



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO

DEPORTIVO

“EFECTO DE UN PLAN RECREATIVO PARA INCENTIVAR LAS
ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN LAS Y LOS ESTUDIANTES DEL 7^{mo} DE
BASICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALESIANA SANTO TOMAS
APÓSTOL DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA”

TESIS DE GRADO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA
FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

AUTOR:

EDWIN JAVIER LEÓN PAREDES

TUTOR DE TESIS:

LIC. SUSANA PAZ

RIOBAMBA - ECUADOR

2015

CERTIFICACION

El tribunal de defensa privada conformada por el Lic. Vinicio Sandoval G. Presidente del tribunal, Phd. Emilio Villa y la Lic. Susana Paz, miembros del tribunal certificamos que el estudiante, León Paredes Edwin Javier con cedula de identidad 0604207654, se encuentra apto para la defensa pública previa a la obtención del título De Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo:

Una vez realizada las revisiones y ediciones correspondientes a la tesina.



Presidente del Tribunal

Lic. Vinicio Sandoval G



Miembro del Tribunal

Phd. Emilio Villa



Tutora de Tesina

Lic. Susana Paz

AUTORÍA

Yo, Edwin Javier León Paredes, soy responsable de las ideas, doctrinas, resultados y propuestas en el presente trabajo de investigación y los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.



.....

AUTOR

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo de investigación a mis Padres, Esposa e hijos, quienes son la razón de mi existencia y fortaleza en los momentos de debilidad y alegría.

AGRADECIMIENTO

A mi familia, quienes con su apoyo y motivación me animaron a continuar la formación académica. A la UNACH, autoridades de la facultad, maestros y amigos que forjaron el espíritu emprendedor en el ámbito deportivo.

Índice General

AUTORÍA	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
Índice General	vi
Índice de cuadros y tablas	viii
Índice de gráficos	viii
Resumen	x
Summary	xi
INTRODUCCIÓN	12
CAPITULO I	15
1. MARCO REFERENCIAL	15
1.1. Planteamiento del Problema	15
1.2. Formulación del problema	16
1.3. Objetivos	17
1.4. Justificación e importancia del problema	17
CAPITULO II	20
2. MARCO TEÓRICO	20
2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.	20
2.1.2 La Universidad Nacional De Chimborazo	21
2.2 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	22
2.2.1 Términos relacionados con la actividad física y deportiva.	22
2.2.2 Plan Recreativo	24
2.2.3 Actividades Motrices	26
2.2.4 Recreación física y sus tendencias	31
2.2.5 Actividad Deportiva	33
2.2.6. La Actividad Física	37
2.3 HIPÓTESIS Y VARIABLES	41
2.3.1. Hipótesis	41
2.3.2 Variables	41
2.4 Operacionalización de Variables	42
CAPITULO III	44
3. MARCO METODOLÓGICO	44

3.1 MÉTODO	44
3.1.1 Tipo de Investigación	44
3.1.2 Diseño de la investigación	44
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	45
3.2.1 Población	45
3.2.2 Muestra	45
3.3 Técnicas de procedimientos para la recolección de datos	45
3.4 Técnicas de procedimiento para el análisis de resultados	47
CAPITULO IV	50
4. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	50
4.1 ANTECEDENTES	50
4.1.1 Reseña Histórica	50
4.1.1.2 Planta Docente del Área de Educación Física	51
4.1.1.3 Infraestructura deportiva.	53
4.2 DIAGNÓSTICO APLICACIÓN DE ENCUESTAS	53
4.2.1 Encuesta Inicial	54
4.2.2 Encuesta Final	73
4.2.3 Cuadros Comparativos	92
4.3 EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LA APLICACIÓN DEL PLAN RECREACIONAL	110
4.3.1 Involucrados	110
4.3.2 Análisis para medir los efectos de la aplicación del plan recreativo	111
CAPITULO V	113
5. MARCO PROPOSITIVO	113
5.1 PROPUESTA DE ELABORACIÓN DEL PLAN RECREACIONAL	113
5.1.1 Antecedentes	113
5.1.2. Elementos para elaboración de la propuesta	113
5.1.3 Objetivo de la propuesta	114
5.1.4. Metas a corto y mediano plazo	114
5.1.5 Lineamientos y consideraciones metodológicas	115
5.1.6 Planificación e instrumentación practica	116
5.1.7 Descripción de las actividades propuestas.	118
CONCLUSIONES	124
RECOMENDACIONES	125
BIBLIOGRAFÍA	126
ANEXOS	128
ANEXO I	128
ANEXO 2	130
ANEXO 3	134

Índice de cuadros y tablas

Cuadro 1. Muestra de estudio.....	45
Cuadro 2. Ruta Metodológica del Estudio	47
Cuadro 3. Tiempo libre	54
Cuadro 4. ¿Alguna vez practicó deporte?.....	55
Cuadro 5. Abandono práctica deportiva	56
Cuadro 6. Razón por que NO práctica deporte.	57
Cuadro 7. ¿Ha pensado en realizar deporte próximamente?.....	59
Cuadro 8. ¿Qué necesita Usted para realizar deporte?	60
Cuadro 9. ¿Usted realiza?	61
Cuadro 10. ¿Cuántos días realizó Usted deporte?.....	62
Cuadro 11. Minutos de deporte al día.....	63
Cuadro 12. Intensidad de la actividad	64
Cuadro 13. Lugar donde realiza deporte.....	65
Cuadro 14. Momento que realiza deporte.....	66
Cuadro 15. Motivación.	67
Cuadro 16. Influencia para practicar deporte.	68
Cuadro 17. Con quién realiza deporte.	69
Cuadro 18. Instalaciones.	70
Cuadro 19. Condiciones de las instalaciones.	71
Cuadro 20. Razón por la cual NO realizó deporte.	72
Cuadro 21. Tiempo libre	73
Cuadro 22 ¿Alguna vez practicó deporte?.....	74
Cuadro 23. Abandono práctica deportiva	75
Cuadro 24. Razón por que NO práctica deporte.	76
Cuadro 25. ¿Ha pensado en realizar deporte próximamente?.....	77
Cuadro 26. ¿Qué necesita Usted para realizar deporte?	78
Cuadro 27. ¿Usted realiza?	79
Cuadro 28. ¿Cuántos días realizó Usted deporte?.....	80
Cuadro 29. Minutos de deporte al día.....	81
Cuadro 30. Intensidad de la actividad	82
Cuadro 31. Lugar donde realiza deporte.....	83
Cuadro 32. Momento que realiza deporte.....	84
Cuadro 33. Motivación.	85
Cuadro 34. Influencia para practicar deporte.....	86
Cuadro 35. Con quién realiza deporte.	87
Cuadro 36. Instalaciones.	88
Cuadro 37. Condiciones de las instalaciones.	89
Cuadro 38. Razón por la cual NO realizó deporte.	90
Cuadro 40. Involucrados.....	110
Cuadro 41. Análisis de efectos del plan recreativo	111
Cuadro 42. Matriz del Plan recreativo	117

Índice de gráficos

Gráfico 1 Modelo de Desarrollo Motor de Gallahue.....	29
Gráfico 2 Plan recreacional para la actividad física y el deporte	40
Gráfico 3. Tiempo libre	54
Gráfico 4. ¿Alguna vez practicó deporte?	55
Gráfico 5. Abandono práctica deportiva.....	56
Gráfico 6. Razón por que NO práctica deporte.	57
Gráfico 7. ¿Ha pensado en realizar deporte próximamente?.....	59
Gráfico 8. ¿Qué necesita Usted para realizar deporte?.....	60

Gráfico 9. ¿Usted realiza?.....	61
Gráfico 10. ¿Cuántos días realizó Usted deporte?	62
Gráfico 11. Minutos de deporte al día.	63
Gráfico 12. Intensidad de la actividad	64
Gráfico 13. Lugar donde realiza deporte.	65
Gráfico 14. Momento que realiza deporte.	66
Gráfico 15. Motivación.....	67
Gráfico 16. Influencia para practicar deporte.	68
Gráfico 17. Con quién realiza deporte.....	69
Gráfico 18. Instalaciones.	70
Gráfico 19. Condiciones de las instalaciones.....	71
Gráfico 20. Razón por la cual NO realizó deporte.	72
Gráfico 21. Tiempo libre	73
Gráfico 22. ¿Alguna vez practicó deporte?.....	74
Gráfico 23. Abandono práctica deportiva	75
Gráfico 24. Razón por que NO práctica deporte.	76
Gráfico 25. ¿Ha pensado en realizar deporte próximamente?	77
Gráfico 26. ¿Qué necesita Usted para realizar deporte?.....	78
Gráfico 27. ¿Usted realiza?.....	79
Gráfico 28. ¿Cuántos días realizó Usted deporte?	80
Gráfico 29. Minutos de deporte al día.	81
Gráfico 30. Intensidad de la actividad	82
Gráfico 31. Lugar donde realiza deporte.	83
Gráfico 32. Momento que realiza deporte.	84
Gráfico 33. Motivación.....	85
Gráfico 34. Influencia para practicar deporte.	86
Gráfico 35. Con quién realiza deporte.....	87
Gráfico 36. Instalaciones.	88
Gráfico 37. Condiciones de las instalaciones.....	89
Gráfico 38. Razón por la cual NO realizó deporte.	90
Gráfico 39 Pregunta 1	92
Gráfico 40 Pregunta 2.....	93
Gráfico 41 Pregunta 3.....	94
Gráfico 42 Pregunta 4.....	95
Gráfico 43 Pregunta 5.....	96
Gráfico 44 Pregunta 6.....	97
Gráfico 45 Pregunta 7.....	98
Gráfico 46 Pregunta 8.....	98
Gráfico 47 Pregunta 9.....	100
Gráfico 48 Pregunta 10.....	101
Gráfico 49 Pregunta 11.....	102
Gráfico 50 Pregunta 12.....	103
Gráfico 51 Pregunta 13.....	104
Gráfico 52 Pregunta 14.....	105
Gráfico 53 Pregunta 15.....	106
Gráfico 54 Pregunta 16.....	107
Gráfico 55 Pregunta 17.....	108
Gráfico 56 Pregunta 18.....	109
Gráfico 57. Lineamientos metodológicos	116

Resumen

La elaboración del trabajo de investigación titulado “Efecto de un Plan Recreativo para incentivar las actividades deportivas en las y los estudiantes del séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Salesiana Santo Tomas Apóstol de la Ciudad de Riobamba” es una herramienta que aporta al fortalecimiento de las capacidades de desarrollo en materia de la educación física con especial énfasis en la potencialización de las actividades deportivas en un período clave como lo es el rango de edad que va desde los 9 hasta los 11 años, donde la identificación y reconocimiento estratégico permitirá en las y los niños, despertar el interés de realizar deportes con una visión integral de salud en cuerpo y mente. La población identificada fueron 164 estudiantes comprendidos en 112 hombres y 52 mujeres. El tipo de investigación fue de campo y el diseño cuasi experimental. Para realizar el diagnóstico, se aplicaron a inicios de septiembre las encuestas cuya metodología fue recogida del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico del Instituto Mexicano de Estadística y Geografía, donde se reflejó que la mayoría de estudiantes no practican actividades deportivas. Luego de la elaboración, validación y aplicación del plan recreativo durante aproximadamente quince semanas, nuevamente se volvió a aplicar por segunda ocasión la encuesta a todos los estudiantes de séptimo de básica de la unidad educativa, donde se confirmó que el 62% de estudiantes durante el tiempo libre ya realizan actividad deportiva, y el 73% ya desea o piensa realizar deporte, lo cual determinó que la implementación de un plan recreativo deportivo, produjo un incremento de las actividades deportivas recreativas, incidiendo también en el mejoramiento integral del bienestar en el estilo de vida individual, social, familiar y colectiva, con una mejor y acertada ocupación del tiempo libre de los adolescentes y jóvenes en la práctica de las diferentes actividades deportivas recreativas, por otro parte será indispensable la evaluación continua de dicho plan para seguir retroalimentando los mismos y mejorando los resultados alcanzados, así como mejorar la selección de actividades y garantizando la experiencia y satisfacción de los alumnos de la institución educativa



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CENTRO DE IDIOMAS

ABSTRACT

The development of the research work entitled "Effect of a Recreation Plan to encourage sporting activities in students of the seventh year of basic education of "Unidad Educativa Salesiana Santo Tomas Apóstol" of Riobamba City is one key tool that contributes to the solidification of the abilities of developing physical education with special emphasis in the potentiation of the sporting activities in a period such as the age range" ranging from 9 to 11 years, where the identification and strategic recognition will allow in children, stimulate the interest for sports with a holistic view of health in body and mind. The first chapter deals with the problem, brief justification and identification of objectives and hypotheses. The second chapter describes the conceptual and theoretical framework about recreation, conceptualization, plans and recreational programs, motor activities, physical and sports activity. The third chapter mentions the methodology used, the type of study, research methods, as well as the techniques and procedures for data collection and processing of information. Point out that the objective of this research was diagnosed by a survey focused on methodology module of sports and physical exercise of the Mexican Institute of statistics and geography, where refers to the current situation of the UESTAR students relating to sports; as a second part made and designed a recreation Plan that understands and describes those involved, objectives, opportunity, and strategic lines that allow wake preferences and motivations of sports; Finally as a third strategic objective of the chapter of results and discussion there is a scheme for the assessment and monitoring of the implementation of the recreational plan. This work tried to find aspects and reliable elements according to the existing needs of physical recreation in the educational institution, where the importance of the physical and recreational options to guarantee to secure a physical and spiritual enrichment of the human being.

Reviewed by:

Dra. Marcela Suarez C.

ENGLISH TEACHER

2016



January, 13th,

INTRODUCCIÓN

El hábito y la práctica cotidiana de la actividad física es una parte muy importante dentro de los parámetros respecto a un estilo de vida armónico entre el cuerpo y la mente. Se hace imprescindible el dar la importancia y prioridad a la actividad física desde temprana edad, especialmente hoy en día que vivimos en un constante sedentarismo ocasionado por las comodidades de uso tecnológico y la pérdida de espacios para la práctica de deportes.

En 2008, la resolución 61.14 de la Asamblea General de la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece una Estrategia Global y un Plan de acción contra las enfermedades no contagiosas («la inactividad física es el 4º factor de riesgo de mortalidad, responsable directo del 6% de las muertes en el mundo, y con influencia en otros factores). El Plan de Acción urge a los Estados miembros a implementar y poner en marcha recomendaciones para la promoción de la actividad física asociada a la salud y específicamente a:

- Desarrollar e implementar guías nacionales de actividad física asociada a la salud
- Introducir políticas activas y seguras de transporte para el acceso a los lugares de trabajo y centros educativos andando o en bicicleta.
- Asegurar entornos saludables y seguros para la actividad física y crear
- espacios deportivos y recreacionales.

En el Ecuador, dentro del Reglamento general a la ley del Deporte, Educación Física y Recreación, en su Art 1, señala “regularán la aplicación de la Ley del Deporte, Educación Física y la Recreación, para la adecuada utilización de la infraestructura y el desarrollo de las organizaciones deportivas en la búsqueda constante y sostenida del acondicionamiento físico de toda la población, la promoción del desarrollo integral de las personas, el impulso del acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, la práctica del deporte de alto rendimiento y la participación de las personas con discapacidad, coadyuvando así al Buen Vivir”

En este sentido la planificación de las actividades deportivas en el país están enfocadas a obtener beneficios que van desde el promover el crecimiento y desarrollo sano, formación huesos y músculos fuertes, mejoramiento del equilibrio y fortalecimiento de las capacidades motrices, flexibilidad, que acompañado de una adecuada alimentación rica en nutrientes, aportes calóricos necesarios de carbohidratos y grasas no saturadas, así como también una

dieta basada en vitaminas naturales obtenidas de frutas y vegetales ayudaran a alcanzar y a mantener un peso sano, entre otros beneficios.

En vista de la formulación anterior, este trabajo plantea fijar algunos criterios y estrategias, así como un análisis retrospectivo de la situación y comportamiento de la experiencia deportiva en niños y niñas de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol y comprobación si los objetivos logrados se compaginan con los previstos, la identificación de alternativas y la elaboración de un plan recreacional donde se considera necesario el desarrollo de una acción coordinada para cambiar una situación preocupante para la sociedad estudiantil y aprovechar todas las oportunidades que brinda la práctica deportiva.

El primer capítulo trata sobre la problemática, breve justificación e identificación de los objetivos e hipótesis. El segundo capítulo describe el marco teórico y conceptual acerca de la recreación, conceptualización, planes y programas recreativos, actividades motrices, la actividad física y deportiva. El tercer capítulo menciona la metodología utilizada, el tipo de estudio, los métodos de investigación, así como las técnicas y procedimientos para la recolección de datos y procesamiento de la información.

Señalar que el objetivo de esta investigación fue el diagnosticar por medio de una encuesta orientada en la metodología Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico del Instituto Mexicano de Estadística y Geografía, donde se recogen la situación actual de los estudiantes de la UESTAR relacionada a la práctica deportiva; como segunda parte se elabora y diseña un Plan Recreacional que comprende y describe los involucrados, objetivos, alcances, y líneas estratégicas que permitan despertar las preferencias y motivaciones de la práctica deportiva.

Finalmente como tercer objetivo estratégico del capítulo de resultados y discusión se plantea el esquema para la evaluación y seguimiento de la aplicación del plan recreacional. Este trabajo busco aspectos y elementos fidedignos de acuerdo a las necesidades existentes de recreación física en la institución educativa, donde se garantice la importancia de las opciones físicas y recreativas para garantizar un enriquecimiento físico, espiritual, organizativo y pedagógico del ser humano.

CAPITULO I

CAPITULO I

1. MARCO REFERENCIAL

1.1. Planteamiento del Problema

Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud, tienen grandes beneficios, como el de prevenir enfermedades principalmente cardiovasculares.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) Actividad Física considera a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implica y exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- Mejora la salud ósea y funcional, y
- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no sólo individual, por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

Aquellos hábitos han ido desapareciendo debido al poco incentivo que tuvieron los jóvenes de parte de sus padres que se han despreocupado por mantener el interés de sus hijos hacia los deportes, por parte de sus compañeros ya que cuando no se cumple con algún ejercicio correctamente, ellos realizan todo tipo de burlas, lo que hace que los jóvenes se desmotiven de la práctica de la Educación Física.

Además, la falta de interés de los educadores y la motivación hacia la búsqueda de nuevas estrategias para impartir hacia sus alumnos, la inadecuada formulación y diseño de la metodología, son factores que no logran llegar al objetivo de una práctica física exitosa. No se debe dejar a un lado los horarios, puesto que, en algunas instituciones educativas, no se maneja de manera correcta la elaboración de los horarios para el beneficio de los estudiantes.

Con el pasar del tiempo la juventud riobambeña ha perdido el hábito de realizar actividad física la cual están expuestos a adquirir hábitos de vida que pueden perjudicar su bienestar y salud. Aquellos malos hábitos pueden dar origen a varias enfermedades que pueden poner en riesgo la vida; estos hábitos perjudiciales se han ido dando por la existencia de nuevas tecnologías que se han convertido en entretenimientos adictivos y han ido ganando terreno en la vida de la juventud dejando de lado el entretenimiento recreativo sano.

1.2. Formulación del problema

¿Cómo un plan recreativo incentivara las actividades deportivas de las y los estudiantes del séptimo de básica de la Unidad Educativa Salesiana Santo Tomas Apóstol ciudad de Riobamba?

1.3. Objetivos

1.3.1. General

Investigar el efecto de un plan recreativo para incentivar las actividades deportivas en las y los estudiantes del séptimo de básica de la Unidad Educativa Salesiana Santo Tomas Apóstol ciudad de Riobamba.

1.3.2. Específicos

- Evaluar por medio de una encuesta el nivel de la práctica deportiva en los estudiantes de séptimo de básica de la Unidad Educativa Salesiana Santo Tomas Apóstol ciudad de Riobamba.
- Realizar una propuesta a través de un plan recreativo que permita motivar la práctica deportiva en los estudiantes de séptimo de básica.
- Establecer un análisis del impacto del plan recreativo a través de la aplicación nuevamente de la encuesta resaltando los efectos positivos para incentivar la práctica deportiva.

1.4. Justificación e importancia del problema

En la actualidad practicar constantemente la actividad física y deportiva se ha convertido en uno de los objetivos principales en la rama educativa de algunos países, pues se ha observado que, debido al incremento del consumo de alimentos procesados ricos en calorías, se ha incrementado entre la población joven características relacionadas a la obesidad y detección temprana de enfermedades cardiovasculares e hipertensión.

La práctica regular de la actividad física debería ser permanente a lo largo de la vida de todas las personas por los numerosos beneficios que lo reporta. El abandono de las actividades físicas entre los adolescentes es una de las mayores preocupaciones con la que se encuentran los padres y entrenadores deportivos. El objetivo de la investigación será el conocer las posibles razones y el momento en el que tiene lugar el abandono físico. La población de estudio está

conformada por estudiantes y entrenadores de la Unidad Educativa Salesiana “Santo Tomas Apóstol Riobamba”

A menudo se observa cómo los hábitos de vida en los adolescentes niños y niñas han sufrido transformaciones; pues a edades más tempranas se opta por el uso de la tecnología que por los tradicionales juegos de la calle y el salir a espacios recreativos a jugar con amigos; predominando así lo individual sobre lo colectivo.

Sin embargo, lo que motiva es conocer, cuales son los efectos que causan estos cambios de hábitos en la vida de los niños y jóvenes; puesto que algunos estudios los han relacionado con factores de riesgo para la salud física; el sedentarismo, las dietas con alto contenido de grasa, el consumo de alcohol y cigarrillo (USCÁTEGUI PEÑUELA, R, 2003)

Es muy importante este trabajo de investigación ya que se podrá proponer varias soluciones para evitar que nuestros jóvenes abandonen la actividad física. Se intentará a través del diseño de un plan recreacional fomentar la práctica en los y las adolescentes y mitigar al abandono de las actividades físicas. Si ejecutamos este proyecto beneficiaremos a los jóvenes, ya que mediante las capacitaciones y charlas de difusión se pretenderá incentivar y dar a conocer que existen riesgos perjudiciales para la salud, al momento de tener una vida sedentaria cuando se dejar de practicar la actividad física.

Además de elevar la participación de los adolescentes en las actividades físico – recreativas de la unidad educativa, también el, buscar la integración de los factores que intervienen en la atención a la niñez y adolescencia y elevar la calidad de vida de la población estudiantil

CAPITULO II

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

2.1.1. Algunos antecedentes

Revisadas las publicaciones e investigaciones sobre archivos respecto a la tesis de grado propuesta, se pudieron evidenciar algunas investigaciones de similares características de objeto y metodología propuestas teniendo así: República Bolivariana de Venezuela el tema de tesis “Juegos recreativos para contribuir a la educación del valor solidaridad en los niños y niñas de 8 a 10 años del sector 2, Comunidad de Bello Monte, Municipio Sotillo”, estudio realizado por el Lic. Emilio José Robles Lezama, perteneciente a la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” realizado en el año 2011.

La investigación propone un conjunto de juegos recreativos como vía generadora del valor solidaridad de la población infantil, que en diferentes fases de diagnóstico, diseño, aplicación y valoración tanto interna como externa de los juegos a partir de la aplicación de métodos teóricos, empíricos ayuda a una mejor integración del sector; en la República de Cuba, el estudio “Programa de Actividades Físico-Recreativas para Niños y Niñas de 6 a 11 años en el Poblado de Guanábana, de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Matanzas, realizado por Karelia Álvarez Lorenzo en el año 2010., investigación que dar a conocer las condiciones actuales de la realización de actividades físico-recreativas , así como la propuesta de un programa con variadas ofertas para satisfacer las necesidades de ocio para los niños en edades comprendidas entre 6 y 11 años.

En torno a nuestra realidad nacional se ha identificado el estudio “Análisis de los Juegos Recreativos y su Influencia en las Habilidades Motoras Básicas de los Niños de Inicial I y II de Educación Básica en el Jardín de Infantes “Manuel Córdova Galarza” Año Lectivo 2014 – 2015, realizado por Irayda Yessenia Alarcón Fabre, estudiante de la Universidad Central del Ecuador, trabajo que

metodológicamente correspondió a un proyecto socio educativo, apoyado en un trabajo de campo y en una revisión documental bibliográfica del análisis de los juegos recreativos y su influencia en la motricidad básica.

Todas las anteriores investigaciones se alinean al tema propuesto y por lo tanto se consideran de relevancia el plantear el desarrollo de un plan recreativo donde se fomente la práctica de las actividades deportivas y además, conocer cuáles son las posibles causas del abandono de las actividades deportivas en las y los estudiantes del 7mo de básica de la Unidad Educativa Salesiana Santo Tomas Apóstol de la Ciudad de Riobamba, justificando la realización del presente proyecto de investigación.

2.1.2 La Universidad Nacional De Chimborazo

La Universidad Nacional de Chimborazo, es una institución del Sistema de Educación Superior creada por Ley No. 98, promulgada en el Registro Oficial No. 771, de fecha 31 de agosto del año de 1.995, desde sus inicios, se constituye en una real alternativa socioeconómica para la juventud estudiosa de Riobamba, Chimborazo y las demás regiones centrales del país, quienes a través de la oferta académica de la UNACH, tienen posibilidades de cambio y adelanto personal y familiar.

2.1.2.1 Estructura Institucional

La Universidad Nacional de Chimborazo UNACH, es una institución de Educación Superior que cuenta con las siguientes facultades:

- Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías,
- Facultad de Cultura Física y Ciencias de la Salud,
- Facultad de Ciencias Políticas y Administrativas,
- Facultad de Ingeniería.

2.2 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

2.2.1 Términos relacionados con la actividad física y deportiva.

Abandono: Dejar una ocupación, un intento, un derecho

Accidente cerebrovascular: Es provocado por el taponamiento o la rotura de una arteria del cerebro.

Actividad física: Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza.

Adicción: Hábito de quien se deja dominar por el uso de alguna o algunas drogas tóxicas, o por la afición desmedida a ciertos juegos.

Aptitud física: La aptitud física, es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse.

Cardiopatía coronaria: La cardiopatía coronaria (CHD) es un estrechamiento de los pequeños vasos sanguíneos que suministran sangre y oxígeno al corazón. Esta enfermedad también se denomina artropatía coronaria.

Cultura Física: es la parte de la Cultura que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas en materia de actividad física encaminada al ocio, educación, competición, aptitud física y salud.

Deporte: es el tipo de actividad generalmente física; fundamentalmente competitiva, reglamentada, codificada; clasificada en individual o colectiva; dirigida al logro de

técnicas motrices cada vez más perfectas, marcas más altas; tiempos mejores, etc., en fin una demostración humana de alto rendimiento físico e intelectual.

Desmotivación: Falta o pérdida de motivación.

Diabetes: Enfermedad metabólica caracterizada por eliminación excesiva de orina, adelgazamiento, sed intensa y otros trastornos generales.

Educación Física: es el proceso dirigido a la formación de habilidades motrices, al desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas y de la movilidad, que puede presentar la característica de proceso pedagógico y ser realizada en forma de auto educación, es un fenómeno muy polifacético que ofrece interés a las ciencias naturales y a las ciencias sociales, indicando la dirección orientada al logro de un fin concreto del desarrollo del individuo.

Hábitos: Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.

Hipertensión: Tensión excesivamente alta de la sangre.

Inactividad: Carencia de actividad.

Iniciativa: Derecho de hacer una propuesta.

Metodología: Conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica o en una exposición doctrinal.

Salud: Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.

Sedentarismo: Modo de vida de las personas que apenas hace ejercicio físico.

2.2.2 Plan Recreativo

A la recreación física tradicionalmente se le ha mirado como una actividad dispuesta a cubrir el tiempo libre de las personas; sin embargo, algunos análisis que partiendo de conceptualizaciones y teorías empíricas, no guardan estrecha relación con valoración que debe tener este concepto en una sociedad contemporánea, donde se hace urgente el incorporar actividades que fomenten acciones lúdicas cargadas de entretenimiento sano y saludable.

La Recreación se la define como “el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. (Cobas Rodríguez, Yaleisy, 2009)

Según Bonilla (2005) está la poderosa capacidad investigativa y educativa de la planificación, ya que su proceso implica discutir objetivos, ventilar conceptos y generar información; aumentando el conocimiento y la sensibilidad acerca de los problemas que se desea atacar, lo cual termina por actuar, tarde o temprano a favor de su solución.

La planificación es aplicable a cualquier actividad humana. Por eso hay diversos tipos de planificación, pero la más adecuada a la actividad recreativa es aquella que permita definir en forma clara los objetivos y acciones, que sustentan actos basados en métodos identificados con un plan o programa que establezcan metas donde la organización de las actividades deportivas definan los procedimientos adecuados para alcanzarlos (Cullell, E. 2006)

2.2.2.1 Importancia.

Las principales deficiencias que presentan los profesores se enmarcan en la planificación, organización y ejecución de los festivales deportivos recreativos, los objetivos son cumplidos parcialmente, debido a que algunas actividades no se realizan con la calidad requerida, entre los aspectos que pudiéramos señalar que afectan la calidad se encuentran la poca variedad de las mismas, pobre motivación, no se

aprovechan las actividades en todo lo que se puede hacia la formación integral de los niños y niñas.

2.2.2.2 Beneficios

La integración de las actividades recreativas, es de mucha importancia, debido a que cada día es mayor la necesidad de la población, del trabajo que realizan los profesores, y de la recreación que ayudan a ocupar el tiempo libre en una forma positiva y saludable, eleva el nivel físico de los participantes, ganan en cultura deportiva, se rescatan juegos tradicionales, entre otros valores morales que se han deteriorado y se recuperan o fortalecen. Además, disminuyen acciones negativas como el delito en los barrios y ciudades, problemas de consumo de alcohol y drogas, lamentablemente donde la incidencia social sobre actividades recreativas es mínima.

2.2.2.3 Descripción del plan de actividades

Para la puesta en práctica del plan de actividades recreativas inteligentes se diseñaron tres etapas para su implementación, las cuales cumplen objetivos diferentes, pero en ellas existe una estrecha interrelación.

- a) **Planificación:** Esta etapa permite planificar, organizar en tiempo y forma todas las actividades previstas, así como garantizar los recursos necesarios para llevar a cabo lo planificado.
- b) **Ejecución:** Se considera como la etapa donde se ponen en práctica las actividades recreativas inteligentes, es dónde se enfatiza para darle cumplimiento a los objetivos.
- c) **Evaluación:** Etapa de gran importancia en todo el desarrollo de las actividades, aquí se evalúa la marcha de todo el proceso, además se hacen modificaciones y reajuste si fuese necesario.

2.2.3 Actividades Motrices

La psicomotricidad es el control de las diversas funciones motrices y psíquicas. El niño o niña puede integrar movimientos o expresiones motrices en relación a su nivel de desarrollo pues el organismo y el comportamiento forman un todo integrado e indivisible que es el objeto de estudio de la educación psicomotriz.

Durivage Johanne (1992) señala que la psicomotricidad estudia la relación entre los movimientos y las funciones mentales, indaga la importancia del movimiento en la formación de la personalidad y el aprendizaje. Esta, además se ocupa de las perturbaciones del proceso para establecer medidas educativas y reeducativas en este aspecto del desarrollo humano.

2.2.3.1 Características Motoras en edades infantiles.

El autor, Meinel (1978) citado por Escribá (2002) expone que la capacidad de rendimiento motor de una persona queda determinada por el nivel de las cualidades motrices implicadas. A través de la maduración y el aprendizaje se desarrollan los diferentes sistemas de una persona, todo ello unido a un mecanismo funcional expresado por la coordinación global del cuerpo.

Según las exigencias motrices en las diferentes edades, los esquemas motores quedarán almacenados en la memoria estática infantil de una forma muy completa y diferenciada o en caso contrario muy rudimentaria y superficial. Mientras se desarrollan las capacidades motrices con diferente rapidez de desarrollo e independientemente entre sí. Se van relevando períodos de relativa baja influencia con etapas de desarrollo rápido.

Dentro de este proceso de aprendizaje, el rendimiento motor se ve influenciado por diferentes cualidades las cuales le dan forma a esta capacidad de rendimiento del niño.

Estas cualidades son:

- a) **Coordinación:** La coordinación es el efecto conjunto entre sistema nervioso central y la musculatura esquelética dentro de un movimiento determinado, constituyendo la dirección de una secuencia de movimientos. Como evento de

dirección, la coordinación no tiene carácter innato, sino más bien se desarrolla por la confrontación activa con las tareas que vienen dadas por el entorno social y material.

El grado y la calidad de las funciones de coordinación influyen sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizaje de destrezas y técnicas deportivas. Estas capacidades permiten el grado de adaptación rápida a condiciones variables y aseguran de esta manera superar las múltiples situaciones de actuación. En la fase entre el nacimiento y el cuarto año, el desarrollo de las cualidades decide sobre la calidad del comportamiento motriz. La mayoría de las perturbaciones coordinativas se inician en esta fase. El repertorio de posibilidades crece con los estímulos, que le llegan al niño. Por recibir el niño pocos estímulos, determinadas cualidades se forman menos.

Las mejoras coordinativas experimentan su mayor grado de crecimiento entre los 4 y 7 años. Las necesidades expansivas, la curiosidad y los impulsos lúdicos exigen cada vez más nuevas formas motoras. El lujo motriz disminuye, los movimientos se convierten en más claros y orientados. No se modifican espontáneamente, sino sistemáticamente. La etapa escolar da buenas posibilidades para mejorar los rendimientos coordinativos. Meinel (1978), citado por Escribá (1998).

- b) Flexibilidad: Por flexibilidad (movilidad) se entiende la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible. Es dependiente del tipo de articulación, de la longitud y elasticidad de los ligamentos, de la resistencia del músculo contra el cual se ha de trabajar en el estiramiento y de las partes blandas situadas alrededor de la articulación. Los niños pequeños poseen una elasticidad elevada a causa del aparato esquelético que aún no está solidificado. Se pueden producir daños si las articulaciones se entrenan de forma poco económica, desequilibrada o con sobrecarga.
- c) Resistencia: La resistencia se entiende en el deporte como la capacidad del ser humano de soportar la fatiga por el mayor tiempo posible. Para realizar ejercicios de resistencia motriz de diferentes tipos, según la especialidad de la

tarea, el ser humano es capaz de agotar o bien de utilizar diferentes sistemas de capacidades de su organismo. Los sistemas importantes relativos a este contexto quedan representados con el concepto de capacidades aeróbicas y anaeróbicas. En la edad preescolar, los niños pueden trabajar aeróbicamente entrenándose con la motivación correspondiente y sin cambios de velocidad ni límites de tiempo. Las fuentes esenciales de peligro parten del aparato infantil locomotor y de sostén que aún no está del todo desarrollado. Teniendo en cuenta estas limitaciones, los niños pequeños ya pueden conseguir rendimientos de resistencia.

2.2.3.2. Desarrollo Motor

Lopategui (2001), define el desarrollo motor como el estudio del aprendizaje y desarrollo de las destrezas motoras básicas y deportivas. El desenvolvimiento y crecimiento de las destrezas motoras ya sean finas o gruesas para un mejor desplazamiento del cuerpo de un lado a otro, además indica que el desarrollo motor forma parte del proceso total del desarrollo humano.

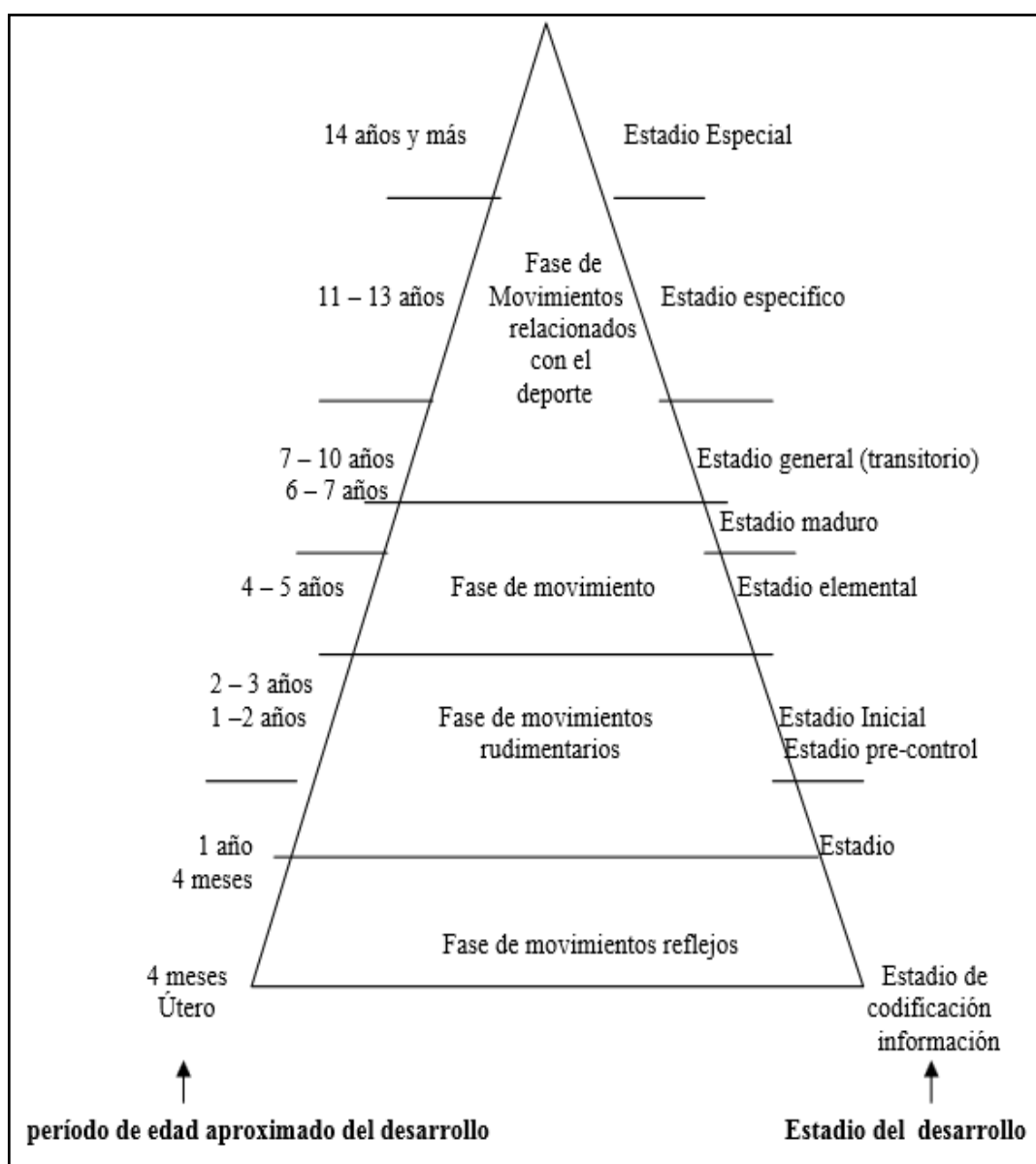
Se suele definir como los cambios producidos con el tiempo en la conducta motora que reflejan la interacción del organismo humano con el medio. Este proceso supone el desarrollo de capacidades que son esenciales para el movimiento y la posterior adquisición de habilidades motoras. Los cambios progresivos, como el aprendizaje de una habilidad motora nueva o la mejora de una adquirida se deben considerar como integrantes del desarrollo motor.

Según Escribá (2002) el niño sano posee al nacer un repertorio motriz y conductual determinado ontogénicamente (durante la evolución fetal del individuo). A la vez podemos partir de la base de que este repertorio puede variar cuantitativa y cualitativamente en diferentes personas. La intensidad, volumen y la dirección de las diferentes manifestaciones motrices se adjudican a la necesidad de movimiento en busca de la tan apreciada adaptación al medio en el que se encuentra.

Gallahue (1982), citado por Muñoz (2003), propone un modelo de desarrollo motor el cual es citado para la educación física normal, que contiene características de desarrollo

en los niños(as) con etapas que van desde los 4 hasta los 14 años de edad englobando periodos con factores del tipo físico (fuerza muscular, resistencia muscular, la flexibilidad, entre otras) así como los factores de mecanismos (equilibrio, el centro de gravedad, las leyes de inercia, etc.), con el fin de experimentar y observar los cambios y posibles combinaciones de las habilidades básicas así como el refinamiento de las mismas, es importante señalar que Gallahue aplica el concepto de estadio de desarrollo en su modelo, en cierta forma como un principio de planeación de la organización secuencial.

Gráfico 1 Modelo de Desarrollo Motor de Gallahue



Fuente: RODRIGUEZ Sergio, Habilidades motrices básicas en los niños y niñas de cinco años de edad del jardín de infancia Eloy Paredes, 2007.

2.2.4 Recreación física y sus tendencias

Concibe que la recreación es cualquier forma de experiencias complementarias a los marcos laboral y escolar, que se realizan en el tiempo libre y a escogencia propia del individuo con el objeto de producirse satisfacción o diversión para el alivio físico o mental, y contribuir a su desarrollo intelectual y psico-físico, a través, de la realización de actividades físicas y socioculturales. (Ramírez, 1999)

2.2.4.1 Clasificación de la Recreación

Para realizar, la clasificación de la recreación según Ramírez (1999) la define de la siguiente forma:

- Recreación Pública: En lo que respecta a utilización y disponibilidad del tiempo libre comunitario, le corresponde al estado la responsabilidad de proporcionar alternativas recreativas colectivas, a fin de satisfacer dichas necesidades. Estas ofertas deben ser coherentes con los intereses del colectivo y ajustarse a los recursos existentes en materia de recreación y servicios para ello.
- Recreación Privada: La recreación privada, es el conjunto de actividades que realiza un individuo durante su tiempo libre, libremente escogido y organizados por intereses personales, utilizando recursos recreativos por los cuales se debe pagar de una forma u otra.
- Recreación Comercial: la recreación comercial es el conjunto de actividades recreativas que realiza el individuo o la comunidad en su tiempo libre, por lo cual paga una cantidad de dinero independientemente si pertenece a una organización o afiliación política, cultural, religiosa o educativa. Su propósito se basa en la rentabilidad económica, es decir, el lucro a través de la recreación en el tiempo libre del hombre.

2.2.4.2 Tipos de Recreación

De acuerdo a Ramírez (1999) se define los siguientes tipos de recreación iniciando en la recreación activa, pasiva y terminando en la recreación organizada.

- Activa: constituida por la ejecución de movimientos del cuerpo durante actividades que promuevan el bienestar a la condición física.
- Pasiva: parte del fundamento donde el cuerpo se encuentra quieto, en reposo en cuanto a la ejecución de actividad, esta también produce satisfacción.
- Organizada: Consiste en la organización de las actividades para el cumplimiento de las mismas de formas eficaz y precisas.

La Recreación Física: propone la estimulación de una adecuada actitud recreativa, como efecto renovador, físico y mental en las personas a partir de experiencias vivenciales positivas y enriquecedoras de la personalidad, y en ningún caso el simple entretenimiento, basado en la evasión y la superficialidad. Así mismo lo menciona Martínez del Castillo Jesús (1986), que la recreación física es entonces el conjunto actividades de contenido físico- deportivo, turístico o terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

2.2.4.3 Objetivos de la Recreación Física.

- Abordar, los gustos, necesidades y preferencias recreativas de la población en sus diferentes grupos etarios.
- Ofrecer, diversidad a la práctica de las actividades físicas.
- Masificar las prácticas de los ejercicios físicos en las comunidades.
- Promueve, el desarrollo integral del ser humano y su cultura.
- Se integran los grupos sociales que han sido marginados.
- Se comparten recursos comunes, existe la ayuda mutua y se tiene especial atención por los más necesitados.
- Aplicación, en sus diferentes tendencias: comunitaria, escolar, deportiva,

laboral y otros.

2.2.5 Actividad Deportiva

Según el Manifiesto sobre el Deporte, citado por el Colegio Oficial de Profesores de Educación Física (1968, p.35), lo describe como “toda actividad física con carácter de juego, que adopte forma de lucha consigo mismo o con los demás, o constituye una conformación con los elementos naturales. El deporte así definido constituye un notable medio de educación.”

En este sentido, el referido Manifiesto sitúa y define al deporte, como actividad física y con características de juego que involucren al individuo con su medio, constituyendo un proceso educativo, donde el individuo, mediante las demostraciones de fuerza o habilidad motora, busca la oportunidad de conocerse, de expresarse, o de superarse, permitiéndole disciplinar las acciones y aumentar su rendimiento.

De igual forma León (2002) (Quien cita vera 1986, p.5), señala que “el propósito del deporte es alcanzar un mejor resultado, técnico en una especialidad para establecer supremacía en un individuo, una entidad, ciudad, región, o país”, y Zwaag (1988, p.3) lo define así “deporte es una actividad física competitiva que utiliza equipos e instalaciones especializadas con dimensiones únicas de tiempo y espacio, y en la cual tiene un gran significado la conquista de marcas”.

Interpretándose de esta manera se entiende como a través del deporte, el hombre puede orientarse a buscar actividades deportivas de su preferencia, que lo conduzcan a tratar de satisfacer sus necesidades e intereses, donde estén presentes las características de juego, algunos elementos competitivos, progreso física y un resultado incierto. Por ello el deporte ha de ser actividad liberadora y gratificante tal como lo considera Duarte (1992).

2.2.5.2 Medición de la actividad físico-deportiva

La serie de recomendaciones que presenta la OMS para medir, promover, formular y evaluar políticas públicas sobre la práctica de actividad físico-deportiva semanal, considera las variables siguientes:

- Frecuencia (cuántas veces). Número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele estar expresado en sesiones, episodios o días por semana.
- Duración (por cuánto tiempo). Tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio. Suele estar expresado en minutos.
- Intensidad (ritmo y nivel de esfuerzo que conlleva la actividad). Grado en que se realiza una actividad, o magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad o ejercicio.
 - a) Actividad física moderada. En una escala absoluta, intensidad de 3,0 a 5,9 veces superior a la actividad en estado de reposo. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.
 - b) Actividad física vigorosa. En una escala absoluta, intensidad 6,0 veces o más superior a la actividad en reposo para los adultos, y 7,0 o más para los niños y jóvenes. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponder entre 7 y 8 en una escala de 0 a 10.

2.2.5.3 Ejercicio Físico

Se considera al conjunto de acciones motoras-musculo-esqueléticas. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, coordinación, flexibilidad y resistencia.

En el propio proceso de mejora de la condición física, es representativo de este ciclo donde el practicante pueda identificar, de forma diferenciada, las distintas capacidades físicas básicas en la propia práctica que realizan de las actividades dirigidas por el instructor.

El desarrollo de las capacidades físicas, por medio de variadas actividades, implica a diferentes funciones orgánicas. Éstas experimentan diversos cambios que son característicos de respuestas adaptadas a los estímulos que originan las tareas propias de dichas actividades.

Como efectos del ejercicio físico se tiene:

- Opera cambios en la mente de la persona hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo.
- Fortalece la psiquis humana, produciendo moderados efectos pero positivos y continuados sobre ciertos estados depresivos, como ansiedad, estrés y bienestar psicológicos.
- Aumenta la circulación cerebral, lo que hace al individuo más despierto y alerta.
- Mejora los procesos del pensamiento.
- fortalece el sistema óseo y muscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones.
- contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad.
- Prolonga el tiempo socialmente útil de la persona; al mejorar su capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular.
- retarda los cambios de la vejez.
- Asegura una mayor capacidad de trabajo y asegura la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes.
- Mejora el aspecto físico de la persona.
- Regula la aparición de algunas enfermedades como asma, estrés, diabetes mellitus, diabetes gestacional, embarazo, infarto, obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis y distintos tipos de cáncer.

2.2.6. La Actividad Física

Es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no solo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. Es cualquier actividad que haga trabajar el cuerpo más fuerte de lo normal. Considerando que algunos autores poseen enfoques diferentes sobre la actividad física es pertinente aclarar que según Aliza A. Lifshitz (2010); define la actividad física como las acciones que realiza un individuo de manera sistematizada y cuando se habla de física se relaciona al cuerpo humano de manera general para el logro de un fin determinado.

Como algunas de las ventajas de practicar cotidianamente actividad física se tiene:

- Quema calorías y reduce la grasa corporal.
- Reduce el apetito.
- Mantiene y controla el peso, la actividad física funciona mejor cuando también se reduce la ingesta de calorías.
- La cantidad de calorías quemada depende de la cantidad de tiempo que se invierta en la actividad física.
- Controla los niveles de hipertensión arterial.
- Mantiene el cuerpo en forma y activo para desarrollar cualquier actividad.

2.2.6.1 Importancia de la Educación Física en el fomento del deporte, la recreación y la actividad física.

La evolución de los juegos reconocidos socialmente por la práctica masiva que permite plantear unas reglas comunes para encontrarse en espacios determinados con otros practicantes desarrollando diferentes capacidades de sus participantes, generando una evolución constante en la superación continua de un objetivo traducido en la mayoría de las ocasiones en marcas. Esta evolución de los juegos agónicos ubica al deporte como “juegos normalizados y competitivos que privilegian unos valores morales determinados”.(Fania Batista, 2011)

Para abordar la importancia de la actividad física en el fomento del deporte, la recreación y la actividad física, es necesario reconocer los conceptos que se basan en conceptos discursivos sobre la recreación física que cuestionan académicamente el que hacer en la escuela y su relación con las manifestaciones sociales del cuerpo representadas entre otras por el deporte, la recreación y la actividad física.

La intención es exponer con la mayor claridad cuáles son para nosotros los aportes que la educación física realiza al deporte, la recreación y la actividad física, para que sea tenidos en cuenta en la construcción colectiva de procesos que desde la escuela aporten a una sociedad más humana, para este fin se hace necesario abarcar armonizar tres elementos que para este contexto u momento histórico de Bogotá son importantes una visión conceptual, la comprensión de la política pública del plan de desarrollo y las realidades territoriales de la educación física en la escuela.

- **Recreación:** Desde el plan Bogotá más activa la recreación también es un derecho, y de manera general puede describirse como una actividad libre o dirigida, cuya práctica genera placer. Es una forma adecuada de usar el tiempo libre y un componente esencial del proceso de crecimiento de las personas. Hace parte esencial del desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización, y para el mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento. Es una práctica social considerada un derecho fundamental, que estimula la identidad y el desarrollo de los procesos individuales, culturales y sociales de las personas y las comunidades, pero que no se limita a actividades que implican actividad física. La recreación tiene en el deporte, como práctica o como espectáculo, una de sus expresiones más valoradas, pero no es la única. La recreación también toma cuerpo en muchas manifestaciones del esparcimiento intelectual, y en todo lo que se conoce como disfrute del tiempo libre, entretenimiento o pasatiempo.
- **Actividad física:** La actividad física es una intención manifiesta en forma de movimiento del ser humano que relaciona su mente, su cuerpo, sus emociones y sus necesidades de interacción con otros o con el entorno en el que habita. Los movimientos corrientes y voluntarios que se realizan en la vida diaria, como en

el trabajo, en el estudio o en el hogar, entre otros, forman parte de la actividad física, pero ésta también se encuentra en la recreación, el juego, el ejercicio y las actividades deportivas.

Investigaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), y otros estudios relacionados, entienden la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario producido por el músculo esquelético que requiere gasto calórico por encima del nivel basal y produce mejora en la salud. El término basal hace referencia al gasto de energía (calórico) que requiere una persona estando en reposo.

2.2.6.2 Aptitud Física, su importancia y cómo lograrla.

La aptitud física, es la capacidad de nuestro cuerpo para realizar actividad física manteniendo un rendimiento óptimo, minimizando los efectos o la aparición del cansancio y fatiga mientras mejor o más óptima, además disminuye el tiempo necesario para la recuperación. (Blázquez, 2006)

La aptitud física no está dada, sino que se desarrolla a través del ejercicio sistemático, rutinario y bien planificado; los beneficios no sólo tienen relación con el desempeño del cuerpo, sino que también los efectos se dan en la psiquis y en el buen funcionamiento de manera general para el organismo. El objetivo fundamental, es ayudar a la prevención de lesiones, y preparar al sujeto fisiológicamente de la misma manera que en lo emocional, para el comienzo de actividades de mayor intensidad.

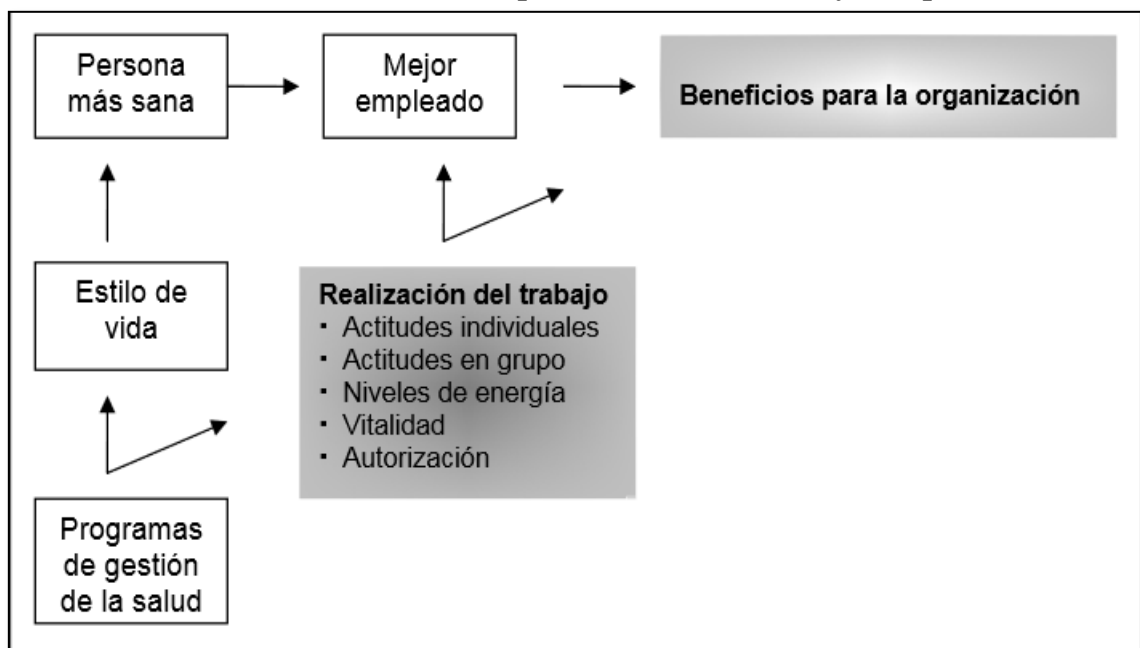
Para el mejoramiento de la aptitud física se deben desarrollar las diferentes cualidades físicas del organismo. Estas cualidades físicas se clasifican en:

- Capacidad Aeróbica
- Resistencia general
- Potencial anaeróbico
- Resistencia muscular
- Potencia muscular
- Fuerza muscular
- Velocidad

- Flexibilidad
- Movilidad articular
- Elongación muscular

Para mejorar la aptitud física, es necesario desarrollar estas cualidades. Es muy fácil distinguir a las personas que tienen una aptitud física adecuada, en todas partes se encuentra personas que son fuertes, veloces, resistentes y ágiles; además tiene un cuerpo de mucha belleza y aprenden rápidamente todos los deportes que se les enseña. También en la comunidad se encuentran personas de diferentes edades que demuestran condiciones físicas excelentes.

Gráfico 2 Plan recreacional para la actividad física y el deporte



Fuente: EDINGTON, DW. (1995) Universidad de Michigan.

2.2.6.3 Evaluación de proyectos sociales y deportivos

Para (FONTAINE, E.2000: pp. 21 – 35) la identificación de los costos y beneficios del proyecto que son pertinentes para su evaluación, es necesario definir una situación base o situación sin proyecto; la comprobación de lo que sucede con proyecto versus lo que hubiera sucedido sin proyecto, definirá los costos y beneficios pertinentes del mismo. La evaluación financiera, económica y social se efectúa “conjuntamente” con la que

podríamos llamar evaluación técnica del proyecto, que consiste en cerciorarse de la factibilidad técnica del mismo.

Asimismo, la evaluación económica presume una adecuada formulación y evaluación administrativa –que se tenga una organización propia y una gerencia capacitada- como también una adecuada formulación y evaluación institucional y legal.

La evaluación tiene que considerar:

- Se realiza en un momento determinado
- Examina el avance hacia el logro de metas y finalidad
- Toma en cuenta niveles de eficiencia, eficacia e impacto
- Permite introducir cambios a nivel de actividades , metas y finalidad del presente proyecto y en el diseño de futuros proyectos similares

2.3 HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.3.1. Hipótesis

-La implementación de un plan recreacional incidirá positivamente en las actividades deportivas de los estudiantes de séptimo año de la UESTAR

-La implementación de un plan recreacional incidirá negativamente en las actividades deportivas de los estudiantes de séptimo año de la UESTAR

2.3.2 Variables

Variable Independiente: Implementación de un plan recreativo

Variable Dependiente: Actividad deportiva

2.4 Operacionalización de Variables

CONCEPTO	CATEGORIA	INDICADOR	TECNICA
<p>Independiente Plan recreativo</p> <p>“Conjunto de actividades de carácter lúdico seleccionadas que buscan de manera específica alcanzar determinados objetivos de esparcimiento y recreación.” (ESPRIELLA ARENAS F, 2010)</p>	<p>Conjunto de actividades en el tiempo libre.</p> <p>Carácter lúdico.</p> <p>Esparcimiento.</p> <p>Recreación</p> <p>Buen uso del tiempo libre</p>	<p># de actividades físicas que se promueven en el plan</p> <p># de actividades deportivas que se promueven en el plan</p> <p># de contenidos que promueven el buen uso del tiempo</p> <p># de prácticas de actividad física y deportiva del plan</p> <p>Tipos de actividades recreativas de acuerdo al ambiente de desarrollo (terrestre – acuática)</p>	<p>- Encuesta -Cuestionario</p>
<p>Dependiente Actividad Deportiva</p> <p>“Conjunto de actividades físicas, sujeto a unas normas, bajo la forma de competición la cual habrá de regirse por un espíritu noble” (OLIVERA J, 1989)</p>	<p>Actividades físicas</p> <p>Espíritu deportivo</p>	<p># de alumnos que regularmente realizan actividades físicas y deportivas</p> <p># de actividades físicas y deportes que practican los alumnos</p> <p># de actividades que realizan en el tiempo libre los alumnos</p> <p># de motivos que ocasionaron el abandono de la actividad deportiva</p> <p># de influencias que inciden para la práctica de deportes</p>	

Fuente: Investigación propia.

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

CAPITULO III

CAPITULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 MÉTODO

Se aplicó los métodos inductivo y deductivo (hipotético contextual) para obtener conclusiones tanto de lo particular a lo general, como de lo general a lo particular. Se aplicó la observación como procedimiento, en distintos momentos de la investigación en su etapa inicial se utilizó en el diagnóstico del problema entre otros momentos. Y mediante el método lógico deductivo se aplicó los principios al caso particular de la investigación.

3.1.1 Tipo de Investigación

El tipo de estudio fue de campo porque se realizó en el lugar de los hechos como es la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol de la Ciudad de Riobamba. Además es una investigación de tipo bibliográfico porque se basa en teorías ya escritas que se encontraron en documentos bibliográficos.

3.1.2 Diseño de la investigación

El diseño de la investigación fue cuasi experimental donde se estableció una medición previa a la intervención y otra posterior. En primera instancia la investigación fue exploratoria, ya que conoció más a fondo las situaciones de abandono y no practica de actividades deportivas. Inmediatamente se complementó con el tipo de estudio descriptivo para lo cual se trabajó con los involucrados para la descripción y análisis de los problemas y las posibles soluciones. Luego se integró con la información obtenida con la investigación bibliográfica.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 Población

En la presente investigación se tomó como muestra al grupo de alumnos que estudian en el séptimo de básica de la UESTAR.

3.2.2 Muestra

Se estableció un muestreo probabilístico para determinar su tamaño y se aplicó el siguiente procedimiento:

Formula Estadística

Debido al tamaño del universo de la población se considerara el total de la misma para efectos de la investigación

Cuadro 1. Muestra de estudio

POBLACIÓN DE ESTUDIO	
Hombres	112
Mujeres	52
TOTAL:	164

Fuente: Secretaría Colegio STAR

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Al ser una población pequeña, se tomó una muestra finita, es decir la cantidad total de estudiantes de séptimo de básica; teniendo así $n= 164$

3.3 Técnicas de procedimientos para la recolección de datos

1.- Aplicación de encuestas.- que comprendió la aplicación de la metodología basada en el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) perteneciente al Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), que se realizó al inicio y al final de la investigación, donde permitió conocer la información acerca de la práctica de deportes por parte de los estudiantes comprendidos en edades desde los 9 a los 11 años.

2.- Construcción de un Plan Recreativo:- contiene los resultados del diagnóstico, visión de futuro, objetivos generales, ejes de actuación estratégica, ámbitos de actuación, implicados, y listado priorizado de acciones y actividades a realizar.

- No de la Actividad;
- Fecha;
- Hora de inicio y fin de la actividad;
- Lugar de realización, y
- Responsable de la actividad,

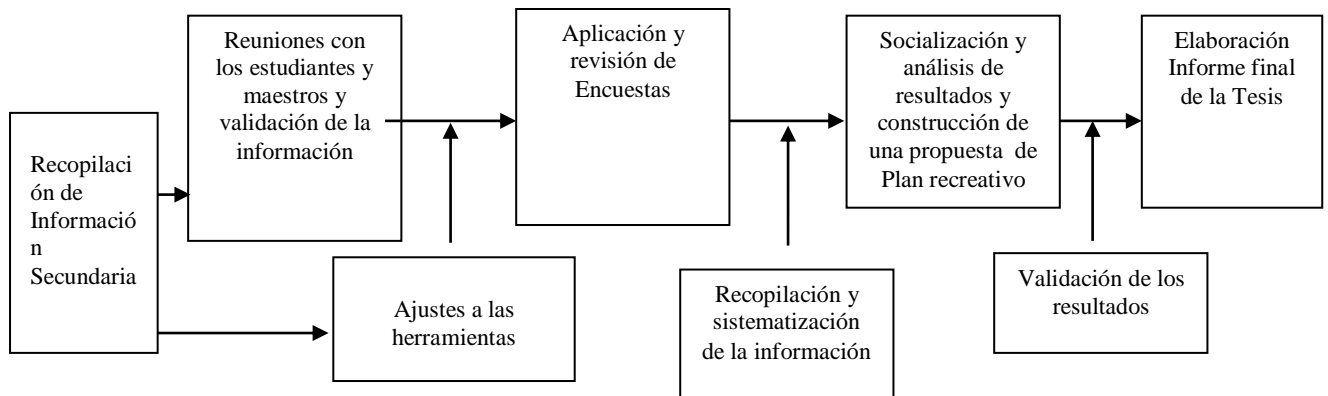
3. Análisis de los efectos de la aplicación del plan recreativo: para conocer los efectos positivos de la aplicación del plan recreativo, nuevamente se procederá a aplicar la encuesta utilizada al inicio de la investigación, donde permitió conocer en forma gráfica los indicadores y resultados obtenidos.

Para el desarrollo de las tres etapas se ha previsto una hoja de ruta metodológica o guía de trabajo que constó:

- Recopilación y clasificación de la información secundaria existente, en el establecimiento educativo, del plan de educación física, así como currículo, y documentos generados por el Ministerio del Deporte.
- Reuniones con estudiantes y maestros involucrados para la validación de información y recoger observaciones a los instrumentos, los instrumentos serán diseñados con la participación de los actores de acuerdo a los criterios de una metodología participativa.
- Trabajo de campo y recopilación de información primaria, que tiene dos componentes en la preparación a través de contactos con los presidentes de cursos o capitanes deportivos y el segundo es recopilación de información relevante a través de encuestas a grupos focales.
- Recopilación y sistematización de la información, en donde se tabularán los resultados de las encuestas así como se sistematizarán y se establecerán criterios para el uso de la información levantada.

- Socialización y análisis de los resultados y construcción de propuesta de plan recreacional, corresponde a la elaboración y socialización del informe para recibir recomendaciones de los actores con la finalidad de validar previo a la entrega del informe final.
- Elaboración del informe de la investigación.

Cuadro 2. Ruta Metodológica del Estudio



Fuente: Elaboración propia

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

3.4 Técnicas de procedimiento para el análisis de resultados

Esencialmente esta investigación se inscribe en el paradigma cualitativo pero incluyendo para su desarrollo algunos elementos cuantitativos ya que se vuelven necesarios y aplicables la utilización de un soporte estadístico en sentido de mostrar los resultados de la aplicación de la investigación en la muestra.

Los datos obtenidos se sometieron a un análisis cuantitativo y cualitativo. En el primer tipo de análisis se sistematizó la causas de abandono de los estudiantes y los efectos de las actividades físicas como parte de su desarrollo físico y social y después las exigencias institucionales para adquirir hábitos y fortalecer el sistema deportivo con perspectivas de salud y bienestar.

Luego de definir las causas de la situación actual de las actividades deportivas en el Institución, se procedió a establecer ideas y estrategias que posibilitaron el incidir en los estudiantes la motivación de la práctica del deporte articulado al desarrollo social. Para

ello se desarrollaron los objetivos de la investigación, además de incluir la participación de los actores en todas las etapas.

Para la elaboración del plan se utilizó el análisis situacional de las actividades físicas y deportivas, la priorización de estrategias necesarias para lograr actividades recreacionales que promuevan un bienestar estudiantil saludable tanto a nivel físico como social; tomando como referencia el siguiente modelo de matriz que contiene:

No	ACTIVIDADES PROPUESTAS	EDADES	HORARIO	RESPONSABLE	FECHA DE REALIZACIÓN

Fuente: Investigación propia.

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Para la Evaluación del Plan se aplicó una entrevista a los dirigentes y representantes estudiantiles de los séptimos años de educación básica para así comprobar la participación y el efecto producido por la aplicación del mismo, y se realizó de forma cualitativa.

CAPITULO IV

CAPITULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1 ANTECEDENTES

4.1.1 Reseña Histórica

Según cita en la referencia de la organización de salesianos desde su sitio web (<http://www.salesianos.org.ec>), el 7 de noviembre de 1891, llegaron a Riobamba los primeros salesianos presididos por el Padre Antonio Fusarini como Director de la Nueva Fundación. Su residencia fue una casa situada en el Barrio La Merced, a la nueva obra se le puso el nombre de Santo Tomás Apóstol.

En poco tiempo se instalaron talleres de mecánica, carpintería, sastrería, zapatería y talabartería. El 18 de noviembre de 1897 se autoriza abrir una Escuela de enseñanza primaria anexa a la Escuela Profesional.

El 20 de junio de 1945 por resolución Ministerial se autorizaba la creación de la sección secundaria complementando de esta manera la educación elemental con la media. En el año escolar 1997-1998 como Unidad Educativa Salesiana Santo Tomás Apóstol implementa el Sistema de Coeducación. Actualmente desarrolla su labor educativa en beneficio de niños y jóvenes fundamentada esencialmente en los principios de la educación salesiana y en la Ley Orgánica de Educación Intercultural LOEI.

Con la finalidad de responder a la Reforma Curricular de la Educación Básica impulsada por el Ministerio de Educación y Cultura a partir de 1997, la Comunidad Salesiana da inicio al "Jardín de Infantes" hoy conocido como Primer año de Educación Básica. Este nivel comenzó con la modalidad de Coeducación como el nuevo reto al cumplir 100 años al servicio de la niñez y juventud de la Provincia de Chimborazo y del Cantón Riobamba.

Al contar con los tres niveles educativos: Preparatoria, Básica: Elemental, Media, Superior, y Bachillerato.

Por Resolución Distrital N° 431 de fecha 3 de abril de 2013, se constituye legalmente como UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "SANTO TOMÁS APÓSTOL" DE RIOBAMBA.

En la actualidad la Unidad Educativa está bajo la siguiente Dirección Eclesiástica, Académica y Administrativa:

- Padre Servio Rojas Aguilar, DIRECTOR GENERAL DE LA OBRA EDUCATIVA SALESIANA.
- Padre. Jaime Chela RECTOR
- Msc. Paulina Arboleda VICERRECTORA
- Dr. Fernando Adriano INSPECTOR GENERAL
- Arq. Ximena Yáñez COORDINADORA EDUCATIVA BÁSICA, ELEMENTAL, MEDIA.

4.1.1.2 Planta Docente del Área de Educación Física

La Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol de la Ciudad de Riobamba, cuenta con un departamento de Educación Física que consta de 6 profesores que están divididos de la siguiente manera: tres profesores en el Bachillerato y tres en Educación básica:

DOCENTE	NIVEL RESPONSABLE
Lic. Sandra Barragán	Primeros, segundos y terceros de Bachillerato
Lic. Raúl González	Dos novenos y décimos
Lic. Javier Rosero	Octavos dos novenos
Lic. Daniel Vascones	Sextos y séptimos de Educación Básica
Lic. Javier Guevara	Cuartos quintos y sextos de Educación Básica.
Egr. Javier León	Primeros, segundos y terceros de Educación Básica.

La institución cuenta con amplias instalaciones para realizar actividades física con la excepción que carece de piscina o algún lugar para realizar actividades acuáticas.

4.1.1.3 Infraestructura deportiva.

La institución cuenta con la siguiente infraestructura deportiva:

- Siete (7) canchas de fútbol.
- Un estadio donde todos los años participa el equipo de la institución “STAR CLUB”
- Cuenta con cinco (5) canchas donde se practica baloncesto.
- Un coliseo para practicar actividades de baloncesto y fútbol sala.
- Cuenta con un gimnasio con equipos de entrenamiento básico.
- Se está colocando la sala de ping pong
- Área de recreación para los niños
- Cuenta con una capilla donde los deportistas entran a un momento de paz con el creador, para salir motivados a sus diferentes encuentros.
- Se cuenta con un departamento médico la cual los deportistas pasan sus chequeos médicos para ver si pueden o no realizar deporte.
- Se cuenta con un departamento de fisioterapia que sirve para asistir o ayudar el momento de ocurrencia de algún accidente o para tratar las lesiones de los compañeros deportistas.

4.2 DIAGNÓSTICO APLICACIÓN DE ENCUESTAS

Para la aplicación del instrumento (Anexo I) se obtuvo información de estudiantes, docentes del departamento de cultura física de la UESTAR así como de la información del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) perteneciente al Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) de la Ciudad de México del año 2013, donde se exponía en forma clara la metodología enfocada en materia de deporte y ejercicio físico, ayudó a describir como los estudiantes comprendidos en las edades desde los nueve (9) a los once (11) años, realizan las actividades deportivas cotidianas.

A continuación se describe la tabulación y análisis de los resultados.

4.2.1 Encuesta Inicial

Pregunta 1. ¿En su tiempo libre, Usted practica algún deporte o ejercicio físico, como futbol, basquetbol, aeróbicos, bicicleta, caminar u otro?

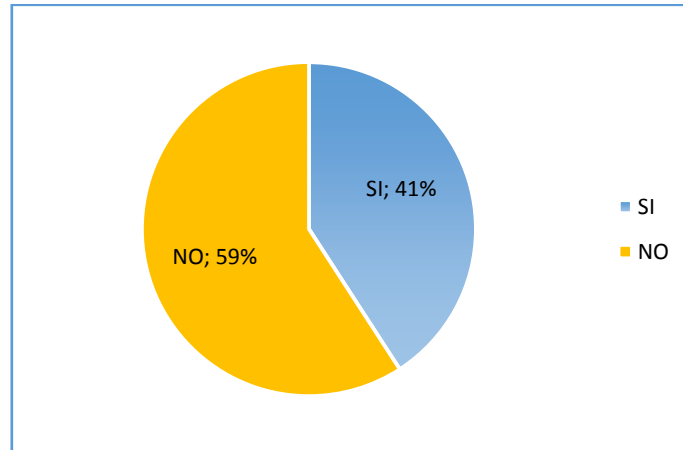
Cuadro 3. Tiempo libre

CRITERIO	CANTIDAD	%
SI	66	41%
NO	98	59%
TOTAL	164	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 3. Tiempo libre



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Del total de ciento sesenta y cuatro (164) estudiantes encuestados, noventa y ocho (98), es decir el cincuenta y nueve por ciento (59%) mencionan que NO practican en su tiempo libre ninguna actividad deportiva; por el contrario sesenta y seis (66) estudiantes, representados por el cuarenta y uno por ciento (41%) SI practican actividades deportivas como futbol, básquet entre otras.

Interpretación: La mayoría de estudiantes encuestados no practica deporte en el tiempo libre, mientras que la minoría si lo práctica.

Pregunta 2. ¿Alguna vez practicó deporte?

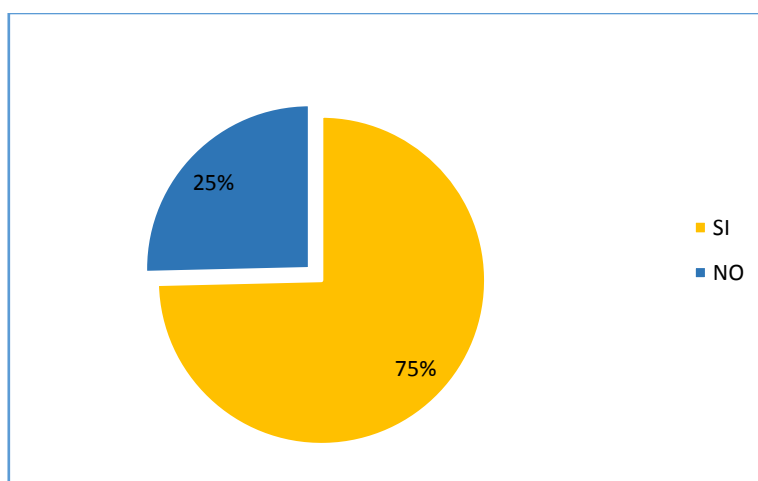
Cuadro 4. ¿Alguna vez practicó deporte?

CRITERIO	CANTIDAD	%
SI	74	75%
NO	24	25%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 4. ¿Alguna vez practicó deporte?



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: De noventa y ocho (98) personas que respondieron que NO practican deporte en su tiempo libre, setenta y cuatro (74) estudiantes que representan el setenta y cinco por ciento (75%) mencionan que SI practicaron deporte alguna vez, mientras que veinte y cuatro (24) que representa el veinte y cinco por ciento (25%) NO ha practicado deporte.

Interpretación: La mayoría de estudiantes respondieron que si practicaron deporte alguna vez, mientras que la minoría no lo practicó.

Pregunta 3. ¿Cuál es la razón principal por la cual Usted abandonó la práctica de deporte?

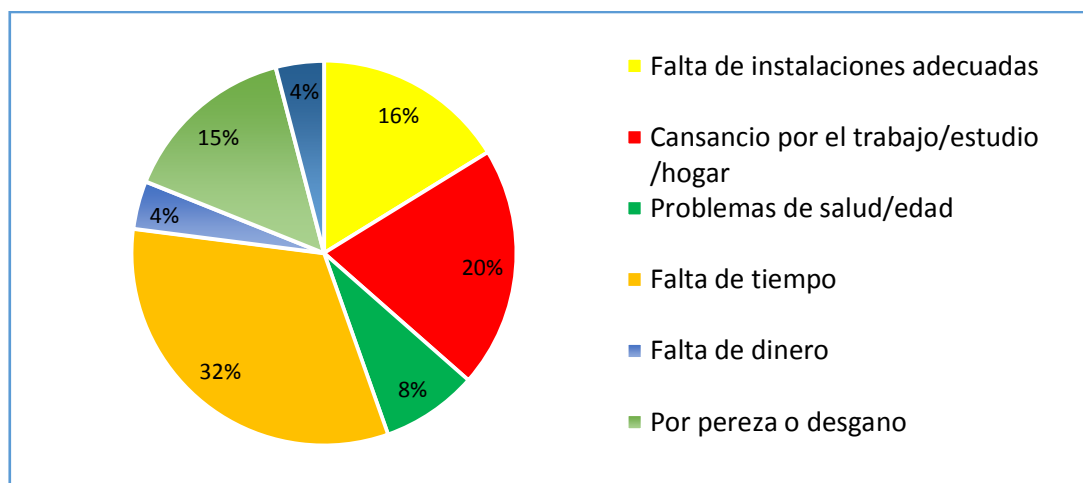
Cuadro 5. Abandono práctica deportiva

CRITERIO	CANTIDAD	%
Falta de instalaciones adecuadas	28	16%
Cansancio por el trabajo/estudio /hogar	34	20%
Problemas de salud/edad	14	8%
Falta de tiempo	47	32%
Falta de dinero	7	4%
Por pereza o desgano	26	15%
Otro	8	4%
TOTAL	74	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 5. Abandono práctica deportiva



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: El treinta y dos por ciento (32%) menciona que es por falta de tiempo; el veinte por ciento (20%) por cansancio del estudio; el dieciséis por ciento (16%) por falta de instalaciones adecuadas; el quince por ciento (15%) por pereza o desgano; el ocho por ciento (8%) por problemas de salud y coinciden en un cuatro por ciento (4%) por falta de dinero y por otros motivos.

Interpretación: La mayoría de estudiantes respondieron que abandonaron la práctica deportiva por falta de tiempo, mientras que la minoría menciona que es por falta de dinero y por otros motivos.

Pregunta 4. ¿Cuál es la razón principal por la cual Usted NO practica de deporte?

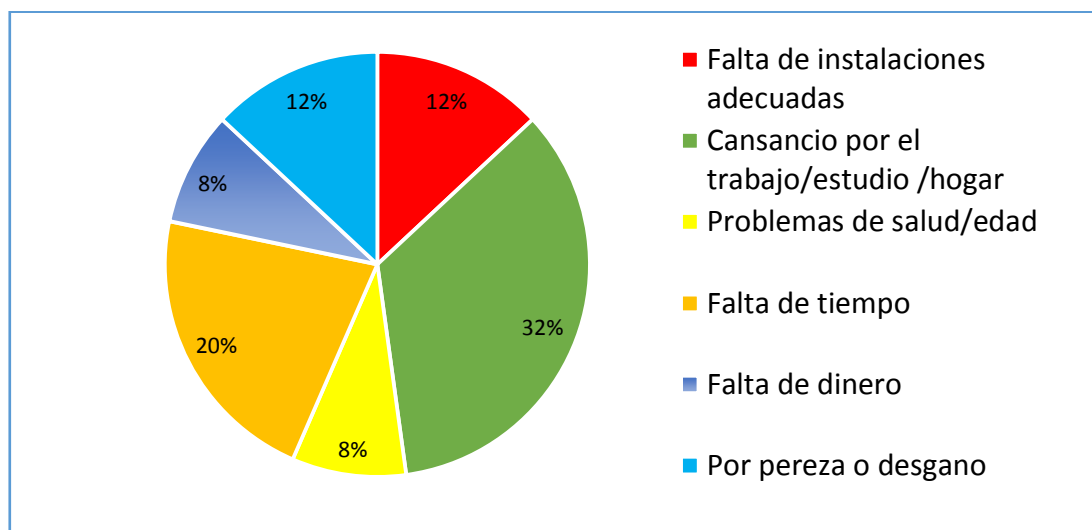
Cuadro 6. Razón por que NO practica deporte.

ACTIVIDAD	CANTIDAD	%
Falta de instalaciones adecuadas	3	12%
Cansancio por el trabajo/estudio /hogar	8	32%
Problemas de salud/edad	2	8%
Falta de tiempo	5	20%
Falta de dinero	2	8%
Por pereza o desgano	3	12%
Otro	2	8%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 6. Razón por que NO practica deporte.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Respecto a las razones por las que NO practican deporte los estudiantes, el treinta y dos por ciento (32%) señala que es por cansancio del estudio; el veinte por ciento (20%) menciona que es por falta de tiempo; coinciden en un doce por ciento (12%) por pereza o desgano y por falta de instalaciones adecuadas y de igual manera coinciden en un ocho por ciento (8%) por problemas de salud, por falta de dinero y por otros motivos.

Interpretación: La mayoría de estudiantes no practican deporte por el cansancio por el estudio, el trabajo o actividades en el hogar, mientras que la minoría que es por falta de dinero y otros motivos

Pregunta 5. ¿Ha pensado en realizar deporte próximamente?

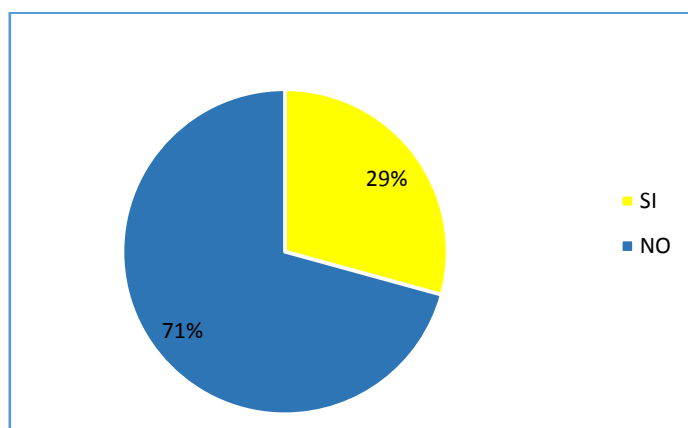
Cuadro 7. ¿Ha pensado en realizar deporte próximamente?

CRITERIO	CANTIDAD	%
SI	28	29%
NO	70	71%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 7. ¿Ha pensado en realizar deporte próximamente?



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: De noventa y ocho (98) estudiantes encuestados que respondieron que NO han practicado deporte en el tiempo libre, veinte y ocho (28), es decir el veinte y nueve por ciento (29%) mencionan que SI han pensado realizar deporte próximamente, mientras que setenta (70) estudiantes, representados por el setenta y uno por ciento (71%) NO han pensado realizar deporte próximamente.

Interpretación: La mayoría de estudiantes no han pensado en realizar deporte próximamente, mientras que la minoría si han pensado en realizar deporte próximamente.

Pregunta 6. ¿Qué necesita Usted para realizar deporte?

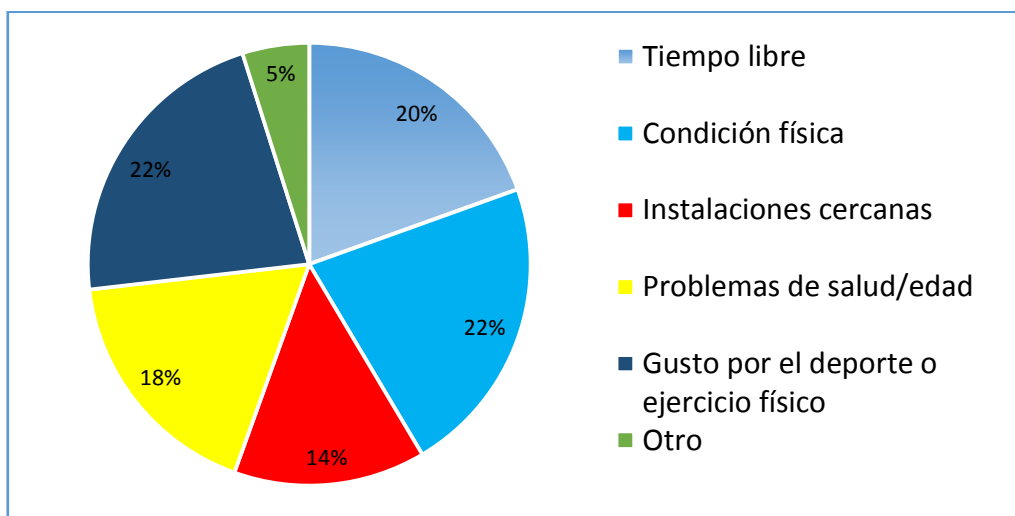
Cuadro 8. ¿Qué necesita Usted para realizar deporte?

CRITERIO	CANTIDAD	%
Tiempo libre	20	20%
Condición física	21	22%
Instalaciones cercanas	14	14%
Problemas de salud/edad	18	18%
Gusto por el deporte o ejercicio físico	22	22%
Otro	4	5%
TOTAL	98	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 8. ¿Qué necesita Usted para realizar deporte?



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Coinciden en veinte y dos por ciento (22%) el gusto por el deporte y la condición física; el veinte por ciento (20%) por el tiempo libre, el diez y ocho por ciento (18%) por problemas de salud, el catorce por ciento (14%) por tener instalaciones cercanas y el cinco por ciento (5%) por otros motivos.

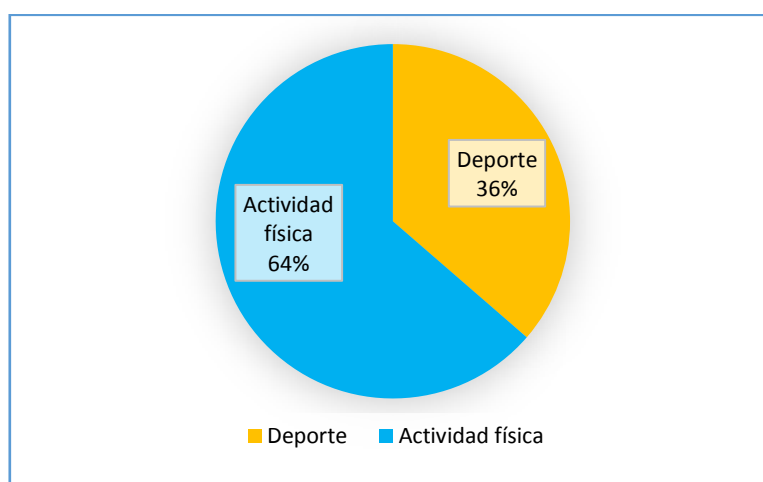
Interpretación: La mayoría de estudiantes respecto a las razones que necesitan para realizar deporte es la condición física y el gusto por el deporte, mientras que la minoría señala que es por otros motivos.

Pregunta 7. ¿Usted realiza?**Cuadro 9. ¿Usted realiza?**

CRITERIO	CANTIDAD	%
DEPORTE (futbol, básquet, tenis, etc)	24	36%
ACTIVIDAD FÍSICA (caminar, aerobics, bicicleta, otro)	42	64%
TOTAL	66	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 9. ¿Usted realiza?

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Del total de sesenta y seis (66) estudiantes encuestados que respondieron que SÍ practican deportes, el veinte y cuatro (24) estudiantes, representados por el treinta y seis por ciento (36%) realizan deporte como futbol, básquet entre otros; mientras cuarenta y dos (42) estudiantes encuestados, es decir sesenta y cuatro por ciento (64%) mencionan que realizan actividad física (caminar, aerobics, bicicleta, entre otros).

Interpretación: La mayoría de estudiantes realizan actividad física, mientras que la minoría practica deporte.

Pregunta 8. De lunes a domingo de la semana pasada. ¿Cuántos días realizó Usted deporte?

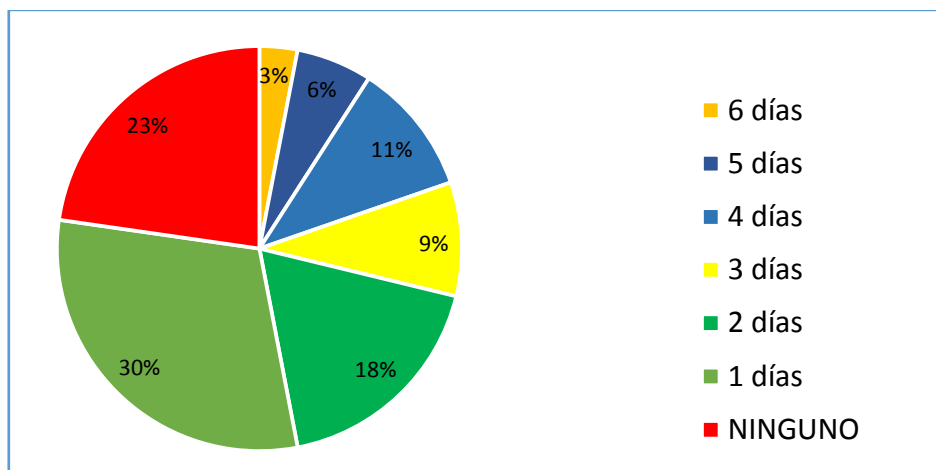
Cuadro 10. ¿Cuántos días realizó Usted deporte?

CRITERIO	CANTIDAD	%
6 días	2	3%
5 días	4	6%
4 días	7	11%
3 días	6	9%
2 días	12	18%
1 días	20	30%
NINGUNO	15	23%
TOTAL	66	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 10. ¿Cuántos días realizó Usted deporte?



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: El treinta por ciento (30%) lo hacen al menos un día a la semana; el veinte y tres por ciento (23%) no practica ningún día; el diez y ocho por ciento (18%) lo hace al menos dos días a la semana; el once por ciento (11%) tres días por semana; el nueve por ciento (9%) cuatro días a la semana; el seis por ciento (6%) cinco días a la semana y finalmente el tres por ciento (3%) seis días a la semana.

Interpretación: De acuerdo a la frecuencia en días que practican deporte la mayoría de estudiantes mencionan que lo hacen al menos un día a la semana, mientras que la minoría señala que es seis días a la semana.

Pregunta 9. ¿Aproximadamente cuantos minutos realizó deporte por día?

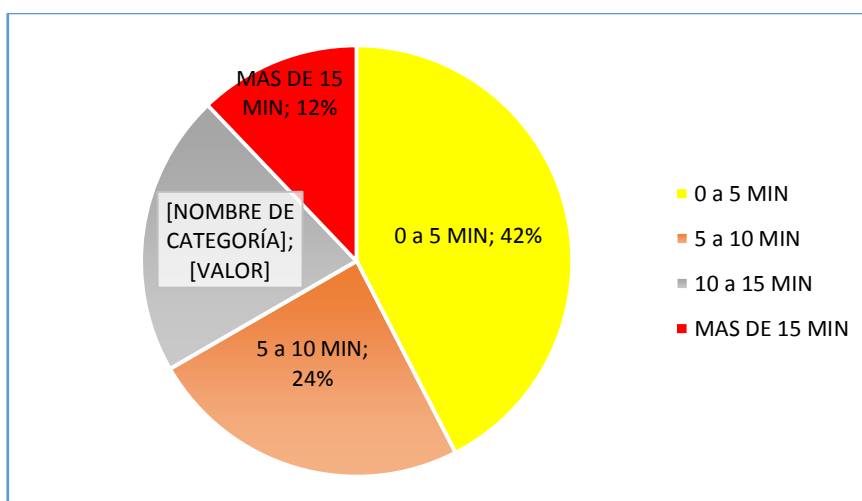
Cuadro 11. Minutos de deporte al día.

CRITERIO	CANTIDAD	%
0 a 5 MIN	28	42%
5 a 10 MIN	16	24%
10 a 15 MIN	14	21%
MAS DE 15 MIN	8	12%
TOTAL	66	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 11. Minutos de deporte al día.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Correspondiente al cuarenta y dos por ciento (42%) realizan deporte en una duración de cero a cinco minutos al día; un veinte y cuatro por ciento (24%) realizan de cinco a diez minutos al día; el veinte y uno por ciento (21%) de diez a quince minutos al día; el doce por ciento (12%) más de quince minutos al día.

Interpretación: De acuerdo al total de minutos que dedican a la práctica deportiva la mayoría respondieron que practican de 0 a 5 minutos, mientras que la minoría señala que es más de quince minutos.

Pregunta 10. La intensidad de esta actividad fue:

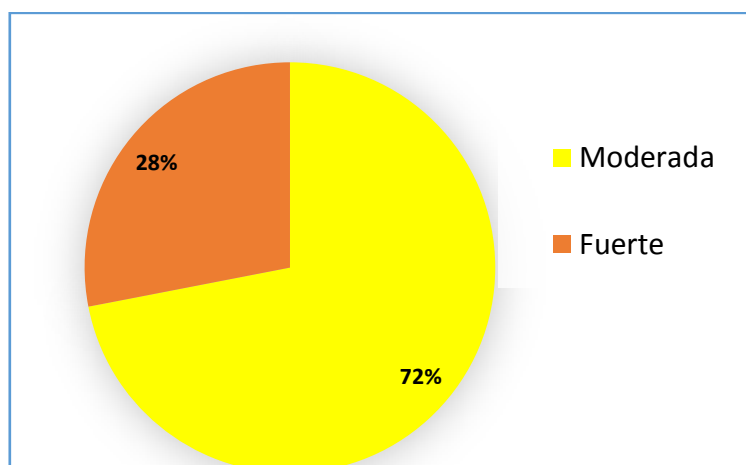
Cuadro 12. Intensidad de la actividad

CRITERIO	CANTIDAD	%
Moderada	48	72%
Fuerte	18	28%
TOTAL	66	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 12. Intensidad de la actividad



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: De un total de sesenta y seis (66) estudiantes que respondieron que SI practican deporte, cuarenta y ocho (48), es decir el setenta y dos por ciento (72%) mencionan que la intensidad de la práctica deportiva fue moderada, por el contrario diez y ocho (18) estudiantes, representados por el veinte y ocho por ciento (28%) mencionan que la intensidad de la práctica deportiva fue de fuerte a severa.

Interpretación: De acuerdo a la intensidad de la actividad la mayoría respondieron que es moderada, mientras que la minoría señala que fue fuerte.

Pregunta 11. ¿Principalmente en dónde realiza Usted deporte?

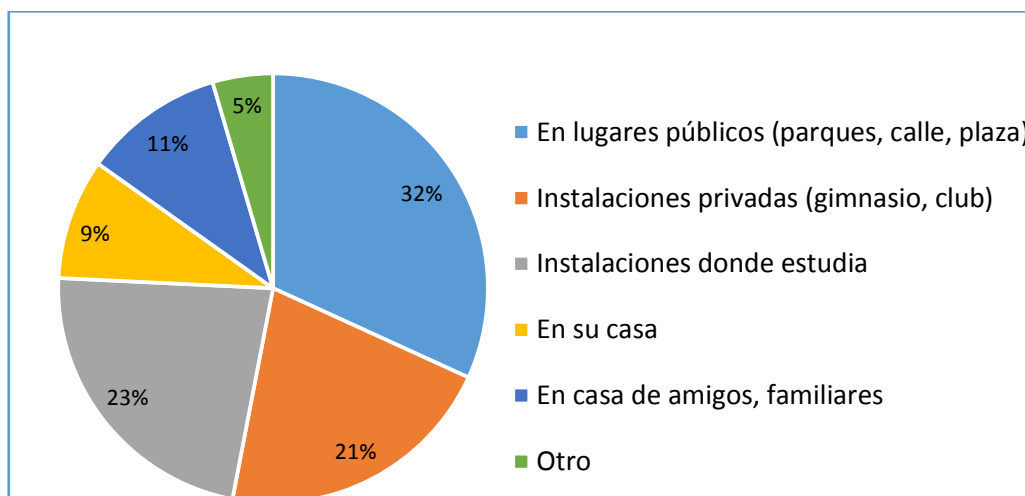
Cuadro 13. Lugar donde realiza deporte.

CRITERIO	CANTIDAD	%
En lugares públicos (parques, calle, plaza)	21	32%
Instalaciones privadas (gimnasio, club)	14	21%
Instalaciones donde estudia	15	23%
En su casa	6	9%
En casa de amigos, familiares	7	11%
Otro	3	5%
TOTAL	66	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 13. Lugar donde realiza deporte.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Un treinta y dos por ciento (32%) realiza en lugares públicos, un veinte y tres por ciento (23%) en las instalaciones educativas, un veinte y uno por ciento (21%) en instalaciones privadas que pueden ser gimnasios o clubs deportivos, un once por ciento (11%) en casas de amigos y/o familiares, un nueve por ciento (9%) practica en su propia casa o departamento y finalmente un cinco por ciento (5%) en otros lugares.

Interpretación: La mayoría de estudiantes mencionan que realiza deportes en lugares públicos como parques, calles en el barrio o plazas, mientras que la minoría realiza en otros lugares.

Pregunta 12. ¿En qué momento del día Usted realiza deporte?

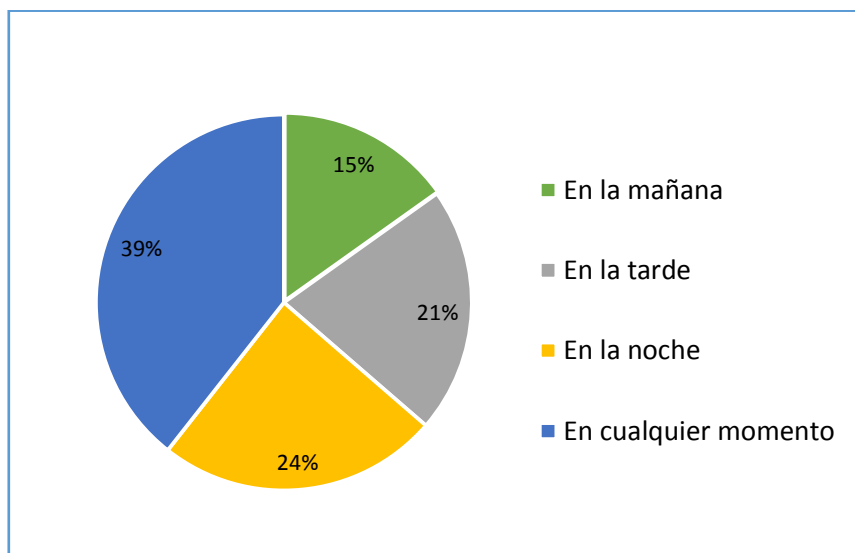
Cuadro 14. Momento que realiza deporte

CRITERIO	CANTIDAD	%
En la mañana	10	15%
En la tarde	14	21%
En la noche	16	24%
En cualquier momento	26	39%
TOTAL	66	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 14. Momento que realiza deporte.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Respecto al momento del día que practican deporte los estudiantes señalan que: un treinta y nueve por ciento (39%) realiza en cualquier momento durante el día, un veinte y cuatro por ciento (24%) realiza en horario nocturno; un veinte y uno por ciento (21%) a partir de la tarde y tan solo un quince por ciento (15%) durante la mañana.

Interpretación: La mayoría de estudiantes mencionan que el momento para realizar deportes es en cualquier horario o momento del día, mientras que la minoría lo realiza en la mañana.

Pregunta 13. ¿Cuál es el motivo principal por el cual Usted realiza deporte?

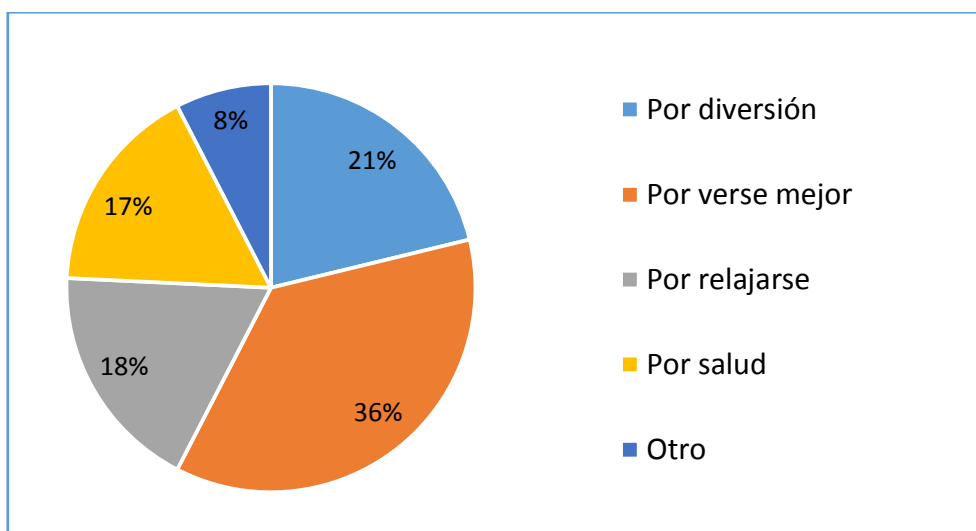
Cuadro 15. Motivación.

CRITERIO	CANTIDAD	%
Por diversión	14	21%
Por verse mejor	24	36%
Por relajarse	12	18%
Por salud	11	17%
Otro	5	8%
TOTAL	66	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 15. Motivación.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Para conocer cuál es el motivo principal por el cual practica deportes están: el treinta y seis por ciento (36%) señala que es por verse mejor en su apariencia física, un veinte y uno por ciento (21%) por diversión; un diez y ocho por ciento (18%) por relajarse y evitar el estrés; un diez y siete por ciento (17%) por motivos netamente de salud y un ocho por ciento (8%) por otras razones.

Interpretación: La mayoría de estudiantes mencionan que el motivo principal para practicar deportes es por verse mejor, mientras que la minoría describe que es por otros motivos.

Pregunta 14. ¿La principal influencia para que Usted realice deporte fue por parte de?

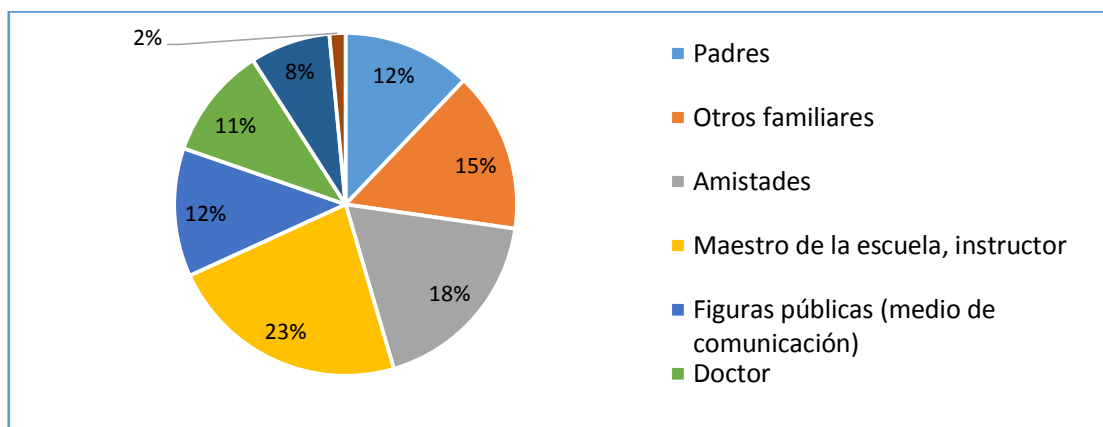
Cuadro 16. Influencia para practicar deporte.

critério	CANTIDAD	%
Padres	8	12%
Otros familiares	10	15%
Amistades	12	18%
Maestro de la escuela, instructor	15	23%
Figuras públicas (medio de comunicación)	8	12%
Doctor	7	11%
Nadie (usted mismo)	5	8%
Otro	1	2%
TOTAL	66	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 16. Influencia para practicar deporte.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Un veinte y tres por ciento (23%) influyen los maestros de escuela, un diez y ocho por ciento (18%) las amistades; un quince por ciento (15%) otros familiares; coinciden en un doce por ciento (12%) figuras públicas y la influencia de los padres; un once por ciento (11%) por recomendaciones de doctores; un ocho por ciento (8%) menciona que nadie le influye y un dos por ciento (2%) otros factores.

Interpretación: La mayoría de estudiantes mencionan que la influencia para realizar deportes es por maestros de la institución educativa, mientras que la minoría realiza por otros factores.

Pregunta 15. ¿Con quién acostumbra Usted realizar deporte?

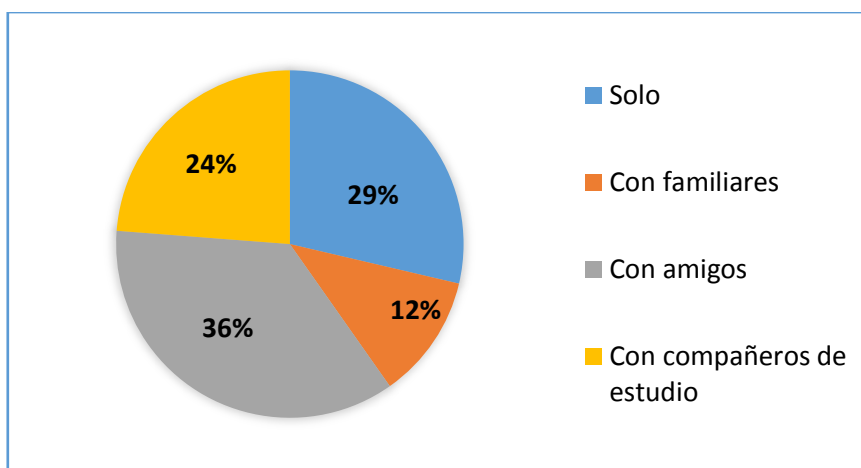
Cuadro 17. Con quién realiza deporte.

CRITERIO	CANTIDAD	%
Solo	17	29%
Con familiares	8	12%
Con amigos	25	36%
Con compañeros de estudio	16	24%
TOTAL	66	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 17. Con quién realiza deporte.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Sobre conocer con quien realiza o practica deporte; el treinta y seis por ciento (36%) menciona que lo hace con amigos, un veinte y nueve por ciento (29%) que hacen la actividad en forma individual, un veinte y cuatro por ciento (24%) lo hacen en forma conjunta con sus compañeros de escuela y un doce por ciento (12%) con familiares.

Interpretación: La mayoría de estudiantes mencionan que realiza deportes con amigos, mientras que la minoría realiza con familiares.

Pregunta 16. ¿Hay instalaciones o lugares públicos en su institución para realizar deporte?

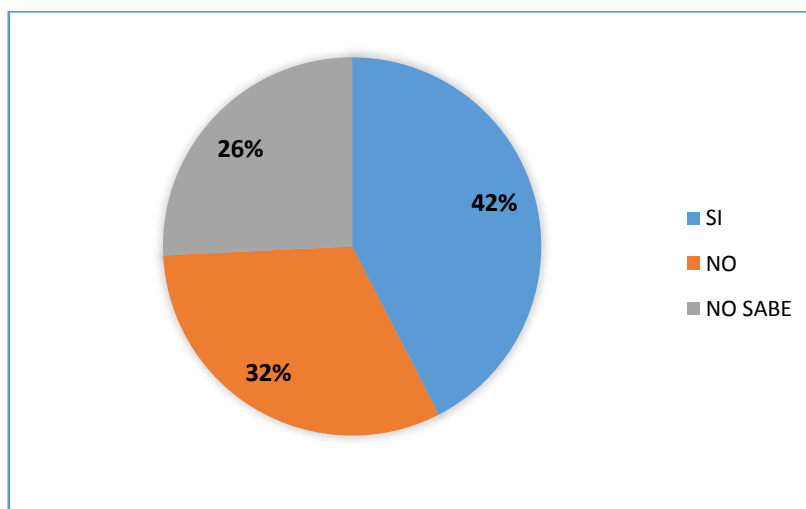
Cuadro 18. Instalaciones.

CRITERIO	CANTIDAD	%
SI	28	42%
NO	21	32%
NO SABE	17	26%
TOTAL	66	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 18. Instalaciones.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Acerca de conocer si existen instalaciones o lugares públicos en la institución para realizar deporte, veinte y ocho (28) estudiantes que representan el cuarenta y dos por ciento (42%) señalan que SI existen las instalaciones para la práctica deportiva; veinte y un (21) estudiantes, es decir un treinta y dos por ciento (32%) señalan que NO existen las instalaciones necesarias para practicar deportes y diez y siete (17) estudiantes, es decir un veinte y seis por ciento (26%) desconocen o no saben.

Interpretación: La mayoría de estudiantes mencionan que si existen instalaciones o lugares públicos en la institución para realizar deporte, mientras que la minoría no sabe o desconoce.

Pregunta 17. ¿Esas instalaciones o lugares públicos se encuentran en condiciones?

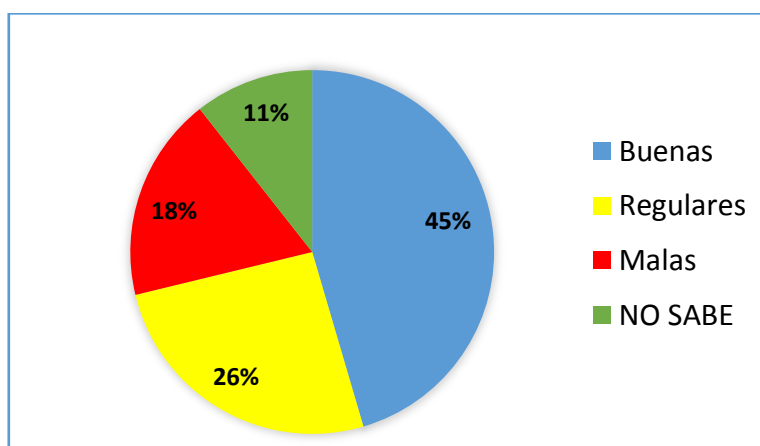
Cuadro 19. Condiciones de las instalaciones.

CRITERIO	CANTIDAD	%
Buenas	30	45%
Regulares	17	26%
Malas	12	18%
NO SABE	7	11%
TOTAL	164	87%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 19. Condiciones de las instalaciones.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Para conocer si las instalaciones o lugares públicos en la institución reúnen las condiciones para garantizar el desarrollo de los deportes: un cuarenta y cinco por ciento (45%) señalan que las condiciones son BUENAS, un veinte y seis por ciento (26%) señalan que las condiciones son REGULARES, un diez y ocho por ciento (18%) señalan que son MALAS y un once por ciento (11%) desconocen o no saben

Interpretación: La mayoría de estudiantes mencionan que las instalaciones o lugares públicos que existen en la institución para realizar deportes son buenas, mientras que la minoría no sabe o desconoce.

Pregunta 18. ¿Cuál es la razón principal por la que Usted NO realizó deporte la semana pasada?

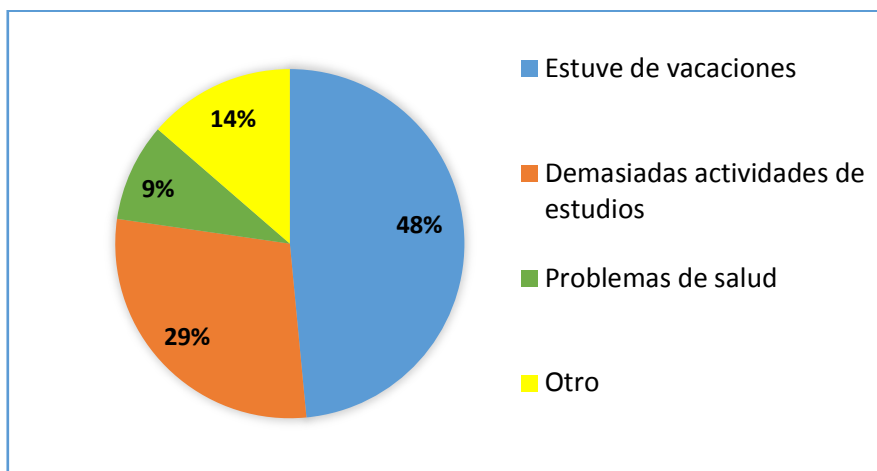
Cuadro 20. Razón por la cual NO realizó deporte.

CRITERIO	CANTIDAD	%
Estuve de vacaciones	32	48%
Demasiadas actividades de estudios	19	29%
Problemas de salud	6	9%
Otro	9	14%
TOTAL	66	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 20. Razón por la cual NO realizó deporte.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Del total de sesenta y seis (66) estudiantes encuestados, el cuarenta y ocho por ciento (48%) señalan que fue por motivos de vacaciones, el veinte y nueve por ciento (29%) debido a demasiadas actividades de estudios, un catorce por ciento (14%) mencionan por otras razones que van desde el desarrollar otros trabajos o ayudar en la casa y un nueve por ciento (9%) debido a problemas con su salud.

Interpretación: La mayoría de estudiantes para determinar las razones por la cuales NO realizó deporte la semana anterior mencionan que es por estar de vacaciones, mientras que la minoría señala que es por problemas de salud.

4.2.2 Encuesta Final

La encuesta final se aplicó cuatro meses después de haber aplicado la primera encuesta inicial a todos los alumnos del séptimo año de educación básica y puesto en marcha el plan recreativo, donde se obtuvo los siguientes resultados.

Pregunta 1. ¿En su tiempo libre, Usted practica algún deporte o ejercicio físico, como futbol, basquetbol, aeróbicos, bicicleta, caminar u otro?

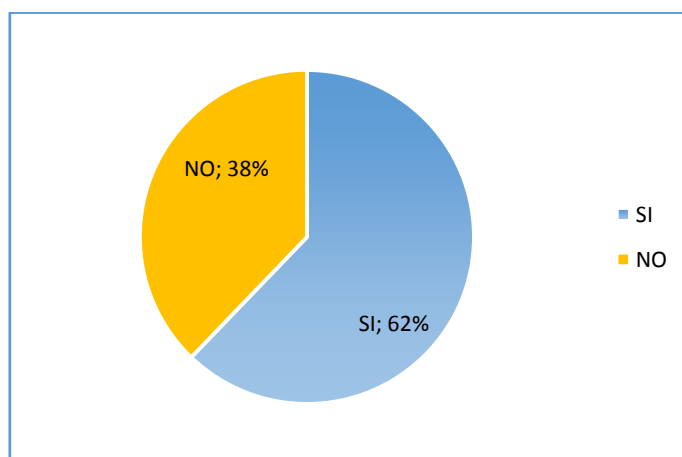
Cuadro 21. Tiempo libre

CRITERIO	CANTIDAD	%
SI	102	62%
NO	62	38%
TOTAL	164	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 21. Tiempo libre



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Del total de ciento sesenta y cuatro (164) estudiantes encuestados, ciento dos (102), es decir el sesenta y dos por ciento (62%) mencionan que SI practican actividades deportivas como futbol, básquet entre otras; en cambio sesenta y dos (62) estudiantes, representados por el treinta y ocho por ciento (38%) NO practican deportes.

Interpretación: La mayoría de estudiantes encuestados si práctica deporte en el tiempo libre, mientras que la minoría no lo práctica.

Pregunta 2. ¿Alguna vez practicó deporte?

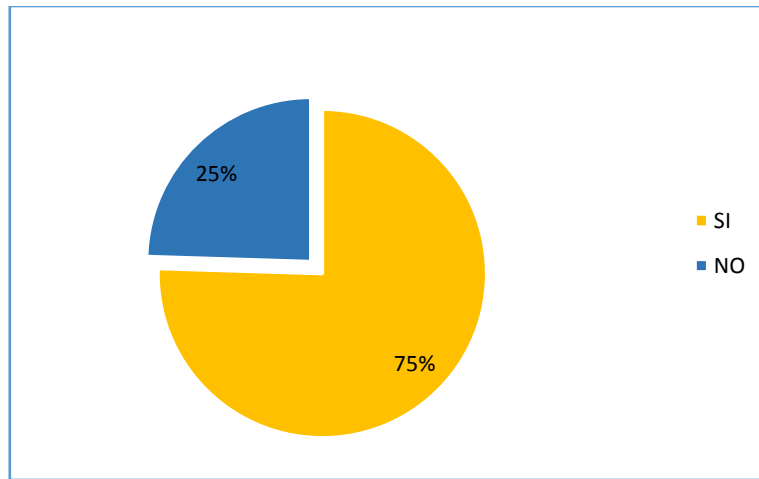
Cuadro 22 ¿Alguna vez practicó deporte?

CRITERIO	CANTIDAD	%
SI	47	75%
NO	15	25%
TOTAL	62	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 22. ¿Alguna vez practicó deporte?



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Del total de ciento sesenta y dos (62) estudiantes encuestados que respondieron que NO practican deportes, cuarenta y siete (47) estudiantes que representan el setenta y cinco por ciento (75%) mencionan que SI practicaron deporte alguna vez, mientras que quince (15) que representa el veinte y cinco por ciento (25%) NO ha practicado deporte.

Interpretación: La mayoría de estudiantes respondieron que si practicaron deporte alguna vez, mientras que la minoría no lo practicó.

Pregunta 3. ¿Cuál es la razón principal por la cual Usted abandonó la práctica de deporte?

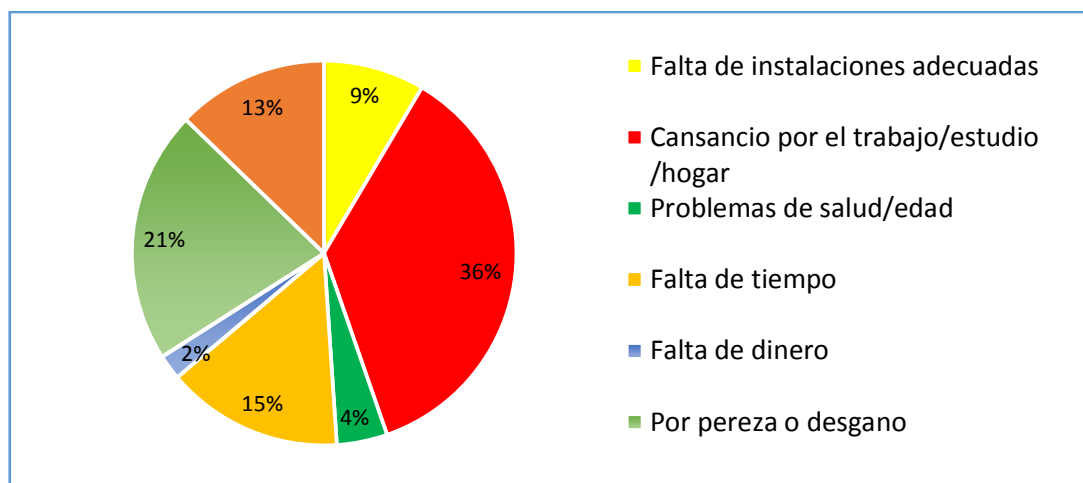
Cuadro 23. Abandono práctica deportiva

CRITERIO	CANTIDAD	%
Falta de instalaciones adecuadas	4	9%
Cansancio por el trabajo/estudio /hogar	17	36%
Problemas de salud/edad	2	4%
Falta de tiempo	7	15%
Falta de dinero	1	2%
Por pereza o desgano	10	21%
Otro	6	13%
TOTAL	47	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 23. Abandono práctica deportiva



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: El treinta y seis por ciento (36%) menciona que es por el cansancio del estudio o trabajo en el hogar; el veinte y uno por ciento (21%) por pereza o desgano; el quince por ciento (15%) por falta de tiempo; un trece por ciento (13%) por otras razones; un nueve por ciento (9%) por falta de instalaciones adecuadas; un cinco por ciento (5%) por problemas de salud y un dos por ciento (2%) por falta de dinero.

Interpretación: La mayoría de estudiantes respondieron que abandonaron la práctica deportiva por el cansancio del trabajo o estudios, mientras que la minoría menciona que es por falta de dinero.

Pregunta 4. ¿Cuál es la razón principal por la cual Usted NO practica de deporte?

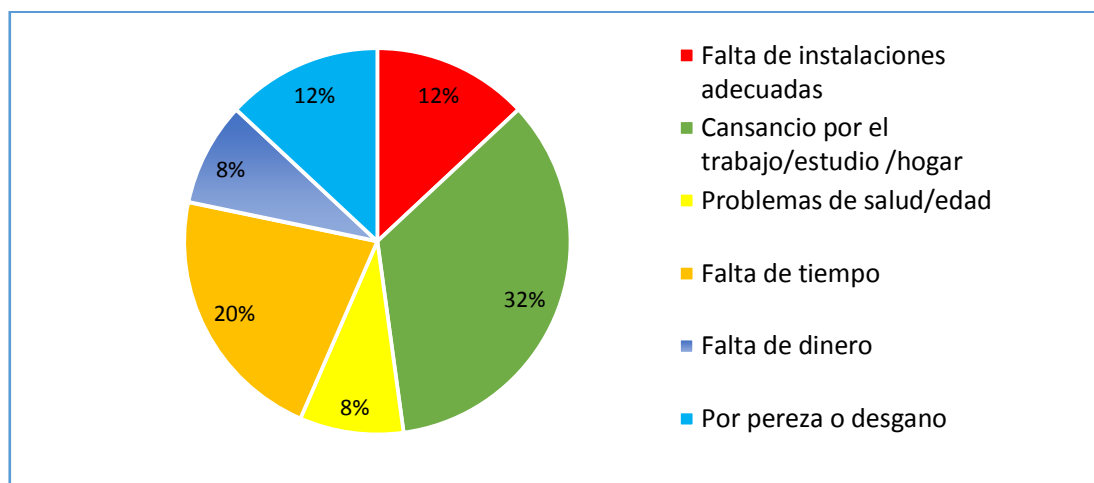
Cuadro 24. Razón por que NO practica deporte.

ACTIVIDAD	CANTIDAD	%
Falta de instalaciones adecuadas	3	12%
Cansancio por el trabajo/estudio /hogar	8	32%
Problemas de salud/edad	2	8%
Falta de tiempo	5	20%
Falta de dinero	2	8%
Por pereza o desgano	3	12%
Otro	2	8%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 24. Razón por que NO practica deporte.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Respecto a las razones por las que NO practican deporte los estudiantes, el treinta y dos por ciento (32%) menciona que es por el cansancio del estudio; el veinte por ciento (20%) es por falta de tiempo; un doce por ciento (12%) coinciden que es por pereza o desgano y por falta de instalaciones adecuadas; de igual manera coinciden en un ocho por ciento (8%) por problemas de salud, por falta de dinero y otros motivos.

Interpretación: La mayoría de estudiantes no practican deporte por el cansancio por el estudio, el trabajo o actividades en el hogar, mientras que la minoría que es por falta de dinero y otros motivos

Pregunta 5. ¿Ha pensado en realizar deporte próximamente?

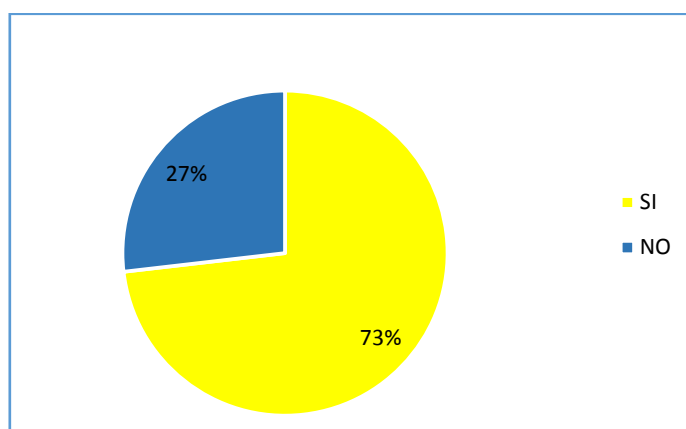
Cuadro 25. ¿Ha pensado en realizar deporte próximamente?

CRITERIO	CANTIDAD	%
SI	45	73%
NO	17	27%
TOTAL	62	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 25. ¿Ha pensado en realizar deporte próximamente?



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Del total de sesenta y dos (62) estudiantes encuestados, cuarenta y cinco (45), es decir el setenta y tres por ciento (73%) mencionan que SI han pensado realizar deporte próximamente, mientras que diez y siete (17) estudiantes, representados por el veinte y siete por ciento (27%) NO han pensado realizar deporte próximamente.

Interpretación: La mayoría de estudiantes si han pensado en realizar deporte próximamente, mientras que la minoría no ha pensado en realizar deporte próximamente.

Pregunta 6. ¿Qué necesita Usted para realizar deporte?

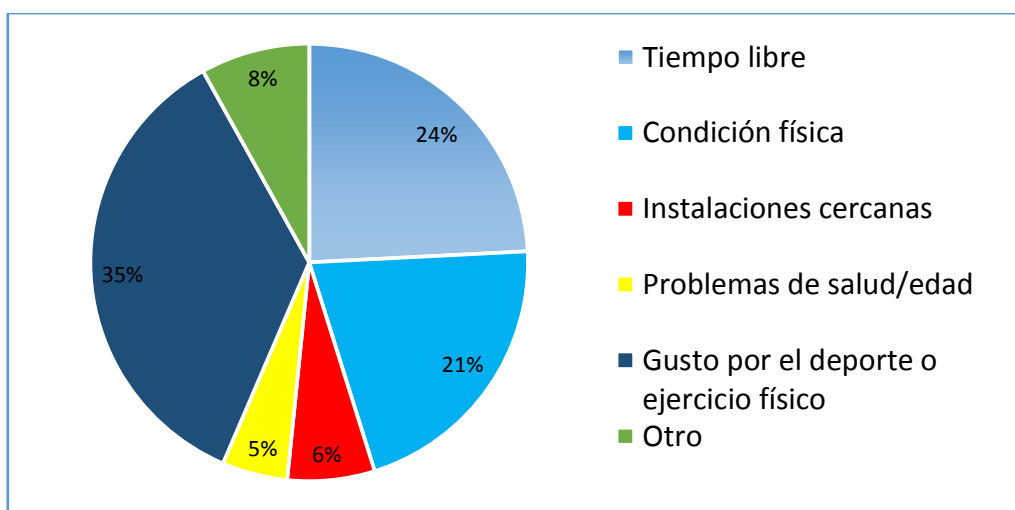
Cuadro 26. ¿Qué necesita Usted para realizar deporte?

CRITERIO	CANTIDAD	%
Tiempo libre	15	24%
Condición física	13	21%
Instalaciones cercanas	4	6%
Problemas de salud/edad	3	5%
Gusto por el deporte o ejercicio físico	24	35%
Otro	5	8%
TOTAL	62	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 26. ¿Qué necesita Usted para realizar deporte?



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Respecto a las razones que necesitan para realizar deporte, el treinta y cinco por ciento (35%) mencionan que es el gusto por el deporte o ejercicio físico; el veinte y cuatro por ciento (24%) por el tiempo libre; el veinte y uno por ciento (21%) por la condición física; el ocho por ciento (8%) por otras razones; un seis por ciento (6%) por tener instalaciones cercanas y un cinco por ciento (5%) por problemas de salud.

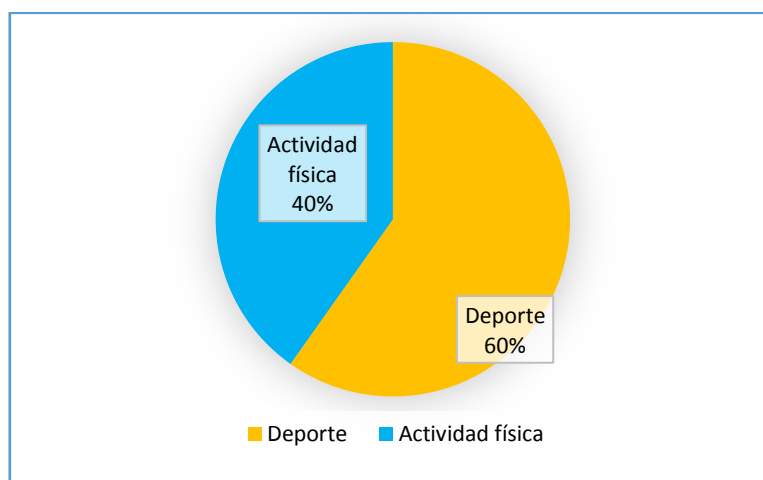
Interpretación: La mayoría de estudiantes respecto a las razones que necesitan para realizar deporte es el gusto por el deporte, mientras que la minoría señala que es por problemas de salud.

Pregunta 7. ¿Usted realiza?**Cuadro 27. ¿Usted realiza?**

CRITERIO	CANTIDAD	%
DEPORTE (futbol, básquet, tenis, etc)	61	60%
ACTIVIDAD FÍSICA (caminar, aerobics, bicicleta, otro)	41	40%
TOTAL	102	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 27. ¿Usted realiza?

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Del total de ciento dos (102) estudiantes encuestados que respondieron que SI practican deporte, sesenta y uno (61) estudiantes, es decir sesenta por ciento (60%) realizan deporte como futbol, básquet entre otros; mientras que el cuarenta y uno (41) estudiantes, representados por el cuarenta por ciento (40%) mencionan que realizan actividad física (caminar, aerobics, bicicleta, entre otros),

Interpretación: La mayoría de estudiantes realizan deporte, mientras que la minoría realiza actividad física.

Pregunta 8. De lunes a domingo de la semana pasada. ¿Cuántos días realizó Usted deporte?

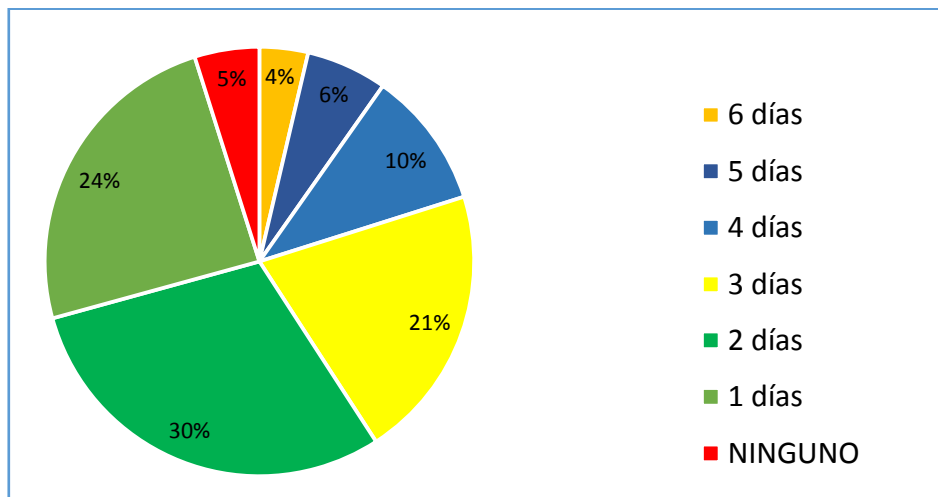
Cuadro 28. ¿Cuántos días realizó Usted deporte?

CRITERIO	CANTIDAD	%
6 días	5	4%
5 días	7	6%
4 días	11	10%
3 días	20	21%
2 días	29	30%
1 días	25	24%
NINGUNO	6	5%
TOTAL	102	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 28. ¿Cuántos días realizó Usted deporte?



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: El treinta por ciento (30%) lo hace al menos dos días a la semana, el veinte y cuatro por ciento (24%) lo hacen al menos un día a la semana; un veinte y uno por ciento (21%) tres días por semana; el diez por ciento (10%); cuatro días a la semana; el seis por ciento (6%) cinco días a la semana; el cinco por ciento (5%) no practica ningún día y finalmente el cuatro por ciento (4%) seis días a la semana.

Interpretación: De acuerdo a la frecuencia en días que practican deporte la mayoría de estudiantes mencionan que lo hacen al menos dos días a la semana, mientras que la minoría señala que realiza seis días a la semana

Pregunta 9. ¿Aproximadamente cuantos minutos realizó deporte por día?

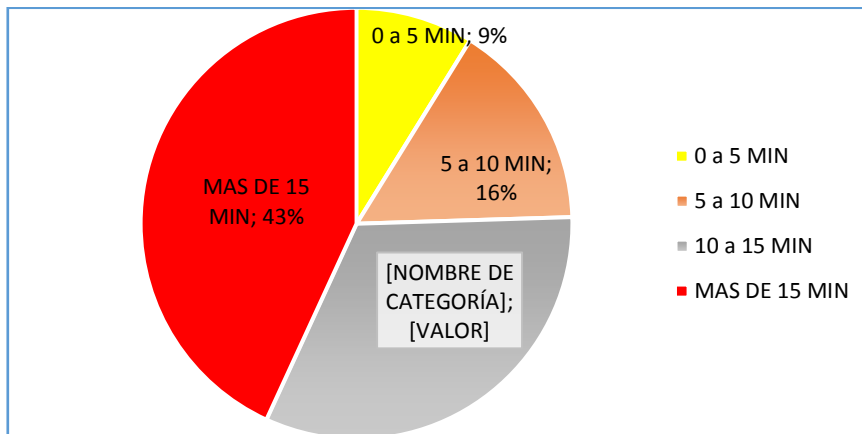
Cuadro 29. Minutos de deporte al día.

CRITERIO	CANTIDAD	%
0 a 5 MIN	9	9%
5 a 10 MIN	16	16%
10 a 15 MIN	33	32%
MAS DE 15 MIN	44	43%
TOTAL	102	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 29. Minutos de deporte al día.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: De acuerdo al total de minutos que dedican a la práctica deportiva, los estudiantes respondieron de la siguiente manera: la mayoría correspondiente al cuarenta y tres por ciento (43%) realizan deporte más de quince minutos al día; el treinta y dos por ciento (32%) en una duración de diez a quince minutos al día; el diez y seis por ciento (16%) realizan de cinco a diez minutos al día y un nueve por ciento (9%) de cero a cinco minutos al día.

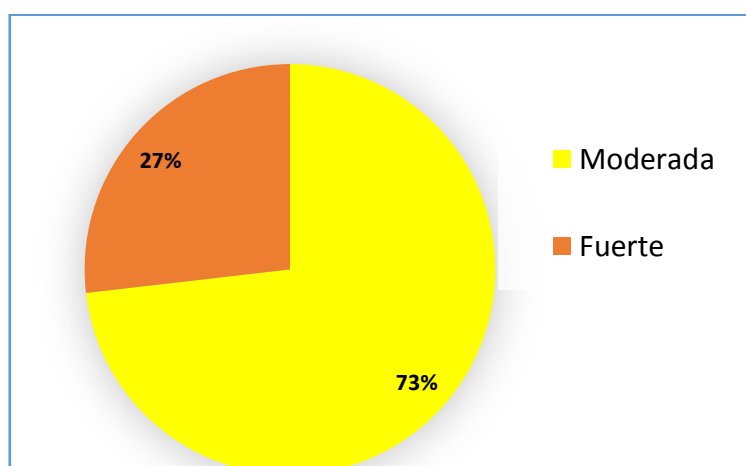
Interpretación: De acuerdo al total de minutos que dedican a la práctica deportiva la mayoría respondieron que practican más de quince minutos, mientras que la minoría señala que es de 0 a 5 minutos.

Pregunta 10. La intensidad de esta actividad fue:**Cuadro 30. Intensidad de la actividad**

CRITERIO	CANTIDAD	%
Moderada	75	73%
Fuerte	27	27%
TOTAL	102	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 30. Intensidad de la actividad

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Del total de ciento dos (102) estudiantes encuestados, setenta y cinco (75), es decir el setenta y tres por ciento (73%) mencionan que la intensidad de la práctica deportiva fue moderada, por el contrario veinte y siete (27) estudiantes, representados por el veinte y siete por ciento (27%) mencionan que la intensidad de la práctica deportiva fue de fuerte a severa.

Interpretación: De acuerdo a la intensidad de la actividad la mayoría respondieron que es moderada, mientras que la minoría señala que fue fuerte.

Pregunta 11. ¿Principalmente en dónde realiza Usted deporte?

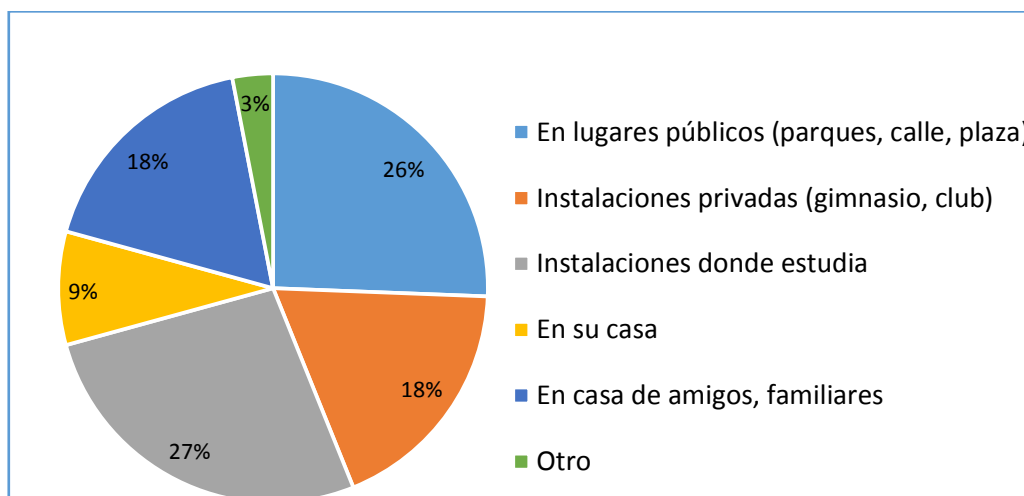
Cuadro 31. Lugar donde realiza deporte.

CRITERIO	CANTIDAD	%
En lugares públicos (parques, calle, plaza)	26	26%
Instalaciones privadas (gimnasio, club)	19	18%
Instalaciones donde estudia	28	27%
En su casa	9	9%
En casa de amigos, familiares	19	18%
Otro	3	3%
TOTAL	102	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 31. Lugar donde realiza deporte.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Un veinte y siete por ciento (27%) en las instalaciones donde estudia; un veinte y seis por ciento (26%) en lugares públicos como parques, calles en el barrio o plazas, coinciden en un diez y ocho por ciento (18%) en instalaciones privadas que pueden ser gimnasios o clubs deportivos y en casas de amigos y/o familiares, , un nueve por ciento (9%) practica en su propia casa o departamento y finalmente un tres por ciento (3%) en otros lugares.

Interpretación: La mayoría de estudiantes mencionan que realiza deportes en las instalaciones donde estudia, mientras que la minoría realiza en otros lugares

Pregunta 12. ¿En qué momento del día Usted realiza deporte?

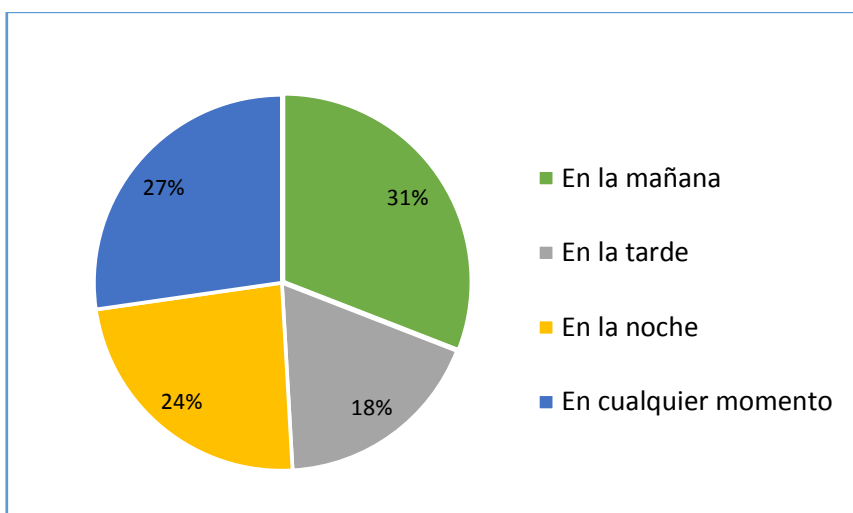
Cuadro 32. Momento que realiza deporte

CRITERIO	CANTIDAD	%
En la mañana	32	31%
En la tarde	19	18%
En la noche	24	24%
En cualquier momento	28	27%
TOTAL	102	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 32. Momento que realiza deporte.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Respecto al momento del día que practican deporte los estudiantes señalan que: un treinta y uno por ciento (31%) durante la mañana; un veinte y siete por ciento (27%) realiza en cualquier momento durante el día, un veinte y cuatro por ciento (24%) realiza en horario nocturno y un diez y ocho por ciento (18%) realiza durante la tarde.

Interpretación: La mayoría de estudiantes mencionan que el momento para realizar deportes es durante la mañana, mientras que la minoría lo realiza en la tarde.

Pregunta 13. ¿Cuál es el motivo principal por el cual Usted realiza deporte?

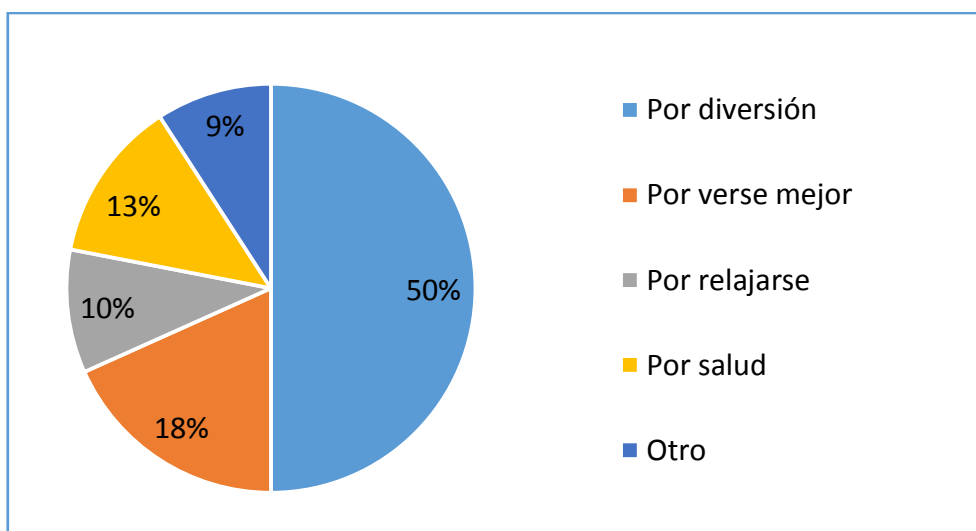
Cuadro 33. Motivación.

CRITERIO	CANTIDAD	%
Por diversión	51	50%
Por verse mejor	18	18%
Por relajarse	11	10%
Por salud	13	13%
Otro	10	9%
TOTAL	102	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 33. Motivación.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Para conocer cuál es el motivo principal por el cual practica deportes están: un cincuenta por ciento (50%) por diversión; el diez y ocho por ciento (18%) señala que es por verse mejor en su apariencia física, un trece por ciento (13%) por motivos de salud; un diez por ciento (10%) por relajarse, evitar el estrés y un nueve por ciento (9%) por otras razones.

Interpretación: La mayoría de estudiantes mencionan que el motivo principal para practicar deportes es por diversión, mientras que la minoría describe que es por otros motivos.

Pregunta 14. ¿La principal influencia para que Usted realice deporte fue por parte de?

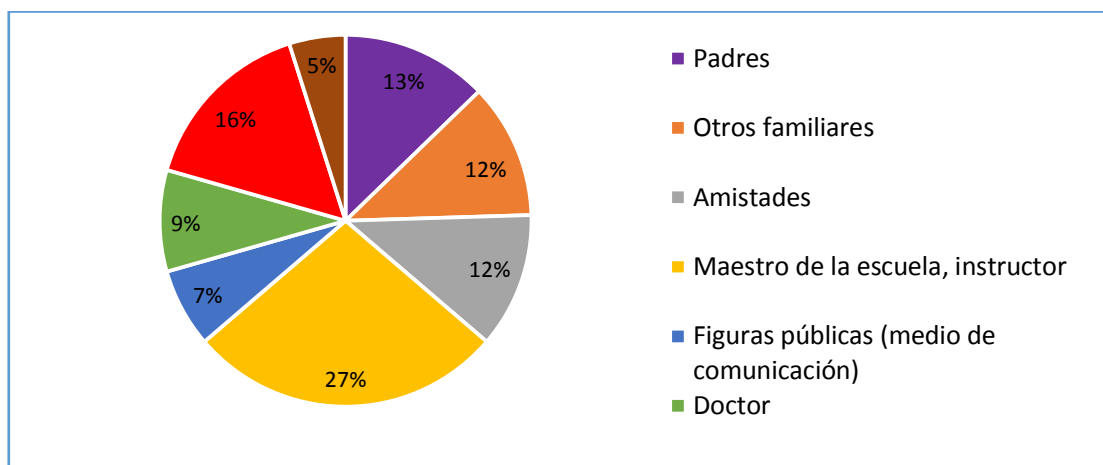
Cuadro 34. Influencia para practicar deporte.

critério	CANTIDAD	%
Padres	13	13%
Otros familiares	11	11%
Amistades	12	12%
Maestro de la escuela, instructor	27	26%
Figuras públicas (medio de comunicación)	7	7%
Doctor	9	9%
Nadie (usted mismo)	17	16%
Otro	5	5%
TOTAL	102	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 34. Influencia para practicar deporte.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Un veinte y seis por ciento (26%) influyen los maestros de escuela; un diez y seis por ciento (16%) menciona que nadie le influye; un trece por ciento (13%) por la influencia de los padres; un doce por ciento (12%) las amistades; un once por ciento (11%) otros familiares; un nueve por ciento (9%) por recomendaciones de los doctores; un siete por ciento (7%) figuras públicas y un cinco por ciento (5%) otros factores.

Interpretación: La mayoría de estudiantes mencionan que la influencia para realizar deportes es por maestros de la institución educativa, mientras que la minoría realiza por otros factores.

Pregunta 15. ¿Con quién acostumbra Usted realizar deporte?

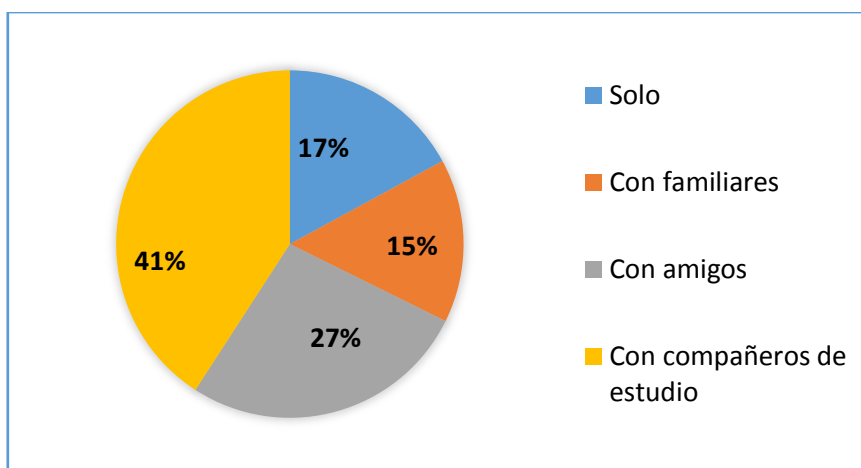
Cuadro 35. Con quién realiza deporte.

CRITERIO	CANTIDAD	%
Solo	18	17%
Con familiares	15	15%
Con amigos	28	27%
Con compañeros de estudio	41	41%
TOTAL	102	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 35. Con quién realiza deporte.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Sobre conocer con quien realiza o practica deporte; un cuarenta y uno por ciento (41%) lo hacen en forma conjunta con sus compañeros de escuela; un veinte y siete por ciento (27%) menciona que lo hace con amigos, un diez y siete por ciento (17%) que hacen la actividad en forma individual, y un quince por ciento (15%) con familiares.

Interpretación: La mayoría de estudiantes mencionan que realiza deportes con compañeros de estudio, mientras que la minoría realiza con familiares.

Pregunta 16. ¿Hay instalaciones o lugares públicos en su institución para realizar deporte?

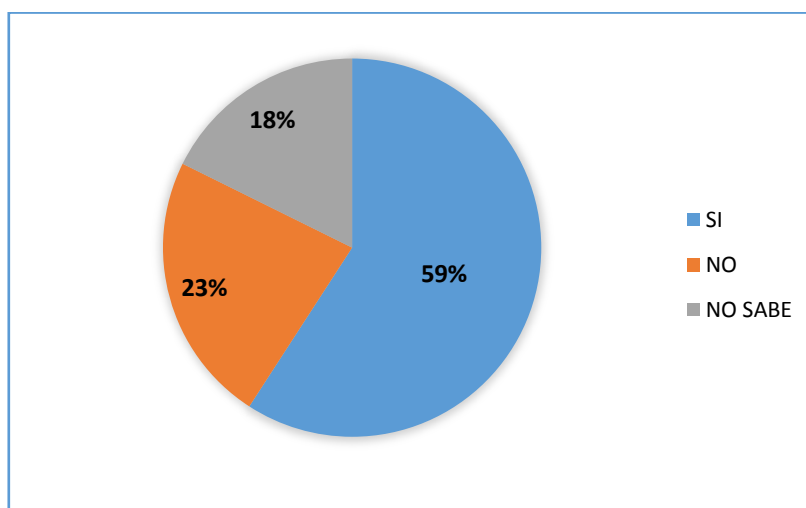
Cuadro 36. Instalaciones.

CRITERIO	CANTIDAD	%
SI	60	59%
NO	24	23%
NO SABE	18	18%
TOTAL	102	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 36. Instalaciones.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Acerca de conocer si existen instalaciones o lugares públicos en la institución para realizar deporte, sesenta (60) estudiantes que representan el cincuenta y nueve por ciento (59%) señalan que SI existen las instalaciones para la práctica deportiva; veinte y cuatro (24) estudiantes, es decir un veinte y tres por ciento (23%) señalan que NO existen las instalaciones necesarias para practicar deportes y diez y ocho (18) estudiantes, es decir un diez y ocho por ciento (18%) desconocen o no saben.

Interpretación: La mayoría de estudiantes mencionan que si existen instalaciones o lugares públicos en la institución para realizar deporte, mientras que la minoría no sabe o desconoce.

Pregunta 17. ¿Esas instalaciones o lugares públicos se encuentran en condiciones?

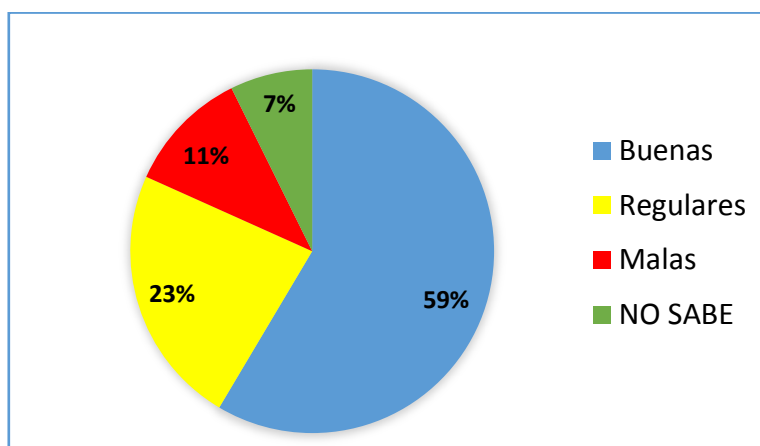
Cuadro 37. Condiciones de las instalaciones.

CRITERIO	CANTIDAD	%
Buenas	60	59%
Regulares	23	23%
Malas	11	11%
NO SABE	8	7%
TOTAL	102	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 37. Condiciones de las instalaciones.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Para conocer si las instalaciones o lugares públicos en la institución reúnen las condiciones para garantizar el desarrollo de los deportes: un cincuenta y nueve por ciento (59%) señalan que las condiciones son BUENAS, un veinte y tres por ciento (23%) señalan que las condiciones son REGULARES, un once por ciento (11%) señalan que son MALAS y un siete por ciento (7%) desconocen o no saben

Interpretación: La mayoría de estudiantes mencionan que las instalaciones o lugares públicos que existen en la institución para realizar deportes son buenas, mientras que la minoría no sabe o desconoce.

Pregunta 18. ¿Cuál es la razón principal por la que Usted NO realizó deporte la semana pasada?

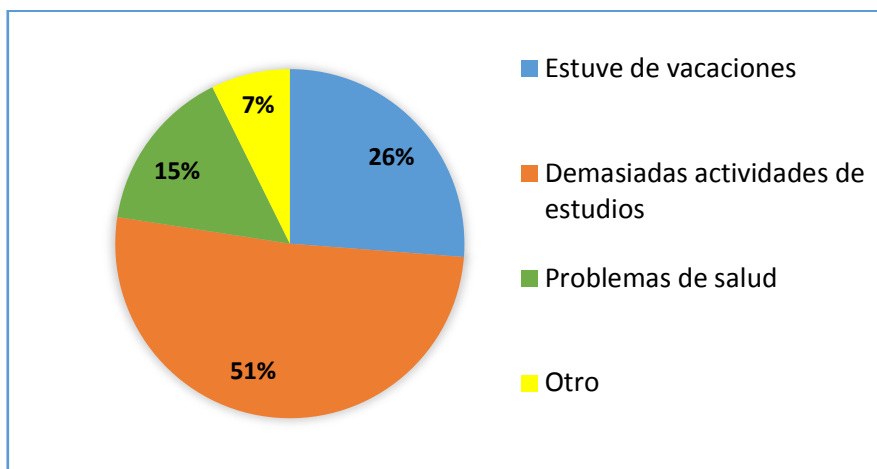
Cuadro 38. Razón por la cual NO realizó deporte.

CRITERIO	CANTIDAD	%
Estuve de vacaciones	26	26%
Demasiadas actividades de estudios	52	51%
Problemas de salud	15	15%
Otro	8	7%
TOTAL	102	100%

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Gráfico 38. Razón por la cual NO realizó deporte.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Para determinar las razones por las cuales NO realizó deporte la semana anterior del total de ciento dos (102) estudiantes encuestados que respondieron que SI practican deporte, el cincuenta y uno por ciento (51%) debido a demasiadas actividades de estudios; un veinte y seis por ciento (26%) señalan que fue por motivos de vacaciones; un quince por ciento (15%) debido a problemas con su salud y un siete por ciento (7%) mencionan por otras razones que van desde el desarrollar otros trabajos o ayudar en la casa.

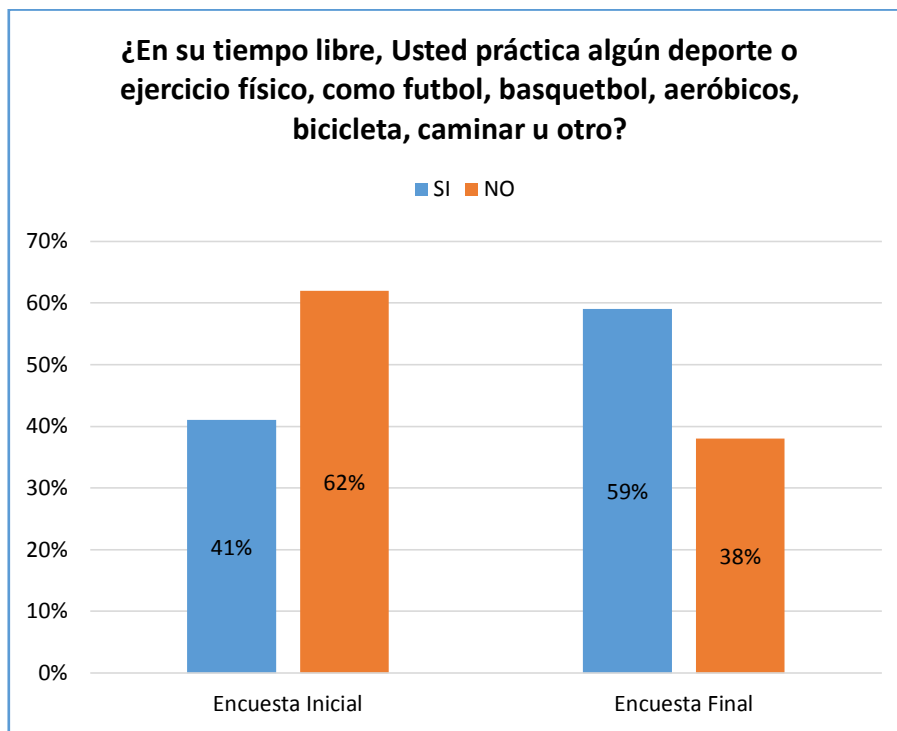
Interpretación: La mayoría de estudiantes para determinar las razones por la cuales no realizó deporte la semana anterior mencionan que es por demasiados estudios, mientras que la minoría señala que es por otros motivos.

4.2.3 Cuadros Comparativos

Una vez aplicado la encuesta al inicio y al final, así como de socializar, explicar y aplicar las actividades recreativas de la propuesta, se obtienen las siguientes observaciones:

Pregunta 1.

Gráfico 39 Pregunta 1

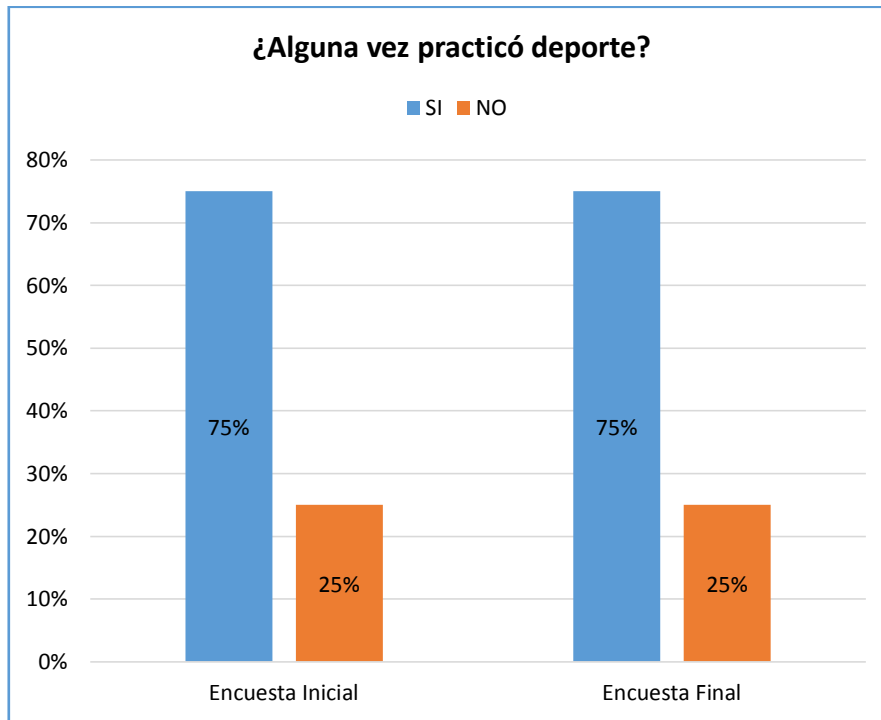


Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Del cuarenta y uno por ciento (41%) que NO practicaba deporte, hubo un incremento en veintiuno (21) puntos porcentuales, es decir el cincuenta y nueve por ciento (59%), demostrando que los estudiantes practican de deportes en el tiempo libre.

Interpretación: La mayoría de estudiantes que en el tiempo libre no practicaban deporte, luego de la aplicación del plan recreativo empezaron a practicar deportes con mayor frecuencia.

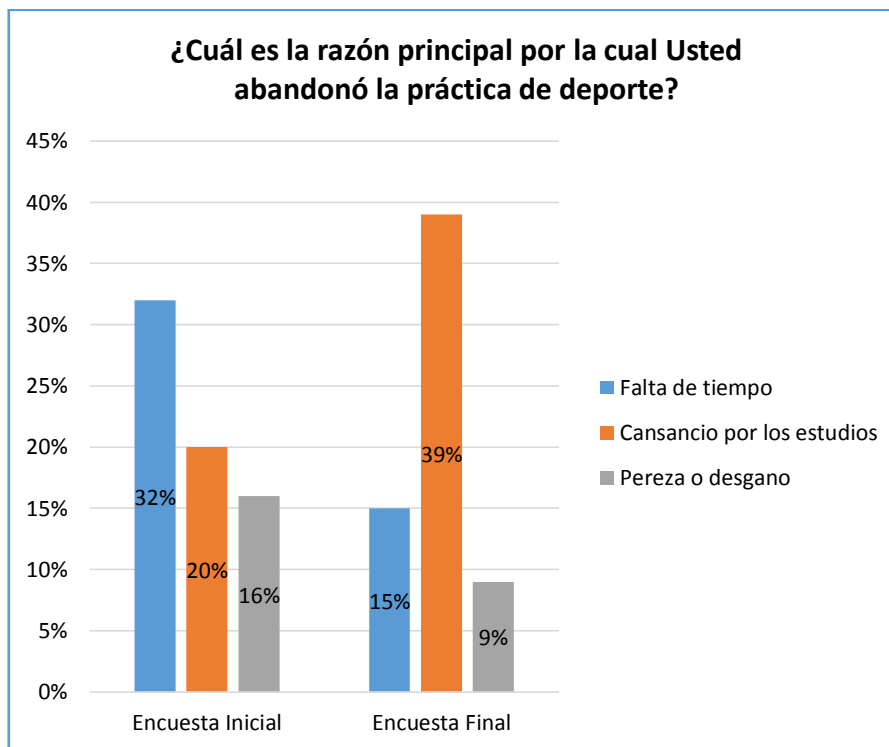
Pregunta 2.**Gráfico 40 Pregunta 2**

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: En la pregunta si alguna vez practicó deporte, no existió variación en las respuestas, confirmando que el setenta y cinco por ciento (75%) alguna vez practicaron deporte.

Interpretación: La mayoría de estudiantes en las dos encuestas señalan que alguna vez practicaron deporte, mientras que la minoría no practicó deporte alguna vez durante su vida.

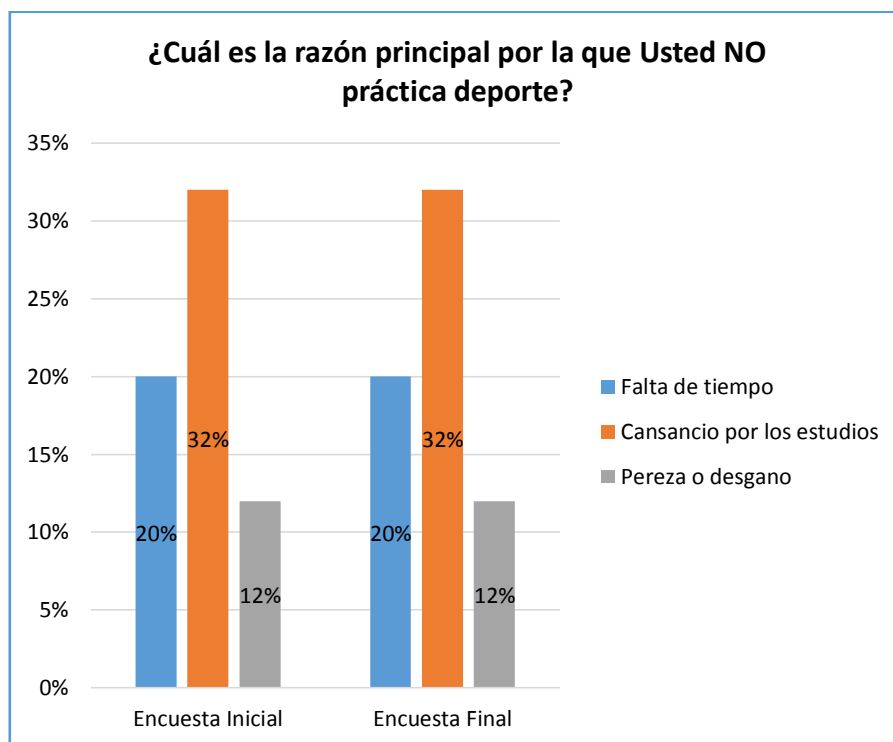
Pregunta 3.**Gráfico 41 Pregunta 3**

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Coinciden en el cansancio por el estudio, el trabajo que realizan en casa y la falta de tiempo como las razones principales por las cuales ABANDONARON la práctica de deporte. Cabe señalar como aspecto positivo del plan recreativo la disminución en siete puntos porcentuales de la pereza y desgano.

Interpretación: La mayoría de estudiantes en la primera encuesta abandono la práctica de deportes por falta de tiempo, en la segunda encuesta por el cansancio por los estudios, mientras que la minoría en la primera y segunda encuesta señala que fue por la pereza o desgano.

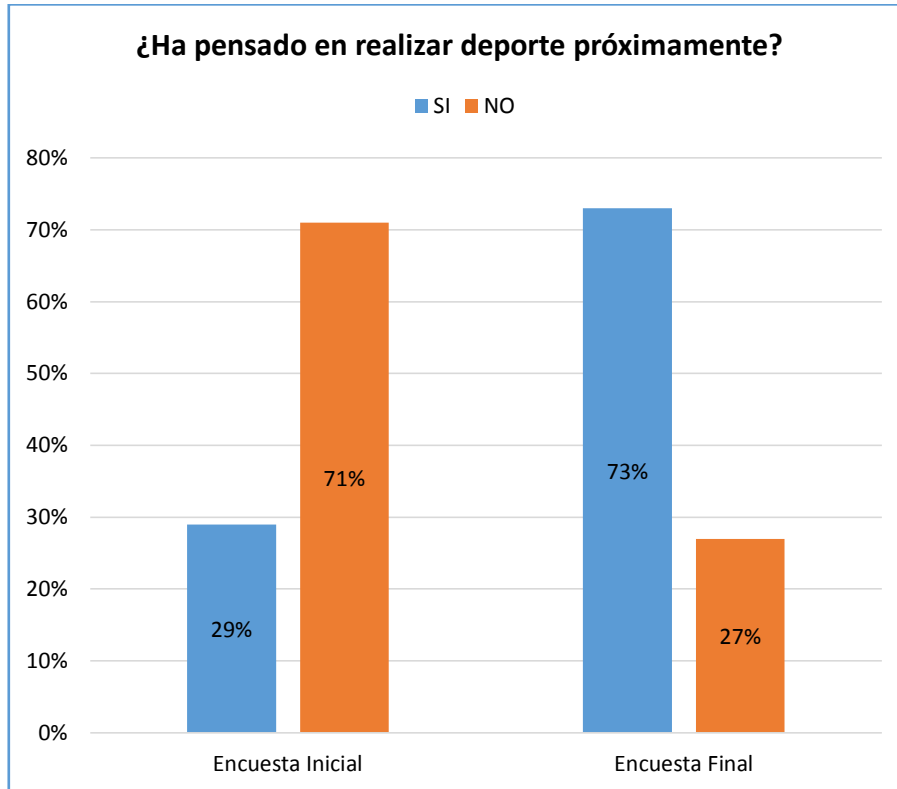
Pregunta 4.**Gráfico 42 Pregunta 4**

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Coinciden las dos encuestas que debido a la falta de tiempo y el cansancio por los estudios los alumnos NO practican deporte. Acerca del criterio sobre la pereza y el desgano, es sorprendente observar la coincidencia en las dos encuestas, por ello se deberá revisar las actividades del plan recreativo para fomentar y motivar en los alumnos la práctica de deporte.

Interpretación: La mayoría de estudiantes señalan que la razón principal por la que no practica deporte es por la falta de tiempo en las dos encuestas, mientras que la minoría señala en las dos encuestas que fue por la pereza y desgano.

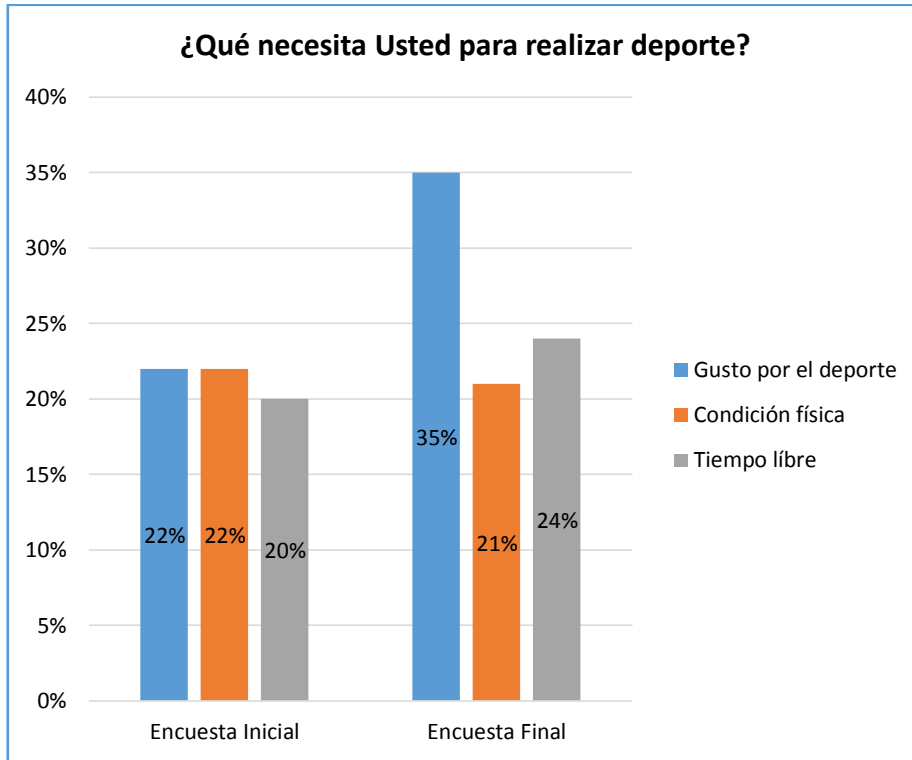
Pregunta 5.**Gráfico 43 Pregunta 5**

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Al inicio el setenta y uno por ciento (71%) NO pensaba realizar deporte, luego de la aplicación del plan recreativo el setenta y tres por ciento (73%) SI desearía practicar deporte próximamente.

Interpretación: La mayoría de estudiantes en la encuesta inicial señala que no ha pensado realizar deporte próximamente, en la encuesta final que sí pensaría hacer deporte próximamente, mientras la minoría en la encuesta inicial si ha pensado hacer deporte, en la encuesta final no ha pensado hacer deporte próximamente.

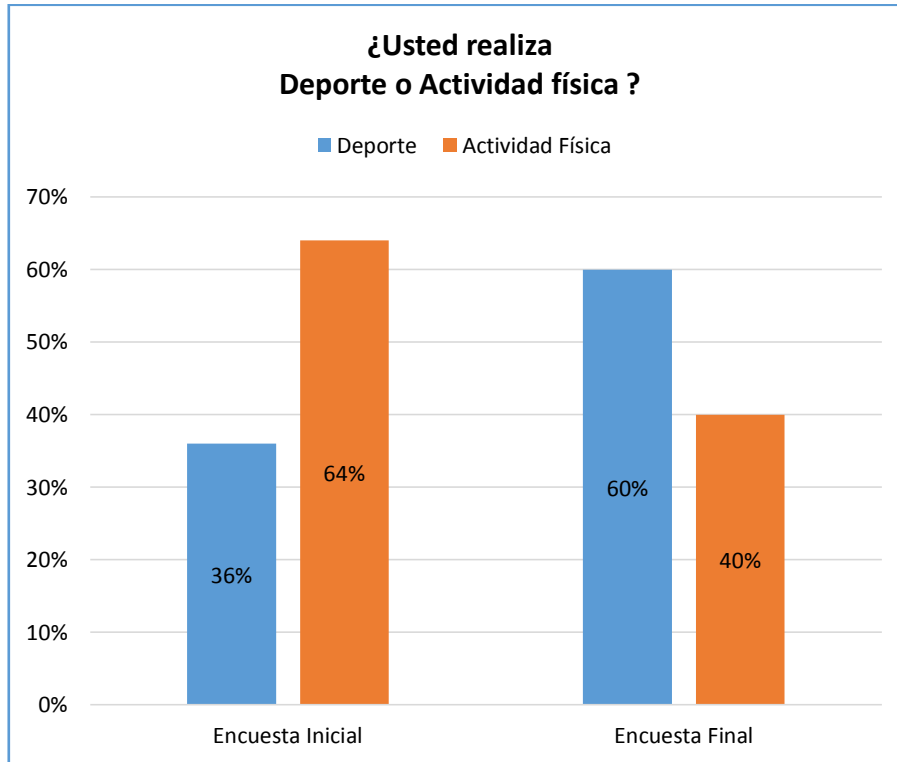
Pregunta 6.**Gráfico 44 Pregunta 6**

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

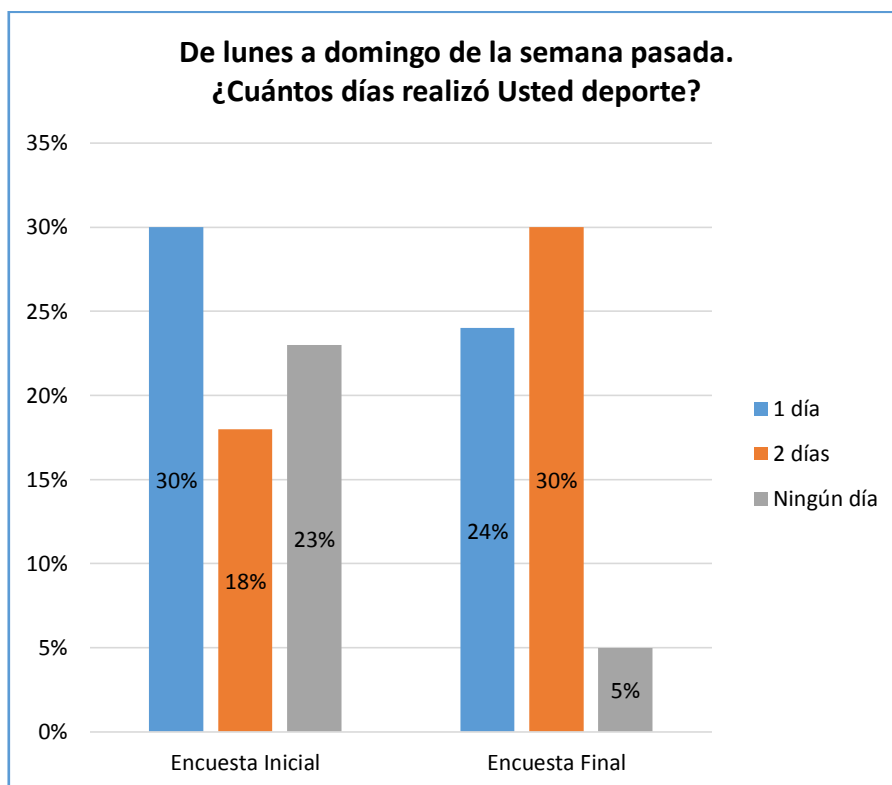
Análisis: Que del veinte y dos por ciento (22%) de los alumnos cuya razón para la realizar deporte era el gusto por el mismo, hubo un incremento de 12 puntos porcentuales al treinta y cinco por ciento (35%) demostrando que el alumnado gusta por la práctica de actividades deportivas recreativas.

Interpretación: La mayoría de estudiantes mencionan que la razón que necesitan para practicar deportes es el gusto por las actividades deportivas, mientras que la minoría necesitan tiempo libre en la encuesta inicial y en la encuesta final condición física.

Pregunta 7.**Gráfico 45 Pregunta 7****Fuente:** Encuesta**Elaboración:** Edwin Javier León Paredes

Análisis: El treinta y seis por ciento (36%) al inicio de la encuesta mencionaba que practicaba actividad física, mostrando que luego del plan recreativo sesenta por ciento (60%) de los alumnos mencionan que realizan más deporte que la actividad física.

Interpretación: La mayoría de estudiantes en la encuesta inicial señala que practica actividad física y en la encuesta final que practica deporte, mientras que la minoría en la encuesta inicial practica deporte y en la encuesta final practica actividad física.

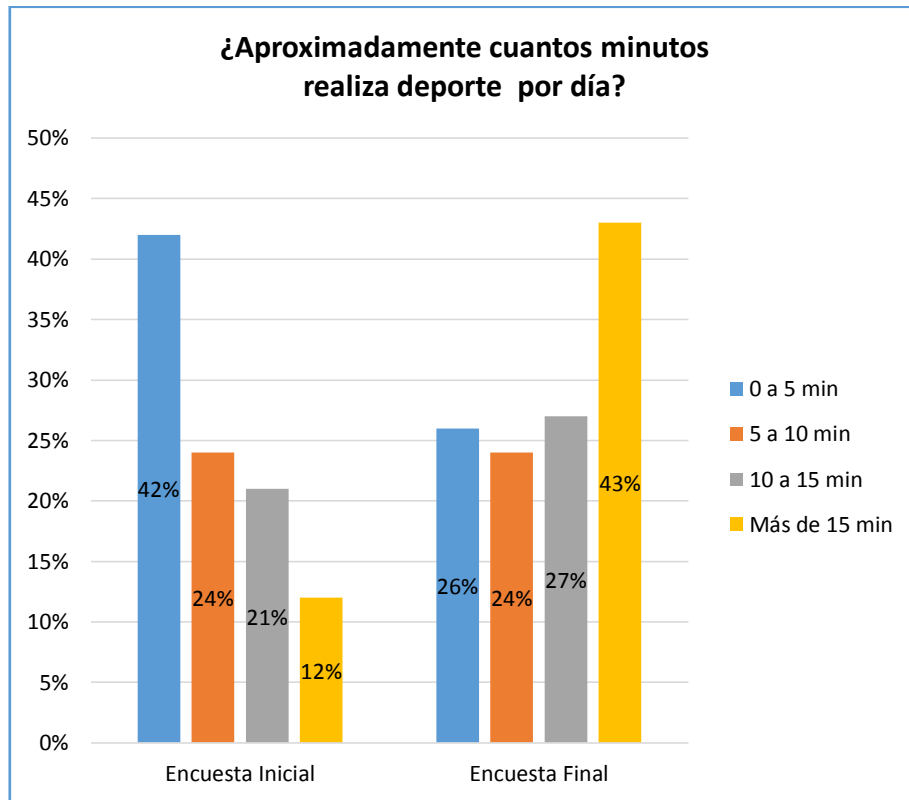
Pregunta 8.**Gráfico 46 Pregunta 8**

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Que del treinta y dos por ciento (32%) de los estudiantes que practicaban deporte al menos un día a la semana, luego del plan recreativo señalan que ahora practican en un treinta por ciento (30%) realizan deportes al menos dos veces por semana. Además es interesante conocer que de una notable cantidad de alumnos, luego de la aplicación del plan solo un cinco por ciento no practicó deporte.

Interpretación: La mayoría de estudiantes en la encuesta inicial señala que realizó deporte al menos un día a la semana, y en la encuesta final al menos dos días a la semana; mientras la minoría en la encuesta inicial realizó dos días a la semana y en la encuesta final ningún día.

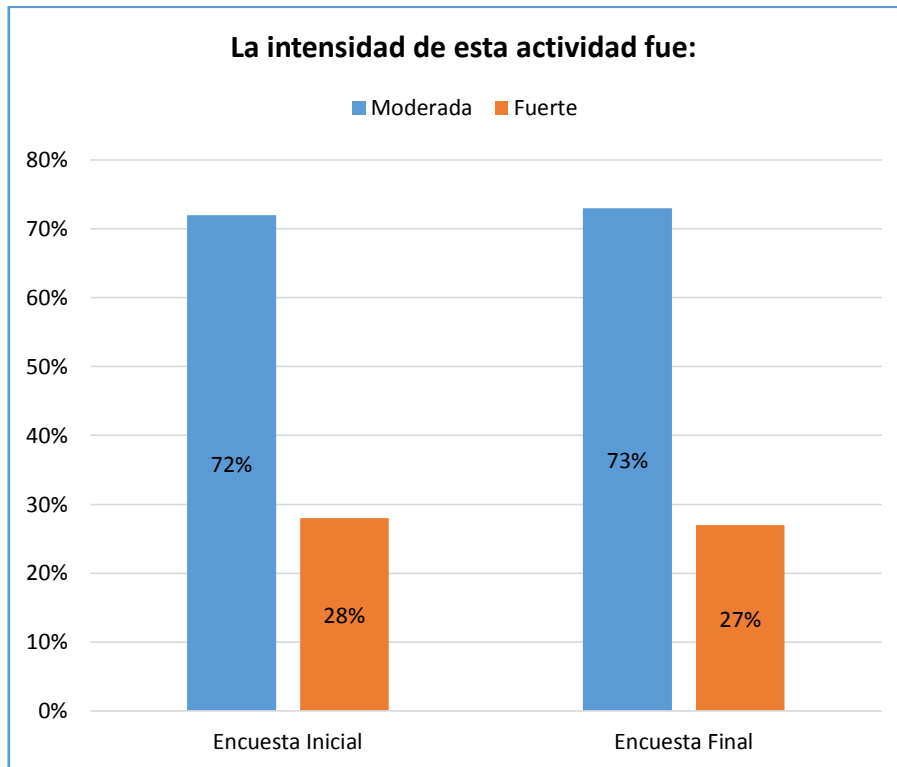
Pregunta 9.**Gráfico 47 Pregunta 9**

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Que de practicar el cuarenta y dos por ciento (42%) de 0 a 5 minutos, se ha logrado luego de la aplicación del plan que los alumnos incrementen a cuarenta y tres por ciento (43%) la práctica de deporte en más de 15 minutos por día.

Interpretación: La mayoría de estudiantes en la encuesta inicial señala que realiza deporte de 0a 5 minutos y en la encuesta final más de 15 minutos, mientras la minoría en la encuesta inicial realiza más de 15 minutos y en la encuesta final de 5 a 10 minutos.

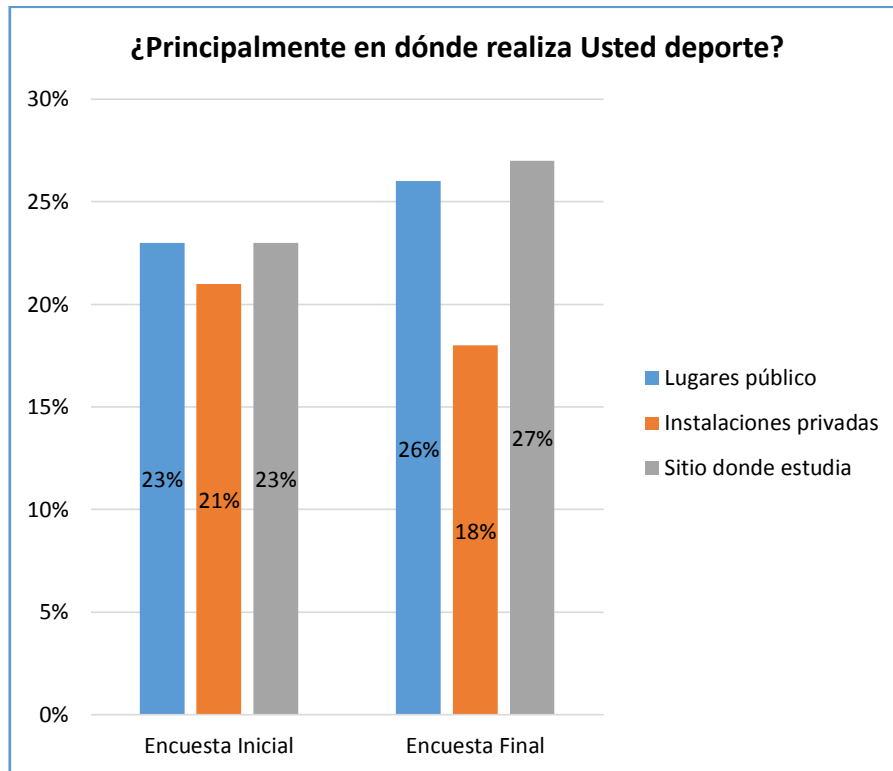
Pregunta 10.**Gráfico 48 Pregunta 10**

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: De acuerdo a los porcentajes casi idénticos en un setenta y dos por ciento (72%) y setenta y tres por ciento (73%) en la encuesta final, ambas coinciden en las dos encuestas que la intensidad de la actividad deportiva es moderada.

Interpretación: La mayoría de estudiantes en las dos encuestas señalan que la intensidad al momento de realizar deporte fue moderada, mientras que la minoría en las dos encuestas la intensidad de la actividad fue fuerte.

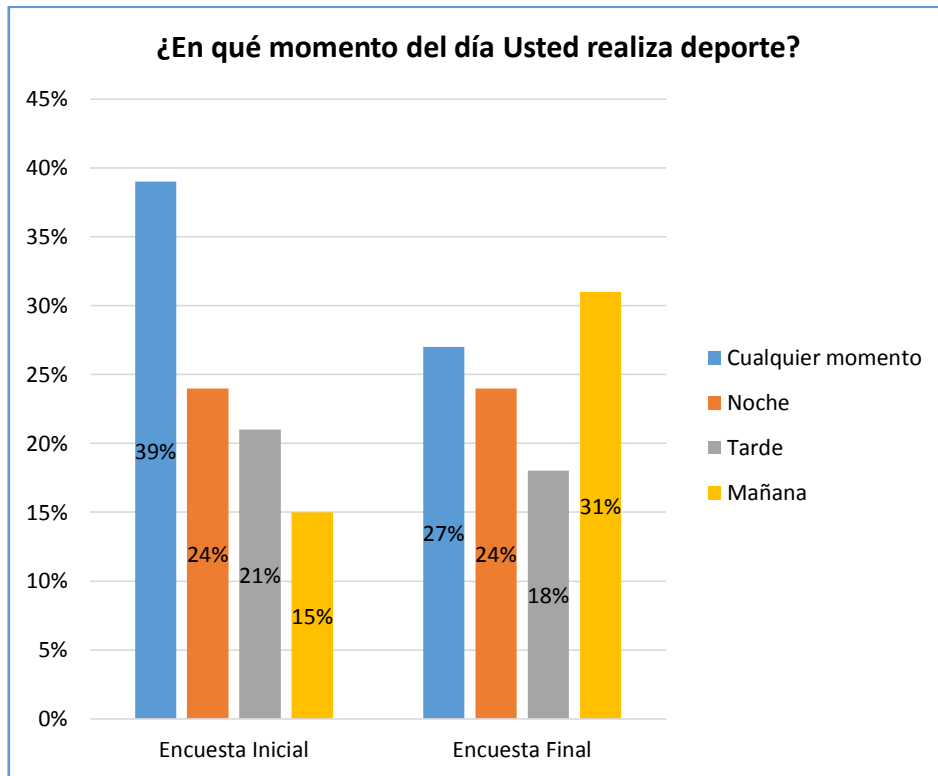
Pregunta 11.**Gráfico 49 Pregunta 11**

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Al inicio de la encuesta mencionaban que el treinta y dos por ciento (32%) realizan deporte en lugares públicos, luego del plan recreativo señalan que ahora el veinte y siete por ciento (27%) practican en la institución educativa, lo que define que los alumnos han manifestado su deseo de realizar actividades con sus compañeros.

Interpretación: La mayoría de estudiantes en las dos encuestas señala que realizan deporte en lugares públicos y en el sitio donde estudia, mientras la minoría en las dos encuestas mencionan que realizan deporte en instalaciones privadas.

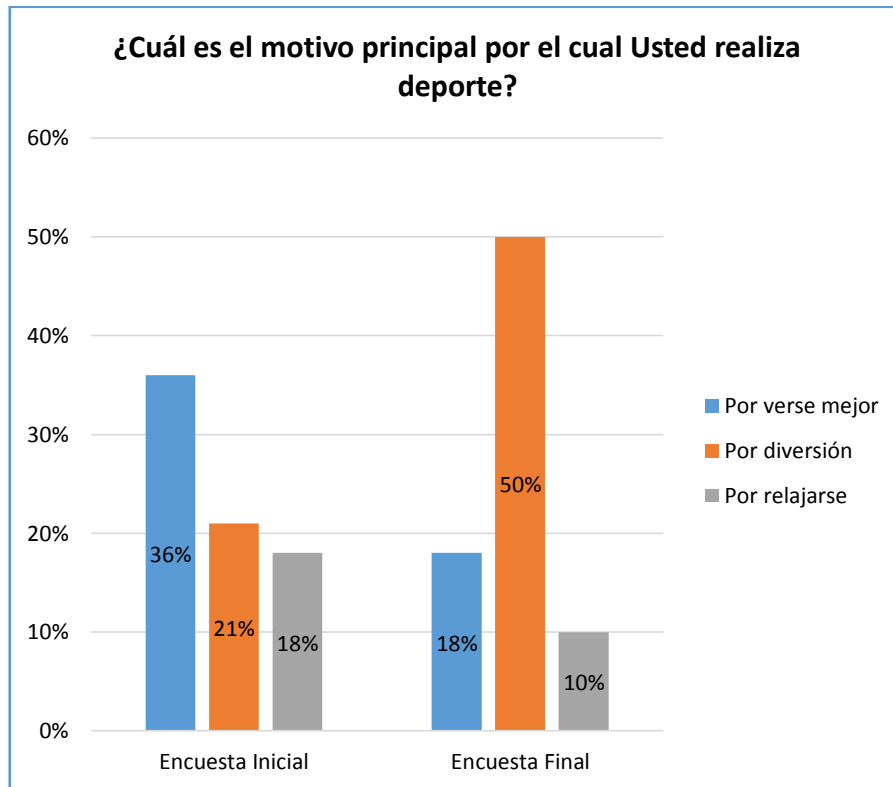
Pregunta 12.**Gráfico 50 Pregunta 12**

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Los alumnos en relación al horario de la práctica deportiva del treinta y nueve por ciento (39%) que señalaba que es en cualquier momento del día, pasaron a decir en un treinta y un por ciento (31%) ahora practican en el horario de la mañana.

Interpretación: La mayoría de estudiantes en la encuesta inicial señala realizan deporte en cualquier momento durante el día y en la encuesta final durante la mañana, mientras que la minoría en la encuesta inicial realiza deporte en la mañana y en la encuesta final durante la tarde.

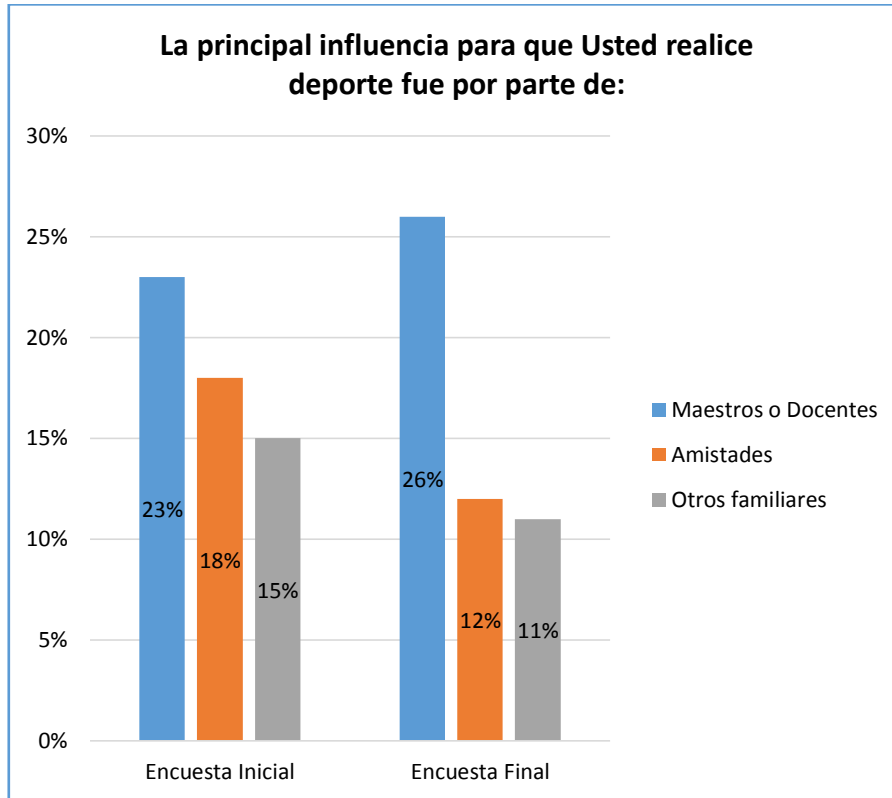
Pregunta 6.**Gráfico 51 Pregunta 13**

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Del treinta y seis por ciento (36%) cuya motivación al inicio fue que realizan deporte por verse mejor en apariencia física, pasó a un cincuenta por ciento (50%) ahora señalan que lo hacen por diversión.

Interpretación: La mayoría de estudiantes en la encuesta inicial señala que el motivo para realizar deporte es por verse mejor y en la encuesta final que por diversión, mientras que la minoría en las dos encuestas realiza deporte por relajarse.

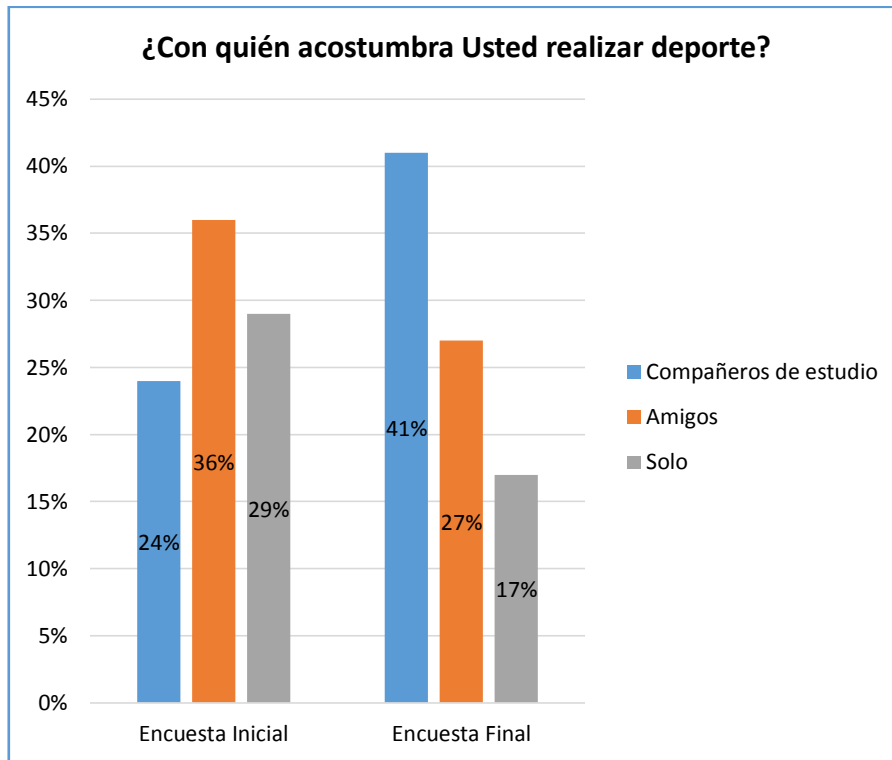
Pregunta 14.**Gráfico 52 Pregunta 14**

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Del veinte y tres por ciento (23%) de los alumnos que mencionaron que la principal influencia para la práctica de deporte es por parte de los maestros y docentes de la institución educativa se incrementó en tres puntos porcentuales a veinte y seis por ciento (26%). Lo que demuestra la gran responsabilidad con la que cuentan los maestros al momento de motivar la práctica de deportes.

Interpretación: La mayoría de estudiantes en las dos encuestas señalan que la principal influencia para realizar deporte es por los maestros o docentes de la institución educativa, mientras que la minoría en las dos encuestas mencionan que es por influencia de otros familiares.

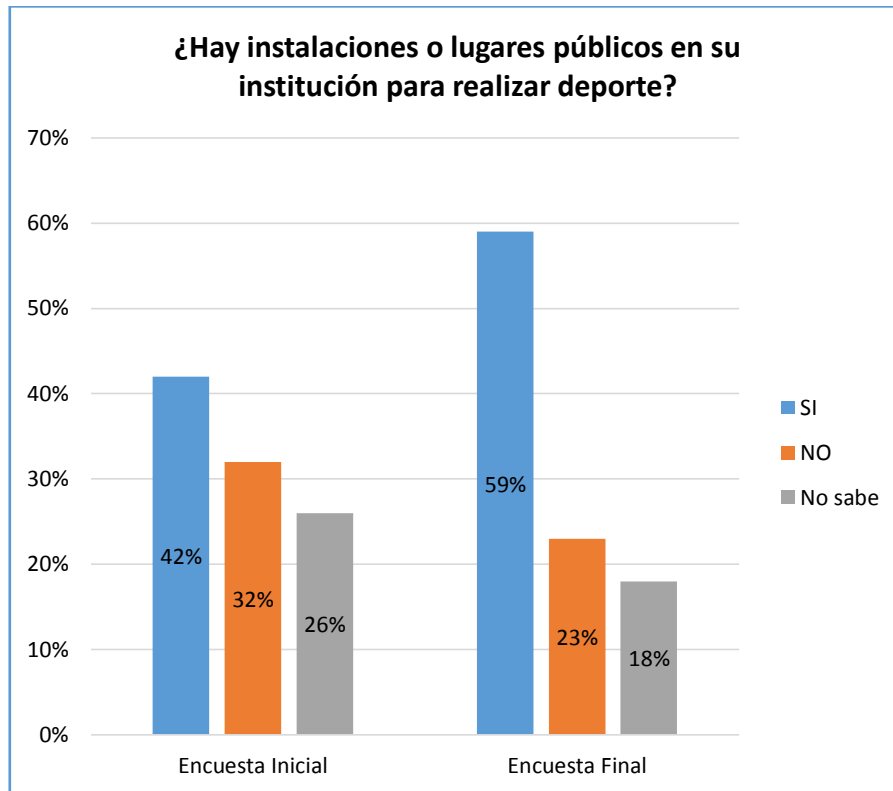
Pregunta 15.**Gráfico 53 Pregunta 15**

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Al inicio el treinta y seis por ciento (36%) de los estudiantes acostumbraban a practicar deporte con amigos, luego de la aplicación del plan recreativo el cuarenta y uno por ciento (41%) prefiere practicar con sus compañeros de estudio.

Interpretación: La mayoría de estudiantes en la encuesta inicial señala que acostumbra a realizar deporte con amigos y en la encuesta final con compañeros de estudio, mientras la minoría en la encuesta inicial acostumbra a realizar deporte con compañeros de estudio y en la encuesta final realiza deportes solo.

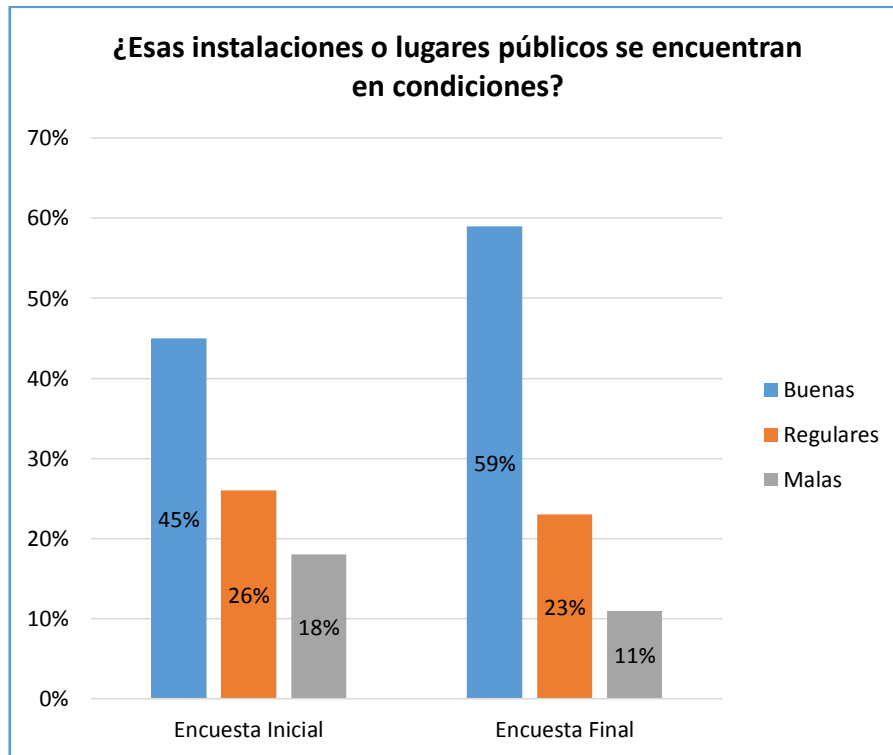
Pregunta 16.**Gráfico 54 Pregunta 16**

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: En la encuesta inicial se señaló que el cuarenta y dos por ciento (42%) de los alumnos pasó al cincuenta y nueve por ciento (59%) mencionaron que SI existen instalaciones o lugares públicos para poder realizar deporte, lo que demuestra que los estudiantes luego de practicar deportes identificaron y se familiarizaron con la infraestructura que posee la institución.

Interpretación: La mayoría de estudiantes en las dos encuestas señalan que si existen instalaciones o lugares públicos para realizar deporte, mientras que la minoría en las dos encuestas responde que no saben si existen instalaciones o lugares públicos para hacer deporte.

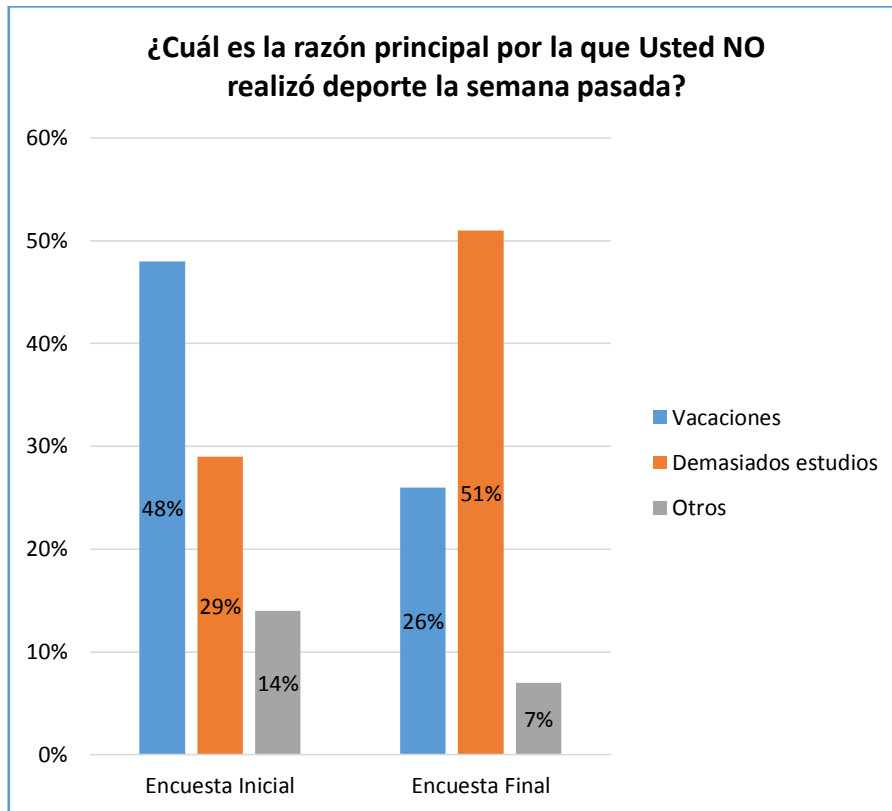
Pregunta 17.**Gráfico 55 Pregunta 17**

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: En la encuesta inicial que señala que del cuarenta y cinco por ciento (45%) de los alumnos pasó al cincuenta y nueve por ciento (59%) mencionaron que son BUENAS las condiciones de las instalaciones o lugares públicos que existen para realizar deporte, demostrando que existen las garantías para la realización de actividades deportivas.

Interpretación: La mayoría de estudiantes en las dos encuestas señalan que las instalaciones o lugares públicos para realizar deporte están en condiciones buenas, mientras que la minoría en las dos encuestas responde que son malas las condiciones de las instalaciones.

Pregunta 18.**Gráfico 56 Pregunta 18**

Fuente: Encuesta

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Análisis: Al inicio de la encuesta el cuarenta y ocho por ciento (48%) de los estudiantes señalaban que la razón de NO practicar deporte fue por las vacaciones; luego del plan recreativo el cincuenta y uno por ciento (51%) menciona que no realizó deportes por tener demasiados estudios y tareas, lo que demuestra que se deberá conjuntamente con otros docentes revisar el marco de las tareas y horarios de estudios para garantizar la práctica deportiva en los alumnos.

Interpretación: La mayoría de estudiantes en la encuesta inicial señala que no realizó deporte por estar de vacaciones y en la encuesta final por demasiados estudios, mientras que la minoría en las dos encuestas señala que no realizó deporte por otros motivos.

4.3 EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LA APLICACIÓN DEL PLAN RECREACIONAL

Para garantizar el impacto positivo de las actividades desarrolladas en el plantel con los estudiantes será imprescindible el establecer mecanismos de evaluación y de seguimiento que permita conocer en qué medida se alcanzan los objetivos propuestos así como para establecer todas las correcciones y mejoras que promuevan las serán necesarias.

4.3.1 Involucrados

Como propuesta se enfatiza la creación de una comisión de seguimiento y evaluación conformada por el personal del área de cultura física y representantes estudiantiles quienes serán los responsables de implementar el programa y evaluar su desarrollo.

También deberá estar articulada a las asociaciones de padres de familia y federaciones deportivas, e incluso podrían participar también representantes de otras instituciones y organizaciones que estén vinculadas a las actividades deportivas como el caso de clubes deportivos especializados.

Se establecerán indicadores de evaluación cuantitativos y cualitativos, determinándose de la siguiente manera:

Cuadro 39. Involucrados

DESCRIPCIÓN	INDICADOR
Nivel de cobertura	Porcentaje de cobertura alcanzada sobre el total de niños a los que se dirige cada acción.
Alcance y participación	Número de niños en cada una de las acciones programadas.
Coordinación del Programa	Total de la asistencia y continuidad de los niños en cada una de las actividades.
Seguimiento y calidad	Valoración de los niños (entrevistas o reuniones)
Monitoreo	Valoración al responsable del plan recreativo.

Fuente: Investigación propia

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

Se propone que durante el inicio del año lectivo se elabore una memoria del desarrollo del Plan recreativo con la evaluación realizada el período anterior, para que en función

de ello se establezcan las modificaciones y nuevas acciones que garanticen el éxito de la práctica de las actividades deportivas.

4.3.2 Análisis para medir los efectos de la aplicación del plan recreativo

Respecto a las acciones dirigidas a población de estudiantes en edades comprendidas entre los 9 a 11 años, se ha partido del hecho importante que significa el abandono del deporte y la actividad física. En este sentido se plantea la necesidad de establecer criterios para determinar las preferencias y expectativas de los niños y niñas en la institución cuando realicen actividades deportivas con énfasis en la recreación; a continuación se plantean los siguientes criterios:

Cuadro 40. Análisis de efectos del plan recreativo

CRITERIO	INDICADOR
Especialización y profesionalización deportiva.	Número de alumnos que realiza actividad deportiva permanente.
Accesibilidad y género	Número de alumnos (hombres y mujeres)
Competitividad y género	Preferencias de las actividades (hombres y mujeres)
Motivación e interés	Número de causas y actividades que en forma reiterativa realicen.
Preferencia y género	Número de actividades físicas diferentes a las habituales (hombres y mujeres)
Ambiente y valoración del compañerismo	Número de actividades y sitios donde practican en forma conjunta y en solitario.
Especialización y afinidad	Número de actividades que practican únicamente hombres, únicamente mujeres y en conjunto.
Sostenibilidad y financiación	Número de actividades que los alumnos contribuyan con aportes simbólicos para garantizar su practica
Confianza y armonía familiar	Número de actividades que comparten con padres de familia en uno o varios fines de semana.

Fuente: Investigación propia

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

CAPITULO V

CAPITULO V

5. MARCO PROPOSITIVO

5.1 PROPUESTA DE ELABORACIÓN DEL PLAN RECREACIONAL

5.1.1 Antecedentes

La presente propuesta presenta contenidos ampliamente desarrollados para la profundización y motivación de la práctica de las actividades deportivas en los estudiantes de los séptimos años de educación básica de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol de la Ciudad de Riobamba. Este plan recreativo ha sido pensado y estructurado con énfasis en la población estudiantil que comprenden las edades desde los 9 a los 11 años, donde la marcada necesidad de motivar la práctica deportiva es imprescindible, debido a que en esta etapa las y los niños definen y adoptan hábitos que ayudarán al desarrollo y crecimiento de su cuerpo, garantizando un estilo de vida saludable a futuro.

Este plan, se ha elaborado teniendo en cuenta criterios y orientaciones de organismos que han trabajado los aspectos de materia deportiva orientada en normas de salud pública, con un riguroso y, a la vez, innovador instrumento para la aplicabilidad en la institución educativa donde se realice una extensión de la práctica deportiva, la promoción del deporte como medio de recreación y la consolidación del Ecuador en el fortalecimiento del sistema deportivo con una participación activa y desinteresada.

5.1.2. Elementos para elaboración de la propuesta

Para la elaboración de la propuesta se utilizaron algunos parámetros que ayudarán a enfocar de mejor manera la población objetivo a quien va dirigida la propuesta, teniendo así:

- Correcta percepción del espacio y el tiempo,
- Buena motricidad general,

- Familiarización perceptiva con el entorno y
- Buen manejo de la coordinación dinámica general y del equilibrio.

Estos requisitos no van a estar consolidados hasta los 10 a 12 años por lo que es a partir de esta edad donde se recomienda la especialización deportiva, tal como recomienda Ruiz Pérez (2005) en la investigación acerca de la introducción a los problemas evolutivos de la coordinación motriz.

En edades tempranas es ideal que los niños realicen multi deportes o actividades varias encaminadas a desarrollar y a trabajar varias facetas psicomotoras y no centrarse en una especialidad en concreto, debido a que si se priva a un niño o niña de la pluralidad de elección de una determinada actividad deportiva, se puede afectar y limitar su evolución y habilidad, pudiendo ocultar posibles potencialidades del mismo a futuro.

El Plan Recreativo se origina con el propósito de fomentar una práctica de calidad entre la población en Edad Escolar, cuyos destinatarios serán niños, niñas y adolescentes de entre los 9 y 11 años.

5.1.3 Objetivo de la propuesta

Ofrecer actividades físico-recreativas, sanas y formativas, dirigidas a ocupar el tiempo libre de las y los niños de 9 a 11 años de la UESTAR para contribuir al mejoramiento de su calidad de vida y como estrategia de promoción de salud y prevención de factores de riesgo como la obesidad y hábitos y conductas inadecuadas optimizando el tiempo libre.

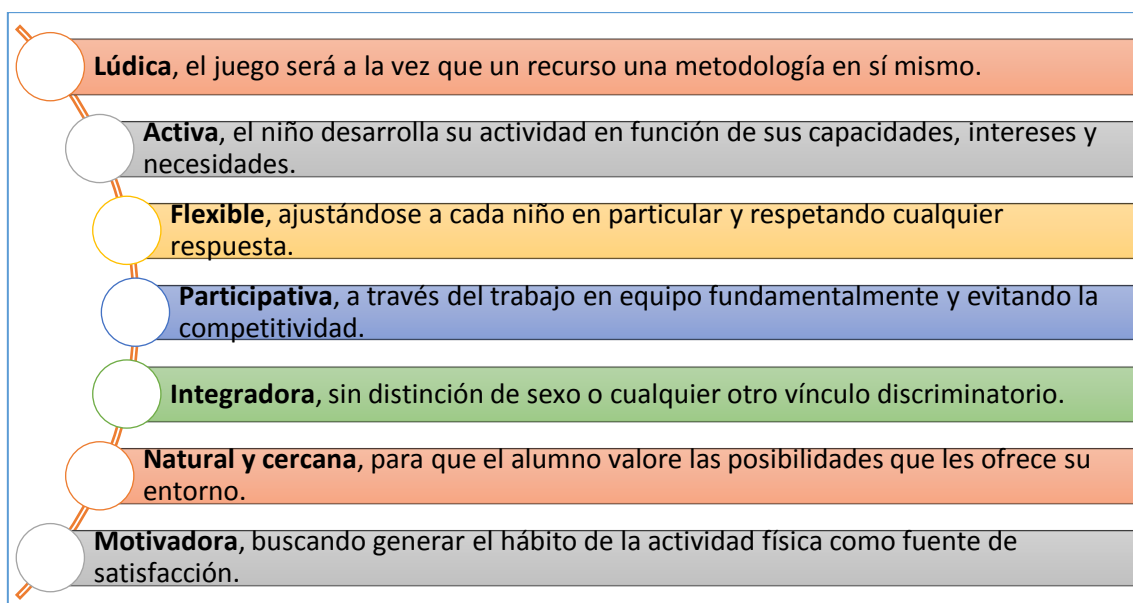
5.1.4. Metas a corto y mediano plazo

- a) Desarrollar la práctica del deporte como una actividad recreativa y como complemento fundamental de la formación integral en cuerpo y mente.
- b) Fomentar la adquisición de hábitos permanentes de actividad física y deportiva, como elemento para su desarrollo personal y social.

- c) Organizar actividades físico-deportivas adecuadas a la edad desde los 9 hasta los 11 años, de acuerdo a su desarrollo físico y biológico, favoreciendo aspectos de formativos y recreativos de manera activa, lúdica y divertida.
- d) Incrementar la participación de las niñas en actividades físicas y deportivas garantizando la equidad de género.
- e) Propender de la práctica deportiva un instrumento para la adquisición de valores tales como la solidaridad, la colaboración, el diálogo, la tolerancia, la no discriminación, la igualdad entre sexos, la deportividad y el juego limpio.
- f) Promover la implicación y activa participación de las familias para el desarrollo del Plan Recreativo, a través del involucramiento de la Asociaciones de Padres de familia de la institución.
- g) Articular la participación de los profesionales de los Centros de Salud del MSP para la promoción de una actividad física saludable en la población infantil.
- h) Promover que las instalaciones deportivas (Básica y Bachillerato) puedan ser utilizadas por los estudiantes en cualquier horario, incluyendo los fines de semana en un horario extendido de ser posible.

5.1.5 Lineamientos y consideraciones metodológicas

Para lograr los efectos y motivaciones en los estudiantes al momento de la práctica y ejecución de las actividades, será necesario el incorporar algunas consideraciones metodológicas que promuevan escenarios donde exista por ejemplo la inclusión e integración tanto de los dos sexos, masculino y femenino, así como que las actividades a plantearse entre sus principales objetivos estén el disfrute y la participación como lo manifiesta el programa para promover la actividad física del Ayuntamiento de Molina elaborado en 2012 donde señala que las acciones deberán ser:

Gráfico 57. Lineamientos metodológicos

Fuente: Programa para promover la Actividad Física, Ayuntamiento de Molina de Segura (2012)

Elaboración: Edwin Javier León Paredes.

5.1.6 Planificación e instrumentación practica

Para la planificación se ha considerado los contenidos teóricos relacionados a la recreación física en función del aprovechamiento del tiempo libre, donde el disfrute, satisfacción y energización de las y los niños logren desarrollar con éxito las actividades programadas, para ello se ha considerado las siguientes actividades físicas recreativas:

- Actividades terrestres,
- Actividades acuáticas,
- Competencias lúdicas y
- Actividades instructivas

En este sentido, a continuación se describe la matriz con los criterios mencionados en la metodología de estudio así como las actividades propuestas para el desarrollo en los planes de clase de los maestros y docentes de la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol de la Ciudad de Riobamba, teniendo de esta manera:

Cuadro 41. Matriz del Plan recreativo

No	ACTIVIDADES PROPUESTAS	EDADES	HORARIO	RESPONSABLE	FECHA DE REALIZACIÓN
ACTIVIDADES TERRESTRES					
1	Caminata	Todas las edades	7h10 a 9h10	Javier León	14 Septiembre 2015
2	Gimnasia aeróbica	Todas las edades	7h10 a 9h10	Javier León	21 Septiembre 2015
3	Maratón	Todas las edades	7h10 a 9h10	Javier León	28 Septiembre 2015
4	Carrera de orientación	Todas las edades	7h10 a 9h10	Javier León	5 Octubre 2015
5	Paseo en bicicleta	Todas las edades	7h10 a 9h10	Javier León	12 Octubre 2015
6	Futbol	Todas las edades	7h10 a 9h10	Javier León	19 Octubre 2015
7	Baloncesto	Todas las edades	7h10 a 9h10	Javier León	26 Octubre 2015
ACTIVIDADES ACUATICAS*					
1	Nado sincronizado				
2	Relevos				
COMPETENCIAS LÚDICAS					
1	Tirar de la soga	Todas las edades	7h10 a 9h10	Javier León	16 Noviembre 2015
2	Capirotejo	Todas las edades	7h10 a 9h10	Javier León	23 Noviembre 2015
3	El Gavilán	Todas las edades	7h10 a 9h10	Javier León	30 Noviembre 2015
4	Pan quemado	Todas las edades	7h10 a 9h10	Javier León	7 Diciembre 2015
ACTIVIDADES INSTRUCTIVAS					
1	Conversatorio acerca de las glorias del deporte en Chimborazo.	10 a 11 años	7h10 a 9h10	Javier León	14 Diciembre 2015
2	Foro sobre los juegos olímpicos y deportes que representa el Ecuador.	10 a 11 años	7h10 a 9h10	Javier León	21 Diciembre 2015

* Al no contar la UESTAR con piscina, se puede coordinar el uso de instalaciones acuáticas cercanas.

Fuente: Programa de actividades recreativas. Universidad de Matanzas, Cuba (2012)

Elaboración: Edwin Javier León Paredes

5.1.7 Descripción de las actividades propuestas.

5.1.7.1 Actividades terrestres

a) Caminata.

Objetivo: Integración, diversificación e interpretación.

Descripción: Se puede realizar en distancias que pueden ir desde los mil quinientos (1500) a dos mil (2000) metros, donde con los debidos cuidados y vigilancia de los maestros se podrán insertar acciones de interpretación de los sitios circundantes tanto en belleza escénica y paisaje. Además se puede realizar actividades fuera del establecimiento los fines de semana; claro si esta coincide con actividades o inclusive al recuperar clases por un feriado, donde los maestros apoyen la coordinación y realización de la actividad.

b) Gimnasia aeróbica

Objetivo: Desarrollo motriz, flexibilidad y estimulación.

Descripción: Se pueden realizar ejercicios donde se puedan sentir que los movimientos realizados con las diferentes partes del cuerpo interpretan de alguna manera la música en armonía. Para contar los pasos en gimnasia aeróbica, se debe utilizar dos tiempos musicales, o sea que se realiza cada paso o movimiento en cada tiempo musical. Por ejemplo:

“Arroz con leche, me quiero casar, (¿Con quién?)
con una señorita de San Nicolás.
Que sepa coser, que sepa bordar, (¿Y qué más?)
que sepa abrir la puerta, para ir a jugar.

c) Maratón

Objetivo: Esfuerzo físico estándar y competitividad.

Descripción: Con similares características de la caminata, aquí será necesario el incorporar tiempos y marcas para poder establecer factores de competitividad. Los tiempos y las distancias podrán varias de acuerdos a las edades, claro está, el maestro podrá definir como sugerencia desde los doscientos (200) a mil (1000) metros de distancia.

d) Carrera de orientación

Objetivo: Orientación, creatividad y competitividad.

Descripción: De acuerdo a la cantidad de alumnos, se pueden conformar equipos de 6 a 10 personas. Se ubica el área donde se realizará la carrera y se procede a realizar una planimetría o croquis del mismo. Como equipos se necesitan brújulas y banderines pequeños para delimitar los puntos de control (pueden ser también tarjetas de colores, de madera) para que los participantes puedan utilizar cuando dejen huella de su paso por el punto de control. El número de puntos de control debe ser de tres como mínimo y de 20 como máximo y la distancia total del recorrido no menor de dos (2) Km.

e) Paseo en bicicleta

Objetivo: Esfuerzo físico estándar, desarrollo motor, equilibrio y competitividad.

Descripción: Al igual que la maratón se realizará de acuerdo a las edades y con la disponibilidad de los equipos tanto de seguridad como la señalética adecuada para prevenir accidentes. La metodología y distancias serán acorde a las edades y al terreno de que se disponga, adecuándolos en el momento de realizar la actividad.

f) Fútbol

Objetivo: Integración, destrezas individuales, cooperación y esfuerzo físico medio.

Descripción: Se realizarán en equipos variando la dimensión de la o las canchas donde se realice la actividad, teniendo así desde los cinco, (5) siete (7) hasta once (11) integrantes por cada equipo. Se deberá disponer de un juez o árbitro para que conduzca el juego y haga respetar las reglas, así como el definir la duración del encuentro, que puede ir desde los veinte y cinco (25) minutos hasta los cuarenta y cinco (45) por tiempo parcial, incorporando también criterios de competitividad como torneos o cuadrangulares.

g) Baloncesto

Objetivo: Integración, destrezas individuales, cooperación y esfuerzo físico medio.

Descripción: Al igual que el fútbol, se conformarán equipos de cinco (5) integrantes por lado, donde con la supervisión de un árbitro en el lapso de tiempo de cuarenta (40) minutos los jugadores deberán encestar en la canasta contraria a una altura de tres coma cero cinco (3, 05) metros el balón con las manos. Gana el equipo que más puntos realice en el tiempo indicado. Otra forma de motivar a los jugadores es utilizando las habilidades básicas del baloncesto donde traten de mejorar alguna de las destrezas, las que pueden o no tener un componente de competitividad. La mayoría serán jugadas sin árbitros, y sin reglas severas.

5.1.7.2 Actividades acuáticas

a) Nado sincronizado

Objetivo: Resistencia física media, flexibilidad y competitividad.

Descripción: Es una actividad que combina natación, gimnasia y danza, donde los alumnos adquieren destrezas para poder alcanzar flexibilidad y libertad en el ambiente acuático. Consiste en realizar en el agua una serie de movimientos elaborados, al ritmo de la música. Se pueden optar por la conformación de dúos, y tríos y cuartetos, dependiendo de la cantidad de estudiantes que desean integrar y participar en las diferentes rutinas donde el maestro establecerá tiempos, movimientos y melodías para cada actividad.

b) Relevos

Objetivo: Resistencia física media y competitividad.

Descripción: Se conformarán varios equipos en hileras de 3 a 5 integrantes, el primero con un objeto que puede ser un madero delgado de veinte (20) centímetros de largo, sujetado en la mano, a la señal del maestro, los primeros de cada equipo, saldrán nadando y darán la vuelta al obstáculo y regresarán para entregar al próximo jugador el objeto y así sucesivamente hasta llegar el último alumno. La metodología es similar a la carrera de relevos que se realiza en atletismo.

5.1.7.3 Actividades lúdicas

a) Tirar de la sogá

Objetivo: Fuerza en brazos, resistencia y equilibrio.

Descripción: Utilizando una sogá gruesa de aproximadamente veinte (20) metros de largo que sirva para que cada equipo conformado por la misma cantidad de lado a lado que pueden ser desde cinco (5) hasta diez (10) integrantes, se trazará una línea en el piso o sitio donde se divida en igual distancia, se sujetará la sogá por cada uno de sus extremos, en el centro de la sogá se coloca una cinta o cordel que caiga sobre la línea que se trazó en el piso. Gana el equipo que logre que pase la cinta.

b) Capirotejo

Objetivo: Resistencia, fuerza, cooperación y agilidad.

Descripción: Se conforman dos equipos que pueden ir desde los cinco (5) a ocho (8) integrantes. Un equipo se ubica agachado del torso en una columna con el maestro que hará las veces de juez parado encabezando la columna, el otro equipo salta sobre las personas que están agachadas en la columna mientras cantan:

"Capirotejo, de San Andrés,
Date la vuelta hasta el otro mes,
Con espuelas o sin espuelas,
Un, dos tres, abajo los pies"

El grupo de personas que están agachadas tiene que soportar en esta posición hasta que finalice la canción, si no lo hace, nuevamente tendrán que ponerse agachados para en la siguiente vez que se cante la canción. Si las personas aguantan hasta finalizar la canción al grupo que saltaba encima le tocará agacharse formando la columna para que las otras personas salten cantando la canción del Capirotejo.

c) El gavián

Objetivo: Flexibilidad competitividad.

Descripción: En esta actividad pueden participar de 10 a 20 integrantes. Se delimita dos sectores que se denominaran "gallineros" a una distancia de 20

metros. El gavián se coloca entre los dos y todos los demás jugadores, los "pollitos", se refugian dentro de su gallinero. Un pollito pregunta: "gavián, ¿estás listo?". Al "sí" del gavián, todos los pollitos corren hacia el otro gallinero. Los pollitos que el gavián logra tocar lo ayudarán en su labor hasta que no quede ningún pollito libre.

d) Pan quemado

Objetivo: Esfuerzo físico estándar, agilidad.

Descripción: En esta actividad se necesita como mínimo (diez) 10 personas y máximo veinte y cinco (25). Cuando el grupo de amigos, vecinos, que pueden ser diez (10), quince (15), veinte (20) o veinte y cinco (25); una vez formado el grupo se toman de las manos y forman una media luna de modo que el último jugador hará de cola y preguntará : ¿Cuántos panes hay en el horno? y todos responderán de acuerdo al número de participantes que estén tomados de las manos: "24 y un quemado"; el jugador de la cola preguntará nuevamente: ¿Y quién lo quemó? y el grupo responde "Ese pícaro lo quemó" haciendo gestos e indicando al segundo integrante que está en el otro extremo. En este momento el integrante que está en la cola y todo el grupo pasaran por debajo de los brazos del compañero que lo indicaron anteriormente y cantarán la canción:

"Préndalo, préndalo por ladrón
hasta que se haga el chicharrón;
Préndalo, préndalo, por ladrón
hasta que se haga el chicharon"

Y se seguirá cantando hasta que el segundo participante quede con los brazos cruzado y haya terminado de pasar todo el grupo con la cola. El juego continúa hasta que el penúltimo quede con los brazos cruzados, en este momento todo el grupo hala de los extremos hasta que uno de ellos se suelte o todos se suelten y uno que otro integrante del grupo quede en el piso, y luego se reinicia todo el juego si lo quieren volver a jugar.

5.1.7.4 Actividades instructivas

a) Conversatorio acerca de las glorias del deporte del Chimborazo

Objetivo: Motivación, revalorización.

Descripción: Se realizará un conversatorio con los niños y niñas acerca de las glorias deportivas de la provincia de Chimborazo, donde cada uno debe traer para la próxima actividad recreativa al menos el nombre de 2 glorias deportivas, sus resultados y en el deporte que se destacó, lo que permitirá en conocimiento de las características, cualidades, destrezas y personalidad de cada una de los personajes.

b) Foro sobre los juegos olímpicos y deportes que representa el Ecuador.

Objetivo: Compartir e intercambiar experiencias, desarrollo del conocimiento.

Descripción: Se realizará al menos dos veces al año con la participación de todos los estudiantes del séptimo año de educación básica, donde con la presencia de cinco foro – panelistas, se exponen varias experiencias deportivas relacionadas con los juegos olímpicos y su incidencia en la realidad nacional del país, el objetivo es que se pueda generar aprendizajes desde los diferentes enfoques y puntos de vista de los diferentes deportes y como aportan al desarrollo físico, emocional y personal.

CONCLUSIONES

- Los “planes recreativos” una vez aplicados en la UESTAR constituyeron para los niños y niñas ser un instrumento concreto que sirvió para orientarlos en actividades deportivas recreativas más sanas y saludables que facultan la buena ocupación del tiempo libre, contribuyen a su autoformación y participar libremente, posibilitando el incremento de los conocimientos y experiencias, no solo para el ejercicio de estas actividades sino para la misma vida cotidiana.
1. El diagnóstico realizado para determinar el nivel de la práctica deportiva en los estudiantes de séptimo de básica de la UESTAR - Riobamba, confirma que el cincuenta y nueve por ciento (59%) de estudiantes no realiza en su tiempo libre alguna actividad física o recreativa, así como el 70% no piensa realizar ningún deporte, lo cual determinó la necesidad de contar con un plan recreativo deportivo, el mismo que luego de ser implementado, demostró un incremento de las actividades deportivas recreativas
 2. Es importante destacar que las actividades recreativas fueron las que más atención obtuvieron por parte de los adolescentes, puesto que más del cincuenta por ciento (50%) señalaron que ahora practican deporte no solo por mejorar su apariencia física, sino por divertirse, lo cual es un valor agregado en la formación y en la integración de los participantes, permitiendo motivar a los adolescentes por prácticas deportivas recreativas, incrementar el número de deportes practicados, mejorar la salud de los participantes.
 3. La evaluación del plan de actividades recreativas deportivas, establecido como un proceso que parte de los involucrados y el establecimiento de indicadores de cambio, en criterios seleccionados para medir los efectos de la implementación del plan; demuestran en un veinte y seis por ciento (26%) la necesidad de una mejor planificación y control de las actividades recreativas deportivas por parte de los maestros y docentes, así como el cumplimiento del principio de la recreación sana en los diferentes aspectos de lo educativo, lo motivacional, organizativo y lo pedagógico.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda que este plan recreativo deportivo, sea una herramienta que puede ser replicada en otros niveles educativos del establecimiento, para lo cual es importante hacer un ajuste a las actividades planteadas frente a la edad de los participantes, manteniendo la coherencia educativa y recreacional. Este instrumento ha posibilitado el incremento de las actividades recreativas deportivas en los estudiantes, ha motivado y promovido la organización de los adolescentes.
1. Es necesario recomendar que sea fundamental establecer la práctica de los principios de una recreación sana como camino indispensable para el desarrollo integral de la personalidad en los estudiantes participantes, dando alternativas a las condiciones sociales y estructurales en las que viven los adolescentes actualmente, por lo tanto los planes recreativos deportivos permiten incrementar la participación, inquietudes y satisfacción de los estudiantes
 2. La implementación del plan de actividades recreativas deportivas, permitió aumentar y mejorar las opciones para los estudiantes, así como el buen uso del tiempo libre y dar una atención y uso permanente de las instalaciones deportivas, por lo tanto se recomienda que las actividades planificadas también incrementen el uso de los espacios físicos e infraestructuras del establecimiento educativo, lo cual incide en el deber del continuo mantenimiento de las mismas.
 3. Sera indispensable la evaluación de los planes recreativos deportivos que implemente la UESTAR para seguir retroalimentando los mismos y mejorando los resultados alcanzados, así como mejorar la selección de actividades y por lo tanto mejorar la experiencia y satisfacción de los alumnos de la institución educativa.

BIBLIOGRAFÍA

- BLÁZQUEZ, D. (2006). *“Iniciación a los deportes de equipos”*. España: Martínez Roca S.A.
- BANCO CENTRAL DEL ECUADOR - INEC, (1990). Encuestas Anuales de Estadísticas Vitales 1980-1988. OPS, *“Las condiciones de salud en las Américas”*, segunda Edición.
- COBAS RODRÍGUEZ, Yaleisy (2009) *“Propuesta de actividades físicas - recreativas: Una necesidad en los momentos actuales para el desarrollo integral del Adulto Mayor en la comunidad de Sempré”* Trabajo de diploma (Licenciatura en Cultura Física).
- CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES (2010) *“Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte”* Disponible: www.planAmasD.es, España
- CULLELL, E., & Mendoza, E. (2006). *“La investigación científica en la actividad física”*. La Habana: Deportes.
- DIAZ BARRIGA Y HERNANDEZ. (2001). *“Estrategias docentes para un aprendizaje significativo”*. México: Mc Graw-Hill.
- ESCRIBÁ, A. (1999): *Psicomotricidad. Fundamentos teóricos aplicables en la práctica*. Madrid: Gymnos.
- FERNÁNDEZ Nares, S. (1993). *Educación física en el sistema educativo español. La formación del profesorado*. Madrid: Librería Pedagógica.
- FULLEDA, Pedro, B. (2004). *“Recreación Física Modelo Cubano”*. Dirección Nacional de Recreación, inder, Cuba.

- GRACIA VÁSQUEZ Y. (2006) "*Revista Salud Pública y Nutrición*". Edición Especial No. 11.
- GALLARDO A, O. (2008). "*Educación Física y Expresión Corporal*". Jardín de infantes. Quito.
- HERNÁNDEZ M, Antonio. (2006) "*Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación socio—cultural*", Universidad de Málaga, España.
- MC CLENAGHAN Y GALLAHUE. (1985). *Movimientos Fundamentales*. Editorial Médica Panamericana S. A. Buenos Aires – Argentina.
- PLAN DECENAL DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA, PARA EL DESARROLLO HUMANO, LA CONVIVENCIA Y LA PAZ (2009 – 2019). Instituto Colombiano del Deporte Coldeportes. Bogotá, pp. 52-55
- PROPER KI. Et al (2006). "*Relación entre una actividad física moderada e intensa y las bajas por enfermedad leve en el puesto de trabajo*". *British Journal of Sports Medicine*. Vol. 40, Núm. 1, pp. 173-178.
- RAMÍREZ Jorge, (1999), "*Educación Física, Deporte y Recreación*". Ediciones Episteme. Venezuela.
- ROMERO, P. (2003). *Educación Física en la Educación Primaria*. (*Revista en línea Paso a Paso, Año 7, N° 39*) Disponible: <http://www.adam.com/urac/edrev.htm> (Consulta: 13/06/06)
- RUIZ, L.M. (2005). "*Moverse con dificultad en la escuela*". Introducción a los problemas evolutivos de coordinación motriz. Sevilla: Wanceullen.
- VITERI DÍAZ, G. (2007): "*Situación de la salud en el Ecuador*" en Observatorio de la Economía Latinoamericana, Número 77.

ANEXOS

ANEXO I

ENCUESTA

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO




FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

La presente encuesta tiene la finalidad de conocer el grado de conocimiento e incidencia en la aplicación de las actividades físicas y deportivas desarrolladas en la Unidad Educativa Santo Tomás Apóstol; por lo que se solicita contestar el cuestionario con la sinceridad del caso.

CUESTIONARIO									
1. ¿En su tiempo libre, Usted práctica algún deporte o ejercicio físico, como fútbol, basquetbol, aeróbicos, bicicleta, caminar u otro?									
SI	() (PASA A LA 7)								
NO.	()								
NO REALIZA DEPORTE									
2. ¿Alguna vez practicó deporte?									
SI.....									
NO.....	(PASA A LA 4)								
3. ¿Cuál es la razón principal por la cual Usted abandonó la práctica de deporte?	4. ¿Cuál es la razón principal por la que Usted NO práctica deporte?								
Falta de instalaciones adecuadas ()	Falta de instalaciones adecuadas ()								
Cansancio por el trabajo/estudio /hogar ()	Cansancio por el trabajo/estudio /hogar ()								
Problemas de salud/edad ()	Problemas de salud/edad ()								
Falta de tiempo ()	Falta de tiempo ()								
Falta de dinero ()	Falta de dinero ()								
Por pereza o desgano ()	Por pereza o desgano ()								
Otro ()	Otro ()								
<table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td>P</td></tr> <tr><td>A</td></tr> <tr><td>S</td></tr> <tr><td>A</td></tr> <tr><td>A</td></tr> <tr><td>L</td></tr> <tr><td>A</td></tr> <tr><td>5</td></tr> </table>		P	A	S	A	A	L	A	5
P									
A									
S									
A									
A									
L									
A									
5									
5. ¿Ha pensado en realizar deporte próximamente?									
SI	()								
NO.	()								
NO REALIZA DEPORTE PERO ESTA INTERESADO EN PRACTICAR									
6. ¿Qué necesita Usted para realizar deporte?									
Tiempo libre	()								
Condición física	()								
Instalaciones cercanas	()								
Problemas de salud/edad	()								
Gusto por el deporte o ejercicio físico	()								
Otro.....	()								
REALIZA DEPORTE									
7. ¿Usted realiza?	8. De lunes a domingo de la semana pasada.								

Deporte (futbol, basket, tennis, karate, otro) () Actividad física (caminar, aerobics, bicicleta, otro) ()	¿Cuántos días realizó Usted deporte? Todos los días 6 días () 5 días () 4 días () 3 días () 2 días () 1 día () Ninguno () PASA A LA 18
9. ¿Aproximadamente cuantos minutos deporte o por día? Registrar minutos 	10. La intensidad de esta actividad fue: Moderada () Fuerte (vigorosa) ()
11. ¿Principalmente en dónde realiza Usted deporte? En lugares públicos (parques, calle, plaza) () Instalaciones privadas (gimnasio, club) () Instalaciones donde estudia () En su casa () En casa de amigos, familiares () Otro ()	12. ¿En qué momento del día Usted realiza deporte? En la mañana () En la tarde () En la noche () En cualquier momento del día ()
13. ¿Cuál es el motivo principal por el cual Usted realiza deporte? Por diversión (entretenimiento, convivir con amigos, otras personas) () Por verse mejor (estar en forma, mantener el peso, aspecto físico) () Por relajarse (disminuir el estrés) () Por salud (prescripción médica, mejorar la salud) () Otro ()	
14. ¿La principal influencia para que Usted realice deporte fue por parte de? Padres () Otros familiares () Amistades () Maestro de la escuela, instructor () Figuras públicas (medio de comunicación) () Doctor () Nadie (usted mismo) () Otro ()	15. ¿Con quién acostumbra Usted realizar deporte? Solo () Con familiares () Con amigos () Con compañeros de estudio ()
16. ¿Hay instalaciones o lugares públicos en su institución para realizar deporte? SI () NO () NO SABE ()	17. ¿Esas instalaciones o lugares públicos se encuentran en condiciones? Buenas () Regulares () Malas () NO SABE ()
18. ¿Cuál es la razón principal por la que Usted NO realizó deporte la semana pasada? Estuve de vacaciones () Demasiadas actividades de estudios () Problemas de salud () Otro ()	

GRACIAS POR SU TIEMPO

ANEXO 2**RESPALDO FOTOGRÁFICO.**

Las fotografías presentadas a continuación representan el espacio físico, equipamientos y actividades recreativas realizadas en la UESTAR y son de exclusiva propiedad del autor de esta investigación.

INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA**INFRAESTRUCTURA DEPORTIVA****ESTADIO SALESIANO**

INFRAESTRUCTURA RECREATIVA



APLICACIÓN DE ENCUESTA INICIAL



APLICACIÓN ENCUESTA FINAL



JUEGOS RECREATIVOS – GIMNASIA AEROBICA



JUEGOS RECREATIVOS – CARRERAS DE ORIENTACION



JUEGOS RECREATIVOS – EL GAVILÁN



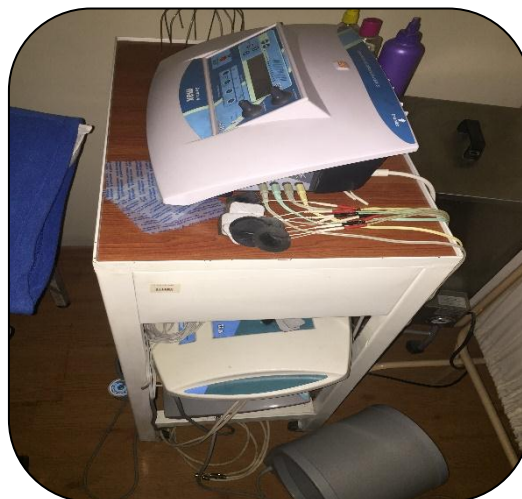
DEPARTAMENTO MÉDICO



RESPONSABLE MÉDICO



EQUIPAMIENTO



ANEXO 3

RESUMEN DE CUADROS COMPARATIVOS SOBRE LA APLICACIÓN DEL PLAN RECREATIVO

PREGUNTA	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL		OBSERVACIÓN
1. ¿En su tiempo libre, Usted práctica algún deporte o ejercicio físico, como futbol, basquetbol, aeróbicos, bicicleta, caminar u otro?	SI NO	41% 59%	SI NO	62% 38%	Hubo in incremento en 21 puntos porcentuales, demostrando que los estudiantes SI practican deporte en el tiempo libre.
2. ¿Alguna vez practicó deporte?	SI NO	75% 25%	SI NO	75% 25%	No existe variación, demostrando que los estudiantes alguna vez practicaron deporte.
3. ¿Cuál es la razón principal por la cual Usted abandonó la práctica de deporte?	Falta de tiempo Cansancio por el estudio Pereza o desgano	32% 20% 16%	Falta de tiempo Cansancio por el estudio Pereza o desgano	15% 36% 9%	Coinciden en el cansancio por el estudio, el trabajo que realizan en casa y la falta de tiempo como las razones principales por las cuales ABANDONAN la práctica de deporte.
4. ¿Cuál es la razón principal por la que Usted NO práctica deporte?	Falta de tiempo Pereza Cansancio por estudios	20% 12% 32%	Falta de tiempo Pereza Cansancio por estudios	20% 12% 32%	Que debido a la falta de tiempo y el cansancio por los estudios los alumnos NO practican deporte.
5. ¿Ha pensado en realizar deporte próximamente?	SI NO	29% 71%	SI NO	73% 27%	Al inicio el 71% no pensaba realizar deporte, luego de la aplicación del plan recreativo el 73% si desearía practicar deporte próximamente.
6. ¿Qué necesita Usted para realizar deporte?	Gusto deporte Condición física Tiempo libre	22% 22% 20%	Gusto deporte Condición física Tiempo libre	35% 21% 24%	Que hubo un incremento de 12 puntos porcentuales relacionado a que los alumnos gustan por la práctica de deporte.
7. ¿Usted realiza? Deporte o Actividad física	Deporte Actividad física	36% 64%	Deporte Actividad física	60% 40%	Luego del plan recreativo los alumnos mencionan que realizan más deporte que la actividad física.
8. De lunes a domingo de la semana pasada. ¿Cuántos días realizó Usted deporte?	1 día 2 días Ningún día	30% 18% 23%	1 día 2 días Ningún día	24% 30% 5%	Que del 32% de los estudiantes que practicaban deporte al menos un día a la semana, luego del plan recreativo señalan que ahora practican en un 30% dos veces por semana.
9. ¿Aproximadamente cuantos minutos deporte o por día?	0 a 5 min 5 a 10 min 10 a 15 min Más de 15 min	42% 24% 21% 12%	0 a 5 min 5 a 10 min 10 a 15 min Más de 15 min	26% 24% 27% 43%	Que de practicar el 43% de 0 a 5 minutos, se ha logrado que los alumnos incrementen de 10 a 15 minutos de actividad deportiva.
10. La intensidad de esta actividad fue:	Moderada Fuerte	72% 28%	Moderada Fuerte	73% 27%	Coinciden en las dos encuestas que la actividad deportiva es moderada.
11. ¿Principalmente en dónde realiza Usted deporte?	Lugares públicos Instalaciones privadas Sitio donde estudia	32% 21% 23%	Lugares públicos Instalaciones privadas Sitio donde estudia	26% 18% 27%	Al inicio de la encuesta mencionaban que realizan deporte en lugares públicos, luego del plan recreativo señalan que ahora practican en la institución educativa.

PREGUNTA	ENCUESTA INICIAL	ENCUESTA FINAL	OBSERVACIÓN
12. ¿En qué momento del día Usted realiza deporte?	Cualquier momento 39% Noche 24% Tarde 21% Mañana 15%	Cualquier momento 27% Noche 24% Tarde 18% Mañana 31%	Los alumnos en relación al horario de la práctica deportiva de ser la mayoría en señalar que es en cualquier momento del día, pasaron a decir que ahora practican en la mañana.
13. ¿Cuál es el motivo principal por el cual Usted realiza deporte?	Por verse mejor 36% Por diversión 21% Por relajarse 18%	Por verse mejor 18% Por diversión 50% Por relajarse 10%	La motivación al inicio fue que realizan deporte por verse mejor en apariencia física, ahora señalan que lo hacen en su mayoría por diversión.
14. ¿La principal influencia para que Usted realice deporte fue por parte de?	Maestros o docentes 23% Amistades 18% Otros familiares 15%	Maestros o docentes 26% Amistades 12% Otros familiares 11%	Coinciden en que la principal influencia para la práctica de deporte es por parte de los maestros y docentes de la institución educativa.
15. ¿Con quién acostumbra Usted realizar deporte?	Compañeros de estudio 24% Amigos 36% Solo 29%	Compañeros de estudio 41% Amigos 27% Solo 17%	Al inicio acostumbraban a practicar deporte con amigos, luego del plan recreativo prefieren practicar con sus compañeros de estudio.
16. ¿Hay instalaciones o lugares públicos en su institución para realizar deporte?	SI 42% NO 32% N/S 26%	SI 59% NO 23% N/S 18%	Coinciden en que SI existen instalaciones o lugares públicos para poder realizar deporte.
17. ¿Esas instalaciones o lugares públicos se encuentran en condiciones?	Buenas 45% Regulares 26% Malas 18%	Buenas 59% Regulares 23% Malas 11%	Las instalaciones reúnen las condiciones para garantizar la realización de actividades deportivas.
18. ¿Cuál es la razón principal por la que Usted NO realizó deporte la semana pasada?	Vacaciones 48% Demasiados estudios 29% Otros 14%	Vacaciones 26% Demasiados estudios 51% Otros 7%	Al inicio señalaban que la razón de NO practicar deporte fue por las vacaciones; luego del plan recreativo que por tener demasiados estudios y tareas.

Fuente: Investigación propia

Elaboración: Edwin Javier León Paredes