

# UNIVERSIDAD DE CUENCA



**Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias  
de la Educación**

**Carrera de Cultura Física**

**“Programa Físico-Recreativo, para mejorar el nivel de actividad física de los niño/as de 10 a 12 años en el centro cultural “Los Eucaliptos”, periodo enero-abril 2019”.**

Trabajo de titulación previo a la  
Obtención del Título de  
Licenciado en Ciencias de la  
Educación, en Cultura Física.

## **AUTORES:**

Jhon Alexander Izquierdo Peñaloza  
C.I. 0706124393  
Correo: jhonizquierdo13@gmail.com

Julio Andrés Macas Medina  
C.I. 0106844400  
Correo: andres18macas@gmail.com

## **DIRECTORA:**

Lcda. Johanna Priscila Jara Bermeo  
C.I. 0104409420

**Cuenca – Ecuador**

**18/11/2019**



## Resumen

Las actividades físico-recreativas se han convertido en uno de medios más eficaces para desarrollar a los seres humanos en varios ámbitos tales como individuales y sociales, este tipo de actividades cumplen con la función de descanso, diversión y desarrollo en quien la práctica, en tal sentido se propone la implementación de un programa físico-recreativo que busca como objetivo principal generar cambios en el nivel de condición física de niños/as de 10 a 12 años que asisten al centro cultural “Los Eucaliptos”. La metodología planteada fue de intervención mixta, en la cual se propuso la recolección de datos al iniciar el programa a través de la aplicación del test “Alpha fitness” para identificar el nivel de actividad física con el que se encuentran los niños en salto a pies juntos, velocidad y capacidad aeróbica, para posteriormente lograr un cambio positivo con las actividades planteadas. Los resultados se evaluaron luego de la participación en el programa a través de la toma de datos de las capacidades físicas propuestas mediante el mismo test. Además se midió el nivel de satisfacción de los niño/as al programa por medio del instrumento “P.A.C.E.S.”, que valora el nivel de disfrute a la actividad física. Con la aplicación de este proyecto se aspiró promover un estilo de vida saludable con actividades que previenen enfermedades tales como la obesidad infantil. Los resultados se presentan mediante tablas y gráficos donde se obtuvo un incremento en la condición física de los participantes a partir de la mediana general que pasó de bajo al iniciar el programa a moderado al finalizar el mismo; el nivel de disfrute a las actividades resultó satisfactorio en la totalidad de la muestra.

**Palabras clave:** Recreación. Actividad física. Juegos. Deportes.



## Abstract

Physical-recreational activities have become one of the most effective tools to develop human beings in various fields such as individual and social. These type of activities have the function of rest, fun and development for those who practice it. Being that said this context proposes the implementation of a physical-recreational program that seeks as main objective to generation of changes in the physical condition level of children from 10 to 12 years old who belong to the cultural center "Los Eucaliptos". The proposed methodology was a mixed intervention, in which the data collection was proposed at the beginning of the program through the application of the "Alpha fitness" test to identify the physical level of activity in which children are when it comes to jumping, speed and aerobic capacity, to subsequently achieve a positive change with the planned activities. The results were evaluated after the participation in the program through the data collection analysis of the physical capacities proposed by the same test. In addition, the level of satisfaction of the children was measured through the "PACES" instrument that values the level of enjoyment of physical activity. With the application of this project, the aspiration was to promote a healthy lifestyle with activities that prevent diseases such as childhood obesity. The results are shown through tables and graphs where it is observable the increase of the participants' physical conditions from the general median that went from low at the beginning of the program to moderate at the end of the same; the level of enjoyment of the activities was satisfactory in the entire sample.

**Keywords:** Recreation. Physical activity. Games. Sports.



## Índice General

Resumen.....	2
Abstract.....	3
Índice General.....	4
Cláusula de Licencia y Autorización para Publicación en el Repositorio Institucional ...	6
Cláusula de Licencia y Autorización para Publicación en el Repositorio Institucional ...	7
Cláusula de Propiedad Intelectual.....	8
Cláusula de Propiedad Intelectual.....	9
Dedicatoria.....	10
Dedicatoria.....	11
Agradecimiento.....	12
Introducción .....	13
Objetivos de la intervención.....	14
Objetivo General .....	14
Objetivos Específicos .....	14
Capítulo I Marco Teórico .....	15
Planteamiento del problema.....	15
Antecedentes .....	17
Justificación del estudio .....	18
Fundamentos y Marco Teórico .....	19
La actividad física como forma de recreación.....	20
Recreación .....	20
Deportes Modificados .....	21
Juego.....	21
Juegos Individuales .....	22
Juegos Cooperativos .....	23
Juegos Tradicionales .....	24
Actividades Recreativas .....	24
Estudios revisados .....	25
Capitulo II Material y Método .....	29
Metodología .....	29
Participantes .....	31
Instrumentos.....	31





Batería Alpha Fitness .....	31
Escala de medida del disfrute en la actividad física (P.A.C.E.S.).....	37
Procedimiento .....	38
Análisis Estadístico .....	39
Cronograma, recursos y presupuesto .....	39
Cronograma .....	39
Recursos .....	40
Presupuesto.....	40
Capitulo III Resultados .....	41
Resultados del test “P.A.C.E.S.” de satisfacción al programa Físico-Recreativo .....	41
Resultados del Test “Alpha Fitness” .....	44
Capitulo IV Discusión .....	54
Discusión.....	54
Conclusiones .....	57
Referencias bibliográficas .....	59
Anexos.....	64
Anexo I Consentimientos y Certificados.....	64
Anexo II Cronograma de actividades .....	70
Anexo III Planificaciones .....	71
Anexo IV Registro de inscripciones.....	76
Anexo V Test de Satisfacción (P.A.C.E.S.) .....	77
Anexo VI Registro fotográfico .....	79
Anexo VII Publicidad.....	91



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio  
Institucional

---

Yo, *Jhon Alexander Izquierdo Peñaloza*, en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “Programa Físico-Recreativo, para mejorar el nivel de actividad física de los niño/as de 10 a 12 años en el centro cultural “los Eucaliptos”, periodo enero-abril 2019”, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 18 de noviembre del 2019

---

Jhon Alexander Izquierdo Peñaloza

C.I: 0706124393



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio  
Institucional

---

Yo, *Julio Andrés Macas Medina*, en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Programa Físico-Recreativo, para mejorar el nivel de actividad física de los niño/as de 10 a 12 años en el centro cultural "los Eucaliptos", periodo enero-abril 2019", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 18 de noviembre del 2019

Julio Andrés Macas Medina  
C.I: 0106844400



### Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Yo, *Jhon Alexander Izquierdo Peñaloza*, autor/a del trabajo de titulación "Programa Físico-Recreativo, para mejorar el nivel de actividad física de los niño/as de 10 a 12 años en el centro cultural "los Eucaliptos", periodo enero-abril 2019", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 18 de noviembre del 2019

Jhon Alexander Izquierdo Peñaloza

C.I: 0706124393



### Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Yo, *Julio Andrés Macas Medina*, autor/a del trabajo de titulación "Programa Físico-Recreativo, para mejorar el nivel de actividad física de los niño/as de 10 a 12 años en el centro cultural "los Eucaliptos", periodo enero-abril 2019", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 18 de noviembre del 2019

---

Julio Andrés Macas Medina

C.I: 0106844400



## Dedicatoria

Dedico esta tesis a Dios por permitirme cumplir cada uno de mis objetivos, a mis padres por ser el pilar fundamental en mis estudios y en mi vida, a mi hermana por brindarme su apoyo incondicional, a mis abuelitos por sus consejos y sus bendiciones y a mi familia en general por su apoyo que me motivó a seguir adelante.

Jhon Izquierdo



## Dedicatoria

Este proyecto de titulación lo dedico primeramente a Dios por guiarme en cada uno de los pasos que doy, a mis abuelitos por su cariño y respaldo, a mis padres por su apoyo incondicional a lo largo de mi vida, a mi tío Juan por ser como mi segundo padre, a mi hermana Diana por ser mi fiel compañía en todo momento, a mi sobrino Alan que se ha convertido en mi motor para seguir adelante en todos los proyectos que me propongo.

Andrés Macas



## Agradecimiento

Agradecemos a Dios por las bendiciones recibidas, a nuestros padres por su apoyo incondicional, a nuestra Directora Priscila Jara por su tiempo brindado y sus consejos que nos han ayudado a desarrollar de la mejor manera nuestro proyecto de titulación, a nuestros docentes por brindarnos sus conocimientos a lo largo de todo el proceso universitario, a la Universidad de Cuenca por su grata acogida, brindándonos el espacio y las comodidades necesarias para desempeñarnos como estudiantes.

Los Autores





## Introducción

El presente trabajo de intervención se realizó con el fin de mejorar la condición física de los niño/as que residen en el sector de “Los Eucaliptos”, la propuesta se efectuó en el Centro Cultural que existe en la zona, teniendo en cuenta que en este se ha desarrollado en muy pocas ocasiones actividades para la recreación de los niño/as. Por otra parte, se priorizó encaminar a los infantes a un correcto uso de su tiempo libre en actividades que fortalezcan su desarrollo integral.

El bajo nivel de actividad física de las personas provoca resultados negativos en la salud, principalmente se menciona a la obesidad, en la actualidad se ha convertido en el mayor problema de la sociedad por los riesgos cardiacos que provoca; el sedentarismo de los jóvenes y niños ha ido en aumento con el surgimiento de la nueva tecnología, el uso excesivo de los dispositivos electrónicos ha causado que las actividades deportivas bajen su nivel de popularidad, los niños han dejado de realizar ejercicio físico por su alto índice de desinformación del correcto uso del tiempo de ocio.

La propuesta que se implementó para este centro fue un programa de actividades físico-recreativas, en las cuales se desarrolló juegos lúdicos, deportes modificados y actividades recreativas. El objetivo planteado consistió en mejorar la condición física de los participantes con actividades que también les resulten agradables, generando así un interés en el deporte.

Entre los beneficios que otorga un nivel de condición física moderado se menciona a un estado de salud óptimo, aumentando sus defensas contra enfermedades, desarrollo físico en lo que se refiere a la motricidad, psicológicamente hablando eleva el autoestima y la confianza porque genera una sensación de satisfacción, mejora las relaciones sociales con una mejor comunicación con los iguales, la actividad física forja a personas disciplinadas reflejándolo en sus actividades diarias, crea valores positivos como la honestidad, el respeto y la puntualidad.



Los resultados obtenidos en la investigación representaron un nivel moderado de condición física de los niño/as al finalizar el programa y la totalidad de los participantes respondió con el nivel más alto de satisfacción hacia las actividades implementadas.

## **Objetivos de la intervención**

### **Objetivo General**

- Implementar un programa físico-recreativo a niños y niñas de 10 a 12 años que asisten al centro cultural “Los Eucaliptos”, para generar cambios en el nivel de actividad física.

### **Objetivos Específicos**

- Conocer el nivel de condición física de los niño/as antes y después de la participación en un programa físico-recreativo, mediante el test “Alpha fitness”.
- Identificar el grado de satisfacción de los niños/as al programa físico-recreativo, mediante el test “PACES”.
- Reconocer si el programa físico-recreativo genera cambios en el nivel de condición física de los niños/as.



## Capítulo I Marco Teórico

### Planteamiento del problema

En la actualidad la sociedad está expuesta a una vida sedentaria, en tal sentido cumple un factor de riesgo que contribuye a diferentes situaciones sociales adversas que no significan buenas para los seres humanos pero que se pueden prevenir. Entre los factores de riesgo se encuentra el consumo excesivo de alcohol y tabaco, delincuencia y la falta de actividad física, dichos factores son modificables y vulnerables a distintas estrategias orientadas a promover el buen uso del tiempo libre y prevenir los factores de riesgo antes mencionados (Guaina, 2014).

Los involucrados en el problema especialmente son los infantes que viven en el sector y sus alrededores, que por su alto grado de desinformación acerca de cómo dirigir correctamente su tiempo libre, se encuentran expuestos a malas influencias; teniendo en cuenta que en está en zona existe un alto índice de drogadicción, alcoholismo y delincuencia en los jóvenes. El problema radica en que los niño/as al no tener la experiencia suficiente, podrían estar inmersos en una situación similar si no se empieza a influir positivamente en ellos. En cuanto al nivel de actividad física de los niño/as del sector, se considera que es bajo, porque no se ofertan los espacios ni programas suficientes para que los niño/as realicen actividades deportivas.

En el último censo realizado en la República del Ecuador de la encuesta de condiciones de vida de los ecuatorianos en Noviembre del 2012, se obtuvo que el 8.57% de todos los niño/as realiza actividades de trabajo infantil como forma de uso de tiempo libre, de estos el 75.1% asiste regularmente a clases, del total de niños que trabajan tenemos a la provincia del Azuay con un 15.5%, ocupando el sexto lugar entre las provincias del Ecuador con mayor índice de trabajo infantil (INEC, 2012).

Las actividades físico-recreativas forman parte fundamental en el desarrollo físico del niño, en la ciudad de Cuenca existen muy pocos programas que cumplan con



esta función, la falta de conocimiento acerca de la utilización del tiempo libre puede generar que este sea utilizado en actividades que no cumplan ninguna función desarrolladora en el niño.

El Centro Cultural “Los Eucaliptos” desde su creación, es un espacio el cual ha sido utilizado en muy pocas ocasiones para la recreación de tipo física de los niño/as del sector, por lo cual se tiene como antecedente que en el año 2016 se realizó un taller de malabares y circo por el lapso de cuatro días (Municipio Cuenca, 2016). El espacio con el que cuenta el centro es amplio, cuenta con: áreas verdes, canchas y juegos infantiles, sin embargo el uso de estas instalaciones ha sido escaso para talleres de actividades físicas destinados a niño/as.

En cuanto a problemas en la salud, se puede llegar asumir que por un bajo nivel de actividad física en los niños, en lo que se refiere a peso, cuando este se encuentra por encima de las recomendaciones normales según la edad, la talla y el género del niño/a, puede incluso generar baja autoestima por el acoso escolar que sufren los niños que se encuentran con exceso de peso. Además, se sabe que el sobrepeso y la obesidad infantil causada por falta de ejercicio físico o actividades que conlleven la utilización del cuerpo en movimiento, constituyen un problema de gran relevancia en el mundo por sus importantes repercusiones sobre la salud, tales como excesivos depósitos de grasa en el organismo (Amigo, Busto, Herrero y Fernández, 2008).



## Antecedentes

El Centro Cultural “Los Eucaliptos” durante el 2018 cumplió con veintitrés actividades a lo largo del año, con una duración desde un día hasta un mes completo, de todos estos talleres solo cinco fueron relacionados con la actividad física, entre ellos tenemos:

En el mes de febrero se propuso el taller denominado: “Proyecciones Taita Carnaval”, en el cual participaron niños desde los cinco años durante un día, en esta actividad se realizaron puestas en escena con el tema del carnaval. Durante los meses de mayo y junio se llevó a cabo el curso: “Danza Contemporánea”, con la participación de niños desde los 7 años, en este taller las actividades realizadas fueron de tipo físico con el desarrollo de las cualidades físicas determinantes y condicionantes, técnica básica de la danza, gestos motrices propios de la actividad y representación de bailes clásicos. El mes de julio se desarrolló una “Colonia Vacacional” para niños desde los cinco años durante tres semanas, en la cual se propusieron diversos juegos y deportes, cabe mencionar que estas no fueron las únicas actividades que se cumplieron, también se realizaron manualidades, cantos, mímicas y representaciones. Para el mes de octubre se implementaron dos talleres denominados: “Técnicas Deportivas: Fútbol”, para niños desde los siete años con una duración de una semana, cuyas actividades fueron el desarrollo de los gestos técnicos del fútbol y el juego real, en cuanto al segundo taller: “Proyecciones de Interculturalidad”, para niños desde los cinco años con una duración de un día, en el desarrollo de la actividad se propuso la representación de puestas en escena de las diversas culturas del Ecuador.

Los talleres implementados en el centro fueron insuficientes en términos de tiempo y actividades relacionadas con la actividad física de los niño/as del sector, teniendo en cuenta que para generar un cambio en el nivel de condición física de las personas se debe aplicar un programa deportivo con una duración mínima de tres meses. En recreación las actividades fueron varias, con una duración insuficiente y un tiempo largo sin ninguna actividad entre cada taller, para obtener los beneficios que brinda la recreación debe ser de periodos largos y continuos porque perdería actualidad.



La propuesta que se desarrolló en la presente investigación fue un programa físico-recreativo, durante cuatro meses con una frecuencia de tres días por semana, una hora por día, las actividades que se propusieron fueron: juegos lúdicos, deportes modificados y actividades recreativas.

### **Justificación del estudio**

La recreación y aún más la actividad física deben practicarse permanentemente desde edades tempranas, por tal razón en esta investigación se propuso como uno de los objetivos principales, brindar un espacio para que los niños/as del sector puedan desarrollarse en cuanto a la parte física, aprovechando de mejor manera su tiempo libre. Ramos, Ojeda, Báez, Martínez y Núñez (2011) afirman: que la recreación como necesidad y oportunidad para el desarrollo humano en las comunidades debe ser continua porque perdería actualidad e importancia.

En este contexto un programa de recreación con el espacio adecuado otorga diversos beneficios como oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida satisfactoria y productiva, así como para encontrar caminos para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar. Entre los más específicos se encuentran: Una vida plena, balance entre trabajo y juego, satisfacción con la vida, calidad de vida, desarrollo personal, autoestima, creatividad, resolución de problemas, toma de decisiones, salud y mantenimiento del estado físico, entre otros (Coldeportes, 2006).

Este proyecto de actividades físico-recreativas se lo realiza por la carencia de otros programas que sean continuos y de mayor duración para los niño/as, orientándolos al correcto empleo de su tiempo de ocio con actividades que también impliquen mejorar el nivel de condición física para un buen estado de salud.

Se debe entender que el tiempo libre para niños/as debe ser aplicado con aportes de educación y capacitación para el uso adecuado del tiempo de ocio con actividades



recreativas físico-deportivas acordes al grupo etario con el que se trabaje, se busca ser parte de la solución social a la comunidad en general en la medida que se elaboren propuestas de formación y capacitación en educación para el tiempo libre, con técnicas recreativas acordes a los intereses de la población (Arango y Molina, 2013).

Los beneficiarios con este programa fueron los niños/as de entre 10-12 años que asisten regularmente al centro cultural “Los Eucaliptos”, una vez levantada la información social en la ficha de inscripción se conoció que la mayor parte tiene un nivel socioeconómico bajo, lo cual impide que asistan a instituciones privadas que cumplan con un fin deportivo. Además, algunos padres cuentan con poco tiempo disponible para llevarlos a lugares distantes en los que se realizan estas actividades físico-recreativas.

La recreación permite ser uno de los medios más eficaces con que cuenta la sociedad para contribuir al fortalecimiento de la salud de los ciudadanos, para el cultivo de una mejor calidad de vida es decir para la realización plena del ser humano, es evidente que satisface necesidades humanas básicas de jugar, relacionarse, practicar deporte, disfrutar actividades al aire libre, tener aficiones, participar de actividades físicas, contribuyendo al desarrollo humano integral (Ramos et al., 2011).

### **Fundamentos y Marco Teórico**

La Recreación actualmente en la ciudad de Cuenca es casi nula, teniendo en cuenta que no existen los espacios necesarios para actividades destinadas al esparcimiento y disfrute de los niños, relegando simplemente los deportes a los fines de semana. La recreación debe ser continua y aún más en niño/as, quienes se menciona son los que más tiempo libre poseen, este debe ser ocupado en actividades que logren su desarrollo integral en ámbitos tanto en la salud como en el correcto empleo del tiempo libre; en la actualidad la televisión y la computadora se han vuelto los principales medios para la utilización de los niños, hay que tener en cuenta que no realizar



actividades físicas puede generar dificultades en la salud a largo plazo en las cuales se menciona a la obesidad infantil como la principal.

### **La actividad física como forma de recreación**

La recreación como forma de actividad física cumple un papel desarrollador de las comunidades generacionales, esta va a depender de dichas comunidades y a sus intereses, de modo que la actividad sea acorde al grupo etario y del gusto de los participantes, es conveniente realizar un conjunto de actividades las cuales cumplan con el desarrollo físico de la persona que lo realiza.

En tanto al ejercicio físico se considera como un factor que determina varios beneficios, teniendo en cuenta que debe ser planificado y orientado al desarrollo del rendimiento del organismo. El ejercicio físico busca mantener un estado de salud bueno como forma de prevenir enfermedades tales como la obesidad (Avilés, 2010).

### **Recreación**

La recreación es diversión, etimológicamente proviene del latín recreatio-onis “acción y efecto de recrear”. Recrear del latín recreare “crear o producir algo nuevo”. La recreación es un medio para alcanzar el desarrollo humano, entendido en su totalidad por la parte personal, comunitaria y social, la recreación parte como una necesidad motivada por la fatiga causada en el trabajo o la escuela así como la necesidad en sí misma, la actividad física que se incluye en la recreación es una vía para el crecimiento personal, el tiempo libre orientado al crecimiento personal es un medio para satisfacer algunas necesidades del ser humano tales como la autonomía, la competencia, la expresión personal y la interacción social del individuo (Ramos et al., 2011).





## **Deportes Modificados**

Los deportes modificados son juegos que han sido simplificados y que son de tipo competitivo, es decir hay un equipo que gana y uno que pierde. Además, se presenta la particularidad que sobre la marcha se puede modificar las reglas para hacerlo de una forma flexible, esa simplificación del deporte estándar permite que prime la parte táctica por sobre la parte técnica. En fin, un juego deportivo modificado se encuentra en la mitad de un juego libre y un deporte (Deivis y Peiro, 2007).

Para diseñar un deporte o juego modificado se debe tener presente algunos parámetros que sirven como base para el desarrollo de estas actividades, entre los cuales se menciona: La adaptación del deporte original para el grupo etario considerando la motivación y la participación óptima de los involucrados en el juego.

Los recursos lúdicos que utiliza el maestro deben ser previamente planificados para un correcto desarrollo de los juegos, se debe tener en cuenta el espacio y materiales adecuados y el apoyo cognitivo por parte del docente para que el alumno desarrolle destrezas técnicas y tácticas (Méndez, 2001).

A partir de lo mencionado se define que los deportes o juegos modificados son una variante del deporte estándar que permite a los participantes disfrutar de mejor manera la actividad con reglas adaptadas a las características del grupo y su entorno. Para diseñar un deporte modificado se debe tener en cuenta el espacio, los materiales y el deporte que vamos a modificar.

## **Juego**

El juego procede etimológicamente del latín *iocus* -i (broma, chanza, gracia, frivolidad, ligereza, pasatiempo, diversión); *ioci* (juegos, diversiones, pasatiempo). Es



una actividad lúdica libre de discriminación y exclusión, la cual debe ser considerada como tal, corresponde una acción con normas y estrategias que permiten cumplir con sus objetivos, estos tienen como finalidad: la motivación, la resolución de problemas, genera aprendizajes significativos, placer, mejora de la acción motriz y proporciona alegría (Omeñaca y Ruiz, 2001).

Se debe entender el juego como un elemento de desarrollo total y pleno de la personalidad, constituye una vía para mejorar las capacidades de las personas otorgándoles felicidad y libertad (García et al., 2000).

Entonces, el juego es una actividad que cumple una función desarrolladora en varios ámbitos en la persona que lo realiza, es un momento de disfrute donde se incluye la lúdica que es una forma de divertirse en la actividad que se está realizando, en cuanto a los aspectos psicológicos, el juego cumple un papel en el cual el niño eleva su autoestima, mejora su motivación y encamina la personalidad.

### **Juegos Individuales**

Son actividades en las cuales el protagonista actúa de manera solitaria sin tener un adversario a quién superar, no necesita de ningún compañero para lograr el objetivo planteado (Alonso, Gea y Yuste, 2013).

Por consiguiente, los juegos individuales son actividades que la persona lo realiza solo, no existe el contacto con otras personas, si no que la actividad se presenta para una persona sin el apoyo de ningún jugador extra para cumplir con la finalidad del juego. En definitiva, existen dos tipos de juegos individuales: con adversario y sin adversario, es conveniente definir a cada uno por lo cual se menciona que en el primero existe una competencia con alguien más y en el segundo la persona se centra en cumplir el objetivo sin la presión de nadie.



## Juegos Cooperativos

Los juegos cooperativos son actividades que demandan la participación del grupo para cumplir con un fin orientado en común, es decir, todos trabajan en grupo en donde todos ganan o todos pierden, los participantes no compiten entre ellos si no que combinan las habilidades de cada uno para conseguir el objetivo del juego con varios esfuerzos simultáneos (Antón, 2011).

Además, Antón (2011) sostiene que el juego cooperativo apoya a los estudiantes con necesidades educativas en cuestiones de:

- Permite la integración al seno del grupo.
- Apoya a las relaciones con los demás en las que se fomenta la ayuda y la responsabilidad dejando de lado la sobreprotección.
- Se presenta la autonomía en la interacción con los semejantes.
- Mejora las relaciones en temas de comunicación.
- Posibilita un desarrollo motor.
- Se crea un entorno en el cual se puede transmitir las acciones en otros contextos similares.
- Proyecta un aprendizaje integral, es decir, en varios ámbitos.

Para resumir, los juegos cooperativos son actividades que se realizan en conjunto, los cuales para lograr superar al adversario van a depender de las condiciones que aporta cada persona que integra el grupo, de la misma manera estos juegos permiten socializar y trabajar en equipo para cumplir con los objetivos propuestos.



## Juegos Tradicionales

Los juegos tradicionales además de abarcar las habilidades y destrezas motrices, se adentran a las cuestiones de costumbres y hábitos de las diferentes etnias, a través de estos juegos los niños socializan y se incluyen al conocimiento de otras generaciones que también las practicaron en el pasado (Méndez y Fernández, 2011).

Entonces, los juegos tradicionales son procedentes de las comunidades antiguas que han ido transmitiendo de generación en generación las actividades que para ellos significan propias de una cultura, estas además de ser autóctonas en un lugar, cumplen con una función social para conocer lo que hacían los antepasados para divertirse en su tiempo libre.

## Actividades Recreativas

Las actividades recreativas son espacios en donde se genera placer, deben contener un momento ameno y sano donde el maestro mediante diferentes técnicas que pueden ser: juegos, deportes, bailes, caminatas, cantos, etc., va a cumplir con objetivos de disfrute en los estudiantes (Varo, Martínez y Martínez 2003).

Estas actividades son acciones en las cuales el ser humano puede distraerse de su diario vivir como también puede ser un simple juego, cumplen un papel libre donde nadie es obligado a realizar los ejercicios físicos, ni tampoco por competir con alguien más, si no que se realiza la práctica recreativa por placer propio (Catota, 2016).

Catota (2016) menciona tres tipos de actividades recreativas:

1. **Deportiva:** La finalidad es practicar un deporte colectivo o individual, sin competencias, si no por cumplir un fin físico en un juego o deporte.



2. **Física:** Es una actividad en movimiento diversa en la cual el tiempo libre se utiliza en ámbitos de relajación y descanso en la persona, proporcionándole diversos beneficios en los cuales se menciona como principales a la autoconfianza y la motivación.
  
3. **Al aire libre:** Son actividades que se realizan en el entorno natural, ya sea un deporte o un juego lúdico.

Por lo tanto las actividades recreativas son un medio que utiliza el maestro para generar interés e inclusión en la clase por parte de los estudiantes, esta puede ser de distintos tipos, pero se eligió las actividades recreativas de tipo deportivas por su alto grado de participación y además por la gran popularidad que tienen los deportes en la sociedad, específicamente mencionamos al fútbol y el baloncesto, los cuales se han convertido en referentes a nivel mundial y los niños los practican a diario.

### **Estudios revisados**

Es conveniente analizar visiones de las metodologías usadas anteriormente en programas recreativos, puesto que, se debe considerar otros proyectos investigativos similares al que se realizó.

En el caso de trabajos investigativos de esta rama se encontró el trabajo de tipo experimental de Salazar y Sarabia (2011) “Incidencia de manejo del tiempo libre de niños y adolescentes entre 7 y 14 años, en situación de riesgo por trabajo infantil del cantón Latacunga – provincia de Cotopaxi“, las variables de estudio fueron: el uso adecuado del tiempo libre y el trabajo infantil. El proceso para determinar el tipo de actividades recreativas a realizar en el programa se las hizo por medio de un sondeo a la población de estudio a través de entrevistas acerca del uso de su tiempo libre, una vez tomados los datos los impregnaron en la plataforma Excel. Finalmente se realizó una intervención entre los investigadores y la población para la familiarización, la respectiva



explicación del programa y consideraciones acerca del uso del tiempo, la intervención se ejecutó durante tres meses con un día a la semana por tres horas.

En Quito se desarrolló una propuesta de recreación con un trabajo de tipo experimental de O'farrill, Cañas, Reyes y Martínez (2017) “Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica”, se realizó con la comparación entre dos programas propuestos para estudiantes del colegio “Quito”, con edades de 14 y 15 años de género masculino y femenino, donde al primer grupo se aplicó un programa de actividades físico-recreativas y al segundo un programa de fútbol recreativo, los dos programas se aplicaron tres semanas de lunes a viernes con una duración de 45 minutos; el objetivo propuesto fue determinar cuál de los dos programas significaba un mayor aumento de la capacidad aeróbica a corto plazo; el procedimiento consistió en aplicar un pre-test y un pos-test para determinar el  $Vo_{2max}$  de los estudiantes.

Por otro lado se revisó la investigación de Aguirre, León, Granda y Santana (2017) “Actividades físico-recreativas para cumplimentar los requerimientos de alumnos del Colegio 'Eloy Alfaro' en Quito”, el cual es un trabajo de tipo experimental con la variable dependiente: las necesidades de recreación de los estudiantes, para luego aplicar un programa basado en las necesidades de los alumnos, donde se consideró antes de iniciar el programa un pre test y luego de aplicado el programa recreativo un post test para evidenciar el cambio en la motivación de los estudiantes por asistir a estas actividades recreativas. Lo que se buscó en este trabajo es inducir a la práctica de estas actividades a los escolares.

El trabajo investigativo de tipo experimental realizado en la provincia de Manabí por García, Calero, Chávez y Bañol (2016) “Actividades físico-recreativas para el desarrollo motriz en niños de 8-10 años de la escuela rural ‘Ciudad de Riobamba’, recinto Santa Lucia, parroquia Camarones del Cantón Esmeraldas, Ecuador”, el cual su objetivo principal consistió en diseñar un grupo de actividades físico-deportivas que influya directa e indirectamente en el desarrollo motriz de los niños. El proceso para la



recolección de información lo realizaron mediante encuestas, las cuales fueron aplicadas a los niños, entrenadores y padres de familia; las actividades planteadas después de la encuesta fueron juegos de mesa y con balón. La propuesta se realizó los fines de semana en la misma parroquia.

Es necesario considerar propuestas de otros países, en Venezuela se tiene el estudio de Sánchez y Suárez (2014) “Programa recreativo comunitario para ocupar el tiempo libre de las niñas y los niños de 8 a 10 años en la comunidad ‘Puente Hierro’ Parroquia Ticoporo, municipio Antonio José de Sucre, Estado Barinas”, el tipo de investigación fue de observación, donde se vio las actividades realizadas y se determinó hacer ajustes al programa para cumplir con aspectos tanto en la actividad como en la dirección; la variable dependiente fue las actividades que realizan los participantes en su tiempo libre; Para la toma de datos se realizó una observación de las actividades que se cumplen en la comunidad, donde se distinguió diferentes aspectos tales como: la organización de las actividades, divulgación, motivación, participación, calidad y variedad de ofertas, posterior a esto se diseñó diferentes actividades que cumplan con estos criterios. Finalmente se hizo otra observación en la cual se obtuvo como resultado el incremento de la participación en las actividades.

Por otra parte se encontró el estudio de tipo observacional realizado en Colombia por Espejo y López (2007) “Prácticas y perspectivas de la recreación en Bogotá”, con el objetivo: Analizar, reflexionar y discutir ideas, metodologías, tendencias, usos y experiencias relativas a las prácticas, políticas, enfoques, supuestos y perspectivas de la recreación, con el propósito de tipificar las prácticas y perspectivas de la recreación en Bogotá; la variable dependiente fue la participación en actividades recreativas; los resultados se obtuvieron por medio de un instrumento en el cual se ubican: ciclos, etapas, fases y metodologías de las actividades. La investigación se dividió en dos etapas: la primera, identificación de las prácticas recreativas y la segunda mediante la revisión de estas prácticas, se desarrolló una agenda de recreación con todos los aportes teóricos.



En síntesis, la recreación es un espacio para el disfrute, el desarrollo y el esparcimiento de las personas, se debe educar a los niño/as acerca de cómo usar correctamente su tiempo de ocio en actividades que logren su desarrollo en la personalidad, teniendo en cuenta que la recreación forma seres humanos extrovertidos; asimismo, ayuda en las relaciones interpersonales por la comunicación que se brinda entre compañeros. En cuanto a la aplicación de un programa de actividades físico-recreativas es necesario considerar el grupo etario participante, como de los intereses de cada uno para brindar un trabajo de calidad que genere placer. Para posteriores investigaciones se recomienda buscar guías voluntarios para dirigir los programas y considerar otros grupos de personas que asistan a los demás centros municipales que existen en la ciudad.





## Capítulo II Material y Método

### Metodología

El método empleado en esta investigación fue de intervención con el estudio de variables dependientes ordinales con enfoque mixto: cuantitativo y cualitativo, en la primera variable se presenta el nivel de actividad física de los niño/as, en la cual se determinaron los resultados por medio del test “Alpha Fitness”. Seguidamente se aplicó un programa de juegos, deportes modificados y actividades recreativas durante cuatro meses para generar cambios positivos en la condición física. Al finalizar el programa se midió una vez más la variable dependiente cuantitativa para evidenciar los cambios respectivos en el nivel de actividad física. Además, se obtuvo resultados de la segunda variable cualitativa mediante el test “P.A.C.E.S.” para determinar el grado de satisfacción de los niño/as hacia las actividades propuestas.

Una investigación mixta combina los diseños cuantitativos y cualitativos, esto permite una mezcla entre ambos enfoques en las etapas del proceso, agregando dificultad a la investigación, esta estrategia de metodología se le denomina de multimétodos o triangulación metodológica (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Rocco, Bliss, Gallagher y Pérez (2003) proponen varios tipos de diseño investigativo con método mixto. Esta investigación se basó en:

- Exploratoria: datos cuantitativos y análisis estadístico.
- Exploratoria: datos cualitativos y análisis estadístico.

Para los test “Alpha Fitness” y “P.A.C.E.S.” se planteó una investigación de tipo exploratoria, en el primero se realizó una recolección de datos cuantitativos, mientras que en el segundo se hizo un registro de datos cualitativos, el análisis de resultados fue de tipo estadístico para los dos test.



La metodología cualitativa trata de un diseño con un abordaje de datos en general para la investigación, el proceso en este método es flexible y las acciones de campo se obtienen por medio de los participantes. Por consiguiente, los resultados van de acuerdo al contexto en los que fueron obtenidos (Salgado, 2007).

El diseño cualitativo fue de investigación-acción para tener información del grado de aceptación al programa de actividades físico-recreativas y tener un sustento teórico del disfrute a la actividad física. Según Salgado (2007) el objetivo principal en la investigación-acción es aportar con ideas para la diferente toma de decisiones en actividades o programas.

En cuanto a lo que se refiere a una metodología cuantitativa, Domínguez (2007) afirma: Lo cuantitativo es registrar, procesar y detallar información numérica sobre las variables que se van a estudiar, es dar un resultado que va más allá de un número o lista de datos, el cual está en total consonancia con las variables y los datos finales obtenidos que brindaran una realidad específica.

Lo cuantitativo se basa en la evaluación de las características de aspectos sociales, partiendo del problema de la investigación y el marco teórico analizado, son premisas que establecen relaciones entre las variables estudiadas, este método tiende a difundir y regularizar resultados (Bernal, 2006).

El valor cuantitativo de la presente investigación fueron los resultados de: salto a pies juntos, velocidad 4x10m y capacidad aeróbica, ordenados en una escala de muy bajo a muy alto con valores de referencia para cada prueba y según el grupo etario.



## **Participantes**

Los participantes fueron 13 niñas y 5 niños de entre 10 a 12 años que residen en el sector de “Los Eucaliptos”, provincia del Azuay cantón Cuenca y se encuentran cursando el nivel básico escolar en: “Unidad Educativa Garaicoa” y “Unidad Educativa Inmaculada”. El tipo de muestreo fue por conveniencia con los menores que asistieron al centro. Para formar parte del estudio se inscribió a los participantes mediante una ficha socio-económica, en la cual se obtuvo que se encuentran en un estatus social de clase media. Así mismo, se procedió a informar a los representantes de los infantes mediante un consentimiento informado en el cual se detalló: La finalidad, fases del estudio, duración, beneficios, riesgos, privacidad de datos personales y la autorización firmada. Entre los criterios de inclusión para el estudio, se determinó incluir a los niño/as de 9.6 años para los test, considerando que se encuentran en una edad cercana a los 10 años. Por otro lado, en los criterios de exclusión, no se tomó en cuenta para los test a niños menores de 9.6 años y mayores a 12.9.

## **Instrumentos**

### **Batería Alpha Fitness**

La Batería de test “Alpha fitness” es una valoración propuesta para niños y adolescentes de los componentes aeróbicos, capacidad musculo esquelética, composición corporal y capacidad motora. En el caso de esta investigación se realizó la batería de test de alta prioridad, teniendo en cuenta los campos: capacidad aeróbica (test de ida y vuelta de 20m), capacidad motora (velocidad y agilidad 4x10m) y capacidad musculo esquelética (salto a pies juntos). Al ser niños entre los 10 y 12 años, no se consideró la fuerza de presión manual.



Secuencia a seguir:

1. Salto a pies juntos.
2. Velocidad y agilidad 4x10m.
3. Test de ida y vuelta de 20m.

### **Instrucciones Generales**

Es necesario informar a los participantes que para realizar los test se debe usar ropa adecuada en la práctica deportiva, además de abstenerse de realizar ejercicio físico extenuante en las 48 horas previas al test. Los evaluadores deben motivar constantemente a los participantes durante la aplicación para obtener datos realizados con el máximo esfuerzo. Los test se realizaron en las canchas de uso múltiple del sector “Los Eucaliptos”.

### **Salto a pies juntos:**

Saltar con pies juntos en longitud para medir la fuerza explosiva del tren inferior.

### **Material:**

Superficie limpia y no deslizante, cinta adhesiva y cinta métrica.

### **Ejecución:**



El participante se ubicará de pie por detrás de la línea delimitada con la cinta adhesiva con los pies separados igual al ancho de sus hombros. Cuando el participante esté listo, doblará sus rodillas para mayor impulso y con sus brazos empezará a balancearse hacia atrás y adelante y saltará lo más lejos posible. La caída se realizará de forma vertical con los dos pies en simultáneo.

### **Puntuación:**

A continuación se presentan tablas de los rangos de puntuación de salto a pies juntos para cada grupo etario, expresado en centímetros.

**Tabla 1**

Puntuación estándar para salto de longitud a pies juntos para las edades entre 10-11,4 años (cm).

<b>Nivel</b>	<b>Niños</b>	<b>Niñas</b>
Muy bajo	≤120	≤ 118
Bajo	121-137	119-134
Moderado	138-154	135-149
Alto	155-176	150-168
Muy alto	≥177	≥169

**Tabla 2**

Puntuación estándar para salto de longitud a pies juntos para las edades entre 11,5-12,9 años (cm).

<b>Nivel</b>	<b>Niños</b>	<b>Niñas</b>
Muy bajo	≤132	≤ 117
Bajo	133-149	118-135
Moderado	150-166	136-152
Alto	167-189	153-173
Muy alto	≥190	≥174

### **Velocidad:**



Velocidad 4 x 10 m para medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación.

**Material:**

Superficie limpia y no deslizante, cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas de colores diferentes.

**Ejecución:**

Test de correr y girar a la máxima velocidad (4 x 10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cinta) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A, C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja (A), cruzando las líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja (B) en la línea de salida, luego irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja (B) por la esponja (C) y volverá corriendo a la línea de salida.

**Puntuación:**

A continuación se presentan tablas de los rangos de puntuación de velocidad 4x10m para cada grupo etario, expresado en segundos.

**Tabla 3**

Puntuación estándar de velocidad 4x10m para las edades entre 10-11,4 años (s).

Nivel	Niños	Niñas
Muy bajo	$\geq 13,7$	$\geq 14,2$
Bajo	13,6-12,3	14,1-13,0
Moderado	12,2-11,3	12,9-12,1
Alto	11,2-10,1	12,0-11,3
Muy alto	$\leq 10,0$	$\leq 11,2$

**Tabla 4**

Puntuación estándar de velocidad 4x10m para las edades entre 11,5-12,9 años (s).

Nivel	Niños	Niñas
Muy bajo	$\geq 13,5$	$\geq 14,0$
Bajo	13,4-12,4	13,9-13,0
Moderado	12,3-11,3	12,9-12,0
Alto	11,2-10,1	11,9-11,1
Muy alto	$\leq 10,0$	$\leq 11,0$

## Capacidad Aeróbica

Test de ida y vuelta de 20 m para medir la capacidad aeróbica.

### Material:

Cancha con un espacio suficientemente grande para marcar una distancia de 20 metros, 4 conos, cinta métrica, audio con el protocolo del test y un reproductor de audio.

### Ejecución:

El niño/a se desplazará de una línea a otra situadas a 20 metros de distancia y haciendo el cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que irá acelerándose progresivamente. La velocidad inicial de la señal es de 8,5 km/h, y se



incrementará en 0,5 km/h. La prueba terminará cuando el niño/a no sea capaz de llegar por segunda vez consecutiva a una de las líneas con la señal de audio. Además, la prueba culminara cuando el niño se detenga debido a la fatiga.

### **Puntuación:**

A continuación se presentan tablas de los rangos de puntuación de capacidad aeróbica para cada grupo etario, expresado en periodos.

**Tabla 5**

Puntuación estándar de capacidad aeróbica para las edades entre 10-11,4 años (periodos).

<b>Nivel</b>	<b>Niños</b>	<b>Niñas</b>
Muy bajo	$\leq 3,0$	$\leq 2,0$
Bajo	3,5-4,5	2,5-3,5
Moderado	5,0-5,5	4,0-4,5
Alto	6,0-7,5	5,0- 6,5
Muy alto	$\geq 8,0$	$\geq 7,0$

**Tabla 6**

Puntuación estándar de capacidad aeróbica para las edades entre 11,5-12,9 años (periodos).

<b>Nivel</b>	<b>Niños</b>	<b>Niñas</b>
Muy bajo	$\leq 3,5$	$\leq 2,0$
Bajo	4,0-4,5	2,5-3,5
Moderado	5,0-6,5	4,0-4,5
Alto	7,0-8,0	5,0- 6,5
Muy alto	$\geq 8,5$	$\geq 7,5$





## **Escala de medida del disfrute en la actividad física (P.A.C.E.S.)**

La escala de medida del disfrute de la actividad física es un instrumento que mide el grado de satisfacción de los niños luego de realizar algún movimiento físico. El instrumento consta de 9 ítems que valoran el disfrute de forma directa (“disfruto”, “es muy excitante”, etc.). Las respuestas serán recogidas en una escala tipo Likert desde 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo).

### **Ítems**

El nivel de disfrute hacia el programa físico-recreativo se midió en relación de una mediana entre los ítems de forma directa (9), esta mediana refleja el grado de afinidad de los niños a las actividades propuestas.

### **Directa**

1. Disfruto
2. Lo encuentro agradable
3. Me da energía
4. Es muy agradable
5. Mi cuerpo se siente bien
6. Obtengo beneficios
7. Es muy excitante
8. Me proporciona fuertes sentimientos
9. Me siento bien

Para la valoración de este instrumento se estructuró el cuestionario con un vocabulario que resulte más fácil de entender a los participantes.



1. ¿Disfrutó el programa?
2. ¿Las actividades le resultaron agradables?
3. Al finalizar el programa, ¿siente que en la actualidad tiene más energía?
4. ¿El ambiente de las clases le resulto agradable?
5. Luego de hacer actividad física, ¿su cuerpo se siente bien?
6. ¿Los deportes realizados le han brindado beneficios?
7. ¿La práctica deportiva es muy excitante?
8. ¿El juego le ha proporcionado buenos sentimientos?
9. ¿Los maestros han sido una base de apoyo para que usted se sienta bien?

### **Procedimiento**

Se procedió a tramitar todos los permisos necesarios para la utilización del Centro Cultural “Los Eucaliptos”, posteriormente se presentó el diseño del trabajo de titulación para la aprobación por parte de la junta académica de la Universidad de Cuenca. Después de la aprobación, se realizó el espacio publicitario para atraer participantes al programa. A partir de la segunda semana de enero se inscribió a los participantes del estudio y se brindó información de las actividades propuestas en el programa, luego de ser aclaradas todas las dudas, los representantes firmaron voluntariamente los consentimientos para que sus representados sean parte de la investigación. Los datos del test “Alpha Fitness” se obtuvieron al inicio de la implementación del programa para evidenciar el nivel de condición física con la que se encuentran los participantes. El programa de Actividades Físico-recreativas tuvo una duración de aproximadamente cuatro meses con una frecuencia de tres días por semana y una hora por sesión. Luego de la participación en las actividades se tomó una vez más los datos del test “Alpha fitness” y se obtuvo el nivel de satisfacción de los niño/as hacia las actividades del programa mediante el cuestionario “P.A.C.E.S.”. Finalmente se realizó una comparación estadística con los resultados obtenidos mediante los test para conocer los cambios respectivos en el nivel de condición física y el grado de aceptación al programa.



## **Análisis Estadístico**

El análisis estadístico se realizó por medio del software SPSS versión 20.0, en donde se tabularon los datos obtenidos y se hicieron las operaciones estadísticas. Además, se usó el programa Excel para diseñar los gráficos y modificar las tablas recolectadas en el software anterior. Para el análisis se utilizó: cuadros comparativos, gráficos y la interpretación de cada uno de los datos obtenidos por cada niño/a en el test “Alpha Fitness” antes y después de la participación en el programa físico-recreativo, adicionalmente se realizó la interpretación de los resultados recogidos en el instrumento P.A.C.E.S. del grado de satisfacción de los niño/as al programa. Finalmente se comparó las medianas obtenidas por todo el grupo, por género y por edades.

## **Cronograma, recursos y presupuesto**

### **Cronograma**

El cronograma de actividades del proyecto de titulación se cumplió de acuerdo a lo establecido, teniendo en cuenta que por motivos de la aprobación del esquema de tesis, el programa físico-recreativo inició en la tercera semana de enero y se extendió hasta mediados del mes de mayo.

Las clases se llevaron a cabo con normalidad excepto los días feriados a nivel nacional en los cuales no se realizaron las actividades; otro factor que impidió que se cumplan con normalidad las actividades fueron los días de lluvia, en los cuales se adaptaron las planificaciones para ser trabajadas al interior del centro, teniendo en cuenta que su espacio físico interno es amplio.



## Recursos

Los recursos para la implementación de este proyecto fueron materiales y humanos, en cuanto a lo que se refiere al primero se utilizaron materiales técnicos para los test, entre los cuales tenemos a: Espacio físico (cancha), silbato, banderas, cronómetro, cinta adhesiva, tres esponjas con colores, conos, cinta métrica, audio con el protocolo del test, reproductor de audio y cinta métrica. Por otra parte se usó materiales didácticos para las clases, estos fueron: Balones (Fútbol, baloncesto, voleibol, tenis), espacio físico (áreas verdes, piscina, canchas, aula, ciclo-vías), cuerdas, platos, banderas, elásticos, escaleras de coordinación, sillas, conos, ulas, pizarra, marcadores y materiales reciclados (cartulinas, cartón, papel, botellas, palos, tubos).

## Presupuesto

El presupuesto para el proyecto de titulación no generó gastos elevados, en cuestiones de materiales se fabricaron a base de objetos reciclados y se adquirieron balones de bajo costo; se preparó refrigerios para los participantes sin que exista un mayor gasto; la movilización no resultó un gasto importante por la cercanía de nuestros hogares al centro. Finalmente, se menciona a las impresiones de: afiches, consentimientos, oficios y revisiones del proyecto, como gastos menores a lo largo del proceso.

### Tabla 7

Presupuesto aproximado del proyecto de titulación (dólares).

<b>Detalle</b>	<b>Valor</b>
Materiales	80.00
Refrigerios	50.00
Transporte	80.00
Impresiones	70.00
<b>Total</b>	<b>280.00</b>

**Capitulo III Resultados****Resultados del test “P.A.C.E.S.” de satisfacción al programa Físico-Recreativo****Tabla 8**

Resultados del test de satisfacción al programa. Preguntas 1-5 (Ordinal).

<b>Nro.</b>	<b>Código</b>	<b>Edad</b>	<b>Pregunta 1 Disfrute</b>	<b>Pregunta 2 Actividades</b>	<b>Pregunta 3 Energía</b>	<b>Pregunta 4 Ambiente</b>	<b>Pregunta 5 Físico</b>
1	PF001	11.2	5	5	5	5	5
2	PF002	9.8	5	5	5	5	5
3	PF003	9.8	5	5	5	5	5
4	PF004	9.7	5	5	5	5	5
5	PF005	10	5	5	5	5	4
6	PF006	10.9	5	5	5	5	4
7	PF007	9.8	5	5	5	5	5
8	PF008	11.1	5	5	5	5	5
9	PF009	12.3	5	5	5	5	5
10	PF010	10.5	5	5	5	5	5
11	PF011	9.9	5	5	5	5	5
12	PF012	9.9	5	5	5	5	5
13	PF013	11.3	5	5	5	5	5
14	PM001	9.7	5	5	5	5	5
15	PM002	10.8	5	5	5	5	5
16	PM003	10.3	5	5	5	5	5
17	PM004	9.9	5	5	5	5	5
18	PM005	10.7	5	5	5	5	5

\*1 = totalmente en desacuerdo

\*2 = algo en desacuerdo

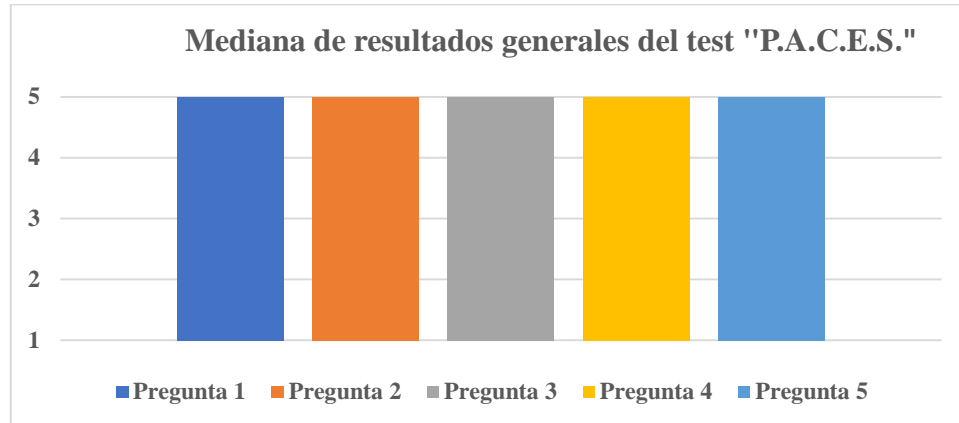
\*3 = neutro

\*4 = algo de acuerdo

\*5 = totalmente de acuerdo

**Grafico 1**

Mediana de resultados generales del test "P.A.C.E.S." Preguntas 1-5.



**Tabla 9**

Resultados del test de satisfacción al programa. Preguntas 6-9 (Ordinal).

Nro.	Código	Edad	Pregunta 6 Beneficios	Pregunta 7 Deporte	Pregunta 8 Sentimientos	Pregunta 9 Maestros
1	PF001	11.2	5	5	5	5
2	PF002	9.8	5	5	5	5
3	PF003	9.8	5	5	5	5
4	PF004	9.7	5	5	4	5
5	PF005	10	5	5	4	5
6	PF006	10.9	5	5	4	5
7	PF007	9.8	5	5	5	5
8	PF008	11.1	5	5	5	5
9	PF009	12.3	5	5	5	5
10	PF010	10.5	5	5	5	5
11	PF011	9.9	5	5	5	5
12	PF012	9.9	5	5	5	5
13	PF013	11.3	5	5	5	5
14	PM001	9.7	5	5	5	5
15	PM002	10.8	5	5	5	5
16	PM003	10.3	5	5	5	5
17	PM004	9.9	5	5	5	5
18	PM005	10.7	5	5	5	5

\*1 = totalmente en desacuerdo

\*2 = algo en desacuerdo

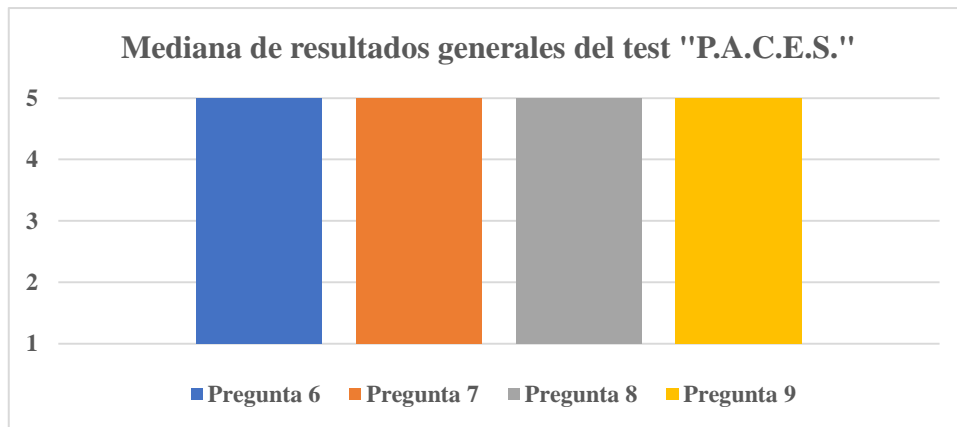
\*3 = neutro

\*4 = algo de acuerdo

\*5 = totalmente de acuerdo

**Grafico 2**

Mediana de resultados generales del test "P.A.C.E.S." Preguntas 6-9.



Las preguntas del cuestionario "P.A.C.E.S.", evaluadas en una escala tipo Likert (del 1 = totalmente en desacuerdo al 5 = totalmente de acuerdo), demuestran la puntuación más alta (5) en las respuestas del 100% de los participantes varones.

En mujeres el 100% respondió con "5" en las preguntas: 1, 2, 3, 4, 6, 7 y 9. El 16% (dos participantes) respondieron con "4" en la pregunta: "Luego de hacer actividad física, ¿Su cuerpo se siente bien?", mientras que el 23% (tres participantes) respondió con la misma puntuación en la pregunta: "¿El juego le ha proporcionado buenos sentimientos?", el resto de la muestra femenina respondió con "5" en estas preguntas.

**Resultados del Test “Alpha Fitness”****Tabla 10**

Comparación de resultados del test “Alpha Fitness” de salto a pies juntos al inicio y al final del programa. Femenino 10 - 11.4 años (cm).

<b>Nro.</b>	<b>Código</b>	<b>Edad</b>	<b>Inicial</b>	<b>Estado</b>	<b>Final</b>	<b>Estado</b>
1	PF001	11.2	154	ALTO	160	ALTO
2	PF011	9.9	159	ALTO	160	ALTO
3	PF005	10	142	MODERADO	154	ALTO
4	PF002	9.8	135	MODERADO	145	MODERADO
5	PF007	9.8	140	MODERADO	145	MODERADO
6	PF004	9.7	133	BAJO	145	MODERADO
7	PF013	11.3	130	BAJO	142	MODERADO
8	PF010	10.5	130	BAJO	141	MODERADO
9	PF008	11.1	123	BAJO	140	MODERADO
10	PF003	9.8	122	BAJO	137	MODERADO
11	PF012	9.9	132	BAJO	135	MODERADO
12	PF006	10.9	125	BAJO	135	MODERADO

**Puntuación estándar de salto a pies juntos femenino 10-11.4 años.**\*Muy bajo=  $\leq 118$ 

\*Bajo = 119-134

\*Moderado = 135-149

\*Alto = 150-168

\*Muy alto =  $\geq 169$ **Tabla 11**

Comparación de resultados del test “Alpha Fitness” de salto a pies juntos al inicio y al final del programa. Femenino 11.5 - 12.9 años (cm).

<b>Nro.</b>	<b>Código</b>	<b>Edad</b>	<b>Inicial</b>	<b>Estado</b>	<b>Final</b>	<b>Estado</b>
1	PF009	12.3	109	MUY BAJO	130	BAJO

**Puntuación estándar de salto a pies juntos femenino 11.5-12.9 años.**\*Muy bajo=  $\leq 117$ 

\*Bajo = 118-135

\*Moderado = 136-152

\*Alto = 153-173

\*Muy alto =  $\geq 174$



**Tabla 12**

Comparación de resultados del test “Alpha Fitness” de salto a pies juntos al inicio y al final del programa. Masculino 10 - 11.4 años (cm).

Nro.	Código	Edad	Inicial	Estado	Final	Estado
1	PM001	9.7	149	MODERADO	165	ALTO
2	PM005	10.7	141	MODERADO	162	ALTO
3	PM002	10.8	145	MODERADO	148	MODERADO
4	PM003	10.3	139	MODERADO	147	MODERADO
5	PM004	9.9	138	MODERADO	140	MODERADO

**Puntuación estándar de salto a pies juntos masculino 10-11.4 años.**

\*Muy bajo=  $\leq 120$

\*Bajo = 121-137

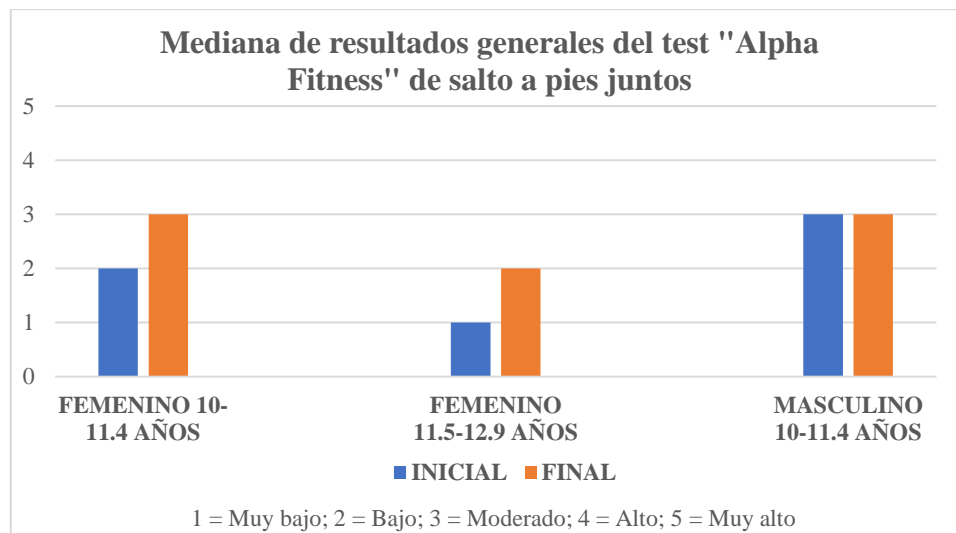
\*Moderado = 138-154

\*Alto = 155-176

\*Muy alto =  $\geq 177$

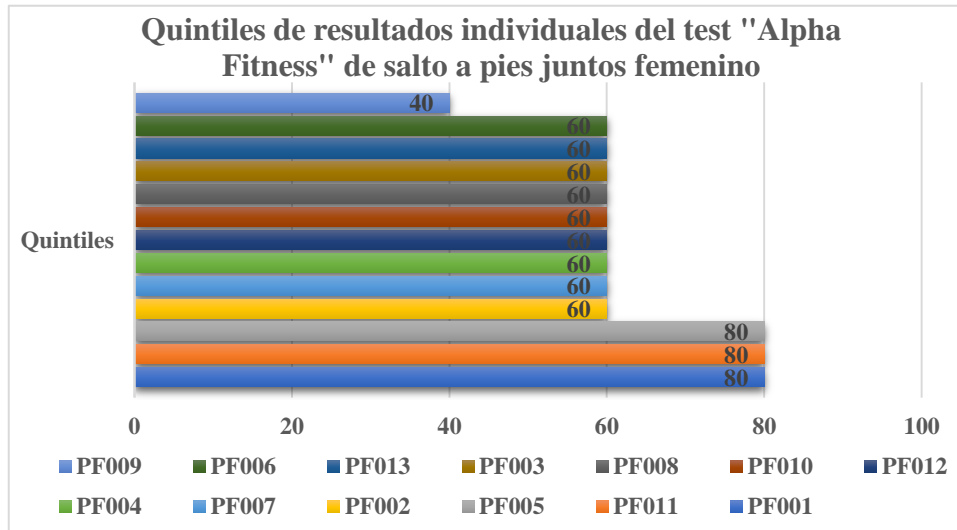
**Grafico 3**

Mediana de resultados generales del test “Alpha Fitness” de salto a pies juntos.



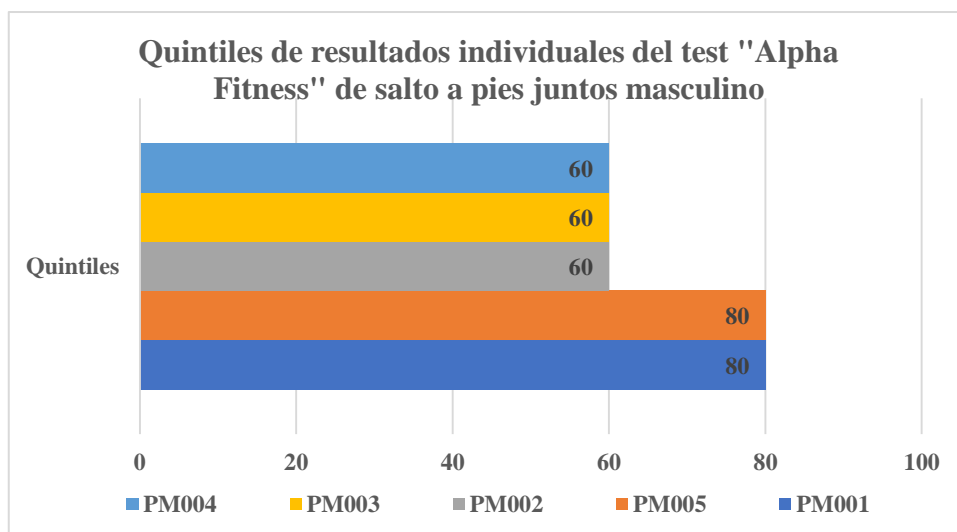
### Grafico 4

Quintiles de resultados individuales del test "Alpha Fitness" de salto a pies juntos femenino.



### Grafico 5

Quintiles de resultados individuales del test "Alpha Fitness" de salto a pies juntos masculino.



**Tabla 13**

Comparación de resultados del test “Alpha Fitness” de velocidad al inicio y al final del programa. Femenino 10 - 11.4 años (s).

<b>Nro.</b>	<b>Código</b>	<b>Edad</b>	<b>Inicial</b>	<b>Estado</b>	<b>Final</b>	<b>Estado</b>
1	PF006	10.9	15,9	MUY BAJO	11	MUY ALTO
2	PF005	10	13,2	BAJO	11,2	MUY ALTO
3	PF001	11.2	12,3	MODERADO	11,7	ALTO
4	PF007	9.8	14,7	MUY BAJO	12,3	MODERADO
5	PF012	9.9	16,1	MUY BAJO	12,5	MODERADO
6	PF010	10.5	17,8	MUY BAJO	12,8	MODERADO
7	PF013	11.3	14,4	MUY BAJO	12,9	MODERADO
8	PF003	9.8	16,5	MUY BAJO	12,9	MODERADO
9	PF011	9.9	14,2	MUY BAJO	13	BAJO
10	PF008	11.1	21,1	MUY BAJO	13,1	BAJO
11	PF002	9.8	17,7	MUY BAJO	13,3	BAJO
12	PF004	9.7	16,3	MUY BAJO	13,4	BAJO

**Puntuación estándar de velocidad femenino 10-11.4 años.**\*Muy bajo=  $\geq 14,2$ 

\*Bajo = 14,1-13,0

\*Moderado = 12,9-12,1

\*Alto = 12,0-11,3

\*Muy alto =  $\leq 11,2$ **Tabla 14**

Comparación de resultados del test “Alpha Fitness” de velocidad al inicio y al final del programa. Femenino 11.5 - 12.9 años (s).

<b>Nro.</b>	<b>Código</b>	<b>Edad</b>	<b>Inicial</b>	<b>Estado</b>	<b>Final</b>	<b>Estado</b>
1	PF009	12.3	18,4	MUY BAJO	12,9	MODERADO

**Puntuación estándar de velocidad femenino 11.5-12.9 años.**\*Muy bajo=  $\geq 14,0$ 

\*Bajo = 13,9-13,0

\*Moderado = 12,9-12,0

\*Alto = 11,9-11,1

\*Muy alto =  $\leq 11,0$

**Tabla 15**

Comparación de resultados del test “Alpha Fitness” de velocidad al inicio y al final del programa. Masculino 10 - 11.4 años (s).

Nro.	Código	Edad	Inicial	Estado	Final	Estado
1	PM005	10.7	14,7	MUY BAJO	11,1	ALTO
2	PM001	9.7	14	MUY BAJO	11,9	MODERADO
3	PM004	9.9	12,9	BAJO	12,1	MODERADO
4	PM002	10.8	14,5	MUY BAJO	12,2	MODERADO
5	PM003	10.3	14,1	MUY BAJO	12,4	MODERADO

**Puntuación estándar de velocidad masculino 10-11.4 años.**

\*Muy bajo =  $\geq 13,7$

\*Bajo = 13,6-12,3

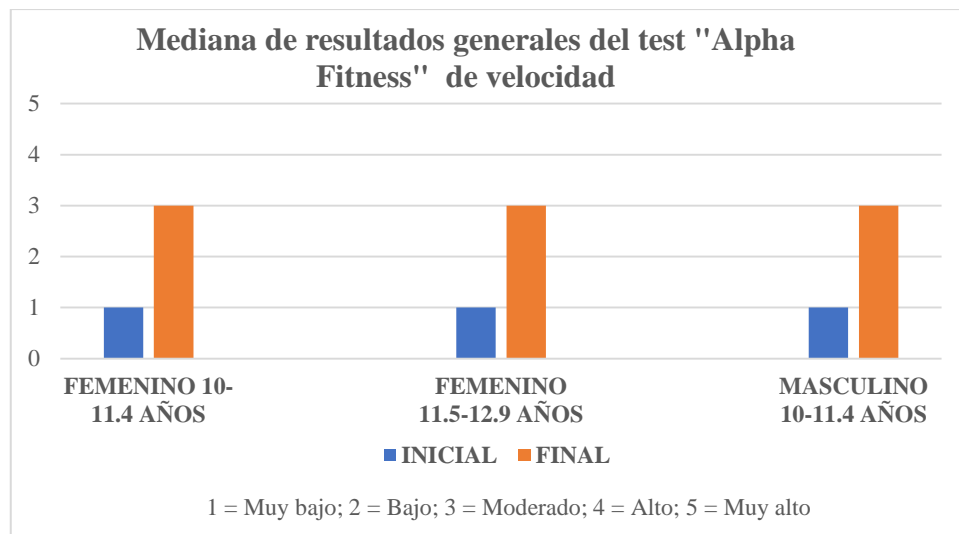
\*Moderado = 12,2-11,3

\*Alto = 11,2-10,1

\*Muy alto =  $\leq 10,0$

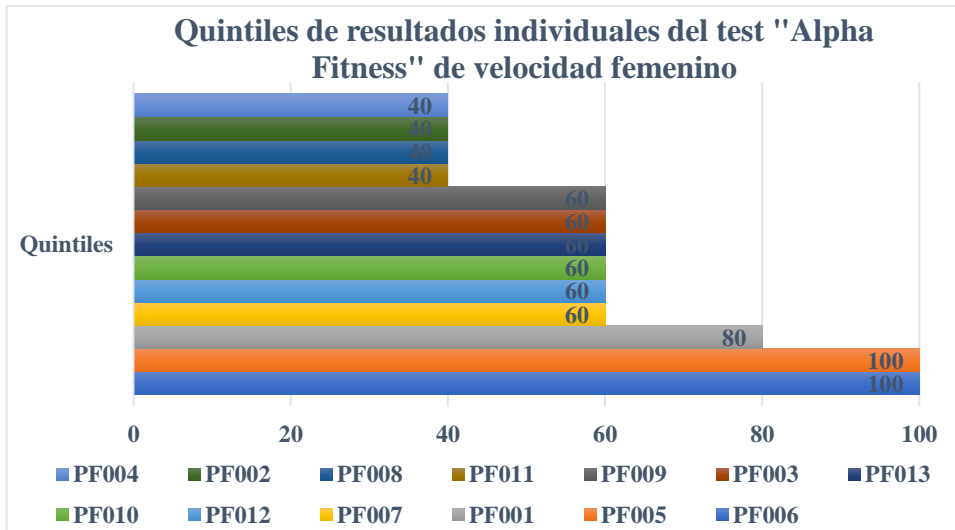
**Grafico 6**

Mediana de resultados generales del test “Alpha Fitness” de velocidad.



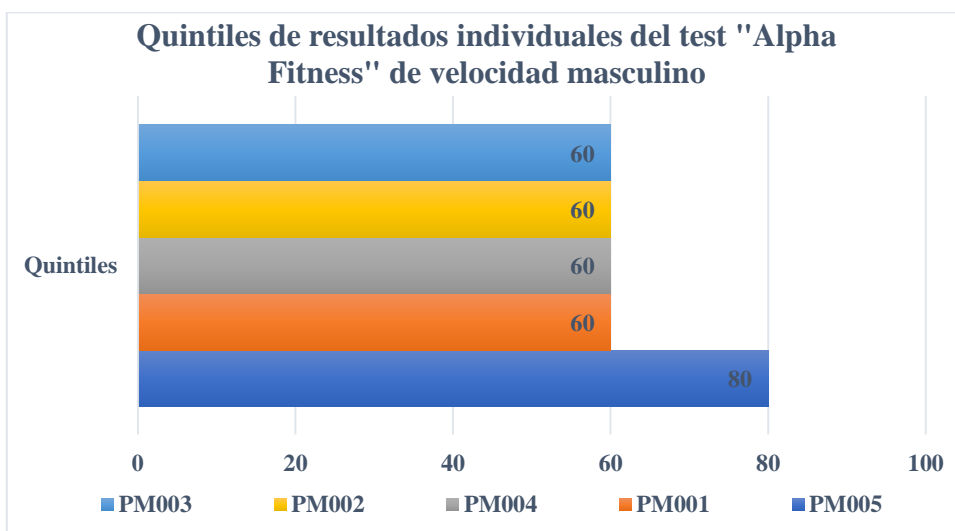
### Grafico 7

Quintiles de resultados individuales del test “Alpha Fitness” de velocidad femenino.



### Grafico 8

Quintiles de resultados individuales del test “Alpha Fitness” de velocidad masculino.



**Tabla 16**

Comparación de resultados del test “Alpha Fitness” aeróbico al inicio y al final del programa. Femenino 10 - 11.4 años (periodos).

Nro.	Código	Edad	Inicial	Estado	Final	Estado
1	PF005	10	7.5	MUY ALTO	8	MUY ALTO
2	PF010	10.5	2,5	BAJO	6,5	ALTO
3	PF004	9.7	2	MUY BAJO	6,5	ALTO
4	PF011	9.9	5	ALTO	6	ALTO
5	PF001	11.2	5	ALTO	6	ALTO
6	PF006	10.9	2	MUY BAJO	5	ALTO
7	PF012	9.9	2	MUY BAJO	5	ALTO
8	PF007	9.8	3	BAJO	4	MODERADO
9	PF008	11.1	2	MUY BAJO	4	MODERADO
10	PF013	11.3	2	MUY BAJO	4	MODERADO
11	PF002	9.8	2	MUY BAJO	4	MODERADO
12	PF003	9.8	2	MUY BAJO	4	MODERADO

**Puntuación estándar de la prueba aeróbica femenina 10-11.4 años.**

\*Muy bajo=  $\leq 2,0$

\*Bajo = 2,5-3,5

\*Moderado = 4,0-4,5

\*Alto = 5,0- 6,5

\*Muy alto =  $\geq 7,0$

**Tabla 17**

Comparación de resultados del test “Alpha Fitness” aeróbico al inicio y al final del programa. Femenino 11.5 - 12.9 años (periodos).

Nro.	Código	Edad	Inicial	Estado	Final	Estado
1	PF009	12.3	2	MUY BAJO	4,5	MODERADO

**Puntuación estándar de la prueba aeróbica femenina 11.5-12.9 años.**

\*Muy bajo=  $\leq 2,0$

\*Bajo = 2,5-3,5

\*Moderado = 4,0-4,5

\*Alto = 5,0- 6,5

\*Muy alto =  $\geq 7,5$

**Tabla 18**

Comparación de resultados del test “Alpha Fitness” aeróbico al inicio y al final del programa. Masculino 10 - 11.4 años (periodos).

Nro.	Código	Edad	Inicial	Estado	Final	Estado
1	PM004	9.9	5	MODERADO	7,5	ALTO
2	PM005	10.7	6	ALTO	6.5	ALTO
3	PM001	9.7	4	BAJO	6	ALTO
4	PM002	10.8	4	BAJO	5	MODERADO
5	PM003	10.3	3.5	BAJO	5	MODERADO

**Puntuación estándar de la prueba aeróbica masculina 10-11.4 años.**

\*Muy bajo =  $\leq 3,0$

\*Bajo = 3,5-4,5

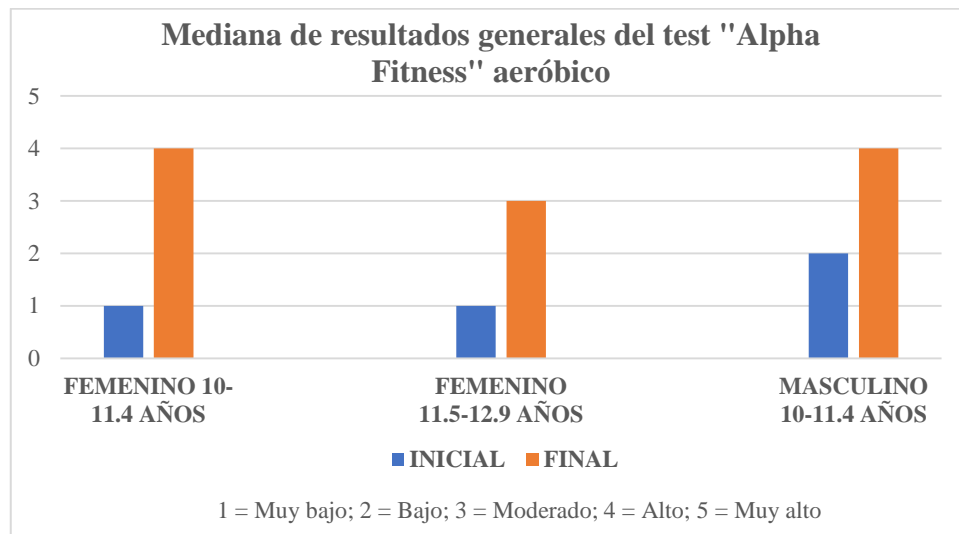
\*Moderado = 5,0-5,5

\*Alto = 6,0-7,5

\*Muy alto =  $\geq 8,0$

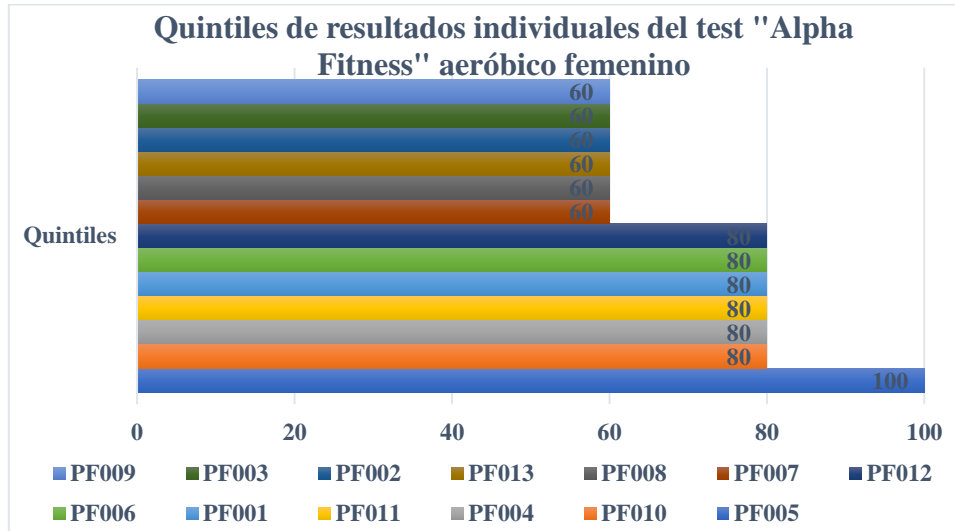
**Grafico 9**

Mediana de resultados generales del test “Alpha Fitness” aeróbico.



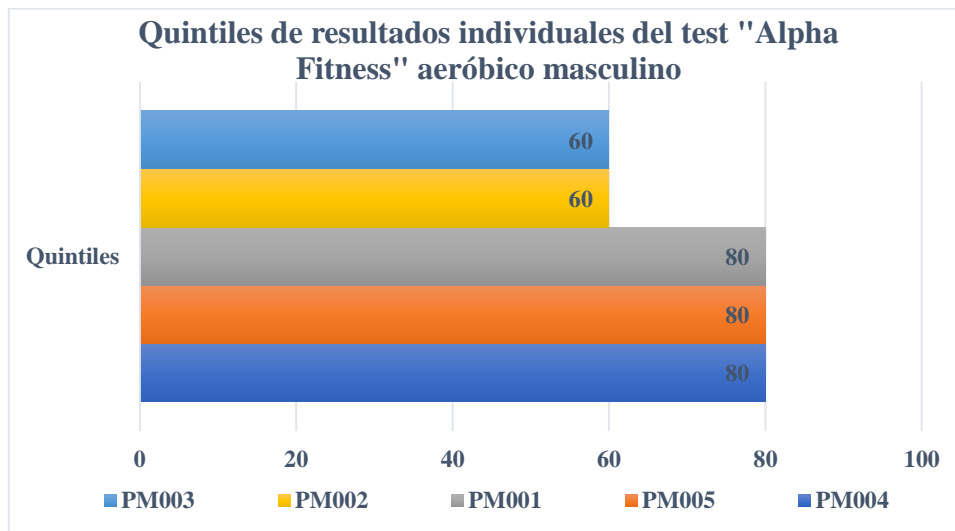
### Grafico 10

Quintiles de resultados individuales del test "Alpha Fitness" aeróbico femenino.



### Grafico 11

Quintiles de resultados individuales del test "Alpha Fitness" aeróbico masculino.







Entre los resultados del test “Alpha Fitness” se obtuvo que la totalidad de los estudiantes lograron marcas superiores a las que presentaron al principio del programa.

En el campo de salto a pies juntos se consiguió como resultado final una mediana general de moderado. En varones el 40% (dos participantes) finalizó con nivel alto y el 60% (tres participantes) con moderado; en mujeres, el 23% (tres participantes) culminó con nivel alto, el 69 % (nueve participantes) con moderado y el 8% (un participante) con bajo.

Por otro lado, la prueba de velocidad y agilidad 4x10m presentó una mediana general de moderado. En varones el 20 % (un participante) terminó con nivel alto y el 80% (cuatro participantes) con moderado; en mujeres, el 15% (dos participantes) concluyó con nivel muy alto, el 8% (un participante) con alto, el 46% (seis participantes) con moderado y el 31% (cuatro participantes) con bajo.

Finalmente, en la capacidad aeróbica se presentó como la prueba con los mejores resultados tanto individual como generalmente, la mediana general resultó alta. En varones el 60 % (tres participantes) terminó con nivel alto y el 40 % (dos participantes) con moderado; en mujeres, el 8% (un participante) finalizó con nivel muy alto, el 46% (seis participantes) con alto y el 46% (seis participantes) con moderado.



## Capítulo IV Discusión

### Discusión

Los resultados obtenidos mediante el test “P.A.C.E.S.”, demuestran un nivel de afinidad alto en ambos géneros por igual con las actividades realizadas, las preguntas de: Disfrute al programa, actividades, energía en la actualidad, ambiente de las clases, estado físico, beneficios del ejercicio, práctica deportiva, sentimientos y apoyo de maestros han sido evaluadas por los participantes mediante un cuestionario respondido en una escala del 1 al 5. Los resultados reflejan una puntuación alta (5 = totalmente de acuerdo), en los 9 campos se logró un nivel de satisfacción alto con la mediana general en el 100% de los participantes varones y mujeres, en comparación con el estudio de Nicolás (2017) “El nivel de disfrute en la actividad física en adolescentes de 12 a 13 años”, en el cual se encontró que el nivel de disfrute con la actividad física es mayor en varones que en mujeres.

En relación con el estudio de Chamero y Fraile (2013) “Relación del disfrute en la actividad físico-deportiva con la autoeficacia motriz percibida al final de la infancia”, aplicado mediante el test “P.A.C.E.S.” a 307 escolares con edades de 11 a 12 años, en el cual se menciona como resultado un nivel alto de disfrute a la actividad física, demostrando resultados similares a esta investigación y dejando como dato que mientras más edad tienen los escolares, menor es el disfrute a la actividad física. Por tal razón se coincide con esta conclusión planteada por los autores, teniendo en cuenta que en este proyecto se obtuvieron resultados positivos al tener una media general de edad baja de 10,4 años.

Los resultados obtenidos en esta investigación son similares al estudio de García, Calero, Chávez y Bañol (2016) “Actividades físico-recreativas para el desarrollo motriz en niños de 8-10 años de la escuela rural ‘Ciudad de Riobamba’, recinto Santa Lucia, parroquia Camarones del Cantón Esmeraldas, Ecuador”, en la cual se aplicó una encuesta para determinar el nivel de satisfacción de los participantes hacia las actividades físico-recreativas, los resultados obtenidos fueron positivos en toda la



muestra. Parece ser que un programa de actividades deportivas encaminadas en el ámbito recreativo genera placer y disfrute en quien lo practica, los juegos y las actividades recreativas implican que los estudiantes se interesen por los deportes. La recreación de tipo física aparentemente es una forma efectiva para mejorar la condición física con actividades que resultan agradables a los participantes del proceso.

En comparación a estudios similares con programas de actividad física para mejorar el nivel de condición física, se tiene la investigación de Cuenca et al. (2011) “Condición física relacionada con la salud y hábitos de alimentación en niños y adolescentes: propuesta de addendum al informe de salud escolar”, en la cual se obtuvieron datos mediante el test “Alpha Fitness”, aplicado en niño/as de entre 6 a 11.9 años. Los resultados conseguidos en este estudio son similares a esta investigación en cuanto al nivel de condición física mayor en varones que en mujeres y en la prueba de capacidad aeróbica que resultó alta en la mayor parte de los participantes, teniendo en cuenta que diez de los dieciocho menores se ubicaron por encima del nivel alto de capacidad aeróbica. Al iniciar el programa se obtuvo una mediana general de nivel muy bajo aeróbico y finalizó con alto. Individualmente hablando, en niñas una consiguió muy alto y seis alto, en varones se consiguió que tres de ellos lograron un nivel alto.

El nivel de salto a pies juntos de los participantes del estudio de Cuenca et al. (2011), significó que el 54% de los niños se ubicó por encima del percentil 50. Estos resultados coinciden con esta investigación, en la cual se obtuvo que el 67% de la muestra se encuentra en el nivel medio de salto, en una escala medida en quintiles.

Por otra parte el estudio de O'farrill, Cañas, Reyes y Martínez (2017) “Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica”, aplicado en adolescentes de entre 14 a 17 años, en donde no obtuvieron resultados significativos en relación a este estudio, la diferencia está en el tiempo de duración del programa, en la investigación de estos autores se desarrolló en el lapso de tres semanas, lo cual se considera muy poco tiempo para generar cambios en la condición física.



La investigación de Ardoy et al. (2011) “Mejora de la condición física en adolescentes a través de un programa de intervención educativa: Estudio EDUFIT”, aplicado en niños y adolescentes de entre 12 a 14 años, en esta se lograron resultados positivos en la capacidad aeróbica y velocidad-agilidad, esto resulta similar a esta investigación, la prueba de velocidad y agilidad 4x10m presentó resultados positivos considerables en general pasando de muy bajo a moderado. En el caso de las niñas individualmente, dos terminaron con muy alto y una con alto, mientras que en varones solo uno finalizó con nivel alto de velocidad.

En el estudio de Ardoy et al. (2011) se aplicó un programa de actividad física durante cuatro meses al igual que en esta investigación. Parece ser que un programa deportivo genera cambios significativos cuando se aplica en un periodo superior a los tres meses.



## Conclusiones

Luego de la implementación de un programa de actividades Físico-recreativas se concluye:

El nivel de condición física de los participantes mejoró en los ámbitos de: capacidad aeróbica, velocidad y salto, la propuesta de: juegos lúdicos, deportes modificados y actividades recreativas ayudó a desarrollar estas cualidades físicas mediante un nivel moderado de intensidad. Los datos fueron obtenidos mediante el test “Alpha Fitness”, en donde los resultados que representaron un incremento significativo, fueron los de capacidad aeróbica cambiando de bajo a alto en general.

La recreación aplicada al ejercicio físico provocó interés en los participantes, el grado de afinidad de los niños al programa fue en general satisfactorio, esto se evidenció en que la mayor parte de los niños tuvieron muy pocas faltas al programa y cuando estas ocurrían eran por motivos de tareas escolares y ocupaciones familiares, durante todo el periodo de clases ningún participante abandonó el estudio. El nivel de satisfacción al programa fue obtenido a través del cuestionario “P.A.C.E.S.”, en general se obtuvo una mediana alta en el nivel de satisfacción de los participantes.

El factor climático genera problemas para la realización de actividad física, los parques existentes en la ciudad carecen de instalaciones adecuadas y cubiertas para que los días lluviosos no sean una excusa para hacer deporte. También se puede mencionar que si los niños se encuentran expuestos a la lluvia mientras juegan en los parques, podrían contraer enfermedades de tipo respiratorio, tales como la gripe.

Los espacios para la recreación de los niños en ámbitos deportivos son escasos en el sector de intervención, los centros deportivos que se encuentran en la cercanía de este lugar, no son accesibles económicamente para los residentes de esta zona. Los directores de los centros municipales de la ciudad deberían tomar en cuenta la creación



de talleres y programas de actividad física gratuitos y de duración prolongada para los niños de escasos recursos económicos.

La práctica de actividad física regularmente otorga diversos beneficios en las personas, la recreación de tipo físico es un medio eficaz para el desarrollo integral de los seres humanos, es un espacio provechoso del tiempo libre en la sociedad actual. El ejercicio físico provoca que se disminuyan las actividades sedentarias, teniendo en cuenta que los deportes otorgan energía y vitalidad a las personas.

Las actividades completarias ayudan a salir de la rutina, los niño/as al mantenerse en un mismo tipo de actividades les produce aburrimiento y desinterés, esto causa que pierdan la motivación en sus obligaciones diarias en el ámbito escolar. La solución se encuentra en la realización de diferentes actividades recreativas en el tiempo libre con otro ambiente o espacio abierto para así generar: diversión, disfrute y placer a los participantes.

El Centro Cultural Municipal “Los Eucaliptos”, es un espacio abierto a proyectos educativos destinados a las personas que residen en los sectores aledaños, el espacio físico con el que cuenta el centro permite realizar varios proyectos para los diferentes grupos etarios, la apertura del personal encargado facilita el trabajo de los investigadores, sin embargo existen muy pocos voluntarios e investigadores que apliquen proyectos deportivos para los niño/as que asisten al centro.



## Referencias bibliográficas

- Aguirre, E., León, X., Granda, V. & Santana, M. (2017). Actividades físico-recreativas para cumplimentar los requerimientos de alumnos del Colegio 'Eloy Alfaro' en Quito. *Efdeportes*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd224/actividades-fisico-recreativas-para-alumnos-en-quito.htm>
- Alonso, J., Gea, G. y Yuste, J. (2013). Formación emocional y juego en futuros docentes de Educación física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 16(1), 97-108. Recuperado de: <file:///C:/Users/estudiantes.biblio/Downloads/179461-Texto%20del%20art%C3%ADculo-655221-1-10-20130722.pdf>
- Amigo, I., Busto, R., Herrero, J., & Fernández, C. (2008). Actividad física, ocio sedentario, falta de sueño y sobrepeso infantil. *Psicothema*, 20(4).
- Antón, E. (2011). Los juegos cooperativos en educación física. *Pedagogía Magna*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3629149>
- Arango, E., & Molina, M. (2016). Incidencia de manejo del tiempo libre de niños y adolescentes entre 7 y 14 años, en situación de riesgo por trabajo infantil del cantón Latacunga–provincia de Cotopaxi. Impact leisure management of children and teenagers between 7 and 14 years, at risk of child labour by canton Latacunga-Cotopaxi province. *Revista ciencias pedagógicas e innovación*, 1(3).
- Ardoy, D., Fernández, J., Ruiz, J., Chillón, P., España, V., Castillo, M. y Ortega, F. (2011). Mejora de la condición física en adolescentes a través de un programa de intervención educativa: Estudio EDUFIT. *Revista Española de Cardiología*. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300893211003149>
- Avilés, R. (2010). La actividad física recreativa, vía sana para el disfrute de la comunidad. *Efdeportes*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd150/la-actividad-fisica-recreativa-para-la-comunidad.htm>



- Bernal, C. (2006). Metodología de la investigación. Segunda Edición. Antioquia, Colombia. *Pearson*.
- Catota, W. (2016). Las actividades físico-recreativas en el tiempo libre de los estudiantes de décimo año de educación básica de la Unidad Educativa Fiscal Patria del Cantón Latacunga de la Provincia de Cotopaxi. (Tesis de pregrado), Universidad Técnica de Ambato, Ambato-Ecuador.
- Chamero, M. y Fraile, J. (2013). Relación del disfrute en la actividad físico-deportiva con la autoeficacia motriz percibida al final de la infancia. *Qurrriculum: Revista de Teoría, Investigación y Práctica Educativa*. Recuperado de: [http://qurrriculum.webs.ull.es/0\\_materiales/articulos/Qurrriculum%2026/Qurrriculum%2026-2013\(9\).pdf](http://qurrriculum.webs.ull.es/0_materiales/articulos/Qurrriculum%2026/Qurrriculum%2026-2013(9).pdf)
- Coldeportes (2006). Beneficios de la Recreación. Instituto Colombiano del Deporte. Recuperado de: <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/Beneficios-de-la-Recreaci%C3%B3n.pdf>
- Cuenca, M., Jiménez, D., España, V., Artero, G., Castro, J., Ortega, F., . . . Castillo, J. (2011). Condición física relacionada con la salud y hábitos de alimentación en niños y adolescentes: propuesta de addendum al informe de salud escolar. *Revista de Investigación en Educación*. Recuperado de: <file:///C:/Users/Elida%20Pe%C3%B1aloz/Desktop/Dialnet-CondicionFisicaRelacionadaConLaSaludYHabitosDeAlim-4730892.pdf>
- Devis, J. y Peiro, C. (2007). La iniciación en los juegos deportivos: la enseñanza para la comprensión. *UDEA*. Recuperado de: [http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias\\_expo/entrenamiento/la\\_iniciacion.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/entrenamiento/la_iniciacion.pdf)
- Domínguez, Y. (2007). El análisis de información y las investigaciones cuantitativa y cualitativa. *Revista Cubana de salud pública*. Recuperado de: [https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0864-34662007000300020&script=sci\\_arttext&lng=pt&fbclid=IwAR02gHLVR-MEeDsLSV6LasSfl8-ezhugyJSBU6AXjetQBCeezUqVZkQg-Ns](https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0864-34662007000300020&script=sci_arttext&lng=pt&fbclid=IwAR02gHLVR-MEeDsLSV6LasSfl8-ezhugyJSBU6AXjetQBCeezUqVZkQg-Ns)
- Espejo, P. & López, L. (2007). Prácticas y perspectivas de la recreación en Bogotá. *Educación física y deporte - Universidad de Antioquia*.





Recuperado de: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/241>

- García, L., Gutiérrez, H., Marques, E., Román, G., Ruiz, F. y Samper, M. (2000). *Los juegos en la educación física de los 6 a los 12 años*. [Editorial INDE]. Recuperado de: [https://books.google.es/books?id=KGr3EtFS1NoC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=KGr3EtFS1NoC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- García, V., Calero S., Chávez, E. y Bañol, C. (2016). Actividades físico-recreativas para el desarrollo motriz en niños de 8-10 años de la escuela rural ‘Ciudad de Riobamba’, recinto Santa Lucía, parroquia Camarones del Cantón Esmeraldas, Ecuador. *Efdeportes*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd212/desarrollo-motriz-en-la-escuela-rural.htm>
- Guaina, F. (2014). Actividades recreativas y deportivas para el buen uso del tiempo libre en los jóvenes de 19 a 21 años en el sector de Campo Alegre, Puerto La Cruz, Estado Anzoátegui. *EfDeportes*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd195/el-buen-uso-del-tiempo-libre-en-los-jovenes.htm>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. Quinta edición. D.F., México. McGRAW-HILL.
- INEC (2012). Primera encuesta nacional de trabajo infantil. Recuperado de: [www.ecuadorencifras.gob.ec//documentos/webinec/Estadisticas\\_Sociales/Trabajo\\_Infantil-2012/Presentacion\\_Trabajo\\_Infantil.pdf](http://www.ecuadorencifras.gob.ec//documentos/webinec/Estadisticas_Sociales/Trabajo_Infantil-2012/Presentacion_Trabajo_Infantil.pdf)
- Méndez, A. (2001). El diseño de juegos modificados: Un marco de encuentro entre la variabilidad estructural y la intencionalidad educativa. *Tándem*. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/236231038\\_El\\_diseno\\_de\\_juegos\\_modificados\\_Un\\_marco\\_de\\_encuentro\\_entre\\_la\\_variabilidad\\_estructural\\_y\\_la\\_intencionalidad\\_educativa](https://www.researchgate.net/publication/236231038_El_diseno_de_juegos_modificados_Un_marco_de_encuentro_entre_la_variabilidad_estructural_y_la_intencionalidad_educativa)
- Méndez, A. y Fernández, J. (2011). Análisis y modificación de los juegos y deportes tradicionales para su adecuada aplicación en el ámbito educativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 19, 54-58.



- Moreno, J., González, D., Martínez, C., Alonso, N., y López, M. (2008). Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto español. *Estudios de Psicología*, 29 (2), pp. 173-180. <https://www.um.es/univefd/propaces.pdf>
- Municipio Cuenca (2016). Alcaldía de Cuenca inicia nueva temporada de talleres para niños y adultos en los Centros Culturales Municipales. Recuperado de: <https://www.facebook.com/notes/municipio-cuenca/alcald%C3%ADa-de-cuenca-inicia-nueva-temporada-de-talleres-para-ni%C3%B1os-y-adultos-en-lo/536175053260049/>
- Nicolás, A. (2017). El nivel de disfrute en la actividad física en adolescentes de 12 a 13 años. *EfDeportes*. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd224/el-nivel-de-disfrute-en-la-actividad-fisica.htm>
- O'farrill, A., Cañas, P., Reyes A, Martínez, O. (2017). Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000100014](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000100014)
- Omeñaca, R. y Ruiz, J. (2001). Explorar, jugar, cooperar. Barcelona, España. Primera Edición. Paidotribo.
- Ramos, A., Ojeda, R., Báez, D., Martínez, R., & Núñez, E. (2011). La Recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades. *Efdeportes*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm>
- Rocco, Bliss, Gallagher y Pérez (2003). Tomando el siguiente paso: Métodos mixtos de investigación en sistemas organizacionales. *Information Technology, Learning, and Performance Journal*. Recuperado de: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.122.1050&rep=rep1&type=pdf>



- Rodríguez, C., Lorenzo, O. y Herrera, L. (2005). Teoría y práctica del análisis de datos cualitativos. Proceso general y criterios de calidad. *Redalyc*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/654/65415209.pdf?fbclid=IwAR0U3I6h4RBSra82KdhD0tsp2XCV5LFOO11ygSVAY1hvqNeFb7ZES8YhvQ>
- Ruiz, J., España, V., Castro, J., Artero, E., Ortega, B., Cuenca, M., Jiménez, D., Chillón, P., Girela, M., Mora, J., Gutiérrez, A., Suni, J., Sjöstrom, M., y Castillo, J. (2011). Batería ALPHA-Fitness: test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 26(6), 1210-1214. Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112011000600003&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000600003&lng=es&tlng=es).
- Salazar, E. y Sarabia, M. (2011). Incidencia del manejo del tiempo libre de niños y jóvenes entre 7 y 14 años, en situación de riesgo por trabajo infantil del Cantón Latacunga y la reinserción familiar. Maestría en Recreación y Tiempo Libre. *ESPE*. Sede Sangolquí.
- Salgado, A. (2007). Investigación cualitativa: Diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *LIBERABIT*.
- Sánchez, V. y Suarez, J. (2014). Programa recreativo comunitario para ocupar el tiempo libre de las niñas y los niños de 8 a 10 años en la comunidad 'Puente Hierro' Parroquia Ticoporo, municipio Antonio José de Sucre, Estado Barinas. *Efdeportes*. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd193/programa-recreativo-comunitario-de-8-a-10.htm>
- Varo, J., Martínez, A, y Martínez, M. (2008). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Universidad de Navarra*. Recuperado de: <https://kundoc.com/pdf-beneficios-de-la-actividad-fisica-y-riesgos-del-sedentarismo-.html>



Anexos

Anexo I Consentimientos y Certificados

Cuenca, 16 de octubre de 2018

Lcda.  
Ana Ordoñez  
COORDINADORA DE CENTROS CULTURALES MUNICIPALES  
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CUENCA

De nuestras consideraciones

Nosotros Julio Andrés Macas Medina y Jhon Alexander Izquierdo Peñaloza, estudiantes del Octavo Ciclo de la Carrera de Cultura Fisca de la Universidad de Cuenca, por medio de la presente nos dirigimos a usted para solicitarle de la manera más cordial el uso del salón del Centro Cultural "Los Eucaliptos" en los meses de Diciembre-Abril 2018/2019 los días lunes, miércoles y viernes con horarios en la tarde por convenir y una duración de una hora y media.

El objetivo del uso del salón es para cumplir con un proyecto de actividades físico-recreativas para los niños/as de 10 a 12 años que viven por el sector en donde se busca brindar un espacio en el cual los involucrados puedan mejorar el nivel de actividad física.

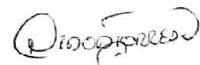
Esperando contar con su favorable acogida le anticipamos nuestro agradecimiento.

NOTA: contacto al teléfono: 0984208332/0984177392/4058528

Atentamente,

  
Julio Macas Medina  
0106844400

  
Jhon Izquierdo Peñaloza  
0706124393

  
32/10/2018      124/10/2018  
Ana Ordoñez  
Directora



	FACULTAD DE FILOSOFÍA Carrera de Cultura Física	Página: 1 de 3
	PROCESO DE GESTIÓN DOCUMENTAL	Versión: 1
	CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES	Vigencia desde:
	Código: UC-FF-CIP-08	
Elaborado por: Unidad de Titulación	Revisado por:	Aprobado por:

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES**

**Propósito**

Su hijo está invitado a participar en el proyecto de intervención: "Programa físico-recreativo, para mejorar el nivel de actividad física de los niño/as de 10 a 12 años en el centro cultural "Los Eucaliptos", periodo Enero-Mayo 2019". El estudio se realizará como trabajo de titulación, requisito exigido previo a la obtención del título de Licenciado en Cultura Física en la carrera de Cultura Física de la Universidad de Cuenca.

**Explicación del estudio**

El programa se divide en cuatro fases

*Primera Fase.* Se procederá a desarrollar una reunión entre los participantes y el investigador, en la cual se dará a conocer el propósito y la estructuración de todo el proyecto, posteriormente, los representantes legales, una vez que hayan sido despejadas todas sus dudas, deberán firmar voluntariamente los consentimientos para la participación de su representado en el estudio.

*Segunda Fase.* Se realizarán los test de capacidad aeróbica (carrera continua), velocidad y fuerza de tren inferior para la toma inicial de datos de los participantes.

*Tercera Fase.* Se desarrollará un programa de actividades físico-recreativas los días lunes, miércoles y viernes de 16h30 a 17h30, para mejorar la condición física de los participantes.

La propuesta será de la siguiente manera:

1. Juegos
2. Deportes Modificados
3. Actividades Recreativas


La duración del proyecto será de cuatro meses (50 clases).

*Cuarta Fase.* En esta última fase, se procederá a la aplicación final de los tests, con el propósito de comparar el nivel de condición física inicial y final de los participantes en proyecto que se realizó, además, se tomará un test para valorar el grado de aceptación de los niño/as al programa.

**Riesgos**

Durante la práctica de actividad Física pueden existir accidentes leves que no comprometen la integridad del menor, los cuales pueden ser:



	<b>FACULTAD DE FILOSOFÍA</b> Carrera de Cultura Física	Página: 2 de 3
	<b>PROCESO DE GESTIÓN DOCUMENTAL</b>	Versión: 1
	<b>CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES</b>	Vigencia desde:
	<b>Código: UC-FF-CIP-08</b>	
<b>Elaborado por:</b> Unidad de Titulación	<b>Revisado por:</b>	<b>Aprobado por:</b>

- Caídas
- Golpes
- Calambres

Los riesgos mencionados son normales en la práctica de algún deporte o una actividad con el cuerpo en movimiento, la prevalencia de estos riesgos disminuyen con el calentamiento y una hidratación adecuada.

#### Beneficios

- Los participantes de este programa de intervención recibirán las clases totalmente gratuitas.
- El tiempo libre de los niño/as será ocupado en actividades que signifiquen en su desarrollo físico.
- Los resultados de los test físicos estarán disponibles para los participantes de forma gratuita.

#### Confidencialidad

La privacidad se mantendrá a lo largo de todo el estudio, los datos personales y su identidad se guardaran con todas las medidas disponibles teniendo en cuenta:

- Se cambiarán sus nombres por códigos en donde únicamente tendrán acceso los investigadores y su directora.
- Los resultados obtenidos mediante los test físicos serán utilizados solo para este estudio.
- Los nombres de los participantes no serán publicados en ningún reporte.
- La Universidad de Cuenca tendrá acceso a los datos recogidos siempre y cuando surgieran problemas en cuanto a confidencialidad de la información.

#### Tiempo de participación

- Explicación del consentimiento a padres: 20 minutos (Representante)
- Test aeróbico: 15 minutos (Participante)
- Test de velocidad: 10 minutos (Participante)
- Test de fuerza de tren inferior (salto): 10 minutos (Participante)
- Test de nivel de satisfacción al programa: 20 minutos (Participante)

#### Derechos e información acerca de su consentimiento

Usted no tiene la obligación de participar en este estudio, la participación será de carácter voluntario, no perderá nada si no decide participar. En el caso que usted decida dejar el



	FACULTAD DE FILOSOFÍA Carrera de Cultura Física	Página: 3 de 3
	PROCESO DE GESTIÓN DOCUMENTAL	Versión: 1
	CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES	Vigencia desde:
	Código: UC-FF-CIP-08	
Elaborado por: Unidad de Titulación	Revisado por:	Aprobado por:

estudio, podrá retirarse en cualquier momento. La totalidad de los gastos serán asumidos por los investigadores, usted no tendrá que pagar absolutamente nada.

Los investigadores son:

Jhon Alexander Izquierdo Peñaloza, celular: 0984177392, correo electrónico: jhon.izquierdo@ucuenca.edu.ec

Julio Andrés Macas Medina, teléfono: 074058528, celular: 0990861122, correo electrónico: andres.macas@ucuenca.edu.ec

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo (escriba su nombre completo) Jhon Alexander Izquierdo Peñaloza comprendo mi participación y la de mi representado en este estudio, así como los riesgos y beneficios de esta investigación. He tenido el tiempo suficiente para revisar este documento y el lenguaje del consentimiento fue claro y comprensible. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me han entregado una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en este estudio de investigación, así como la participación de mi representado: Julio Andrés Macas Medina

Fecha: Enero, 2019.

Amms  
Andrés Macas  
Estudiante Investigador

Jhon Izquierdo  
Jhon Izquierdo  
Estudiante Investigador

Julio Andrés Macas Medina  
Representante

Diana Torres  
Diana Torres  
Gestora Centro Cultural  
Municipal "Los Eucaliptos"



DIRECCIÓN MUNICIPAL DE  
CULTURA, RECREACIÓN Y  
CONOCIMIENTO

Por medio del presente **CERTIFICAMOS** que el Sr.

Izquierdo Peñaloza Jhon Alexander, con cédula de identidad no. 0706124393, ha desarrollado su proyecto de titulación con el tema "PROGRAMA FÍSICO RECREATIVO PARA MEJORAR EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS Y NIÑAS DE 10 A 12 AÑOS", el cual se impartió en el Centro Cultural Los Eucaliptos, durante el período comprendido desde el 14 de enero al 17 de mayo de 2019, con una duración de una hora por tres días a la semana, acumulando un total de 60 horas cumplidas.

En cuya permanencia ha demostrado responsabilidad, puntualidad y eficiencia, en el cumplimiento de las actividades realizadas.

Expedimos este certificado para fines concernientes

Cuenca, 20 de mayo de 2019.

Diana Torres Díaz  
Gestora Centro Cultural Los Eucaliptos





Por medio del presente **CERTIFICAMOS** que el Sr.

Macas Medina Julio Andrés, con cédula de identidad no. 0106844400, ha desarrollado su proyecto de titulación con el tema "PROGRAMA FÍSICO RECREATIVO PARA MEJORAR EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS Y NIÑAS DE 10 A 12 AÑOS", el cual se impartió en el Centro Cultural Los Eucaliptos, durante el período comprendido desde el 14 de enero al 17 de mayo de 2019, con una duración de una hora por tres días a la semana, acumulando un total de 60 horas cumplidas.

En cuya permanencia ha demostrado responsabilidad, puntualidad y eficiencia, en el cumplimiento de las actividades realizadas.

Expedimos este certificado para fines concernientes.

Cuenca, 20 de mayo de 2019




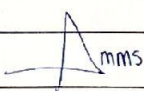
Diana Torres Díaz  
Gestora Centro Cultural Los Eucaliptos



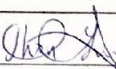
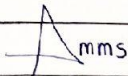


**Anexo II Cronograma de actividades**




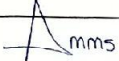
		Cronograma																									
Actividades	Meses	Enero					Febrero				Marzo				Abril				Mayo					Junio			
	Semanas	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
Publicidad	Pegado de afiches	x	x	x																							
	Entrega de volantes	x	x	x																							
	Redes Sociales	x	x	x																							
Inscripciones	Participantes	x	x	x																							
Consentimientos	Centro	x																									
	Padres de familia (Participación y salidas)	x	x	x									x					x			x						
Desarrollo	Capítulo I	x	x	x	x	x	x	x																			
	Capítulo II								x	x	x	x	x	x													
	Capítulo III																				x	x	x				
	Capítulo IV																							x	x	x	x
Aplicación	Batería Alpha Fitness				x																						
	Programa Físico-Recreativo			x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
	Test de satisfacción (PACES)																										
Elaboración	Planificaciones			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
	Materiales			x		x		x		x		x		x		x		x		x		x					
Tutorías	Revisiones	x	x			x	x		x		x		x		x		x		x		x						
Presentación	Proyecto de titulación																										




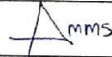
**Anexo III Planificaciones**




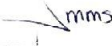
	<b>FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b> <b>CARRERA DE CULTURA FÍSICA</b> <b>PLANIFICACIÓN PROGRAMA FÍSICO-RECREATIVO</b>	
	<b>Docentes:</b> Jhon Izquierdo – Andrés Macas	
	<b>Grupo:</b> 10-12 años	
	<b>Fecha:</b> 14-01-2019	
<b>Objetivo:</b> Crear un ambiente de integración con los niños que asisten al centro, mediante dinámicas divertidas para que exista el compañerismo necesario.		
<b>Inicial (20min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Presentación de: los objetivos del programa, implementos deportivos, los nombres de los profesores y estudiantes y la duración del programa.</li> <li>▪ Inscripción de los participantes.</li> </ul>		
<b>Principal (20min)</b> <b>"El cartero"</b> <p>En esta dinámica los participantes se ubicaran sentados en un círculo y el profesor hará las veces de cartero. cuando el cartero diga por ejemplo: "Traigo una carta para las personas que tengan gorros", se deberán cambiar de lugar todos los participantes que tengan gorros y el que se sienta al final deberá responder una pregunta previamente pensado por el cartero como por ejemplo: "¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?", con esto se gana que el grupo esté atento y con las preguntas logramos conocer a los integrantes del taller.</p> <p><b>Variantes:</b>          "Traigo una carta para las personas que":</p> <p>Tengan reloj, estén con chompa, sean del género femenino, sean del género masculino, tengan entre 10 a 12 años, estén con zapatos, hayan hecho sus deberes, utilicen un cepillo de dientes, tengan un perro, les guste el futbol, les guste la manzana, escriban con la mano derecha.</p>		
<b>Final (20min)</b> <b>"Crear una historia"</b> <p>Con todos los integrantes del grupo vamos a crear una historia con la participación de cada uno y empieza el profesor por ejemplo: "Había una vez un gato que tenía los ojos azules y siempre...", luego continua el siguiente participante con una frase que cuadre con lo anterior por ejemplo: "...le gustaba visitar a su abuelita los fines de semana", luego siguen los demás participantes con adecuaciones a la historia. Con esto logramos crear una historia divertida y que los niños desarrollen la creatividad.</p>		
		
<b>Jhon Izquierdo</b> <b>Aplicador</b>	<b>Andrés Macas</b> <b>Aplicador</b>	

	<b>FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b> <b>CARRERA DE CULTURA FÍSICA</b> <b>PLANIFICACIÓN PROGRAMA FÍSICO-RECREATIVO</b>	
	<b>Docentes:</b> Jhon Izquierdo – Andrés Macas	
	<b>Grupo:</b> 10-12 años	
	<b>Fecha:</b> 01-02-2019	
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la capacidad de reacción y velocidad a través de actividades recreativas.		
<b>Inicial (15min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Presentación de la clase</li><li>• Calentamiento</li></ul> Lubricación, elongación muscular y cardiovascularización "El caballo ciego" Los participantes se agrupan en parejas, el primer participante de la pareja deberá cargar por la espalda al segundo compañero, el segundo compañero deberá taparle los ojos con las manos a su pareja. La carrera será de 10m y será guiada por la persona que tiene destapados los ojos. <b>Variante:</b> Se mueve la llegada para que los estudiantes desarrollen la capacidad de guiar al compañero.		
<b>Principal (30min)</b> "Bandera" Se ubican los estudiantes en parejas a una distancia de 5m cada uno y de espaldas, en la mitad se ubicará una bandera. El juego inicia con órdenes simples como: tocar los pies, cabeza, codos. Cuando se diga la palabra "bandera", los estudiantes deben tomar la bandera, el que se queda sin bandera paga una penitencia. "Pasar la pelotita" Para este juego se divide al grupo en dos equipos y cada uno de los participantes se les entrega un vaso y un elástico, los cuales deben colocarse en su frente. El inicio del juego se da cuando se ubica una pelota en el primer vaso de un participante que deberá pasar a los siguientes, el juego da por finalizado cuando el último compañero haya pasado la pelotita.		
<b>Final (15min)</b> Vuelta a la calma: Estiramiento activo Arenas: "Por diversión, por deporte, por amistad, Programa Físico-Recreativo"		
		
Jhon Izquierdo Aplicador	Andrés Macas Aplicador	



	<b>FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA PLANIFICACIÓN PROGRAMA FÍSICO-RECREATIVO</b>	
	<b>Docentes:</b> Jhon Izquierdo – Andrés Macas	
	<b>Grupo:</b> 10-12 años	
	<b>Fecha:</b> 15-03-2019	
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la capacidad aeróbica mediante juegos lúdicos.		
<b>Inicial (15min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Presentación de la clase</li><li>• Calentamiento</li></ul> Lubricación, elongación muscular y cardiovascularización Circuito de coordinación en escalera y ulas, cada estudiante deberá pasar por el circuito ocho veces con recuperación activa caminando.		
<b>Principal (30min)</b> "Quemados con pelota de tenis" De todo el grupo se escogerá a un participante este tendrá la pelota de tenis y la lanzara fuerte hacia arriba diciendo el nombre de un compañero, este correrá a cogerla y tendrá tocar a los compañeros en la espalda para quemarlos, los participantes quemados ayudaran a quemar a los demás, teniendo en cuenta que solo el participante que tenga la pelota podrá quemar a los otros. "Quitando colas" Se dividirá al grupo en dos equipos que harán una columna y se sostendrán de sus hombros, cada equipo tendrá una "cola" pegada a su espalda, el objetivo del juego es que logren quitar la cola al otro equipo, teniendo en cuenta que no se podrán separar y solo el primer participante de la columna intentará quitar la "cola".		
<b>Final (15min)</b> Vuelta a la calma: Estiramiento activo Arenga: "Por diversión, por deporte, por amistad, Programa Físico-Recreativo"		
		
<b>Jhon Izquierdo Aplicador</b>	<b>Andrés Macas Aplicador</b>	

	<p>FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA PLANIFICACIÓN PROGRAMA FÍSICO-RECREATIVO</p> <p>Docentes: Jhon Izquierdo – Andrés Macas</p> <p>Grupo: 10-12 años</p> <p>Fecha: 03-04-2019</p>	
<p><b>Objetivo:</b> Desarrollar la capacidad aeróbica y de salto mediante juegos lúdicos.</p>		
<p><b>Inicial (20min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de la clase</li> <li>• Calentamiento</li> </ul> <p>Lubricación, elongación muscular y cardiovascularización</p> <p>Carrera continua durante 15min</p> <p><b>Principal (25min)</b></p> <p>“Trabajando en equipo”</p> <p>El grupo se divide en dos equipos iguales, los participantes de cada grupo se ubican en una columna tomados de los hombros de los compañeros, el que se encuentra al final deberá pasar lateralmente por cada uno, agachándose para pasar por debajo de los brazos levantados en los hombros, cada uno realizara esto, hasta llegar a una línea donde se ubicaran banderas para llevarlas al inicio, el primer equipo en conseguir las todas, será el ganador.</p> <p>“Salta salta”</p> <p>El grupo se divide en dos equipos iguales, los participantes de cada grupo se ubican en plancha separados a 50cm de cada participante, el primero deberá pasar saltando por todos los demás y obtendrá un balón, luego tendrá que regresar pero por debajo de cada compañero, el equipo que primero consiga todos los balones será el ganador.</p> <p><b>Final (15min)</b></p> <p>Vuelta a la calma: Estiramiento activo</p> <p>Arenga: “Por diversión, por deporte, por amistad, Programa Físico-Recreativo”</p>		
		
<p>Jhon Izquierdo Aplicador</p>	<p>Andrés Macas Aplicador</p>	

	<p>FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA PLANIFICACIÓN PROGRAMA FÍSICO-RECREATIVO</p> <p>Docentes: Jhon Izquierdo – Andrés Macas</p> <p>Grupo: 10-12 años</p> <p>Fecha: 03-05-2019</p>	
<p><b>Objetivo:</b> Desarrollar la velocidad, mediante juegos lúdicos.</p>		
<p><b>Inicial (15min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de la clase</li> <li>• Calentamiento</li> </ul> <p>Lubricación, elongación muscular y cardiovascularización</p> <p>Carrera de suicidios individual</p> <p><b>Principal (30min)</b></p> <p>"Trasladando globos"</p> <p>En parejas los participantes deberán llevar un globo suspendido en el aire por una distancia de 10m, utilizando solo una mano y tomados del hombro del compañero. La pareja que primero llegue a la meta, será la ganadora</p> <p><b>Variante:</b> en grupos de tres personas y utilizando solo las piernas.</p> <p>"Empujando balones"</p> <p>El grupo se dividirá en dos equipos, los participantes se ubicaran en columnas, el primero tendrá que empujar una pelota de tenis con dos bastones por una distancia de 10m y regresar a la línea de salida para que salga el siguiente compañero. El equipo que primero termine el circuito con todos sus integrantes, será el ganador.</p> <p><b>Variante:</b> trabajo en parejas al trasladar la pelota.</p> <p><b>Final (15min)</b></p> <p>Vuelta a la calma: Estiramiento activo</p> <p>Arenga: "Por diversión, por deporte, por amistad, Programa Físico-Recreativo"</p>		
		
<p>Jhon Izquierdo Aplicador</p>	<p>Andrés Macas Aplicador</p>	

**Anexo IV Registro de inscripciones**

	<b>HOJA DE INSCRIPCIÓN PROGRAMA FÍSICO-RECREATIVO</b>						
	<b>Docentes:</b> Jhon Izquierdo – Andrés Macas						
	<b>Grupo:</b> 10-12 años						
	<b>Fecha:</b> Enero, 2019						
<b>Nro.</b>	<b>Código</b>	<b>Institución Educativa</b>	<b>Edad</b>	<b>Genero</b>	<b>Fecha de Nacimiento</b>	<b>Dirección</b>	
1	PF001	Garaicoa	11.2	F	15/11/2007	Los Eucaliptos	
2	PF002	Garaicoa	9.8	F	08/04/2009	Los Eucaliptos	
3	PF003	Garaicoa	9.8	F	26/04/2009	Los Eucaliptos	
4	PF004	Garaicoa	9.7	F	18/05/2009	Riveras del Tomebamba	
5	PF005	La Inmaculada	10	F	27/01/2009	Los Eucaliptos	
6	PF006	La Inmaculada	10.9	F	25/02/2008	Los Eucaliptos	
7	PF007	Garaicoa	9.8	F	08/03/2009	Riveras del Tomebamba	
8	PF008	Garaicoa	11.1	F	27/12/2007	Los Eucaliptos	
9	PF009	Garaicoa	12.3	F	27/10/2006	Los Eucaliptos	
10	PF010	Garaicoa	10.5	F	26/07/2008	Los Eucaliptos	
11	PF011	Garaicoa	9.9	F	26/02/2009	Cdla. Las Retamas Bajas	
12	PF012	Garaicoa	9.9	F	04/02/2009	Los Eucaliptos	
13	PF013	Garaicoa	11.3	F	20/10/2007	Totoracocha	
14	PM001	Garaicoa	9.7	M	04/05/2008	Riveras del Tomebamba	
15	PM002	Garaicoa	10.8	M	11/04/2008	Los Eucaliptos	
16	PM003	Garaicoa	10.3	M	30/08/2008	Los Eucaliptos	
17	PM004	Garaicoa	9.9	M	23/02/2009	Los Eucaliptos	
18	PM005	Garaicoa	10.7	M	25/05/2008	Los Eucaliptos	





**Anexo V Test de Satisfacción (P.A.C.E.S.)**

	FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA PLANIFICACIÓN PROGRAMA FÍSICO-RECREATIVO	
	Docentes: Jhon Izquierdo – Andrés Macas	
	Nombre: <u>JULIO ANDRÉS MACAS MEDINA</u>	
	Fecha: Mayo, 2019	
<p><b>Objetivo:</b> EL presente cuestionario tiene como objetivo, conocer el nivel de satisfacción que genere este programa en usted.</p>		
<p>Del 1 al 5 proponga su experiencia con las actividades realizadas en el programa Físico-recreativo, teniendo en cuenta que 1 (totalmente en desacuerdo) es el nivel más bajo y 5 (totalmente de acuerdo) el nivel más alto. Señale con una x una sola respuesta.</p>		
<p>1. ¿Disfruté el programa? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/></p>		
<p>2. ¿Las actividades le resultaron agradables? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/></p>		
<p>3. ¿Al finalizar el programa, siente que en la actualidad tiene más energía? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/></p>		
<p>4. ¿El ambiente de las clases le resulto agradable? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/></p>		
<p>5. ¿Luego de hacer actividad física su cuerpo se siente bien? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/></p>		
<p>6. ¿Los deportes realizados le han brindado beneficios? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/></p>		
<p>7. ¿La práctica deportiva es muy excitante? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/></p>		
<p>8. ¿El juego le ha proporcionado buenos sentimientos? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/></p>		
<p>9. ¿Los maestros han sido una base de apoyo para que usted se sienta bien? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/></p>		
Jhon Izquierdo Docente		Andrés Macas Docente



	FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA PLANIFICACIÓN PROGRAMA FÍSICO-RECREATIVO	
	Docentes: Jhon Izquierdo – Andrés Macas	
	Nombre: _____ Fecha: Mayo, 2019	
<p><b>Objetivo:</b> El presente cuestionario tiene como objetivo, conocer el nivel de satisfacción que genere este programa en usted.</p> <p>Del 1 al 5 proponga su experiencia con las actividades realizadas en el programa Físico-recreativo, teniendo en cuenta que 1 (totalmente en desacuerdo) es el nivel más bajo y 5 (totalmente de acuerdo) el nivel más alto. Señale con una x una sola respuesta.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Disfruté el programa? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/></li> <li>¿Las actividades le resultaron agradables? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/></li> <li>¿Al finalizar el programa, siente que en la actualidad tiene más energía? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/></li> <li>¿El ambiente de las clases le resulto agradable? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/></li> <li>¿Luego de hacer actividad física su cuerpo se siente bien? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input checked="" type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/></li> <li>¿Los deportes realizados le han brindado beneficios? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/></li> <li>¿La práctica deportiva es muy excitante? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/></li> <li>¿El juego le ha proporcionado buenos sentimientos? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input checked="" type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/></li> <li>¿Los maestros han sido una base de apoyo para que usted se sienta bien? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/></li> </ol>		
Jhon Izquierdo Docente	Andrés Macas Docente	

## Anexo VI Registro fotográfico































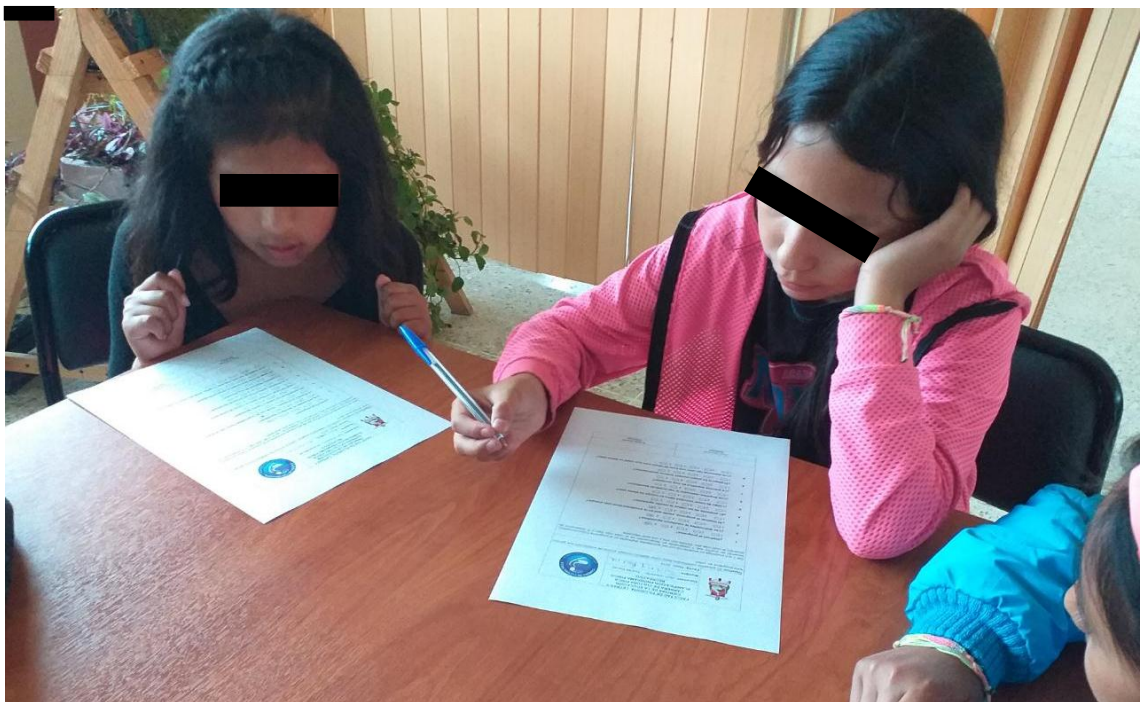
















Anexo VII Publicidad

Gran Inauguración: Sábado 12 de Enero 2019- 10h00  
Niños y niñas de 10-12 años

Inscríbete ✓

100%  
Gratis

# PROGRAMA FÍSICO-RECREATIVO 2019

Actividades  
recreativas, juegos  
lúdicos, deportes  
adaptados,  
colectivos,  
individuales y  
mucho más...

Lugar: Centro Cultural "Los Eucaliptos"  
Horarios: Lunes-Miércoles-Viernes (16h30-17h30)  
Inscripciones: Centro Cultural "Los Eucaliptos"  
Informes: 0984177392 o 0990861122

