



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

TEMA:

**ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE
CONDUCTAS INADECUADAS EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER
AÑO DE BACHILLERATO ESPECIALIDAD QUÍMICO BIOLÓGICAS
SECCIÓN VESPERTINA DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE,
CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013.**

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

AUTOR:

BYRON AUGUSTO RIVERA LINO

TUTOR:

Dr. CARLOS JARRIN BELTRAN MSC.

LA LIBERTAD- ECUADOR

JUNIO – 2014



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

TEMA:

ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE CONDUCTAS INADECUADAS EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO ESPECIALIDAD QUÍMICO BIOLÓGICAS SECCIÓN VESPERTINA DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013.

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

AUTOR:

BYRON AUGUSTO RIVERA LINO

TUTOR:

Dr. CARLOS JARRIN BELTRAN MSC.

LA LIBERTAD- ECUADOR

JUNIO – 2014

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación: **ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE CONDUCTAS INADECUADAS EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO ESPECIALIDAD QUÍMICO BIOLÓGICAS SECCIÓN VESPERTINA DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013.** Elaborado por **Byron Augusto Rivera Lino**, egresado 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

Dr. CARLOS JARRIN BELTRAN MSC.
TUTOR

AUTORÍA DE TESIS

Yo, **Byron Augusto Rivera Lino**, portador de la cédula de ciudadanía N° **0928352640**, egresado de la Escuela de Ciencias de la Educación, en la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, declaro que soy el autor del presente trabajo de investigación, 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.

BYRON AUGUSTO RIVERA LINO
C.I. N° 0928352640

TRIBUNAL DE GRADO

**Dra. Nelly Panchana Rodríguez MsC.
DECANA DE LA FACULTAD
DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**Lcda. Laura Villao Laylel MsC.
DIRECTORA DE LA ESCUELA
DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DIRECTORA (E) CARRERA DE E F, D, R**

**Dr. CARLOS JARRÍN BELTRÁN Md. MsC.
DOCENTE TUTOR**

**Lic. Luis Mazón Arévalo MsC.
DOCENTE ESPECIALISTA**

**Abg. Milton Zambrano Coronado
SECRETARIO GENERAL
PROCURADOR**

DEDICATORIA

A mi Dios por guiarme en cada paso que doy y por darme las fuerzas necesarias en momentos difíciles.

A mis padres Gloria y Juan por ser el motor principal en mi vida, sin ellos no podría estar culminando mis estudios.

A mis hermanos Liliana, Stalyn, Carlos y Paúl por ser mi fuente de inspiración.

En especial a toda mi familia porque sin su apoyo incondicional no lograría esta etapa profesional.

Byron.

AGRADECIMIENTO

De manera especial:

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena por haberme brindado las facilidades de estudiar mi Carrera.

A mis docentes por orientarme y depositar en mí su confianza para la culminación de este trabajo de investigación.

A mi tutor el Dr. Carlos Rene Jarrín Beltrán por guiarme en este proyecto de titulación.

Al Colegio Mixto Particular UPSE por permitirme realizar este proyecto investigativo.

Byron

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
PORTADILLA.....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
AUTORÍA DE TESIS.....	iv
TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
INTRODUCCIÓN.....	xv
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA.....	1
1.1.- Tema.....	1
1.2.1.- Contextualización.....	3
1.2.2.- Análisis crítico.....	3
1.2.3.- Prognosis.....	4
1.2.4.- Formulación del problema.....	5
1.2.5.- Delimitación del objeto de investigación.....	5
1.3.- Justificación.....	6
1.4.- Objetivo general.....	8
CAPÍTULO II.....	10
MARCO TEÓRICO.....	10

2.1.- Investigaciones previas	10
2.2.4.- Adolescentes Rebeldes	12
2.2.5.- Estrategias para disminuir las conductas inadecuadas.....	14
2.2.6.- Reforzamiento de conductas adecuadas	15
2.2.8.- Clasificación de Actividad física	18
2.2.9.- Recomendaciones respecto a la actividad física	21
2.3.- Actividad Recreativa.....	22
2.3.1.- La recreación como fundamento de vida escolar y estudiantil.....	24
2.3.2.- Características de la recreación.....	27
2.3.3.- Clasificación de Actividades Recreativas.....	29
CAPÍTULO III	32
METODOLOGÍA	32
3.1.- Enfoque investigativo.....	32
3.2.- Tipo de investigación	32
3.3.- Métodos de Investigación	33
3.4.- Población y Muestra.....	34
3.4.1.- Población.	34
3.4.2.- Muestra.	34
3.5.- Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	35
3.6.- Plan de recolección de información	35
3.7.- Análisis e interpretación de resultados.....	35
Conclusiones	43
Recomendaciones.....	43

3.8.- Resultados de la Entrevista	44
3.9.- Guía de observación.....	45
3.10.- Conclusiones y recomendaciones Generales	47
3.10.1.- Conclusiones.....	47
3.10.2.- Recomendaciones	47
CAPÍTULO IV	49
LA PROPUESTA	49
4.1.- Tema.....	49
4.2.- Antecedentes de la propuesta	49
4.3.- Justificación.....	50
4.3.2.- Objetivos específicos	51
ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS # 1.....	53
JUEGOS RECREATIVOS.....	53
Carrera de ensacados	53
Carrera numerada	53
Carrera de tres pies	53
Dragón chino	53
ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS # 2.....	53
JUEGOS RECREATIVOS.....	53
Las Cuatros Esquinas	53
Lucha de espaldas con espaldas	53
Las estatuas.....	53
Juego de orientación.....	53

4.5.- Plan de Acción	53
CAPÍTULO V	62
MARCO ADMINISTRATIVO	62
5.1.- Recursos	62
5.2.- Financiamiento	62
5.3.- Recursos humanos	62
5.3.1.- Recursos Materiales	63
5.3.2.- Recursos Totales	64
5.4.- Cronograma de Actividades	65
Bibliografía	66
ANEXOS	70

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Recreación.....	27
Tabla 2. ¿Sabe Usted que son las actividades físicas?	36
Tabla 3. ¿Sabe Usted que son las actividades recreativas?	37
Tabla 4. ¿En tu Colegio practican actividades físicas recreativas?.....	38
Tabla 5. ¿Has observado conductas inadecuadas en tu Colegio?	39
Tabla 6. ¿Estarías dispuesto (a) a practicar actividades físicas recreativas?.....	40
Tabla 7. ¿Crees que con la práctica de actividades físicas recreativas se disminuirán las conductas inadecuadas?	41
Tabla 8. ¿Cuántos días a la semana te gustaría realizar actividades físicas recreativas?.....	42
Tabla 9. Guía de observación.....	45
Tabla 10. Actividades físicas recreativas # 1	52
Tabla 11. Actividades físicas recreativas # 2	52
Tabla 12. Recursos humanos.....	61
Tabla 13. Recursos Materiales	62
Tabla 14. Recursos Totales	63
Tabla 15. Cronograma.....	64

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Actividades físicas	36
Gráfico 2. Actividades recreativas	37
Gráfico 3. Práctica de actividades físicas recreativas	38
Gráfico 4. Conductas inadecuadas	39
Gráfico 5. Predisposición para práctica de actividades físicas.....	40
Gráfico 6. Disminución de conductas inadecuadas	41
Gráfico 7. Práctica semanal	42



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

**ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE
CONDUCTAS INADECUADAS EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER
AÑO DE BACHILLERATO ESPECIALIDAD QUÍMICO BIOLÓGICAS
SECCIÓN VESPERTINA DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE,
CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013**

AUTOR: BYRON AUGUSTO RIVERA LINO
TUTOR: DR. CARLOS JARRÍN BELTRAN MSc.
CORREO: byrivera-88dance@hotmail.com

RESUMEN EJECUTIVO

La Actividad Física Recreativa se refiere a todos los movimientos naturales que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines estéticos, deportivos, de diversión o rehabilitadores, por eso buscamos que estas sesiones vayan dirigidas especialmente para el tercer año de bachillerato del Colegio Mixto Particular UPSE (UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA), especialidad químico biológicas ya que buscamos en los estudiantes disminuir las conductas inadecuadas aprovechando sus aptitudes naturales para ser jóvenes más asequibles en su jornada de estudios y tiempo libre ya que es allí donde se enfoca el problema con la influencia de los amigos que buscan ganar espacios en una sociedad que los observa. Para sustentar la importancia de esta investigación científica la metodología empleada para esta tesis la constituyen los métodos de investigación científica, se ejecutó la recolección de datos mediante la encuesta, entrevista y guía de observación, las cuales arrojaron datos importantes, que realzan como emplear las actividades físicas recreativas dirigidas para estas edades de la adolescencia La población estudiada está constituida por jóvenes, los métodos utilizados dentro de este proyecto fueron el Histórico-Lógico, Análisis-Síntesis, Inducción-Deducción y el método de Modelación que nos sirvieron para realizar las actividades recreativas ya que se tuvo en cuenta las adaptaciones pedagógicas como los diferentes niveles de apoyo en la enseñanza. Con la aplicación de esta propuesta los estudiantes van a tener un grado de socialización con el resto de sus compañeros y una oportunidad que tienen de relajarse a través de actividades propias de sus gustos y preferencias después de realizar sus estudios y hará que los adolescentes lleven un nivel de vida mejor, que los mantenga activos, con energía y lo más importante, que contribuya a mantener su salud.

Palabras clave: Actividades físicas recreativas, prevención, conductas inadecuadas, estudiantes.

INTRODUCCIÓN

Como se refiere (Emberley, 2009) “Hay que aprender a sobrevivir con la adolescencia. Los padres no entienden a los hijos y los hijos tampoco entienden a los padres. La adolescencia es un fenómeno reciente. Tanto los abuelos como los padres, tuvieron una adolescencia muy distinta a la de hoy, porque la adolescencia es de extensión progresiva, antes era más tardía y duraba menos tiempo, esto es debido a muchos factores que han cambiado dentro la sociedad”.

Otro factor a destacar es la incorporación de la mujer al mundo laboral, tanto la madre como el padre están tan cansados que no discuten con los hijos, esto nos lleva a pensar que para educar a los hijos no hay que enfrentarse a ellos, queremos.

Las drogas también constituyen un factor importantísimo en la adolescencia, así como la permisividad social.

En el Ecuador existe muchas instituciones educativas que han enfrentado éste mal de las conductas inadecuadas que viene acosando al entorno en el que los alumnos están sumergidos, como ejemplo a nivel del país se puede evidenciar por vía telefónica o por medios de comunicación visual como lo es la televisión, en la que tantos adolescentes son encontrados fuera de sus planteles educativos, ya sea estos dedicándose a ingerir bebidas alcohólicas o drogas que es lo que más predomina en la actualidad.

Existe un problema que se ha generado por muchos factores como son las conductas inadecuadas de los hijos o algún familiar, en la mayoría de los hogares se han desencadenado estos problemas que en pocas ocasiones son tratarlos a tiempo y en otras ya es demasiado tarde.

En la provincia de Santa Elena en especial en el Colegio Mixto Particular UPSE ha evidenciado mediante los docentes de las diferentes aulas, los cuales manifiestas que este mal aqueja a la institución desde hace varios años atrás, tomando un fiel ejemplo que incluso han existido pandillas juveniles dentro del mismo.

Es por esta razón que se ha escogido esta problemática, la cual se la detalla a continuación mediante los siguientes capítulos donde se podrá evidenciar que es lo que se va a tratar en cada uno de ellos y la manera de cómo se desarrolla este proyecto investigativo.

Capítulo I: En este capítulo se evidencia del problema de las conductas inadecuadas en estudiantes de tercer año bachillerato del Colegio Mixto Particular UPSE, en el mismo que se puede apreciar el Objetivo general y específicos que dan a conocer el propósito de la investigación.

Capítulo II: se podrá consultar todo lo referente al Marco Teórico, Fundamentaciones relacionadas con las conductas inadecuadas, la hipótesis y las variables.

Capítulo III: se explica la metodología que se utilizó en la investigación, así como también la muestra, los resultados de las encuestas con los respectivos gráficos y tablas; y, por último las conclusiones y recomendaciones sobre los instrumentos de investigación aplicados en la investigación.

Capítulo IV: se detalla la propuesta del tema de investigación, que en este caso es un “Sistema actividades físicas recreativas para la prevención de conductas inadecuadas en los estudiantes de tercer año de bachillerato, del Colegio Mixto Particular UPSE, sección vespertina, del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2013”.

Capítulo V: se describen los recursos que se utilizaron para la realización de la investigación, los mismos que son: recursos humanos, materiales y financieros.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.- Tema

ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE CONDUCTAS INADECUADAS EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO ESPECIALIDAD QUÍMICO BIOLÓGICAS SECCIÓN VESPERTINA DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2013.

1.2.- Planteamiento del Problema

La etapa de la adolescencia está llena de cambios, están descubriendo nuevas sensaciones, sentimientos, quieren experimentar libertad, en esta etapa los adolescentes consideran que siempre tienen la razón, en la mayoría de las familias se vuelve complicado la relación de padres e hijos y estos problemas se ven reflejados en su rendimiento escolar y en la conducta que llegan a tener dentro de las instituciones educativas donde se encuentran estudiando. Y es que es muy común escuchar que las personas relacionan el término rebeldía con la adolescencia, y es que la rebeldía es un comportamiento común en la fase de la adolescencia, común en el sentido de frecuente y no propio de esta fase. Lo que sí es propio de la fase de adolescencia y que es universal y que inevitablemente ocurre en todos los jóvenes normales, son los cambios corporales, el apareamiento del interés sexual, los cambios de otros tipos de intereses y una

nueva forma de relacionarse con el mundo que no es más infantil, es decir, es una etapa de transición muy importante en la vida del ser humano.

Es así que se quiere hacer conocer que la falta de actividades físicas recreativas en los adolescentes es un factor primordial, y que en todas las instituciones educativas están abandonándolas, sin darse cuenta que este es un medio fundamental para poder enrolar al adolescente a dichas actividades y así poder despejar su mente y entorno social en el cual está vinculado.

A nivel internacional se puede evidenciar de cómo se estimula a los niños y adolescente cuando están cursando sus estudios, los mismos que tratan de acoplarlos a sistemas de juegos o actividades recreativas antes, durante o después de su período académico, ya que de esta manera el joven se sienta activo y se aleje de todos los vicios que están asechando a los estudiantes.

En el Ecuador, el gobierno está dando prioridad a las actividades recreativas, especialmente para que sean practicadas por los niños, adolescentes y jóvenes en horas de Educación Física, y esto se puede observar a través de los currículos escolares para los diferentes cursos en las instituciones educativas. Ya que a través de estudios se han comprobado que un estudiante que este inmerso en el deporte o actividades físicas tendrá menos posibilidades de caer en vicios, y malos hábitos, ya que a través de la práctica de actividades físicas recreativas también se fomenta la disciplina, organización, se fortalece la personalidad del individuo, entre otros aspectos positivos.

En el colegio mixto particular UPSE se pudo evidenciar a través de la observación que en horas de Educación Física no se estimula la práctica de actividades físicas recreativas, mucho menos se transmite a los estudiantes la importancia de practicarlas, y es que los docentes no tienen los suficientes conocimientos de como optimizar su aplicación para direccionar toda la energía que tienen sus estudiantes para la realización de cosas positivas como son los juegos y el deporte en vez de canalizarlas a hacer cosas negativas.

1.2.1.- Contextualización

Las conductas inadecuadas en los adolescentes se presenta como un problema difícil de controlar, se puede observar que en Ecuador las actividades recreativas ya no tienen un buen auge como en años pasado ahora los adolescentes le brindan mayor importancia a los juegos de video, televisión internet, así también se puede asociar con la famosas conductas de riesgo en las cuales se ven incluidas adolescentes consumiendo bebidas alcohólicas, tabaco, drogas ilegales y conductas violentas, las cuales han causado problemas educativo, de salud, mentales y familiares.

1.2.2.- Análisis crítico

A nivel internacional se ha realizado muchos programas para controlar las conductas inadecuadas en adolescentes mediante programas ya sean culturales, deportivos o familiares, en muchos de los casos ha disminuido este tipo de comportamientos ya que es un mal que asecha a las familias en todo el mundo.

En escuelas y colegios en el Ecuador se han detectado muchos problemas como son las conductas inadecuadas, los que pueden ser: malas influencias en el entorno, familias disfuncionales, problemas de alcohol, drogas, videos juegos, pandillas juveniles etc.

Actualmente en el Colegio Mixto Particular UPSE se ha podido hacer una encuesta la que ayudó a plantear esta investigación, en la cual se obtuvo muchas respuestas tanto de padres de familia, docentes y los mismos estudiantes que son diariamente acosados por las malas actitudes de sus compañeros. Son los colegiales del último año de bachillerato que no han tenido significativo tipo de afecto o apoyo por parte de la Institución o familia, es por ellos que se plantean una serie de actividades físicas recreativas para tratar de mejorar y de esta manera poder controlar estos malos comportamientos de los alumnos, especialmente del tercer año de bachillerato especialidad Químico Biológicas.

1.2.3.- Prognosis

Un sistema de actividades físicas recreativas adecuado en los estudiantes de tercer año bachillerato especialidad químico biológicas del colegio UPSE, se evidenciará que en ellos mismos se irán alejando de los vicios que le brinda esta sociedad, es lograr que estos jóvenes se alejen totalmente de estas conductas inadecuadas y puedan concentrarse en sus estudios como en su diario vivir de estudiante y adolescente, por esos es necesario realizar dichas actividades físicas con estas juventudes noveles.

1.2.4.- Formulación del problema

¿Cómo influyen las actividades físicas recreativas para la prevención de conductas inadecuadas en los estudiantes de tercer año de bachillerato, del Colegio Mixto Particular UPSE, sección vespertina, del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2013?

1.2.5.- Delimitación del objeto de investigación

Campo: “estudiantes de tercer año de bachillerato especialidad químico biológicas del Colegio Mixto Particular UPSE”.

Área: Actividad Física y recreación

Aspecto: Recreación.

1.2.6.- Unidades de Observación

- Estudiantes comprendidos de edades entre 16 – 19 años
- Rector, Inspector y profesores de Cultura Física

Delimitación Espacial

La presente investigación se desarrolló en la ciudad de La libertad, en el “Colegio Mixto Particular UPSE”.

Delimitación Temporal

La investigación se desarrolló durante los meses de mayo, junio y julio del año 2013.

Delimitación Poblacional

73 estudiantes del Colegio Mixto Particular UPSE, sección vespertina, del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2013.

1.3.- Justificación

Este trabajo investigativo está basado en las líneas de investigación de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación como lo es: entrenamiento deportivo. Con la finalidad mejorar el problema de conductas inadecuadas con los jóvenes del sexto curso especialidad químico biológicas en el Colegio Mixto Particular UPSE del cantón La Libertad, se presenta el siguiente proyecto investigativo, el cual se espera tenga favorable acogida ya que el interés de implementar de manera apropiada la práctica de actividades físicas recreativas con los estudiantes y mejorar su nivel de actividad física en el que se ven envueltos, tomando en cuenta las observaciones que han hecho los docentes y autoridades principales de dicha institución, en las que piden colaborar en el control de este tipo de conductas en los estudiantes próximos a salir de la institución educativa, ya que es lo único que ha causado en dañar el prestigio de la institución. Nosotros aplicaremos la investigación con el fin de que todos los jóvenes se motiven en

ocupar su tiempo libre en realizar ejercicios que mejoren su salud, nivel cognitivo y su calidad de vida.

En la mayoría instituciones educativas de la provincia no existe una orientación planificada y dedicada exclusivamente a la prácticas de actividades recreativas con el fin de incentivar a los alumnos eviten participar en actos perjudiciales para su educación y cultura por eso se ha notado el gran interés que existe entre los docentes y autoridades de la institución para ser partícipes en el desarrollo del proyecto investigativo que nos hemos propuesto, dando así una pauta a los estudiantes brindando el apoyo necesario en sus horas clase y colaborando con 15 minutos de su jornada laboral, para que de esta manera se ponga en práctica lo que nos hemos propuesto.

Como futuros profesionales de la Educación Física, se debe tener la convicción de ayudar a los jóvenes a realizar actividad física todos los días factor muy importante que se ha desplegado en la vida de todo ser humano, con el fin de alcanzar resultados útiles para la sociedad, caracterizándose por la búsqueda permanente por parte de los docentes que buscan la excelencia académica de estos jóvenes que estar inmiscuidos en conducta inadecuadas dejando a un lado los valores que han adquirido dentro de sus hogares, o a su vez dando a conocer que vienen de hogares disfuncionales, razón se ha podido constatar que es uno de los muchos factores que acontecen dentro del comportamiento de estas conductas.

1.4.- Objetivo general

Crear un sistema de actividades físicas recreativas para la prevención de conductas inadecuadas en los estudiantes de tercer año de bachillerato especialidad químico biológicas sección vespertina del Colegio Mixto Particular UPSE, cantón La Libertad provincia de Santa Elena, año 2013

1.4.1.- Preguntas Científicas

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos- metodológicos sobre las conductas inadecuadas en los estudiantes de tercer año de bachillerato, del Colegio Mixto Particular UPSE?

2. ¿Cuál es la situación actual que presentan los estudiantes de tercer año de bachillerato, del Colegio Mixto Particular UPSE?

3. ¿Cómo contribuye un sistema de actividades físicas recreativas para la prevención de conductas inadecuadas en los estudiantes de tercer año de bachillerato especialidad químico biológicas sección vespertina del Colegio Mixto Particular UPSE, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2013?

1.4.2.- Tareas Científicas.

1. Establecimiento de los fundamentos teóricos- metodológicos sobre las conductas inadecuadas en los estudiantes de tercer año de bachillerato, del Colegio Mixto Particular UPSE.

2. Diagnóstico de la situación actual de las conductas inadecuadas en los estudiantes de tercer año de bachillerato, del Colegio Fiscal Colegio Mixto Particular UPSE.

3. Propuesta para la elaboración de un sistema de actividades físicas recreativas para la prevención de conductas inadecuadas en los estudiantes de tercer año de bachillerato especialidad químico biológicas sección vespertina del Colegio Mixto Particular UPSE, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2013.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- Investigaciones previas

En la revista digital de deportes EFDeportes.com se pudo encontrar una investigación realizada en la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Cuba, en donde se ha realizado un estudio similar al propuesto en esta investigación, teniendo como objetivo general el elaborar y proponer actividades físicas recreativas que ayuden a la prevención de conductas inadecuadas en los adolescentes de una Secundaria en Santiago de Cuba.

Después de desarrollar la investigación los autores se dieron cuenta que si era posible utilizar las actividades físicas recreativas y lograr un mejor comportamiento en los adolescentes y se llegó a las conclusiones de que no existen en los colegios tratamientos que se puedan aplicar para ayudar a eliminar conductas inadecuadas en los adolescentes, así como también la buena acogida que tuvo las actividades físicas en ellos, y como su aplicación dará buenos resultados. (Padilla, 2013)

En la península de Santa Elena, especialmente en el Colegio Mixto Particular UPSE se evidencian que los estudiantes del sexto año de la especialidad Químico Biológicas son jóvenes del bachillerato que están en constante rebeldía con el docente en el aula y que no desean estudiar ni participar de alguna actividad a ellos encomendada.

2.2.- Categorías Fundamentales

2.2.1- Fundamentación Teórica

2.2.2.- La Conducta

La conducta es la forma como los hombres se comportan en su vida y en sus acciones. Por lo tanto, la palabra puede ser usada como sinónimo de comportamiento. En este sentido, la conducta se refiere a las acciones de las personas en relación a las acciones de las personas en relación con su entorno y estímulos.

Se puede decir que la conducta es el conjunto de comportamientos observables en una persona. Se divide en tres áreas: la mente (que incluye actividades como; pensar, soñar, entre otras), el cuerpo (comer, hablar) y en el mundo externo (se presenta en reuniones / consultas, conversar con amigos).

Se tiene que destacar que la conducta humana es considerada formal cuando el comportamiento del sujeto respeta una serie de reglas valiosas en una sociedad o comunidad. Para los países occidentales, la conducta formal requiere seriedad, puntualidad, determinación y precisión, por ejemplo. (BITTAR, 2009)

Por otro lado, según Reale (2009), la palabra conducta tiene el siguiente significado “Acto o efecto de conducir, conducción de personas para algún lugar; la conducta también hace referencia al procedimiento y al comportamiento”.

2.2.3.- Qué son las conductas inadecuadas

La característica esencial de las conductas inadecuadas es “un patrón repetitivo y persistente del comportamiento en el cual son violados los derechos básicos de los otros, las normas y reglas sociales importantes y apropiadas a la edad” (Americana, 2009; 84).

Tales conductas inadecuadas tiene que ver con cuatro áreas importantes; 1) agresión contra personas y animales, 2) destrucción deliberada de propiedad ajena, 3) fraude o hurto, 4) serias violaciones de reglas.

2.2.4.- Adolescentes Rebeldes

La palabra adolescente viene del verbo latino **adolescere**, que significa crecer o crecer para la maduración, es una fase peculiar del ser humano, entendida como la etapa en que culmina el proceso de maduración biopsicosocial del individuo. Y en esta etapa es donde las exigencias de la personalidad se revelan, aflorando la curiosidad y acción en el universo exterior.

Según Guará (2009); muestran sobretodo un deseo de transformacion, y una necesidad de apoderarse del presente, reconociendo el pasado y anticipando el futuro sobre el cual proyecta los sueños y esperanzas. (pág. 65)

Rebelde es un adjetivo para calificar a alguien que no obedece a nadie y que no escucha consejos. Generalmente el término es usado para jóvenes y adolescentes, cuando llegan a la pre – adolescencia, antes o al final de la adolescencia. (Barcelos, 2008)

Las conductas irreverentes frente a las normas sociales, los actos de falta de civismo en los gestos y las palabras cotidianas, las pequeñas infracciones a las leyes vigentes, componen el llamado comportamiento rebelde de los adolescentes. Sin embargo de acuerdo a la dimensión de los actos, estos pueden contar con mayor o menor grado de tolerancia social.

Los adolescentes tienen una mente más abierta, y comienzan a despertar diversos y nuevos impulsos en su mundo interior, el inconsciente profundo: el instinto sexual, los deseos amorosos, las tendencias para determinado vicio o para alguna actividad, los sentimientos de vivir cada vez más la libertad, los complejos y las frustraciones, entre otros. Si el adolescente normal es un gran desafío para los padres y docentes, que pensar de los adolescentes rebeldes?.

Sin duda, para lidiar con los adolescentes rebeldes, los padres necesitan formar la mente y el corazón con cierta dosis de fortaleza moral, clara visión sobre la familia además de usar mecanismos que les permita a los hijos encaminar sus energías a cosas positivas, como en este caso es la actividad física recreativa y el deporte. (Barcelos, 2008)

Sin embargo, el hecho de que la rebeldía se dé en la mayoría de los adolescentes no quiere decir que sin un adecuado control y en dosis grandes puede convertirse en un conflicto con efectos negativos en sus vidas. Actualmente en el colegio UPSE que es el lugar donde se aplica la presente investigación, existe un gran número de estudiantes que tienen conductas inadecuadas y que están irrumpiendo en el proceso académico de su propio aprendizaje.

Las autoridades principales del colegio UPSE, no han realizado ningún tipo de acción para evitar que se den problemas relacionados con conductas inadecuadas por parte de los estudiantes, y que se puedan ver afectados, los compañeros, docentes y padres de familia.

En muchas ocasiones los docentes del colegio UPSE se han visto en la obligación de llamar a los padres de familia de aquellos estudiantes con conductas inadecuadas, para poder hablar con ellos sobre este tipo de comportamientos, este problema es tan común en las instituciones educativas, que los psicólogos educativos comentan que sus oficinas siempre están llenas desde las primeras horas en la mañana al comenzar sus labores diarias, ya que existen muchos casos de estudiantes con este tipo de conductas pero con factores diferentes, los cuales deben ser atendidos.

2.2.5.- Estrategias para disminuir las conductas inadecuadas

Las estrategias para mejorar problemas de conductas inadecuadas deben ser implementadas con integridad, consistencia y precisión, los profesores y padres pueden controlar el comportamiento de sus hijos y estudiantes a través de observación sistemática así como también a través de estrategias de comportamiento que resultan en alteraciones positivas del mismo. Es importante que los docentes realicen ciertas acciones con estudiantes que frecuentemente tienen conductas inadecuadas, estas son; (Alves, 2011)

- Aplicar técnicas de modificación del comportamiento
- Designar responsabilidades especiales

- Identificar los puntos fuertes de ellos
- Focalizar los puntos buenos y elogiarlos
- Formar grupos de aprendizajes cooperativos con instrucciones y metas claras.

El proceso de intervención en la escuela debe incluir, de una forma más específica, entre otras cosas; (Alves, 2011)

- Selección del comportamiento que se quiere fortalecer
- Selección del comportamiento a reducir o eliminar
- Identificación de los repertorios individuales académicos y sociales
- Selección de contingencias de refuerzo para aumentar y mantener conductas adecuadas
- Acentuar la utilización de refuerzo y de otras consecuencias planeadas en el entorno natural.

Es importante recalcar que la conducta de los adolescentes es el resultado de los aprendizajes que se dan en el ambiente familiar, educativo y social, y que el comportamiento malo que tengan pueden ser cambiados o eliminados siempre y cuando se lo detecte a tiempo, evitando que se convierta en una costumbre para ellos.

2.2.6.- Reforzamiento de conductas adecuadas

Es de vital importancia para los adolescentes que los padres de familia les presten atención, afecto y reconocimiento, ya que de esta manera se podrá anular un

determinado tipo de comportamiento, y una de las mejores técnicas es ignorarlo. Si un comportamiento no llama la atención de los demás probablemente terminarán anulándolo. (Partel, 2011)

Un refuerzo positivo para fomentar las conductas adecuadas en los adolescentes es a través de las caricias físicas, palabras afectuosas, elogios y reconocimientos por comportamientos positivos. Este tipo de refuerzos hacen que el individuo se empeñe en ese padrón de comportamiento positivo para continuar siendo notado, reconocido y elogiado. (Partel, 2011)

2.2.7.- Actividades Físicas y Recreativas

Para conocer que son las actividades físicas recreativas se debe saber qué es lo que conlleva cada una de ellas es por eso que se mencionan por separado los aspectos fundamentaran esta investigación.

2.2.7.1.- Actividades Físicas

Al hablar de actividades o actividad física se está hablando de: un sano esparcimiento de los adolescentes estudiantes del tercer año de bachillerato. Estas actividades físicas incluyen la práctica de deporte, gimnasia, caminar, pedalear, subir escaleras, correr, pasear con la mascota, hacer compras, entre otros.

De acuerdo con la organización Mundial de la Salud (OMS) la actividad física es definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requieren un gasto de energía. La inactividad física (falta de actividad física) es definida como un factor de riesgo para la cuarta parte de la

población global, 6% de las muertes en todo el mundo. (Organización mundial de la Salud, 2013)

La actividad física no debe ser confundida con ejercicio, ya que éste, es una subcategoría de la actividad física que es planeada, estructurada, repetitiva y útil en el sentido de que la mejora o mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física es la meta. La actividad física incluye ejercicios y otras actividades que impliquen movimiento corporal y que se realizan como por ejemplo, el juego, el trabajo, el transporte activo, la limpieza de un lugar y actividades recreativas.

Según Colberg (2008) la actividad física ayuda a ganar músculos y a perder peso, disminuye el apetito, hace que las personas coman más sin ganar gordura, mejora el humos, reduce el estrés y la ansiedad, aumenta el nivel de energía, mejora la inmunidad, hace las articulaciones más flexibles y mejora la calidad de vida.

La actividad física sin duda tiene beneficios inegables para la salud de todas las personas. Quienes practican ejercicios moderados regularmente corren menos riesgo de tener problemas crónicos de salud como dolencias cardiacas, obesidad, hipertensión, diabetes tipo II, ciertos tipos de cancer y disturbios metabólicos. Además a través de la práctica de actividades físicas es parte de la naturaleza humana con dimensiones biológicas y culturales y pueden beneficiar a todas las personas (jóvenes y adultos), dándoles la oportunidad para la diversión y compartir con amigos y mantenerse saludables y en forma.

2.2.8.- Clasificación de Actividad física

Según el National Institute of Health existen cuatro tipos de actividad física, que a continuación se detallan; (National Heard, 2012)

Tipos de Actividad	Descripción
Actividad Aeróbica	Pone en movimiento músculos grandes y tienen que ver actividades como; nadar, caminar, correr, andar en bicicleta, saltar entre otras. Ayudan a que el corazón y los pulmones se fortalezcan y funcionen mejor.
Actividades para el fortalecimiento de los músculos	Ayudan a mejorar fuerza, potencia y resistencia de los músculos
Actividades para el fortalecimiento de los huesos	Ayudan a fortalecer huesos
Estiramientos	Ayudan a mejorar la flexibilidad y capacidad de mover las articulaciones

Autor: Byron Rivera Lino

Fuente: <http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys/types.html>

2.2.8.1.- Actividad Aeróbica

La actividad aeróbica es el tipo que utiliza grandes músculos de brazos y piernas, haciendo subir los latidos cardíacos y dejando su respiración más acelerada. Los ejercicios aeróbicos, como caminar, andar en bicicleta y correr, son excelentes para el sistema cardiovascular de las personas, pues fortalecen su corazón, disminuyen la presión sanguínea y mejoran su circulación.

Generalmente los términos aeróbicos y anaeróbicos se refieren a la presencia y a la ausencia de oxígeno respectivamente. Aunque existe una diferenciación es importante tener en cuenta que cualquier actividad física es estrictamente aeróbica o anaeróbica. El predominio de una u otra está influenciado por factores como respiración, intensidad y duración.

Las actividades aeróbicas tienen relevante importancia en el mejoramiento de la salud, pues requieren de un consumo mayor de oxígeno por el organismo. Por lo tanto, en estas condiciones, se necesitan de una capacitación mayor por los pulmones, ocurre también un aumento de la absorción de oxígeno por la sangre (mayor concentración de las moléculas de oxígeno por el volumen sanguíneo) y una mayor cantidad y rapidez en el transporte del oxígeno para los músculos a través de la sangre. (Nuñez, 2008)

2.2.2.2.- Beneficios de la actividad Física

Los beneficios generales de la actividad física son; (Pineda, 2008)

- La pérdida de peso, luchando contra la obesidad

- Mejorar la circulación sanguínea
- Aumentar el metabolismo
- Fortalecer el sistema inmune
- Disminuir los riesgos de las enfermedades cardíacas
- Aumentar la resistencia de las personas, previniendo la osteoporosis
- Mejorar la coordinación de los movimientos y del equilibrio
- Aumentar la buena disposición y el buen humor
- Disminuir el estrés, riesgo de ansiedad y depresión
- Promover una mayor interacción social
- Mejorar la imagen corporal y el autoestima
- Mejorar la capacidad de aprendizaje

Además los beneficios anteriormente citados, otros beneficios de la actividad física en la adolescencia son; (Pineda, 2008)

- Combatir el exceso de peso
- Mejorar el autoestima
- Disminuir la depresión
- Mejorar el desempeño escolar
- Disminuir el estrés y el cansancio
- Mejorar la postura
- Mejorar la apariencia

Si el adolescente goza de buena salud física y mental, éste podrá realizar cualquier actividad física, ya que este grupo de edad tiene más fuerza, voluntad y el riesgo de enfermedades es muy reducido.

Además cuando se realiza actividades físicas se mejorarán la fuerza muscular, aumentando la flexibilidad y la capacidad física facilitando la realización de tareas diarias y ampliando las posibilidades de actividades de ocio. También auxilia en el control de varias enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, osteoporosis, cardiopatías, entre otras.

Se recomienda por lo menos 30 minutos de actividad física, al menos 5 días de la semana, incluyendo caminatas, baile, deportes, gimnasia y otras actividades de placer que estimulen el movimiento, de esta manera se puede mejorar el estilo de vida haciéndolo más activo.

2.2.9.- Recomendaciones respecto a la actividad física

En la adolescencia surgen preocupaciones con la imagen corporal, es por eso que en este grupo es recomendable que practiquen deportes con reglas y pasen a convivir en grupos. Los deportes colectivos son recomendados, además de actividades individuales también son importantes. Los adolescentes deben ser bien orientados y evitar cargas muy elevadas. (Atalla, 2013)

Los niños y adolescentes deben hacer 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria, esto puede parecer mucho, pero no hay que preocuparse, ya que estos

parámetros están dados por las Orientaciones Europeas y de la Organización mundial de la salud para la actividad física.

Es recomendable que los adolescentes realicen tres tipos de actividad física:

Actividad Aeróbica, la cual debe ser realizada por un tiempo mayor de 60 o más minutos de actividad física diaria, esto puede incluir actividades de intensidad moderada e intensa, tal como la caminata rápida o correr y se debe incluir la actividad intensa en la actividad aeróbica por lo menos tres días por semana.

Fortalecimiento muscular, Actividades con gimnasia o musculación que promueven el fortalecimiento muscular, deben ser incluidas por lo menos tres días por semana como parte de los 60 o más minutos diarios recomendados.

Fortalecimiento Óseo, Actividades como saltar la cuerda o correr promueven el fortalecimiento óseo, deben ser incluidos por lo menos tres días por semana como parte de los 60 o más minutos diarias recomendados.

2.3.- Actividad Recreativa

Para Cavallari (2008), las actividades que las personas practican y a través de las cuales ellos consiguen recrearse se llaman, actividades lúdicas o actividades recreativas. Las actividades recreativas tienen una importancia en la formación de todo ser humano, y que comprende su desarrollo integral (motor, social y cognitivo).

Recrear está íntimamente relacionado al acto de educar, pues la recreación permite crear y satisfacer el espíritu estético del ser humano, ofrece posibilidades culturales, permite escapar de lo desagradable, utilizando el exceso de energía o disminuyendo la tensión emocional. Además ayuda a descargar impulsos agresivos, escape de expresión social que provoca frustración, monotonía o ansiedad.

El objetivo principal de la recreación es el de realizar actividades que sin querer buscan cualquier tipo de retorno, sin esperar beneficios o resultados específicos. La recreación debe ser escogida libremente y practicada espontáneamente, se debe de producir placer. Su práctica estimula la creatividad en los estudiantes, preparándolos para una mejor condición de vida y fortaleciendo su personalidad. En resumen todas las actividades espontáneas, placenteras y creadoras, que el individuo busca para ocupar de una mejor manera su tiempo libre se denominan actividades recreativas, es así que se puede percibir la importancia de la actividad recreativa haciéndola parte del ambiente escolar promocionando el estímulo a aprender.

Las actividades recreativas en el aspecto social, mejorará la convivencia y el relacionamiento con otros. En el aspecto cognitivo los seres humanos son movidos principalmente por la emoción y por el placer, siendo así mucho más fácil asimilar algo, aparte de aquello que les gusta hacer a las personas, es así que se pueden englobar los más altos niveles de conocimiento. En el aspecto moral, permiten que los diferentes grupos de personas que participan de la actividad

recreativa puedan detectar valores distinción de raza, sexo, familia, posibilitando estructural todos esos tópicos. Aspecto Motor, es una simple actividad recreativa es posible desarrollar y fortalecer varias habilidades motoras necesarias para la vida de las personas, por ejemplo; correr, saltar, pegar, entre otras actividades.

Por lo tanto las actividades recreativas deben ser lúdicas, creativas y que lleven placer, deben ser practicadas de manera espontánea sin obligatoriedad, disminuyendo las tensiones y preocupaciones.

En Sudamérica específicamente en el Ecuador se han empleado en los colegios programas recreativos como los camping, excursiones a las montañas y juegos, que ayuden a beneficiar al estudiantes y este pueda mantener su tiempo libre ocupado, alejándose de los vicios que en esta década están asechando a la población estudiantil.

2.3.1.- La recreación como fundamento de vida escolar y estudiantil

De acuerdo con Rousseau (1712 - 1771) recreación es la “libertad total del niño, no se debe obligar al alumno. Él debe ser educado por y para la libertad. Es necesario que salten, corran, griten siempre que lo deseen.”

El concepto de recreación dado por Valente (1994), se percibe que tiene una relación al ocio y al juego, pues la recreación como actividad y comportamiento típico de juego, está contenida en el ocio. La recreación ha sido un elemento estudiado y entendido predominantemente como un compuesto del ocio. De esta

forma todas las definiciones de ocio, incluyen naturalmente a la recreación y al juego. (pág. 180)

Para Toseti nombrado en Concalves (1997), la recreación es muy importante para el ser humano no solo para el niño. Todas las personas necesitan momentos de ocio y placer. La palabra recreación viene del latín recreare, cuyo significado es recrear. Por lo tanto las actividades recreativas deben ser espontáneas, creativas y que den placer, deben ser practicadas de manera espontánea, disminuyendo las tensiones y preocupaciones.

En conclusión se puede decir que la recreación es toda actividad espontánea, divertida y creadora que las personas buscan para promover su participación individual, colectiva en acciones que mejoran la calidad de vida y para satisfacer las necesidades de orden físico, psíquico o mental y cuya realización le proporciona placer.

Las actividades recreativas ayudan a los estudiantes a socializar entre ellos y a integrarse al grupo de trabajo, se pueden desarrollar diferentes tipos de actividades para trabajar en dúos, cuartetos, quintetos, entre otros, este tipo de actividades son buenas realizarlas al inicio del año lectivo ya que ayudará que los estudiantes se conozcan mejor, otras actividades recreativas son los circuitos recreativos, las actividades deben ser intercaladas y en este tipo de actividad predomina la parte motora y cognitiva.

La recreación es una práctica placentera en donde los estudiantes participan de actividades relajadas. Este tipo de actividad puede ser una importante estrategia de

inclusión y socialización, además desarrollan habilidades psicomotoras en los estudiantes. Así mismo la recreación se transfiere para lo cotidiano y se aproxima a una vida permeada de información. Ese proceso de educación se da a través de la convivencia de diversos individuos, específicamente en los estudiantes, dentro de locales especializados que transmiten tales valores indirectamente, por medio de la recreación. (Aquino, 2009)

Por medio de la recreación es posible educar. Los estudiantes buscan en su interior algo estimulante, que salga de la rutina diaria, pudiendo la recreación ser utilizada hasta en el aula de clases. Hoy en día se ve una sociedad totalmente cambiante dirigida hacia el bien común, que continua en transformación, y que busca maneras alternativas que contribuyen al proceso de restauración social.

La responsabilidad de educar un individuo y transformarlo es fundamental en la sociedad, deja de ser un papel únicamente para la familia y pasa a ser una responsabilidad compartida entre la familia y la escuela. De acuerdo con Broto (2011), la recreación es una forma específica de actividad, una actitud o disposición, un área de vida rica y abundante, la vida fuera de las horas de trabajo.

A continuación se presenta una tabla en donde se especifica las maneras que se pueden utilizar las actividades recreativas como herramienta pedagógica y como entretenimiento para las personas, especialmente para los estudiantes.

Tabla N° 1

RECREACIÓN	
Como Herramienta	Como Entretenimiento
<ul style="list-style-type: none"> • No excluye la diversión. • ¿paraqué? 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasar el tiempo (“entretener”) • ¿Paraqué?
Concepciones	
• Tiempo humano: tiempo de vida	Tiempo libre enfrentado a tiempo
Concepción holística del hombre.	Concepción de hombre figurado con diversión contra trabajo; placer contra displacer; libertad contra
Educación como proceso permanente (sea prenda toda la	Educación como escolarización (se piensa en la Escuela, no en el
• Actividad recreativa es un medio	• Actividad recreativa como fin:

Fuente: Tabla 1. Recreación.

Elaborado por: Moreno, (2006) p.121

2.3.2.- Características de la recreación

La recreación es una forma de pasar el tiempo para obtener distracción, o sea, relajamiento mental o físico. En cuanto al ocio es una forma de entretenimiento o descanso, la recreación exige empeño en las actividades para obtener diversión.

La recreación presenta cinco características básicas, las cuales deben ser observadas, estas son;

1.- La recreación debe ser encarada por el practicante con un fin en sí mismo, sin esperar beneficios o resultados específicos. La persona busca recreación y nunca tendrá otro objetivo que no sea el de recrear. No busca cualquier tipo de retorno. (Cavallari, 2008)

2.- La recreación debe ser escogida libremente y practicada espontáneamente, según los intereses de cada uno. Cada persona tendrá la oportunidad de elegir qué es lo que desea hacer en función de su recreación. Los profesionales de las actividades recreativas, apenas van a crear las circunstancias propicias para que cada persona se recree. (Cavallari, 2008)

3.- La práctica de recreación busca llevar al practicante a todos los estados psicológicos positivos. Es necesario tener cuidado con la práctica de determinadas actividades lúdicas que durante su desarrollo pueden desviarse a situaciones que hagan despertar sensaciones indeseables y negativas. (Cavallari, 2008)

4.- La recreación debe ser de naturaleza a propiciar a la persona el ejercicio de la creatividad. En la medida en que se ofrece estimulación, esa creatividad debe ser plenamente desarrollada. La importancia de la creatividad para la persona es enorme, pues engrandece la personalidad y la prepara para una condición mejor de vida. (Cavallari, 2008)

5.- En las características de organización de la sociedad los niveles económicos, sociales, políticos y culturales en general, la recreación de cada grupo es escogida de acuerdo al interés común de los participantes. Personas con las mismas características tienen una tendencia natural de juntarse. Su comportamiento es

semejante, estas personas forman los llamados grupos homogéneos y cada uno de estos grupos de acuerdo con sus características busca un determinado tipo de recreación. (Cavallari, 2008)

2.3.3.- Clasificación de Actividades Recreativas

El autor de la presente investigación consideró pertinente hacer referencia a clasificaciones de actividades recreativas comunitarias realizadas por Hernández (2009), las clasificó de esta manera:

2.3.3.1.- Social Recreativa: bailo terapia, yoga, trabalenguas, maratón recreativo, carreras de participación, festivales recreativos, gimnasias.

2.3.3.2.- Social Ecológica Turística: Campamentos, paseo ida y vuelta, juegos ecológicos, excursiones, observación flora, fauna.

2.3.3.3.- Social Deportivas Recreativas:

Tradicionales: Carreras de saco, palo encebado, la gallina ciega, la quemada, la cogida, entre otros.

Deportivo: Fútbol tanto sala como cancha, pin pong, voleibol, voleibol playero, baloncesto, gimnasia musical, entre otros.

Cognoscitivos: Ajedrez, zorro y la gallina, dominó, parchís, juego de memoria, entre otros.

Socio Cultural: teatro, títeres, trabajos de pinturas, arcillas.

Así mismo, existe otro tipo de clasificación;

Actividades Recreativas Totalitarias: Bailo terapia, maratones, ciclismo, entre otras actividades similares.

Actividades Recreativas de Contacto con la Naturaleza: Reforestación, paseos al campo y a lugares en donde las personas tengan contacto con la naturaleza.

Actividades Recreativas de Expresión Musical: Baile y danza, organización y participación de festivales musicales, entre otros.

Actividades Recreativas de Expresión Corporal: por ejemplo bailo terapia, teatro.

Actividades Recreativas Pre-deportivas: Fútbol, indor, voleibol, baloncesto, balón mano, entre otros.

Por último, según Ferreira (2009), las actividades recreativas se clasifican en;

- Grandes juegos – gran número de participantes, difícil de ser dominado;
- Pequeños juegos – sacan de los participantes características como: velocidad, destreza y fuerza
- Rotación y repetición – se constituye por la rotación de los participantes para la realización de las tareas. Es una actividad en grupo que saca a flor las potencialidades individuales, es indicada para realizarla en la infancia.
- Juegos combinados – exige más de una aptitud física, correr, saltar, giros, entre otros.

- Acuáticos - juegos realizados dentro del agua, con excelente valor terapéutico.
- Juegos sensoriales – utilizan los sentidos (tacto, visión, audición, entre otros), esos juegos desarrollan el pensamiento y disminuyen la tensión.
- Juegos Sociales de mesa – juegos que son realizados en la mesa, con carácter educativo, sin estimular los juegos de azar.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.- Enfoque investigativo

Para realizar la presente investigación se utilizó como metodología la investigación de campo y descriptiva para poder conocer las principales dificultades que atraviesan los adolescentes del Colegio Mixto Particular UPSE en sus aulas de clase y de esta manera evaluar las destrezas y habilidades de los mismos.

3.2.- Tipo de investigación

Por la relevancia en la investigación se consideró el tipo de investigación:

Campo: que sirvió de base para descubrir la necesidad, las falencias y la factibilidad de formulación de soluciones a ser aplicadas con los estudiantes del colegio. Permitiendo también la recolección de información directamente del entorno estudiantil con el propósito de detallar, explicar y analizar las causas de problemas y las posibles soluciones.

Documental: la que permitió recolectar información de fuentes bibliográficas como el internet, libros, revistas e investigaciones previas a fin de ampliar y profundizar el conocimiento sobre el problema para establecer conclusiones, recomendaciones.

3.3.- Métodos de Investigación

3.3.1.- Métodos Teóricos.

Histórico Lógico: Se utilizó para realizar el estudio de las actividades físicas recreativas en esta población, enfocándose en propuestas realizadas anteriormente ya que no existe en la historia de este cantón peninsular algún programa de este tipo de actividades que haya sido tomado en cuenta, que en los colegios son pocos los docentes que tienen conocimiento de este tipo de actividades físicas recreativas pero que no han sido aplicadas.

Inducción Deducción: este método se empleó para obtener información relevante revisando bibliografías en todo aspecto de las actividades físicas recreativas, y en lo deductivo se proyecta desde lo general de estas actividades a un nivel de particularidad, lo cual constituye un punto de partida para inferir o confirmar las formulaciones teóricas de la investigación.

Análisis - Síntesis: Se utilizó para fragmentar sus partes fundamentales de la investigación ya que permite abordar el estudio crítico de las fuentes bibliográficas para poder interpretar los resultados obtenidos mediante los instrumentos utilizados dentro de la investigación.

3.3.2.- Métodos Empíricos

Guía de Observación: Se utilizó para las actividades que se realizan con los estudiantes del tercer año de bachillerato de la especialidad químico biológicas

cuando estén dentro y fuera del aula de clase tratando de observar los comportamientos y actitudes que ellos evidencian.

Entrevista: Esta técnica fue empleada al Rector del colegio y docentes del área para hacer una relación sobre las conductas inadecuadas que existen en los estudiantes.

Encuesta: Esta técnica estuvo dirigida a la población estudiada pues mediante esta se a obtener datos e información y determinar la situación actual que presentan los alumnos del tercer curso de bachillerato de la especialidad químico biólogo.

3.4.- Población y Muestra.

3.4.1.- Población.

Está constituido por dos cursos con un total de 73 alumnos de Tercer año de bachillerato Químico Biológicas del Colegio Mixto Particular UPSE del cantón La Libertad en la provincia de Santa Elena.

3.4.2.- Muestra.

Se trabajará con la totalidad de 73 que conforman la población ya que es un grupo pequeño.

3.5.- Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La investigación se desarrolló aplicando las encuestas a los 73 alumnos de Tercer año de bachillerato de la especialización Químico Biológicas del Colegio Mixto Particular UPSE para poder entender la percepción sobre aquellos criterios importantes para evaluar a los mismos y de esta manera lograr obtener información relacionada sobre su comportamiento y acerca de lo que hacen dentro y fuera del Colegio, de igual manera se aplicó la observación directa a los adolescentes que son parte de la muestra y que cumplen con los requisitos.

3.6.- Plan de recolección de información

Después que se obtuvo toda la información mediante los instrumentos de recolección de datos, se procedió a contestar aquellas interrogantes presentadas que pretenden dar solución al problema. Esta información se procesó utilizando Microsoft Excel y se la representó mediante gráficas y cuadros para una mejor comprensión.

3.7.- Análisis e interpretación de resultados

A continuación se presenta los resultados que se obtuvieron cuando se encuestó a los 73 alumnos de Tercer año de bachillerato especialidad Químico Biológicas del Colegio Mixto Particular UPSE del cantón La Libertad en la provincia de Santa Elena.

Análisis de las preguntas realizadas en la encuesta.

1.- ¿Sabe Usted que son las actividades físicas?

Tabla # 2

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	43	59%
NO	30	41%
TOTAL	73	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Tercer Curso de Químico Biológicas Colegio UPSE

Autor: Byron Augusto Rivera Lino

Gráfico # 1



Fuente: Estudiantes del colegio UPSE

Autor: Byron Augusto Rivera Lino

Análisis e Interpretación de resultados:

Como podemos evidenciar que el 59% de los estudiantes encuestados no saben que son las actividades físicas por lo tanto hay que hacer un esfuerzo en enseñarle y hacerles conocer a que se refiere la pregunta, tomando en cuenta que el 41% de los jóvenes dicen que si conocen que son las actividades físicas porque los estudiantes de la Carrera de Educación Física de la UPSE les han enseñado.

2.- ¿Sabe Usted que son las actividades físicas recreativas?

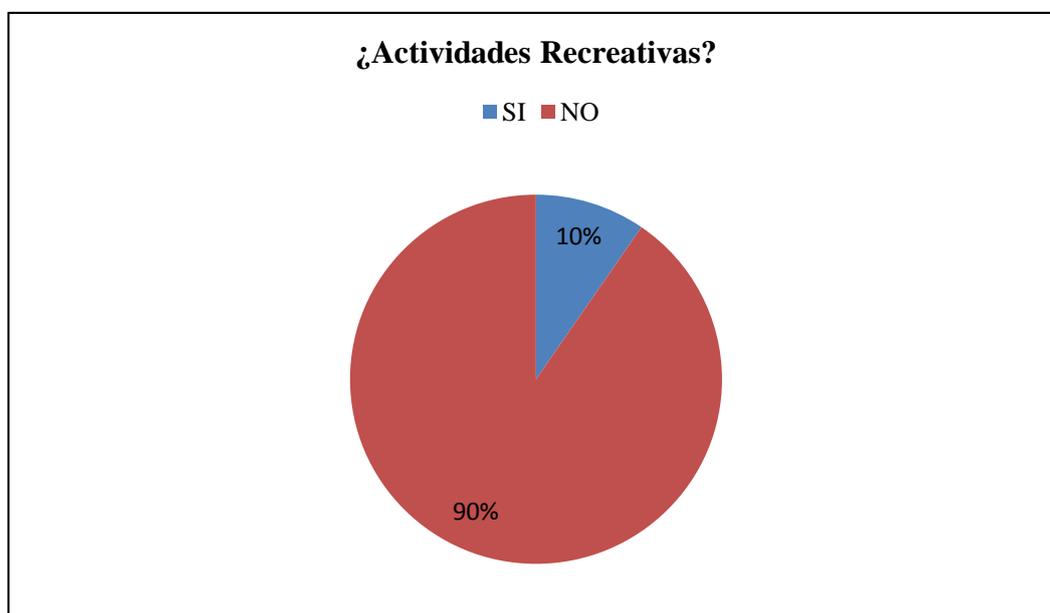
Tabla # 3

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	10%
NO	66	90%
TOTAL	73	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Tercer Curso de Químico Biológicas Colegio UPSE

Autor: Byron Augusto Rivera Lino

Gráfico # 2



Fuente: Estudiantes del colegio UPSE

Autor: Byron Augusto Rivera Lino

Análisis de resultados:

Se puede observar en la gráfica que el 90% de la población encuestada no saben de qué se trata las actividades recreativas, para poder establecer un concepto claro a los estudiantes de lo que significa se dio una breve introducción de lo que trata dichas actividades y el 10% si saben que es la actividad recreativas ya que han participado en juegos recreativos en sus horas libres.

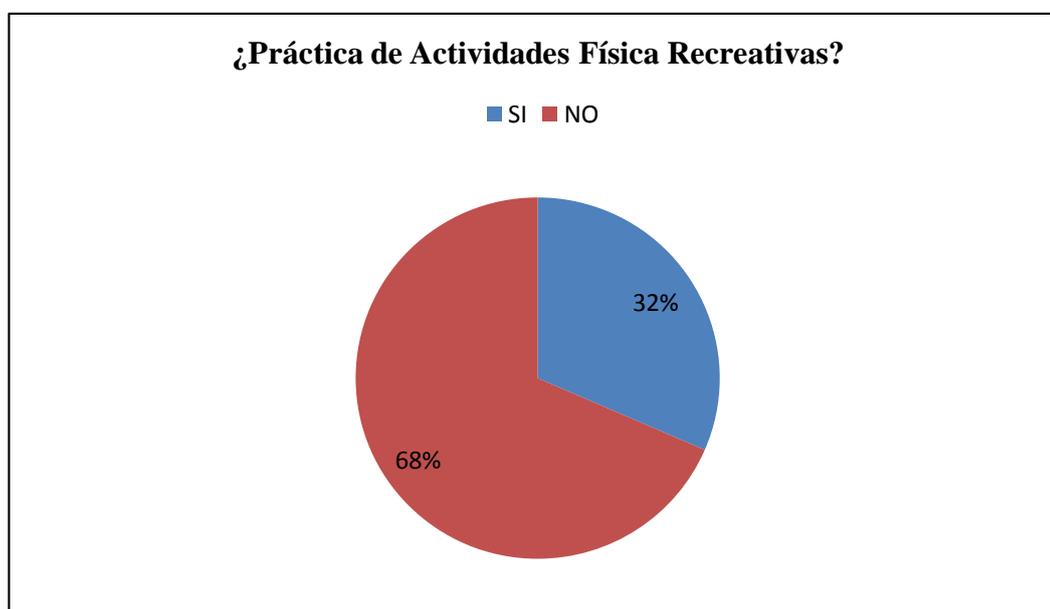
3.- ¿Usted practica actividades físicas recreativas?

Tabla #4

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	23	32%
NO	50	68%
TOTAL	73	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Tercer Curso de Químico Biológicas Colegio UPSE
Autor: Byron Augusto Rivera Lino

Gráfico # 3



Fuente: Estudiantes del colegio UPSE
Autor: Byron Augusto Rivera Lino

Análisis de resultados:

Como podemos observar el 68% de la población no practican este tipo de actividades, ya que expresan que tienen un solo docente que no tiene tiempo para realizar ese tipo de actividades, mientras 32% si lo practican pero fuera del horario de clases.

4.- ¿Usted cree que puede prevenir conductas inadecuadas mediante las actividades físicas recreativas?

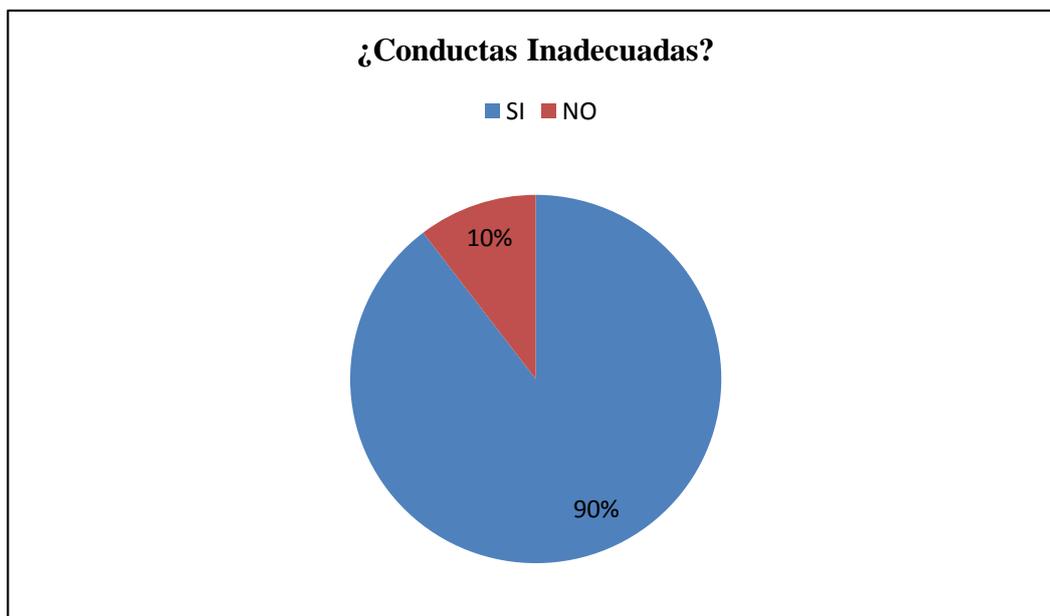
Tabla # 5

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	69	90%
NO	8	10%
TOTAL	77	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Tercer Curso de Químico Biológicas Colegio UPSE

Autor: Byron Augusto Rivera Lino

Gráfico # 4



Fuente: Estudiantes del colegio UPSE

Autor: Byron Augusto Rivera Lino

Análisis de Resultados:

El 90% de la población se han observado conductas inadecuadas tales como: la falta de respeto, bullicio, dentro de su aula o cursos de otras especialidades ya que dicen que existen estudiantes que viven en barrios peligrosos y que su comportamiento es pésimo, mientras que el 10% de los estudiantes no observan porque no comparten con la mayoría de compañeros.

5.- ¿Estarías dispuesto (a) a practicar actividades físicas recreativas?

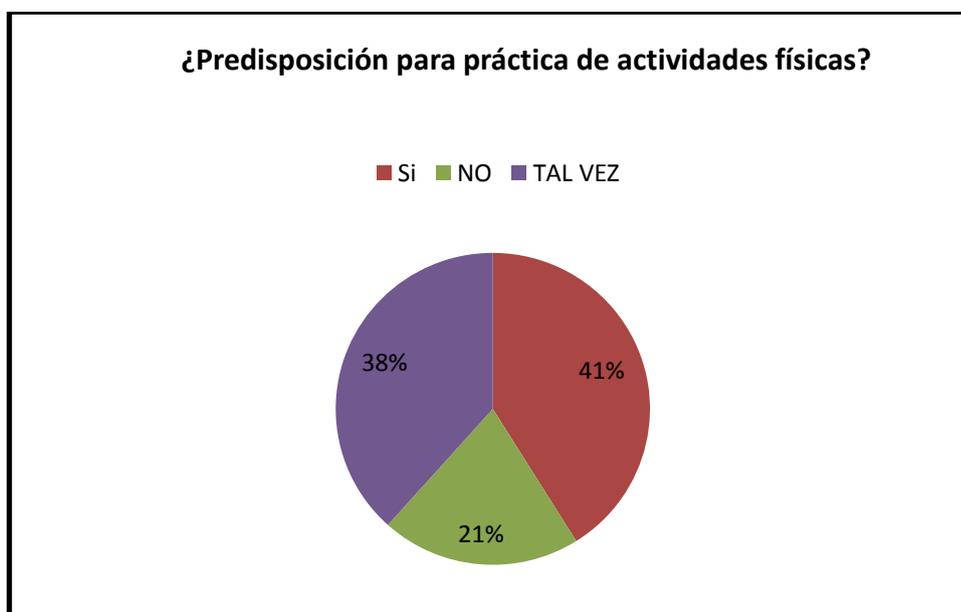
Tabla # 6

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	41%
NO	15	21%
TAL VEZ	28	38%
TOTAL	73	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Tercer Curso de Químico Biológicas Colegio UPSE

Autor: Byron Augusto Rivera Lino

Gráfico # 5



Fuente: Estudiantes del colegio UPSE

Autor: Byron Augusto Rivera Lino

Análisis de resultados:

El 41% de los jóvenes se motivaron al realizar esta pregunta donde se evidencia que si desean realizar estas actividades, mientras que el 38% respondieron que tal vez desean realizar esta actividad, tomando en cuenta que el 21% de la población estudiada no desean participar de esta propuesta.

6.- ¿Cuántos días a la semana te gustaría realizar actividades físicas recreativas?

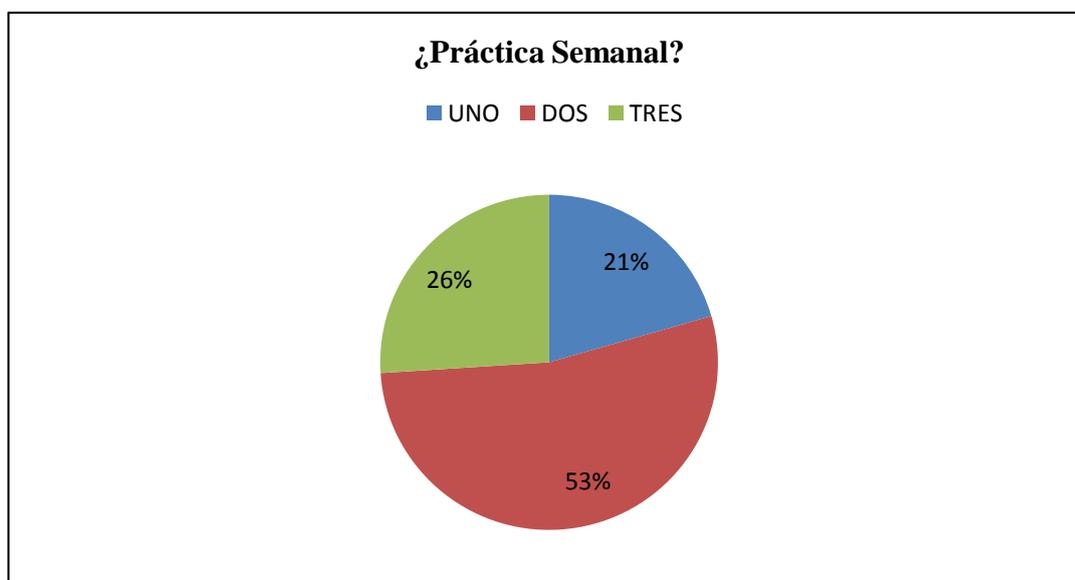
Tabla # 7

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
UNO	15	21%
DOS	39	53%
TRES	19	26%
TOTAL	73	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Tercer Curso de Químico Biológicas Colegio UPSE

Autor: Byron Augusto Rivera Lino

Gráfico # 6



Fuente: Estudiantes del colegio UPSE.

Autor: Byron Augusto Rivera Lino

Análisis de resultados:

Se puede evidenciar que los días que más desean aprender a nadar los niños son los días: Lunes con 20%, Martes 16%, Miércoles 21% y Viernes con un 17%, quedando así los días que menos le gustaría entrenar serían los Jueves con 13%, el Sábado con un 10% y finalmente el Domingo con un 3%.

7.- ¿Qué nivel de importancia le otorga a las actividades físicas creativas para disminuir la conducta inadecuada?

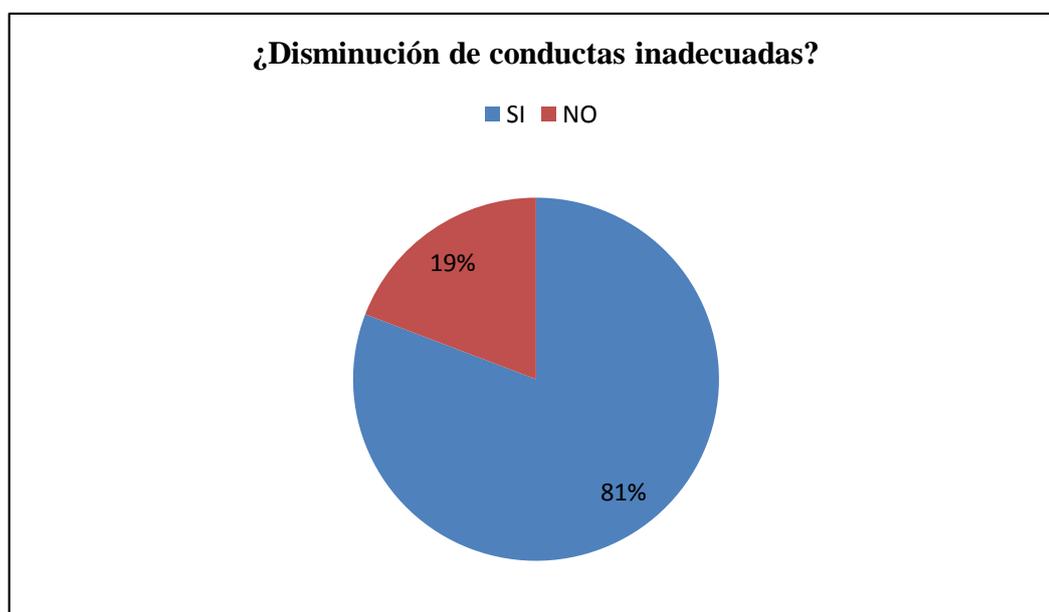
Tabla # 8

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	59	81%
NO	14	19%
TOTAL	73	100%

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes del Tercer Curso de Químico Biológicas Colegio UPSE

Autor: Byron Augusto Rivera Lino

Gráfico # 7



Fuente: Estudiantes del colegio UPSE

Autor: Byron Augusto Rivera Lino

Análisis de resultados:

El 81% de los jóvenes responden que el practicar actividades físicas recreativas si disminuirá las conductas adecuadas en los estudiantes ya que será un medio de entretenimiento y de ocupar su tiempo libre, mientras que el 19% nos dicen que no están disponibles para practicar esta actividades ya que existen estudiantes que la mayoría de su tiempo pasan estudiando y leyendo en su tiempo libre.

Conclusiones

- La Actividad física sólo se la evidencia cuando se realiza la clase de educación física.
- La Actividad recreativa según los datos y las conversaciones con los estudiantes las realizan con alumnos de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación en sus clases de prácticas pedagógica.
- El Colegio Mixto Particular UPSE no cuenta con suficientes profesores de Educación Física para hacer un énfasis en este tipo de actividades.
- El desinterés en la Dirección de Educación de la provincia de Santa Elena la misma que es el ente rector para poder organizar al alumnado y evitar que toda la población estudiantil del Colegio UPSE no sean sedentarios.

Recomendaciones

- Se considera que esta propuesta permitirá a los profesionales de la Educación Física trabajar de manera adecuada en los principios de fomentar las actividades físicas recreativas en los colegios de la provincia de Santa Elena.
- Mediante esta propuesta se desea obtener buenos resultados disminuyendo las conductas inadecuadas en los estudiantes que participen de estas actividades físicas y deportivas dentro del Colegio Mixto Particular UPSE.
- Establecer nexos en el distrito de educación para poder llegar a todas las instituciones educativas de la provincia de Santa Elena y fomentar de una manera masiva estas actividades físicas deportivas y evitar las conductas inadecuadas en los estudiantes y también su salud.

3.8.- Resultados de la Entrevista

La entrevista se la realizó al Rector del Colegio UPSE el Ing. Emilio Bernabé y a 5 docentes de la institución.

Objetivo: Conocer los factores importantes de las conductas inadecuadas que existen en el Colegio Mixto Particular UPSE.

1.- ¿Conoce Usted que son la Actividades Físicas Recreativas?

Análisis: Mediante esta pregunta se pudo evidenciar que de los entrevistados tienen conocimiento de este tipo de actividades, haciendo conocer a los investigadores que en el Colegio los únicos que realizan este tipo de actividades son los estudiantes de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación cuando realizan sus prácticas docentes en el Colegio.

2.- ¿Cree conveniente la elaboración de un sistema de actividades físicas recreativas para disminuir las conductas inadecuadas en su Institución?

Análisis: según las respuestas obtenidas por parte del Rector y su personal entrevistado nos manifestaron que aportar con este tipo de actividades le ayudaría de manera positiva para disminuir este tipo de conductas que se evidencia todos los días y en la mayoría de cursos, es tal el caso que a todos los alumnos deben de acompañarlo a la salida de clases un docentes para cada curso.

3.- ¿Conoce Usted sí en el cantón Santa Elena, existe un una institución educativa que haya implantado actividades físicas recreativas?

Análisis: Según los entrevistados llegaron a la conclusión de que en el cantón Santa Elena, no existen instituciones que hayan realizado este tipo de actividades para evitar conductas inadecuadas en las cuales todas las instituciones se han visto en problemas con sus estudiantes porque no se puede controlar su comportamiento.

3.9.- Guía de observación

Objetivo: Analizar el comportamiento de los estudiantes de tercer año de bachillerato especialidad químico biológicas sección vespertina y el nivel socio afectivo que ellos presentan en su entorno.

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Tabla # 09

Nº	CARACTERÍSTICAS	SÍ	NO	OBSERVACIONES
1	Se realizan actividades físicas en el Colegio Mixto Particular UPSE		X	Porque se desconocen métodos y medios para llevar a efecto estas actividades
2	Los estudiantes realizan actividades recreativas en el Colegio Mixto Particular UPSE		X	Se puede observar que no realizan actividades recreativas y que muchas de las ocasiones no realizan la clase de educación física
3	Realizan actividades de deportivas	X		Porque la mayoría de los estudiantes cuando salen al receso lo primero que desean jugar es futbol y baloncesto
4	Realizan las actividades deportivas con ayuda de los profesores		X	Porque la mayoría de los profesores no están con los estudiantes en la hora del receso
5	Las personas con las que realizan este tipo de actividades son profesionales del área		X	Son estudiantes de la Carrera de Educación física que están preparados para hacerlos aprender las disciplinas que sea necesario
6	Los estudiantes demuestran conductas diferentes o malos comportamientos	X		Se puede observar en su mayoría que apenas salen al receso es a jugar por apuestas o por rivalidades de grupo o género
7	Que hacen la autoridades para eliminar la conductas inadecuadas en su Institución		X	No hacen absolutamente nada solo hablarlos y castigarlos mediante tareas escritas o investigaciones
8	Realizan competencias dentro de los deportes que ustedes practican		X	Porque no saben cómo se desarrolla un evento deportivo
9	Realizan en el Colegio Actividades físicas recreativas en algún tiempo determinado	X		Solo cuando son las olimpiadas del colegio se puede evidenciar parte de estas actividades pero solo es una vez cada año
10	Las actividades las realizan junto con los padres de familia		X	Sólo las realizan en presencia de los docentes del colegio y los estudiantes de la CEDFR que organizan

Fuente: Guía de Observación

Autor: Byron Augusto Rivera Lino

3.10.- Conclusiones y recomendaciones Generales

3.10.1.- Conclusiones

Actualmente en el Colegio Mixto particular UPSE se ha podido evidenciar que existe alrededor de 1304 estudiantes tanto en la sección diurna y vespertina para lo cual la mayoría de docentes de cada una de las materias impartidas en la institución han narrado sus experiencias dentro y fuera del aula y en sus testimonios exponen que las conductas inadecuadas presentan un 80% de los alumnos del colegio.

No existe un orden adecuado en las horas de receso que el colegio dispone con los estudiantes ya que ellos pueden realizar alguna actividad física o recreativa para aprovechar ese tiempo y evitar los altercados conductual entre compañeros.

Los grupos estudiantiles se evidencian notablemente es especial en los estudiantes del tercero de bachillerato especialidad químico biológicas ya que existen grupos en los cuales se han presenciado enfrentamientos y problemas entre ellos y las poca colaboración que los alumnos tienen para atender una clase dentro del aula.

3.10.2.- Recomendaciones

Es importante que se realicen reuniones y sesiones semanales con los alumnos que tienen problemas de conducta para que ellos puedan saber en el problema que están inmersos y puedan hacer conciencia del daño que se están haciendo.

Establecer en el Colegio un convenio con la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación para que por intermedio de los alumnos que realizan las prácticas pedagógicas se pueda ayudar a los estudiantes del colegio a disminuir este tipo de comportamiento o conductas inadecuadas con la realización de actividades encaminadas a las actividades físicas y recreativas.

Planificar reuniones con los padres de familia para explicar los posibles problemas que los estudiantes del colegio están atravesando y que ellos puedan tener una visión clara de tratar de mejorar esta situación que está perjudicando a sus hijos tanto psicológicamente como intelectual.

CAPÍTULO IV

LA PROPUESTA

4.1.- Tema

Actividades físicas recreativas para la prevención de conductas inadecuadas en los estudiantes de tercer año de bachillerato especialidad Químico Bilógicas sección vespertina del Colegio Mixto Particular UPSE, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, Año 2013

4.2.- Antecedentes de la propuesta

En la investigación se tomaran en consideración las actividades físicas recreativas que se deben de utilizar para la prevención de conductas inadecuadas, se conoce que algunos de estos jóvenes se sumergen en la hiperactividad con déficit de atención las cuales podríamos mencionar las siguientes:

Desarrollan un comportamiento impulsivo que se involucra en la incapacidad para focalizar en lo esencial en su vida diaria induciendo una extrema dificultad en mantenerse en un lugar tranquilo, impaciencia ante la espera de algún turno, inhabilidad para finalizar alguna actividad y todos estos casos se evidencian habitualmente por distracción entre otras.

A la eventualidad estas conductas repercuten de manera directa en el rendimiento académico en el colegio, dentro de ellas se toman en cuenta el hablar sin autorización, éstas han sido las múltiples indagaciones realizadas por diferentes

pedagogos, entre otros especialistas relacionando esta temática con el propósito de corregir y de remediar e incluso prevenir disímiles trastornos de conductuales en los estudiantes, sin embargo esta investigación se vinculará directamente en prevenir alteraciones de la conducta en los estudiantes de nuestra entidad educativa bajo la dirección y conducción del maestro y su interacción con las partes de la comunidad que contribuyen a la identidad de la personalidad de los estudiantes.

4.3.- Justificación

Esta investigación recopila un estudio de los ejercicios físicos que se practican de manera regular y sistemática en las actividades físicas mejorando la aptitud física y motriz en estas edades de a 17 a 18 años en los estudiantes del Colegio Particular UPSE.

Todas estas actitudes no solo repercuten en su rendimiento académico sino que también acaban de manera negativa en su autoestima, porque su nivel de activación suele interferir en las relaciones con los compañeros, quienes optan por rechazarlos o enfadarse, dado que continuamente les cogen sus cosas o reclaman su atención durante las clases.

Se conoce que la institución cuenta con personal capacitado desde el ámbito pedagógico y psicológico dando tención de manera regular, varios padres se preguntan de qué manera pueden contribuir en la casa para viabilizar el aprendizaje y potenciar en la atención de sus hijos.

Según P. Córdoba en el 2008: describe algunos juegos y dinámicas para que los educadores de la escuela, los cuidadores o los progenitores puedan ayudar a los niños hiperactivos en este sentido.

4.3.- Objetivos

4.3.1.- Objetivo general

Implementar actividades físicas recreativas para la prevención de conductas inadecuadas en los estudiantes de Tercer Año de Bachillerato, del Colegio Particular UPSE, sección vespertina, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, Año 2013.

4.3.2.- Objetivos específicos

- Identificar los antecedentes de las actividades físicas recreativas en los estudiantes de tercer año de bachillerato del colegio Mixto Particular UPSE en el cantón La Libertad provincia de Santa Elena.
- Seleccionar las actividades físicas recreativas que se deben de aplicar para introducir en el Colegio Mixto particular UPSE las actividades físicas recreativas.
- Elaborar un sistema de actividades físicas recreativas en los estudiantes de tercer año de bachillerato del colegio Mixto Particular UPSE en el cantón La Libertad provincia de Santa Elena.

4.4.- Fundamentación.

Las actividades físicas recreativas queremos que sean parte fundamental en el diario vivir de los estudiantes, para evitar las conductas inadecuadas ya que estos jóvenes estudiantes recién empiezan a conocer y querer ser personas de bien, ya que también hay que conocer y tener en cuenta muchos aspectos como morales, mentales, culturales entre otros,

Con la elaboración y participación en los juegos acordes a sus edades y rescatando los derechos de igualdad que toda persona tiene declarados por la ONU, sin la discriminación alguna de estos jóvenes y sobre todo al ser incluido en las prácticas de juegos podremos romper las barreras de las conductas inadecuadas en los jóvenes estudiantes de los últimos años de bachillerato y de allí partir a construir bases solidadas para una nueva generación de estudiantes que por medio de las actividades físicas recreativas sean más tolerantes y pensantes al momento de tomar decisiones en su etapa estudiantil como en su diario andar.

A continuación detallamos las actividades físicas recreativas que vamos a ejecutar en dos bloques que van de acorde a sus edades y necesidades para el bienestar emocional, psicológico e intelectual de los jóvenes estudiantes del Colegio Mixto Particular UPSE, del cantón La Libertad.

ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS # 1	
JUEGOS RECREATIVOS	Carrera de ensacados
	Carrera numerada
	Carrera de tres pies
	Dragón chino

Fuente: Actividades físicas recreativas # 1.

Elaborado por: Byron Rivera Lino

ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS # 2	
JUEGOS RECREATIVOS	Las Cuatros Esquinas
	Lucha de espaldas con espaldas
	Las estatuas
	Juego de orientación

Fuente: Actividades físicas recreativas # 2.

Elaborado por: Byron Rivera Lino

4.5.- Plan de Acción

A continuación se detallan los juegos con las que se trabajará en la propuesta de las actividades físicas recreativas en el Colegio Particular UPSE.

Juegos Recreativos para la Actividad Física Recreativa

Actividad Física Recreativa # 1

Nombre del juego: Carrera de ensacados

Objetivo: Mejorar la capacidad aeróbica del estudiante mediante la realización de carreras orientadas.

Materiales: Canchas, reglas, cronometro y pito.

Metodología: El estudiante deberá introducirse en un saco recorrer una distancia determinada con variantes que esta estará orientada por el profesor. Todos los participantes se ubicaran sobre una línea trazada de antemano, a la señal de maestro inicia la competencia desplazándose hacia la meta fijada y gana quien llega primero a la meta.

Variantes: En zigzag, de atrás hacia delante.

Evaluación: Incrementar los reflejos de los estudiantes y estimularlos de forma sana en la recreación.

Ilustración N° 1



Elaborado por: Byron Augusto Rivera Lino

Actividad Física Recreativa # 2

Nombre del juego: Carrera numerada

Objetivo: Incrementar el reflejo y coordinación del estudiante mediante la realización de maniobras orientadas.

Materiales: Pista, reglas, pito.

Metodología: El estudiante deberá formar un grupo de 10 cada uno colocado en columna tras la línea de salida, los jugadores de cada columna se enumerarán del 1 al 10, el maestro nombrara un número correrán a rodear el objetivo o bandera que se encuentra a cierta distancia para finalizar ubicándose en el lugar que le corresponde. En ese instante expresa otro número y continúa con el juego hasta cuando hayan participado todos.

Todos los participantes que no rodean el objetivo regresaran a hacerlo y gana el grupo que termina el recorrido en menor tiempo posible.

Evaluación: Incrementar los reflejos de los estudiantes y estimularlos de forma sana en la recreación.

Ilustración N° 2



Elaborado por: Byron Augusto Rivera Lino

Actividad Física Recreativa # 3

Nombre del juego: Carrera de tres pies

Objetivo: Mejorar la capacidad aeróbica del estudiante mediante la realización de carreras orientadas.

Materiales: Pista, obstáculos, reglas, cronometro y pito.

Metodología: El estudiante deberá buscar una pareja, a los competidores se le ata las pantorrillas que están en contacto.

Todos los participantes se ubicaran sobre una línea trazada de antemano, a la señal de maestro inicia la competencia desplazándose hacia la meta fijada y gana quien llega primero a la meta.

Evaluación: Incrementar los reflejos de los estudiantes y estimularlos de forma sana en la recreación.

Ilustración N° 3



Elaborado por: Byron Augusto Rivera Lino

Actividad Física Recreativa # 4

Nombre del juego: Dragón Chino

Objetivo: Mejorar la capacidad aeróbica del estudiante mediante la realización de carreras orientadas.

Materiales: Pista, reglas, cronometro y pito.

Metodología: Organizar grupos de 6 a 8 estudiantes, cada subgrupo deberá formarse en columna detrás de la línea de partida, a la señal del profesor los participantes del juego se tomaran de una mano del compañero por entre las piernas y el subgrupo se transforma en un dragón, y a la indicación del profesor, los dragones salen en carrera con dirección a un lugar establecido y gana el dragón que ingresa en primer lugar a la meta, observación los participantes que se suelten el grupo será eliminado del juego.

Evaluación: Incrementar los reflejos de los estudiantes y estimularlos de forma sana en la recreación.

Ilustración N° 4



Elaborado por: Byron Augusto Rivera Lino

Actividad Física Recreativa # 5

Nombre del juego: Las cuatros esquinas.

Objetivo: Mejorar la capacidad de reflejo del estudiante mediante la realización de carreras orientadas.

Materiales: Pista, reglas, cronometro y pito.

Metodología: Dividiremos el grupo en subgrupos de cinco, los participantes deberán colocarse formando un cuadro y dejar uno en el centro el juego consiste que a la señal del profesor los que forman el cuadro deben moverse hacia un lado sea derecho o izquierdo y no permitir que el estudiante que está en el centro ocupe un lugar en el cuadro y si logran ingresar al cuadro el compañero que ocupe su puesto será el que allá perdido el mismo.

Evaluación: Incrementar los reflejos de los estudiantes y estimularlos de forma sana en la recreación.

Ilustración N° 5



Elaborado por: Byron Augusto Rivera Lino

Actividad Física Recreativa # 6

Nombre del juego: Lucha de espaldas con espaldas

Objetivo: Incrementar la capacidad de fuerza del estudiante mediante la realización de carreras orientadas.

Materiales: Pista, reglas, cronometro y pito.

Metodología: Organizar en pareja tomando en cuenta las mismas características: talla, contextura, peso.

Los estudiantes se ubican espaldas con espalda a una señal presionan a su compañero para que sobrepase la línea indicada, deberán estar entrelazados los brazos para la ejecución del juego para evitar caídas de los participantes.

Evaluación: Incrementar los reflejos de los estudiantes y estimularlos de forma sana en la recreación.

Ilustración N° 6



Elaborado por: Byron Augusto Rivera Lino

Actividad Física Recreativa # 7

Nombre del juego: Las estatuas

Objetivo: Incrementar la capacidad de reacción del estudiante mediante la realización de carreras orientadas.

Materiales: Pista, reglas, cronometro y pito.

Metodología: Ubicarse indistintamente en el lugar determinado, procurando tener el espacio suficiente para ejecutar los movimientos.

A la señal convenida se pone la música o sustitutivo (con instrumentos de percusión) mientras que los alumnos se dedican a bailar voluntariamente hasta que conscientemente se suspenda la música.

En el momento que se suspenda la música los participantes deben quedarse totalmente inmóviles en la posición que termino la señal, aquellos alumnos que consciente o inconscientemente hagan un movimiento fuera de la música serán eliminado o cumplirán una penitencia.

Evaluación: Incrementar los reflejos de los estudiantes y estimularlos de forma sana en la recreación.

Ilustración N° 7



Elaborado por: Byron Augusto Rivera Lino

Actividad Física Recreativa # 8

Nombre del juego: Juego de orientación.

Objetivo: Mejorar la capacidad aeróbica del estudiante mediante la realización de carreras orientadas.

Materiales: Pista, reglas, cronometro y pito.

Metodología: Se trata de un recorrido de 8 a 10 estaciones, en cada una se cumplirá una tarea ya determinada en una hoja.

Antes de comenzar el recorrido se entrega un mapa resaltando los puntos por donde se encuentran las estaciones; se da las últimas indicaciones a los grupos y con ello la partida para comenzar con el juego quienes deben cumplir con el recorrido antes de llegar a la meta.

Evaluación: Incrementar los reflejos de los estudiantes y estimularlos de forma sana en la recreación.

Ilustración N° 8



Elaborado por: Byron Augusto Rivera Lino

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1.- Recursos

Los recursos que se utilizaron para la realización de la investigación son:

- Humanos
- Económicos
- Informáticos
- Materiales para los entrenamientos

5.2.- Financiamiento

El financiamiento para la realización de la investigación se lo hizo con recursos propios por el investigador.

5.3.- Recursos humanos

Tabla N° 12

DIGITADOR	\$ 500.00
FOTÓGRAFO	\$ 50.00
TOTAL	\$550.00

Fuente: Recursos Humanos

Autor: Byron Augusto Rivera Lino

5.3.1.- Recursos Materiales

Tabla N° 13

Cantidad	Descripción	Precio Unitario	Precio Total
1	Computadora Dell	\$1100	\$1100
6	Paquete de hojas A4	\$ 3,80	\$ 22,80
10	Cd's	\$ 1,00	\$ 10.00
5 meses	Internet	\$ 20,00	\$ 100,00
	Movilización		\$ 50.00
5 meses	Teléfono	\$ 22	\$ 110,00
9	Impresiones de Tesis	\$ 11,00	\$ 99,00
40	Conos	\$ 5	\$ 200.00
40	Trompos	\$ 2,00	\$ 80,00
03	Silbatos		\$ 10.00
10	Balones		\$ 20.00
03	Cronometro		\$ 30.00
5	Empastados de tesis	\$ 10,00	\$ 50,00
10	Anillados	\$ 2,00	\$ 20,00
TOTAL RECURSOS MATERIALES			\$ 1581,80

Autor: Byron Augusto Rivera Lino

5.3.2.- Recursos Totales

Tabla N° 14

RECURSOS HUMANOS	\$ 550.00
RECURSOS MATERIALES	\$ 1581,80
TOTAL DE GASTOS	\$ 2131,80

Autor: Byron Augusto Rivera Lino

Fuente: Recursos Materiales

Bibliografía

Adela, G., & Bolea, E. (2012). Alumnado con dificultades de comportamiento. En A. Gallardo, *Alumnos distintos pero no diferentes* (pág. 5). Barcelona: Liberdúplez.

Alejandro, C. (2011). la natación para niños. *Técnicas de enseñanza aprendizaje que los docentes aplican en la natación*, (pág. 19). Ibarra.

Alfredo, L. (2000). La recreación Estudiantil. En A. Labarrese. Madrid: Luxus.

Álvarez, G. (2 de Noviembre de 2008). *monografias.com*. Recuperado el 2 de Agosto de 2013, de

<http://www.monografias.com/trabajos65/motivaciones/motivaciones2.shtml>

Banús Llord, S. (3 de Marzo de 2011). *Psicología infantil y juvenil*. Recuperado el 1 de Agosto de 2013, de

<http://www.psicodiagnosis.es/areaescolar/tecnicasmodificacionconductaaula/index.php>

Banús Llord, S. (3 de MARzo de 2011). *Psicología infantil y juvenil*. Recuperado el 1 de Agosto de 2013, de

<http://www.psicodiagnosis.es/areaescolar/tecnicasmodificacionconductaaula/index.php>

Barzola, E. (3 de Junio de 2011). *Economía, salud y deportes*. Obtenido de

<http://webcache.googleusercontent.com/search/natación/activo>

Breve Tratado sobre el efecto del alcohol en el organismo. (s.f.). Recuperado el 11 de Junio de 2013, de <http://www.alcoholismo.galeon.com/index.htm>:
<http://www.alcoholismo.galeon.com/asociaciones.htm>

Candela, D., & Méndez Mollá, A. (11 de Junio de 2012). *ADOLESCENTES*. Obtenido de <http://adolescentes.euroresidentes.com/2012/07/adolescentes-rebeldes.html>

Contreras Rodríguez, C. (Octubre de 2011). *efdeportes.com*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd161/la-importancia-de-la-practica-de-la-natacion.htm>

Emberley, E. (29 de Marzo de 2009). *Entre pasillo y aulas*. Obtenido de <http://entrepasillosyaulas.blogspot.com/2009/03/pf21-los-problemas-de-conducta-en-la.html>

Escobar, C., & García M, G. (2012). actividades físicas recreativas para el tiempo libre. *Instituto pedagógico Alberto Escobar Lara* .

Fierro Rojas, C. (2004). La importancia de la natación. *efdeportes.com* , 1.

Gallegos Garay, C. (s.f.). TÉCNICAS PARA DISMINUIR CONDUCTAS INADECUADAS. *MAESTRA KIDDY'S* , 1.

García Coto, M. A. (2008). Mnejo de Conductas inadecuadas. *Nuevo mundo* , 2.

Gerza.com. (2012). Actividades Recreativas. *Gerza.com* , 1-2.

Gutterman, T. (2011). La importancia de la práctica de la natación. *efdeportes.com* , 1.

Hernández, A. (03 de Abril de 2013). *i-Natación*. Obtenido de <http://www.i-natacion.com/articulos/ensenanza/flotacion.html>

I-Natación. (2013). Historia de la Natación. *I-Natación* , 4.

Méndez Mollá, A. (11 de Julio de 2012). Recuperado el 1 de Agosto de 2013, de <http://adolescentes.euroresidentes.com/2012/07/adolescentes-rebeldes.html>

National Heart, L. A. (2012). Que es la actividad Física. *National Heart, Lung And Blood Institute* , 1.

OMS. (2013). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. *Organización Mundial de la Salud* , 1.

Ruiz, M. L. (13 de Julio de 2013). www.monografias.com. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos42/natacion-preescolares/natacion-preescolares2.shtml>

Ruiz, S. (3 de Septiembre de 2011). *Buenas Tareas*. Obtenido de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Principios-Basicos-De-La-Natacion/2787694.html>

Sánchez Acosta, M. E., & Gozález, M. (1999). Desarrollo afectivo y social. En M. E. Sánchez Acosta, & M. Gozález, *Psicología y el desarrollo del niño* (pág. 48). Madrid: Editorial Pirámide D.L. Madrid.

Soler, A. (10 de Junio de 2013). *Wikipedia*. Obtenido de <http://es.wikipedia.org/wiki/Nataci%C3%B3n>

Todonatación. (2011). Figuras de la Nación Ecuatoriana. *Todos natación word spress* , 1.

Wikipedia. (1 de Julio de 2013). *Wikipedia la enciclopedia libre*. Obtenido de <http://es.wikipedia.org/wiki/Nataci%C3%B3n>

BIBLIOTECA VIRTUAL DE LA UPSE

1. <http://www.digitalipublishing.com/a/351/>
2. <http://www.digitalipublishing.com/a/5278/1>
3. <http://www.digitalipublishing.com/a/7250/>
4. <http://www.digitalipublishing.com/a/7/1/>
5. <http://link.springer.com/journal/11590>
6. <http://link.springer.com/journal/12966>

ANEXOS

Anexo “A”
INFORME FINAL. REPORTE DE ANTIPLAGIO

Por medio del presente y en calidad de tutor del señor **BYRON AUGUSTO RIVERA LINO**, autor de la tesis “**ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE CONDUCTAS INADECUADAS EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE BACHILLERATO ESPECIALIDAD QUÍMICO BIOLÓGICAS SECCIÓN VESPERTINA DEL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE, CANTÓN LA LIBERTAD, 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 10 de Febrero del 2014 que el documento en mención se presentó con **45%** 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 **1%**, el día 15 de Marzo del 2014. Amparado en el reglamento del régimen académico del SENESCYT que permite un rango del 0% al 10%. Se anexa informe URKUND.

Document	Tesis BYRON RIVERA LINO.docx (D10258237)
Submitted	2014-03-15 23:16:00
Submitted by	BYRON AUGUSTO RIVERA LINO (byrivera-88dance@hotmail.com)
Receiver	cjarrin.upse@analysis.arkund.com
Message	[edufisic] tesis de :(BYRON AUGUSTO RIVERA LINO) Show full message

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

Atentamente,

Dr. Carlos René Jarrín Beltrán MD Msc.

Anexo “B”.- Encuesta realizada a los estudiantes de tercero bachillerato especialidad Químico Biológicas del Colegio Mixto Particular UPSE.

1.- ¿Sabe Usted que son las actividades físicas?

SI

NO

2.- ¿Sabe Usted que son las actividades recreativas?

SI

NO

3.- ¿En tu Colegio practican actividades físicas recreativas?

SI

NO

4.- ¿Has observado conductas inadecuadas en tu Colegio?

SI

NO

5.- ¿Estarías dispuesto (a) a practicar actividades físicas recreativas?

SI

NO

TAL VEZ

6.- ¿Crees que con la práctica de actividades físicas recreativas se disminuirán las conductas inadecuadas?

SI NO

7.- ¿Cuántos días a la semana te gustaría realizar actividades físicas recreativas?

UNO

DOS

TRES

Anexo “C”.- La entrevista que se la realizó a directivos y docentes del Colegio Mixto Particular UPSE.

ENTREVISTA

Datos Personales:

Nombres: _____

Apellidos: _____

Título: _____

Cargo En La Institución: _____

El objetivo de esta entrevista es conocer sobre posibles conductas inadecuadas que podrían existir en su Institución y que me permitirán aplicar un estudio para implementar un sistema de actividades físicas recreativas que sustentarán mi tesis para obtener el título de Licenciado en educación Física, Deportes y Recreación.

1. ¿Existen conductas inadecuadas y persistentes en estudiantes de su Institución?

2. ¿Conoce Usted sobre las actividades físicas recreativas?

3. ¿Considera Usted que un sistema de actividades físicas recreativas disminuirá las conductas inadecuadas en su Institución?

4. ¿Estaría dispuesto a incluir dentro de la asignatura de Educación Física la práctica de un sistema de actividades físicas recreativas?

Anexo “D”.- Guía de Observación

N°	CARACTERÍSTICAS	SÍ	NO	OBSERVACIONES
1	Se realizan actividades físicas en el Colegio Mixto Particular UPSE			
2	Los estudiantes realizan actividades recreativas en el Colegio Mixto Particular UPSE			
3	Realizan actividades de deportivas			
4	Realizan las actividades deportivas con ayuda de los profesores			
5	Las personas con las que realizan este tipo de actividades son profesionales del área			
6	Los estudiantes demuestran conductas diferentes o malos comportamientos			
7	Que hacen la autoridades para eliminar la conductas inadecuadas en su Institución			
8	Realizan competencias dentro de los deportes que ustedes practican			
9	Realizan en el Colegio Actividades físicas recreativas en algún tiempo determinado			
10	Las actividades las realizan junto con los padres de familia			

Juegos Recreativos para la Actividad Física Recreativa

Fotos





Fotos

