididos de 10 competidores, cada uno de ellos correrán 40 metros, la cual se situarán en sus respectivos puestos, el instructor pitará y dará inicio a la carrera, el primero pasará y así sucesivamente. El ganador será el grupo quien llegue primero a la meta.

**Reglas:** Deben llegar a la meta con el testigo si no lo hicieren no serán los ganadores.

**Gráfico 33 Competencia pre deportiva. Relevos**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades de competencias.

## b. Competencias acuáticas

- Carrera de relevo acuático

**Objetivo:** Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices, adaptando el movimiento durante la práctica de actividades acuáticas en la carrera de relevos.

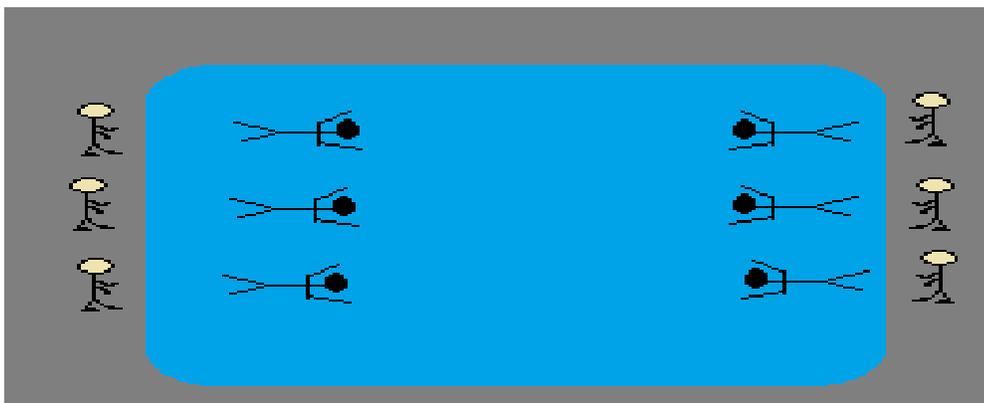
**Materiales:** pañuelos de colores

**Organización:** los equipos están constituidos antes de entrar en el agua. Se dividen en 2 sub-equipos. La mitad se sitúa a un lado, en el borde de la piscina y la otra mitad en el otro lado de enfrente, colocados frente a frente.

**Desarrollo:** A la señal, los jugadores de cada uno de los sub-equipos situados en el mismo lado de la piscina se dirigen, a toda velocidad, que está enfrente, para entregarle un pañuelo. Hay que especificar que se debe entregar el pañuelo a su compañero y el que va a recibir tiene que estar en pie y en el borde de la piscina.

**Reglas:** Deben llegar a la meta con el pañuelo, para ser ganadores.

**Gráfico 34 Competencias acuáticas. Relevos**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades de competencias.

**c. Actividad de lanzamiento**

• **Jugamos al waterpolo**

**Objetivo:** Realizar juegos acuáticos específicos, mejorando sus lanzamientos, recepciones y conducción durante la competencia.

**Materiales:** pelotas y 4 conos

**Organización:** 2 grupos, la mitad se sitúan en un lado y la otra en el otro lado.

**Desarrollo:** Habrán 2 equipos el cual se enfrentarán y tendrán que anotar al arco contrario.

**Reglas:** Los jugadores sólo podrán avanzar 2 pasos y tendrán que soltar la pelota sus compañeros, llegando al área contraria para poder anotar. El partido se jugará por tiempo y gana quien haya metido más goles.

**Gráfico 35 Competencias acuáticas. Lanzamiento. Waterpolo**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades de competencias.

**d. Actividad de saltos**

- **Tocar el sol**

**Objetivo:** Realizar juegos recreativos, mejorando el salto durante la competencia.

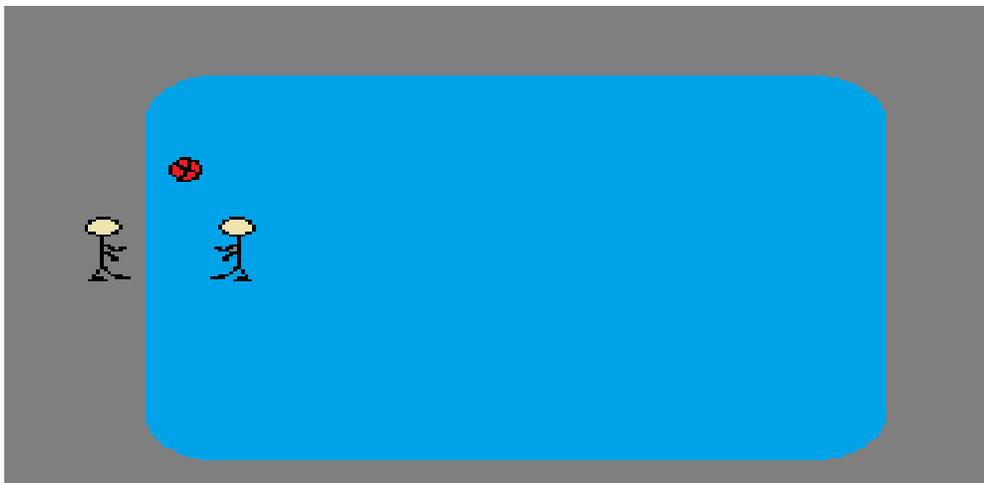
**Materiales:** Pelota.

**Organización:** Formarán 4 grupos para competir, según edades y géneros.

**Desarrollo:** Los grupos de competidores se prepararán al borde de la piscina, el instructor les indicará cuando tienen que saltar. Cada integrante intentará hacer su mejor salto, tocando la pelota en el aire que va a ser lanzada por el instructor. El equipo que haya tocado más pelotas en el aire será el ganador.

**Reglas:** Los participantes no podrán repetir el salto hasta que hayan jugado todos, en caso de haber empate podrán repetir.

**Gráfico 36 Competencias acuáticas. Saltos. Tocar el sol**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades de competencia

- **Salto, salto**

**Objetivo:** Es realizar juegos de saltos, mejorando su impulso durante su actividad física.

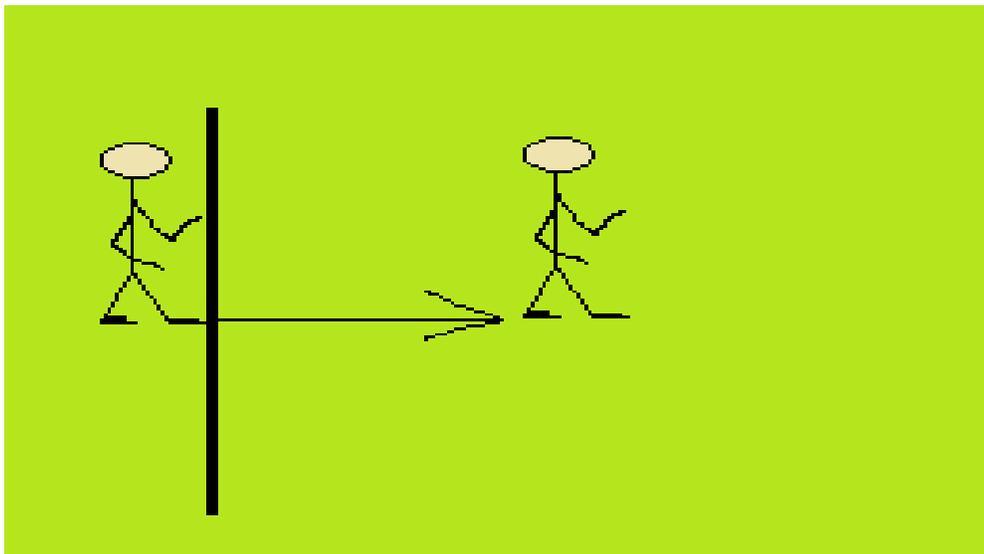
**Materiales:** Cinta métrica.

**Organización:** Se harán grupos equitativamente por edades y géneros.

**Desarrollo:** El competidor se impulsará desde de la línea de salida si pasarse, el integrante del equipo que haya saltado más largo es el ganador.

**Reglas:** No se podrá pasar de la línea al momento del salto si lo hace no será válido

**Gráfico 37 Competencia acuática. Salto. Tocar el sol**



**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Actividades de competencias.

## CAPITULO V

### MARCO ADMINISTRATIVO

#### 5.1 Recursos

##### 5.1.1 Recursos humanos

**Tabla 16 Recursos humanos**

<b>Recursos humanos</b>				
<b>Nº</b>	<b>Denominación</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Total</b>
1	Investigador		-	-
2	Tutor		-	-
3	Gramatólogo		\$ 60,00	\$ 60,00
Total		\$ 60,00		\$ 60,00

**Fuente:** Elaborado por el autor.

### 5.1.2 Recursos Materiales

**Tabla 17 Recursos materiales**

<b>Recursos Materiales</b>				
<b>Nº</b>	<b>Denominación</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Total</b>
1	Impresora Epson con sistema de tinta continua	Hasta el término de tesis	\$180.00	\$180.00
2	Paquetes hojas papel bond A4	Hasta el término de presentación de propuesta	5.00	15.00
3	Internet (ESPOLTEL)	Hasta el término de tesis	56 mensual * 6 meses	336,00
4	Flash memory 4 gb	Hasta el término de tesis	15.00	15.00
5	Materiales de oficina (marcadores, esferos, lápices, otros)	Hasta el término de presentación de propuesta	20.00	20.00
6	Copias	Hasta el término de tesis	25.00	25.00
7	CD	Hasta el término de presentación de propuesta	0,75	1.50
8	Anillados	Hasta el término de tesis	35.00	35.00
9	Transporte – movilización	Hasta el término de tesis	90.00	90.00
10	Solicitudes	Hasta el término de presentación de propuesta	18.00	18.00
<b>Total</b>				<b>\$ 336,00</b>

**Fuente:** Elaborado por el autor.

## 5.2 Presupuesto operativo

**Tabla 18 Presupuesto operativo**

<b>N°</b>	<b>Denominación</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Total</b>
1	Movilización			\$260,00
2	Imprevistos			\$120,00
Subtotal				\$380,00

**Fuente:** Elaborado por el autor.

### 5.3 Cronograma

ACTIVIDAD	MARZO 2013				ABRIL 2013				MAYO 2013				JUNIO 2013				JULIO 2013				AGOSTO 2013				SEPTIEMBRE 2013				OCTUBRE 2013				NOVIEMBRE 2013				DICIEMBRE 2013			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.-Socialización del Tema con el Profesor	■	■																																						
2.-Elaboración del tema			■	■	■	■	■																																	
3.-Tutorías del Diseño del tema							■	■	■																															
4.-Presentación del diseño del tema en el aula-clase									■	■	■	■																												
5.-Elaboración del diseño del tema en el documento según el reglamento													■	■																										
6.-Presentación del Tema a Consejo Académico.															■																									
6.-Seminario															■	■	■	■	■																					
7.- Tutorías																					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
8.-Presentación de la tesis completa a Consejo Académico.																																			■	■				
9.- Presentación Final o Defensa de la Tesis Completa																																			■	■				

**Autor:** Edwin Liriano.

**Fuente:** Cronograma de Actividades

## BIBLIOGRAFÍA

- Adriana. (08 de 2011). <http://www.monografias.com/>. Recuperado el 16 de 04 de 2013, de <http://www.monografias.com/trabajos92/educacion-fisica-y-deporte/educacion-fisica-y-deporte.shtml#larecreaca>
- Aguilar Cortés, Lupe;. (04 de 03 de 2006). <http://www.redcreacion.org/>. Recuperado el 09 de 09 de 09/09/2013, de [http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles\\_profesionales.html](http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/perfiles_profesionales.html)
- Almeida, C., Salgado, J., & Nogueira, D. (2011). Estilo de vida y el peso corporal en una comunidad portuguesa en transición: Un estudio de la relación entre la actividad física, los hábitos alimentarios y el índice del hábito corporal. *Revista iberoamericana de psicología y salud*.
- Ann Veneman. (15 de 03 de 2007). <http://www.unicef.org>. Recuperado el 02 de 09 de 2013, de [http://www.unicef.org/lac/deporte\\_para\\_el\\_desarrollo\(2\).pdf](http://www.unicef.org/lac/deporte_para_el_desarrollo(2).pdf)
- Arce Villalobos, M., & Cordero Álvarez, M. (2001). *Desarrollo motor grueso del niño en edad preescolar*. Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- Barbany, J. (2002). *Fisiología del Ejercicio Físico y del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Bisquerra, R., Dorio, I., Gómez, J., Latorre, A., Martínez, F., Massot, I., y otros. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La Muralla S.A.
- Casadiego, L. (29 de 10 de 2012). <http://es.slideshare.net>. Recuperado el 12 de 05 de 2013, de <http://es.slideshare.net/LuisaCasadiego/actividades-recreativas-comunitarias>
- Castillo, Y. (26 de 07 de 2011). <http://es.slideshare.net/>. Recuperado el 15 de 07 de 2013, de <http://es.slideshare.net/romuloenrique/la-recreacin-como-estrategia-de-aprendizaje-en-los-nios-y-nias-del-subsistema-de-educacin-inicial>
- Chacón Ramírez, M. (2006). *Educación Física para niños con necesidades educativas especiales*. Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia.
- Código de la Niñez y Adolescencia. (2003). Quito.

- Constitución de la República del Ecuador. (2008). Quito.
- Delgado , M., & Tercedor, P. (2002). Etrategia de Intervención en Educación para la Salud desde la Educación Física. Barcelona: INO, Reproducciones S.A.
- Delgado Fernández, M., & Tercedor Sánchez, P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona: INO reproducciones S.A.
- Dobler, H., & Erika, D. (2003). MANUAL DE JUEGOS MENORES. Buenos Aires: Stadium S.R.L.
- Enrique, R. (26 de 07 de 2011). <http://es.slideshare.net>. Recuperado el 17 de 04 de 2013, de <http://es.slideshare.net/romuloenrique/la-recreacin-como-estrategia-de-aprendizaje-en-los-nios-y-nias-del-subsistema-de-educacin-inicial>
- Flagos. (07 de 09 de 2008). <http://es.slideshare.net>. Recuperado el 16 de 04 de 2013, de <http://es.slideshare.net/flagos/recreacin-tiempo-libre-y-ocio-presentation>
- Funlibre. (12 de 05 de 2004). <http://www.funlibre.org/>. Recuperado el 22 de 11 de 2013, de [http://www.funlibre.org/documentos/idrd/fundamentos.html#\\_ftnref3](http://www.funlibre.org/documentos/idrd/fundamentos.html#_ftnref3)
- García , N., Martínez, M., & Hall, D. (1 de 04 de 2008). <http://es.slideshare.net>. Recuperado el 20 de 04 de 2013, de <http://es.slideshare.net/Ocio/uso-del-tiempo-libre>
- García Caballero, C., & González Meneses, A. (2000). Tratado de pediatría social. Madrid: Díaz de Santos S.A.
- García Enriquez, J. (1996). Animación de Actividades Físicas y Deportivas. España: Nueva Imprenta S.A.
- Garrido Gil, P. (2010). Educar en el ocio y el tiempo libre. Madrid: Palabra S.A.
- González González, Emilio. (07 de 05 de 2001). <http://www.monografias.com/>. Recuperado el 05 de 07 de 2013, de <http://www.monografias.com/trabajos79/actividades-fisicas-tiempo-libre-adolescentes/actividades-fisicas-tiempo-libre-adolescentes.shtml>
- <http://es.ask.com>. (s.f.). Recuperado el 29 de 04 de 2013, de <http://es.ask.com/web?q=aparato%20locomotor&qsrc=999&l=sem&siteid>

=1431&qenc=utf-  
8&iffr=1&ad=semA&an=google\_s&mtyp=p&kwd=aparato%20locomotor&  
net=s&cre=32088253538&pla=&mob=&sou=s&aid=&adp=1s1

- Ibáñez, A. (3 de junio de 2013). Beneficios psicológicos de la actividad física. Recuperado el 9 de Noviembre de 2013, de <http://redsalud.uc.cl/salud/MS/RevistaSaludUC/>: <http://redsalud.uc.cl/link.cgi/MS/RevistaSaludUC/deportes-y-vida-sana/salud-mental-deporte.act>
- Incarbone, O. (2006). Actividades recreativas, juegos, juegos campamentos, bailes y canciones. Buenos Aire: Stadium S.R.L.
- Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. (2010). Quito.
- Ley Orgánica de Educación Intercultural. (2011). Quito: Nacional.
- Lopategui, Edgar. (06 de 07 de 2000). <http://www.saludmed.com>. Recuperado el 05 de 07 de 2013, de <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/Recrear.html>
- López Chicharro, J., & Fernandez , A. (2008). Fisiología del Ejercicio. Buenos Aires: Médica Panamericana S.A.
- Madrigal, A., Morell, P., Morell, G., & Mato, M. (12 de 2010). <http://www.efdeportes.com>. Recuperado el 14 de 04 de 2013, de <http://www.efdeportes.com/efd151/actividades-para-el-tiempo-libre-de-los-adolescentes.htm>
- Marín Fernández, B. (1995). Actividad física y deporte durante el crecimiento. Oviedo: Servicio de Publicaciones Universidad de Oviedo.
- Márquez, S., & Garatechea , N. (2012). Análisis de los Contenidos de la Actividad Física como forma de Salud. Madrid: Diaz de Santos.
- Martínez Games, M. (1995). Educación del Ocio y Tiempo Libre con actividades físicas alternativas. Madrid: Librería Deportiva Esteban Sanz, S.L.
- Mausi, B. (2008). Juegos y técnicas de recreación. Buenos Aires: Bonum.
- Mudurra Perales, J., & Solana Sánchez, A. (2002). Monitor deportivo. Madrid: Mad. S.L.

- Muñoz de la Fuente, Alejandra;. (15 de Enero de 2012).  
<http://www.espaciocreamundos.cl>. Recuperado el Viernes de Abril de 2013, de [http://www.espaciocreamundos.cl/versico.php?id\\_edusico=60](http://www.espaciocreamundos.cl/versico.php?id_edusico=60)
- Oblitas Guadalupe, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Congage Learnin Editores S.A.
- OMS. (05 de 2010). Recuperado el 04 de 09 de 2013, de [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf)
- OMS. (2013). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Organización Mundial de la Salud.
- OMS. (2013). *La actividad física en los jóvenes*. Organización Mundial de la Salud.
- Ortí Ferreres, J. (2004). *La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos*. Barcelona: INO Reproducciones S.A.
- Pere Molina, A., & Valcárcel, J. (2010). *La recreación físico-deportiva y su tratamiento del cuerpo*. Barcelona: Institut d'Educació Física de Catalunya.
- Pila, M. (2009). *Fundamentos Teóricos de la Educación Física*. España: ISBM.
- Sadurni, M., Rostán, C., & Serrat, E. (2008). *El desarrollo de los niños, paso a paso*. Barcelona: UOC.
- Segovia Pulido, O. (02 de 02 de 2009). [www.slideshare.net](http://www.slideshare.net). Recuperado el 16 de 04 de 2013, de <http://es.slideshare.net/olgasegovia/actividad-fsica-y-salud-979086#btnNext>
- UNICEF. (07 de 05 de 2007). <http://www.unicef.org/>. Recuperado el 05 de 09 de 2013, de [http://www.unicef.org/lac/deporte\\_para\\_el\\_desarrollo\(2\).pdf](http://www.unicef.org/lac/deporte_para_el_desarrollo(2).pdf)
- UNICEF. (06 de 05 de 2007). <http://www.unicef.org/>. Recuperado el 15 de 07 de 2013, de [http://www.unicef.org/republicadominicana/politics\\_11167.htm](http://www.unicef.org/republicadominicana/politics_11167.htm)
- Vaera, M., & Ramos , C. (07 de 02 de 2010). <http://es.slideshare.net>. Recuperado el 14 de 04 de 2013, de <http://es.slideshare.net/Carlyla27/tiempo-libre-y-ocio>
- Venegas, A., & Quintero, I. (29 de 09 de 2001). <http://www.redcreacion.org/>. Recuperado el 15 de 09 de 2013, de <http://www.redcreacion.org/documentos/simposio2if/AVanegas.htm>

## CONSULTA BIBLIOTECA VIRTUAL

1. J Pere, M. A., & Javier, V. V. (2010). La recreación físico-deportiva y su tratamiento del cuerpo: Un análisis crítico/Sport & physical recreation and its treatment of the body: A critical analysis. *Apunts. Educación Física i Esports*, (100), 66-72. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1095354518?accountid=130063>.
2. José, L. T. (2001, May 30). Busca fox masificación y resultados deportivos. *Palabra*. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/377389006?accountid=130063>
3. Objetivo: Reactivación. (2012, Jun 14). *Mural*. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1020308567?accountid=130063>

# **ANEXOS**

## Ilustración 1 Informe de Antiplagio

### Ilustración 1 Informe de Antiplagio

UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA.  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.  
ANÁLISIS DE TRABAJO DE TITULACIÓN.



### INFORME FINAL REPORTE DE ANTIPLAGIO

Por medio del presente y en calidad de tutor del señor **EDWIN LIRIANO ROSALES**, autor de la tesis **“ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS, PARA EL ADECUADO USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS/NIÑAS DE 7 A 13 AÑOS DE LA CIUADAELA F.A.E. DEL CANTÓN SALINAS DE LA PROVINCIA DE SANTA ELENA. AÑO 2013”**, luego de revisar cada uno de los capítulos y el documento en su estructura total por medio del programa anti plagio **Urkund Analysis**, declaro a la fecha, el día 12 de diciembre del 2013 que el documento en mención se presentó con **9%** de plagio o similitud y con mi facultad como docente y tutor de la presente tesis, deshabilite algunos elementos que a mi criterio y bajo mi responsabilidad son similares y no afectan al cuerpo investigativo; obteniendo un resultado final de **5%**. Amparado en el reglamento del régimen académico del SENESCYT que permite un rango del 0% al 10%. Se anexa informe URKUND.

Document	<a href="#">TESIS ANTIPLAGIO ULTIMO LIRIANO.doc</a> (D9494641)
Submitted	2013-12-11 05:07 (-05:00)
Submitted by	<a href="mailto:liri3nahoa@hotmail.com">liri3nahoa@hotmail.com</a>
Receiver	<a href="mailto:esalazar.upse@analysis.orkund.com">esalazar.upse@analysis.orkund.com</a>
Message	[edufisic] tesis de: Edwin Oswaldo Liriano Rosales <a href="#">Show full message</a>
	<b>5% of this approx.</b> 31 pages long document consists of text present in 8 sources.

Dicho informe se presenta para fines pertinentes del proceso de titulación del egresado.

Atentamente,

  
Lcdo. Edwar Salazar Arango. MSc. RyTL  
Docente Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas.

## Ilustración 2 Certificado Gramatológico

La Libertad, 02 de diciembre de 2013

### CERTIFICADO GRAMATOLÓGICO

Certifico haber realizado la revisión gramatológica con respecto a la redacción y ortografía del trabajo de titulación previo a la obtención del título de LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN correspondiente al tema:

“ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS, PARA EL ADECUADO USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS/NIÑAS DE 7 A 13 AÑOS DE LA CIUDADELA F.A.E. DEL CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA. AÑO 2013”

Elaborado por Edwin Liriano Rosales, egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, la misma que cumple con los parámetros gramaticales.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad, autorizando al interesado a utilizar el presente certificado como a bien tuviere.

Atentamente



Lcda. SANDRA LORENA RINCÓN GÓMEZ

C.I. N° 172722435-2

### Ilustración 3 Autorización para realizar la actividad física



Av. Atahualpa, Barrio Chipipe  
Salinas - Ecuador  
Telf. 2 772400 – 2154  
www.esma.fae.mil.ec

## FUERZA AÉREA ECUATORIANA

Oficio No. S/N - 2013

Salinas, 20 de Febrero del 2013

Sr. Crnl. E.M. Pablo López Chávez  
**DIRECTOR ESMA "COSME RENELLA B."**  
Salinas.-

De mi consideración:

Por el presente expreso a usted mi Coronel, un cordial y afectuoso saludo y a la vez deseándole éxitos en sus labores diarias como Director de la Escuela Superior Militar de Aviación "Cosme Rennela B".

Yo, Cbop. Liriano Rosales Edwin Oswaldo con cédula de ciudadanía No. 0918172164, Egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Península de Santa Elena, solicito ante usted me autorice a utilizar las áreas deportivas del Reparto con el fin de cumplir mi tema de tesis **"ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS, PARA EL ADECUADO USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS/NIÑAS DE 7 A 13 AÑOS DE LA CIUDADELA F.A.E. DEL CANTÓN SALINAS DE LA PROVINCIA DE SANTA ELENA. AÑO 2013"**

Cabe indicar que el trabajo de titulación es previo a la obtención del título de LICENCIADO DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN.

Por la favorable atención que se digna dar a la presente, anticipo a usted, mis debidos agradecimientos.

Atentamente,

Cbop. Tec. Avc. Edwin Liriano Rosales.  
C.I No. 0918172164



Libertad  
con heroísmo



## Ilustración 4 Oficio de aplicación de las Actividades Físicas



Av. Atahualpa, Barrio Chipipe  
Salinas - Ecuador  
Telf. 2 772400 – 2154

# FUERZA AÉREA ECUATORIANA

Oficio No. 2013-181-EV-6-O

Salinas, 26 de Agosto del 2013.

Sr. Cbop. Tec. Avc.  
Edwin Liriano Rosales  
**EGRESADO EN LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y  
RECREACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PENÍNSULA DE SANTA ELENA**  
Presente.-

Por el presente expreso a usted señor Cabo Primero, un cordial saludo.

Señor Cbop. Edwin Liriano Rosales, egresado de la Carrera de Educación Física Deportes y Recreación, su solicitud para la aplicación de actividades físicas recreativas en niños y niñas de 7 a 13 años en nuestras instalaciones deportivas, ha tenido una acogida favorable para ambas partes por lo cual estamos dispuestos en colaborar en todo, cuyo beneficio será para nuestros niños.

Me suscribo ante usted, muy cortésmente.

Atentamente,



CrnI. E.M. Avc. Pablo LÓPEZ Chávez  
**DIRECTOR ESMA "COSME RENNELLA B."**  
SVT/A. Morán



Libertad  
con heroísmo



## Ilustración 5 Modelo de Guía de Observación

### Modelo Guía de Observación

La siguiente guía de observación permite determinar la forma y en qué condiciones los niños y niñas ocupan el tiempo libre en la Ciudadela F.A.E. del cantón Salinas.

Objetivo: Conocer el entorno en el que se desenvuelven los niños y niñas durante el tiempo libre de la ciudadela F.A.E del cantón Salinas relacionado con la práctica de actividades físicas recreativas.

#### Guía de Observación

N°	FACTORES A EVALUAR	REGISTRO DE CUMPLIMIENTO		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	Uso de tecnologías			Se observó que los niños y niñas ocupan la mayoría de su tiempo libre en tecnologías.
2	Áreas disponibles			Se observó que los niños no tienen un área disponible para realizar una actividad física recreativa, por lo tanto se utilizarán las instalaciones deportivas de la F.A.E. Salinas.
3	Promotores que atienden la actividad			Son pocas las personas que organizan programas de actividades físicas recreativas
4	Tiempo disponible			Se observó que los niños tienen un tiempo disponible después de sus tareas diarias.
5	Participación en actividades recreativas			Se observó que los niños si realizan actividades físicas recreativas, pero sin que nadie los dirija.
6	Tiempo en que realizan actividades físicas			Se observó que los niños y niñas realizan actividades recreativas todos los días y fines de semana por la tarde y cuando han terminado el periodo lectivo de clases.
8	Recurso Material			Se observó que no existe el material para realizar una actividad física recreativa.

**Fuente:** Elaborado por el autor

## Ilustración 6 Modelo de la Encuesta

### Modelo de encuesta

Estimado niño(a) reciba un cordial saludo, esta encuesta se realiza para conocer la situación real en la utilización del tiempo libre de niños/niñas, por la cual se declara la confidencialidad.

**INSTRUCCIÓN:** Señale con una **X** en el casillero que corresponda su respuesta, o escriba el criterio que usted considere conveniente según la pregunta.

### Sexo

Masculino  Femenino

### Edad

\_\_\_\_\_

**¿Cuántas horas diarias pasa frente a pantalla (TV, Computadora, Consolas de Juegos)?**

1 hora   
2 horas   
3 horas   
4 o más horas

---

**¿Alguna vez a usted le han propuesto a realizar una actividad física recreativa?**

SI  NO

---

**¿Le gustaría realizar y compartir con sus compañeros, una actividad física recreativa?**

**SI**            **NO**     

---

**¿Qué actividad física recreativa, le gustaría practicar?**

ACTIVIDADES LÚDICAS        
ACTIVIDADES ACUÁTICAS        
ACTIVIDADES DE COMPETENCIAS     

---

**¿En qué tiempo libre le gustaría practicar una actividad física recreativa?**

Todos los días por las tardes        
Vacaciones por fin de clases        
Fines de semana     

---

**¿Cuántas horas desearía realizar una actividad física recreativa?**

1 hora        
1 hora 30 minutos        
2 horas     

---

\_\_\_\_\_  
**Firma**

## Ilustración 7 Modelo de la Entrevista

### Modelo de entrevista

Objetivo: Conocer la opinión del presidente de la ciudadela F.A.E. sobre la propuesta de actividad física recreativa en niños y niñas de 7 a 13 años.

Fecha: //

Nombre Completo:.....

Edad:.....

Sexo:.....

¿Cómo valora usted la propuesta de actividad física recreativa en niños de 7 a 13 años?

.....  
.....

Considera que dicha propuesta en actividades físicas recreativas es factible para el desarrollo de los niños y niñas.

.....  
.....

Considera usted que la estructura de una actividad física recreativa responda a los intereses, necesidades y características de la propuesta.

.....  
.....

¿Cuál sería la causa que pueda estar influyendo negativamente en la propuesta de una actividad física recreativa?

.....  
.....

¿Qué criterios, ideas o sugerencias puede aportar para el desarrollo de la propuesta de la actividad física recreativa?.....

---

**Firma del Presidente**

**Fotos**

Ilustración 8 Participantes para realizar actividad física



Ilustración 9 Calentamiento para la actividad acuática



Ilustración 10 Cuidado con los obstáculos



Ilustración 11 Ambientación en el agua



Ilustración 12 Saltos en el agua



Ilustración 13 Patadas en el agua



Ilustración 14 Juegos de orientación



Ilustración 15 Caminatas



Ilustración 16 La orientación en equipo



Ilustración 17 Competencia en ciclismo



Ilustración 18 Orientación en ciclismo



Ilustración 19 Actividad de fútbol



Ilustración 20 Actividad de saltos con obstáculos



Ilustración 21 Actividad de salto



Ilustración 22 Actividad de carrera relevos



Ilustración 23 Carrera de velocidad

