

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**

**SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA**

**CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN CIENCIAS  
DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**TEMA:**

**“OPTIMIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL QUINTO  
AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA ESCUELA JOSE  
INGENIEROS Nro. 1 DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL PERIODO 2012 – 2013 EN  
ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMO COMPLEMENTO A SU DESARROLLO”.**

**AUTOR:**

**CARMEN MAGALY GAONA VERA**

**TUTORA**

**Mg. LILIAN JARAMILLO NARANJO**

**LOJA - ECUADOR**

**2013**

## CARTA DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Grado presentado por la Sra. **Carmen Magaly Gaona Vera** para optar el Grado Académico de Licenciada en Ciencias de la Educación – Mención EDUCACIÓN PRIMARIA cuyo título es: “OPTIMIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA ESCUELA JOSÉ INGENIEROS Nro. 1 DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL PERIODO 2012 – 2013 EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMO COMPLEMENTO A SU DESARROLLO”.

Considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a la presentación pública y evaluación por parte del Jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Loja D. M. a los 19 días del mes de enero del 2013.

Dra.: Lilian Jaramillo

## **AUTORÍA**

Las ideas, lineamientos, criterios, opiniones, comentarios, conclusiones y recomendaciones vertidas en la tesis titulada “OPTIMIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA ESCUELA JOSÉ INGENIEROS Nro. 1 DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL PERIODO 2012 – 2013 EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMO COMPLEMENTO A SU DESARROLLO” son de exclusiva responsabilidad de la autora que suscribe.

.....

Carmen Magaly Gaona Vera

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo lo dedico a mis hijas, y especialmente a mi esposo que en todo momento me brindó su apoyo para llegar a alcanzar esta meta, el cual es un logro más en mi vida y en mi formación académica puesto que sin su apoyo y comprensión no hubiera podido llegar hasta donde he llegado.

## **AGRADECIMIENTO**

Al culminar el presente trabajo, quiero dejar constancia de mi sincero agradecimiento al Personal Docente de la Universidad Tecnológica Equinoccial, a la secretaria, Coordinadora de la extensión de la “UTE” en Loja, y especialmente a la Mg. Lilian Jaramillo Naranjo Directora de Tesis, que durante todo este tiempo ha puesto todo de su parte, con su talento y consejos me ha guiado muy bien con profesionalismo en esta ardua tarea del saber.

A si mismo agradezco a mis hijas y especialmente a mi esposo quienes también se han sacrificado, y me apoyaron moral y económicamente para poder culminar este trabajo práctico, que va en beneficio de mi formación académica.

## **LA AUTORA**

## INDICE

Página de autoría del autor	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice de Contenidos	v
Índice de tablas	vi
Índice de Figuras	vii
Resumen Ejecutivo	viii
INTRODUCCIÓN	1
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	
1.1 Tema	4
1.2 Planteamiento del problema	4
1.3 Formulación del problema	7
1.4 Objetivos	7
1.4.1 Objetivo general	7
1.4.2 Objetivo específico	8
1.5 Justificación	8
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>MARCO TEORICO</b>	
2.1 Tiempo libre	11
2.1.1 Definición	11
2.1.2 Importancia de la ocupación del tiempo libre	12
2.1.3 Tiempo libre compartido en familia	13
2.1.4 Del tiempo social al tiempo libre	14
2.1.5 Reflexiones acerca del tiempo libre	17

2.1.6 El tiempo libre en la sociedad actual	19
2.1.7 Tiempo libre calidad de vida y desarrollo personal	22
2.1.8 La cultura del tiempo libre	25
2.1.9 Tiempo libre, formación y educación	26
2.2 Actividades deportivas como complemento del desa – rolbio-psico-social	30
2.2.1 Definición	30
2.2.2 Actividades deportivas	31
2.2.3 La familia y las instituciones educativas impulsado – ras de las actividades deportiva	32
2.2.4 Tipos de actividades deportivas	33
2.2.4.1 Fútbol	34
2.2.4.2 Baloncesto	34
2.2.4.3 Natación	34
2.2.4.4 Tenis	35
2.2.4.5 Voleibol	35
2.2.4.6 Gimnasia	36
2.2.5 El deporte y la sociedad	36
2.2.6 Actividades recreacionales	38
2.2.7 Tipos de juegos	38
2.2.8 La práctica deportiva y el desarrollo integral de la vida	42
2.3 Marco institucional	43
2.4 Marco legal	44
2.5 Hipótesis	45
2.6 Variable de la investigación	45
2.7 Cuadro de operacionalización de variables	46

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1 Diseño de la investigación	54
--------------------------------	----

3.1.1 Tipos de investigación	54
3.1.1.1 Descriptiva	54
3.1.1.2 Explicativa	54
3.1.1.3 Propositiva	54
3.1.2 Métodos de la investigación	55
3.1.2.1 Científico	55
3.1.2.2 Analítico y sintético	55
3.1.2.3 Inductivo – deductivo	53
3.1.2.4 Hipotético deductivo	55
3.1.2.5 Estadístico	55
3.2 Población y muestra	56
3.3.3 Universo estadístico	56

## **CAPÍTULO IV**

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

4.1. Presentación de los resultados expertos	58
4.1.1 Presentación de los resultados docentes	68
4.1.2 Presentación de los resultados estudiantes	78
4.1.3 Presentación de los resultados padres de familia	88

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones	98
5.2 Recomendaciones	99

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

6.1 Tema de la propuesta	101
6.2 Título de la propuesta	101

6.3 Objetivos	102
6.3.1 Objetivo general	102
6.3.2 Objetivo específico	102
6.4 Población	102
6.5 Localización	103
6.6 Lista de contenidos temáticos	103
6.7 Desarrollo de la propuesta	104
BIBLIOGRAFÍA	135
ANEXOS	

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA**  
**CARRERA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**“OPTIMIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA ESCUELA JOSÉ INGENIEROS N° 1 DE LA CIUDAD DE LOJA EN EL PERIODO 2012-2013 EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMO COMPLEMENTO A SU DESARROLLO”**

**Autora:** Carmen Magaly Gaona Vera

**Director:** Mg. Lilian Jaramillo Naranjo

**RESUMEN EJECUTIVO**

La optimización del tiempo libre es una medida necesaria para facilitar el aprendizaje en los niños, las actividades deportivas y recreacionales son parte del sistema educativo, con lo que se proporciona un estímulo para el desempeño académico, tornándose la optimización del tiempo libre en un eje fundamental en la educación. Es importante considerar el desarrollo de las técnicas para facilitar el quehacer educativo de los niños hacia la ocupación del tiempo libre y sano y contribuir con la optimización de su calidad de vida, puntualizando los valores de la recreación y su incidencia en la ocupación del ocio del individuo y de la colectividad. La actividad deportiva es parte del sistema educativo debido a las implicaciones que genera, tanto la actividad física como la deportiva representan numerosas ventajas; de este modo la actividad deportiva del ser humano debe ser entendida como la actividad motriz que representa un fundamento y una condición importante, no solo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio-afectivo. Considerando fundamental que los niños en su tiempo libre lo dediquen a actividades recreacionales y deportivas que son de gran importancia y muy necesarias en el desarrollo del niño. Considerando que la Educación es un sistema complejo e integral, se propone dictar talleres de capacitación a los padres de familia y estudiantes del quinto año de Educación Básica de la escuela José Ingenieros N° 1 sobre la buena utilización del tiempo libre y las posibles actividades a realizar en la escuela o fuera de ella. Se considera tiempo libre al espacio de tiempo de cada persona para realizar actividades que no correspondan a responsabilidad diaria o al cambio de actividad, es aquel tiempo dedicado a uno mismo.

## INTRODUCCIÓN

La optimización del tiempo libre en nuestra formación profesional es un pilar fundamental para impulsar a los niños y la sociedad en general considerando que las actividades recreativas y deportivas realizadas en el tiempo libre ayudan al desarrollo del niño.

Las actividades recreativas con los niños y niñas de Quinto año de Educación General Básica de la escuela José Ingenieros N° 1 en el tiempo libre pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, es decir, se debe dejar a los niños y niñas que seleccionen su actividad recreativa sin presión de ninguna naturaleza, y tanto padres de familia como profesores deberán brindarles todo el apoyo requerido.

La cultura de la sociedad en general y del hombre en particular (cultura en sentido antropológico) tiene dos fuentes, el trabajo, que es la fuente primitiva y fundamental, y las actividades de tiempo libre. A su vez, en términos de categorías socioeconómicas, trabajo y actividades de tiempo libre constituyen un binomio inseparable.

La participación en actividades deportivas - recreativas desde la perspectiva de la comunidad beneficiada, permite analizar las fortalezas y debilidades del área deportiva y el impacto de la comunidad en la población.

La realización regular y sistemática de una actividad deportiva con miras al deporte y la recreación, ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención de la salud tanto física como mental; así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando el desenvolvimiento en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo ha tenido su período de auge y regresión.

Dichas actividades no solo producen una mejoría en las funciones orgánicas, sino también una sensación de bienestar y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento en las tareas cotidianas, determinando que quienes practican en forma regular cualquier actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, fortaleciéndose ante el aburrimiento diario y el cansancio; el fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal que fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar, ofreciéndole a la persona sensaciones de realización.

Las actividades deportivas deben empezar con el descubrimiento infantil del mundo y de la sociedad, porque es en esta etapa donde comienza a transmitirse los valores, las normas, los gustos y la interrelación social.

El primer capítulo está enfocado a formulación, planteamiento del problema y a los objetivos a los que está proyectada la investigación.

El segundo capítulo trata de la definición del tiempo libre, su importancia, las actividades deportivas como complemento del desarrollo del niño/a y sobre el marco institucional y legal de la Institución en la cual se realizó la investigación.

En el desarrollo del tercer capítulo trata acerca de la metodología utilizada en el desarrollo de la presente investigación, los métodos utilizados y la población y muestra.

El cuarto capítulo trata sobre el análisis e interpretación de los resultados, arrojados de las encuestas planteadas a la población establecida.

Dentro del capítulo cinco se detalla las conclusiones y recomendaciones a las cuales se ha llegado luego de haber realizado la presente investigación.

En el capítulo seis tenemos la propuesta, tema y la factibilidad de llevar a efecto la presente propuesta y sus objetivos a cumplirse.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.**

#### **1.1. TEMA.**

“Optimización del tiempo libre en los niños y niñas del quinto año de Educación General Básica, de la escuela José Ingenieros N°1 de la ciudad de Loja en el periodo 2012-2013 en actividades deportivas como complemento a su desarrollo”.

#### **1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

Históricamente hablando podemos afirmar que el tiempo libre ha estado presente a lo largo de la historia de la humanidad, aunque no siempre con el mismo significado puesto que a medida que ha transcurrido el tiempo la ideología ha cambiado notablemente.

Nadie pone en duda la importancia del tiempo libre en la vida de las personas y en especial en la de los niños que son el futuro de nuestra Patria. En la actualidad vivimos estresados con la sensación de faltarnos tiempo, “El tiempo libre debe entenderse no como estar libre de algo, sino también como estar libre para algo, para las cosas que distraen de las cuales disfrutamos mucho.

La ruptura de los niños y jóvenes con los valores sociales normalmente aceptados es un fenómeno mundial juzgado como un “conflicto de generaciones” y se convierte en sinónimo de pre- adolescencia y adolescencia, este conflicto no es más que el perjuicio de lo que piensan las clases dominantes, la familia, la escuela y la orientación son algunos puntos de referencia para este análisis.

La educación intelectual promueve relaciones de igualdad y enriquecimiento entre personas de diferentes culturas, mediante el aprendizaje de valores

conocimientos y culturas, dando una relación razonable a los conflictos. Es por ello que muchas personas utilizan su tiempo libre en compañía de otros aprendiendo así de ellos y de esta manera enriquecen intercambiando emociones, ideologías y creencias, logrando así una más amplia visión de la vida de sus semejantes.

Actualmente en nuestra ciudad el índice de niños trabajando y pidiendo monedas en la calle se ha reducido notablemente, ya que a muchos de ellos se encuentran parte del tiempo en la escuela y su tiempo libre realizando algún deporte.

Es necesario crear conciencia en los profesores y especialmente en los padres de familia, sobre qué hacer en su tiempo libre, su importancia y su influencia en el desenvolvimiento psicológico, mental y social de los niños.

Optimizar el empleo del tiempo libre en las instituciones educativas es una medida necesaria para facilitar los aprendizajes. Las actividades deportivas y recreacionales son parte del sistema educativo.

El presente estudio se llevará a cabo en la escuela José Ingenieros No. 1 de la ciudad de Loja, durante el tercer trimestre del año lectivo 2012-2013 en una población de 80 estudiantes, que se encuentran distribuidos en dos paralelos, que corresponden al Quinto Año de Educación General Básica, la misma que se encuentra ubicada en el barrio Las Pitas Av. 8 de Diciembre, cuyo director es el Dr. José Bienvenido Granda Pardo.

Analizando la utilización del tiempo libre en los niños de la Unidad Educativa y en especial las niñas y niños de Quinto Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “José Ingenieros N° 1”, en lo que se hace relación a un previo diagnóstico se determina que:

- ✓ Los docentes muy poco planifican y ejecutan actividades complementarias de tipo deportivo, para que aprendan a utilizar adecuadamente el tiempo libre a fin de consolidar su desarrollo bio-psico-social, lo que ocasiona que los niños no se sientan totalmente motivados para realizar sus actividades académicas en el aula, de continuar trabajando de esta manera ocasionará que los niños bajen notablemente su rendimiento escolar.
  
- ✓ Algunos de los padres de familia desconocen de que la buena utilización del tiempo libre ayuda al desarrollo de la inteligencia y creatividad del niño, por lo que lo ven al niño como una persona de trabajo y no le permiten que en su tiempo libre realice actividades recreativas, poniendo en juego el futuro de los niños.
  
- ✓ La mayoría de niñas y niños de Quinto Año de Educación General Básica de la escuela José Ingenieros N° 1 de la ciudad de Loja en el tiempo libre ayudan en las tareas propias del hogar y las actividades agrícolas o ganaderas que realizan sus padres, es por ello que se considera que dichos niños maduran emocionalmente más pronto que otros niños, lo que ocasionará que a temprana edad se casen y tomen responsabilidades más grandes, si los niños el tiempo libre lo utilizaran en música, teatro o deporte, sus necesidades serán otras y su futuro será una carrera y obtener una profesión.
  
- ✓ La falta de conocimiento de los padres respecto a la buena utilización del tiempo libre no permite que el niño aproveche al máximo haciendo deporte o cualquier otra actividad recreativa, por lo que exigen a sus hijos ayudar a trabajar para sostener la casa, lo que ocasiona que los niños a temprana edad se dediquen a salir de sus casas corriendo grandes peligros en la calle, se debería ayudar a los niños inculcándoles el deporte.

Al no optimizar el tiempo en actividades deportivas, acarrea graves consecuencias, entre las que se anotan: niñas y niños sedentarios, aumento de peso corporal por un desbalance de calorías; disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción; problemas de circulación; dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte; en definitiva, las consecuencias negativas de la falta de actividades deportivas se manifiesta principalmente en la salud de la persona lo que implica que no se encuentra en un proceso integral de desarrollo, en el que se articulen las actividades académicas con las deportivas.

Evidentemente, existe una escasa vitalidad, vigor, fuerza y energía en el cumplimiento de actividades escolares, en tal virtud es necesario realizar un estudio acerca del uso del tiempo libre para organizar actividades deportivas extraescolares que despierten el interés de las niñas y niños potenciando su desarrollo.

### **1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.**

¿La optimización del tiempo libre de las niñas y niños de Quinto Año de Educación General Básica de la Escuela José Ingenieros N° 1 de la ciudad de Loja, influye en actividades deportivas como complemento para su desarrollo?

### **1.4. OBJETIVOS.**

#### **1.4.1. OBJETIVO GENERAL.**

Determinar la optimización del tiempo libre mediante el desarrollo de actividades deportivas, que contribuye como complemento al desarrollo del niño/a.

#### **1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- a) Establecer las diferentes actividades como alternativas para que los niños y niñas de Quinto Año de Educación General Básica realicen en su tiempo libre.
- b) Determinar las necesidades de ocupar el tiempo libre de los niños y niñas de Quinto Año de Educación General Básica, con la finalidad de mejorar su rendimiento escolar.
- c) Establecer actividades deportivas que ayuden a los niños en la optimización del tiempo libre.
- d) Verificar si los niños que realizan actividades deportivas en su tiempo libre, ayuda a su desenvolvimiento académico.

#### **1.5. JUSTIFICACIÓN.**

La presente investigación se justifica ante la necesidad de concientizar sobre la adecuada utilización del tiempo libre en actividades que ayuden al niño a su mejor desenvolvimiento tanto personal como intelectual las niñas y niños de Quinto Año de Educación General Básica de la Escuela José Ingenieros N°1 de la ciudad de Loja, considerando que la educación es un proceso complejo y que uno de los fines de la actual Ley de Educación, es “contribuir al desarrollo integral, autónomo, sostenible e independiente de las personas, que garantice la plena realización individual y colectiva del buen vivir, procurando mantener un estilo de vida saludable.

La recreación, como una de las disciplinas referentes al ámbito social que dirige sus acciones hacia el mejoramiento comunitario, se concibe como una de las indicadas para disminuir los efectos negativos que afectan socialmente a la población; se debe tomar parte en una labor

interdisciplinaria que lucha por la calidad de vida de los niños, jóvenes y adultos.

Es importante considerar el desarrollo de las técnicas de recreación para facilitar el quehacer educativo de los niños hacia la ocupación del tiempo libre sano y contribuir con la optimización de su calidad de vida, puntualizando los valores de la recreación y su incidencia en la ocupación del ocio del individuo y de la colectividad.

Vemos aquí la relación entre la recreación y la acción que promueve, genera valores dirigidos a la optimización de la calidad de vida de quien la practica. Cabe resaltar que los técnicos de recreación física juegan un papel protagónico en el proceso de transformación social en una comunidad y en el mejoramiento de la calidad de vida de sus habitantes.

La actividad deportiva es parte del sistema educativo debido a las implicaciones que genera; tanto la actividad física como la deportiva, representan numerosas ventajas.

Los beneficios de la actividad física, particularmente en la infancia incluyen un crecimiento y desarrollo saludable del músculo- esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, con la consiguiente prevención de los factores de riesgo de enfermedades de distinto tipo y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

Considerando que la Educación es un sistema complejo e integral; debe entenderse al proceso educativo como una unidad que se constituye de diferentes componentes y actividades, ya que ello permite dimensionar al proceso educativo desde sus diferentes factores. Se pretende en la presente investigación determinar y analizar la optimización del tiempo en actividades recreativas y deportivas de manera complementaria con el proceso

educativo, de tal forma que se establezca un desarrollo integral y fortalecer sus conocimientos.

## CAPÍTULO II.

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 TIEMPO LIBRE

##### 2.1.1 DEFINICIÓN

Al tiempo Libre se lo define como el conjunto de períodos de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal en tales momentos, de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana.

Se conoce como Tiempo Libre a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por “su titular” a discreción, es decir, a diferencia de<sup>1</sup> lo que ocurre con aquel tiempo no libre en el que la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización, en este, la persona puede decidir cuántas horas destinarle. (El tiempo libre).<sup>1</sup>

Se considera al tiempo libre, una forma de hacer actividades diferentes relacionadas a nosotros como personas más no a cambiar de actividad como usualmente lo hacemos y equivocadamente lo consideramos como tiempo libre.

El fenómeno recreacional está ligado estrechamente con los aspectos económicos, sociales, culturales y administrativos de la comunidad, por lo que su solución está ligada a la de estos mismos problemas. Pero tal vinculación no justifica esperar la realización del desarrollo económico para luego abordar al aspecto recreacional, puesto que las facilidades recreativas

---

<sup>1</sup>El tiempo libre y sus beneficios: Acceso 04/01/2013:/http://www.wikipedia.org/

contribuyen, de hecho a mejorar la calidad de vida y, en última instancia, coadyuva a aumentar la productividad global. **(Segovia F, 1981:128)<sup>2</sup>**

Hasta hace poco tiempo se creía que la recreación era exclusiva de las clases pudientes y que el trabajo en las actividades laborales era exclusivo de las clases explotadas, y aún en los sectores marginales se da prioridad al ocio y a la recreación para los adinerados, escasamente los niños y niñas de las comunidades participan en actividades recreacionales o deportivas.

En la Constitución Ecuatoriana del 2008 se sostiene que el derecho al descanso es un derecho social tan defendible como el derecho al trabajo. Por lo tanto es un derecho irrenunciable, tan importante como el mismo derecho a la vida, porque el descanso repone la energía, revitaliza el organismo, equilibra el balance orgánico y psíquico de las personas. El trabajo adquiere dignidad mediante el descanso. El trabajo y el descanso constituyen, de hecho, la expresión genuina de la política social.

El tiempo libre y recreación están íntimamente relacionados con la calidad de vida y el desarrollo individual, es decir se puede sostener que mediante la actividad física, se logra el perfeccionamiento de las capacidades y habilidades físicas, la propia actividad que esto implica contribuye al desarrollo de la psiquis del alumno. La adecuada utilización del tiempo libre tributará en el desarrollo psicológico, cognoscitivo y afectivo de los niños y niñas de Quinto Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa José Ingenieros N° 1, y por supuesto en la práctica de valores en los alumnos.

### **2.1.2 IMPORTANCIA DE LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE**

Los momentos de ocio y tiempo libre son de especial importancia como factores relacionados con el cuidado de la salud y por tanto con la

---

<sup>2</sup>El tiempo libre: 07/01/2013/Segovia Fausto, 1981:76

prevención de riesgos. La ocupación del ocio y el tiempo libre puede ser un factor de riesgo o un factor de protección hacia los consumos de drogas, según la utilización que hagamos de los mismos.

La primera formación que se da a los niños es en el hogar en donde se debe inculcar a los hijos valores, buenas costumbres y a utilizar adecuadamente su tiempo libre; actualmente la tecnología es una de las causas para que los niños lleven una vida sedentaria.

El encaminar a los niños a temprana edad a realizar deporte u otra actividad recreativa en su tiempo libre es la mejor alternativa para formar el carácter, responsabilidad y el equilibrio emocional.

De ahí que creemos esencial la participación de la familia como eje central para la educación y formación de los niños, siendo los padres un eje fundamental en el que los niños se apoyarán durante su niñez y de quienes aprenderán su comportamiento con el ejemplo para su vida futura.

### **2.1.3 EL TIEMPO LIBRE COMPARTIDO EN FAMILIA**

Los padres son modelos de empleo de tiempo libre deberían cumplir como condición inicial el plantearse, cómo ellos mismos emplean su tiempo libre y cómo se divierten. Normalmente, a diario, las responsabilidades dentro y fuera del hogar reducen el uso del tiempo libre a unos minutos frente al televisor y al descanso a la hora de dormir. Los padres y madres deben, aunque sea a costa de las otras obligaciones, generar espacios de tiempo libre y de ocio. La creación de esa parcela para uno mismo, para disfrutar de aquello que les gusta, les enriquecerá personalmente haciéndoles sentir satisfechos y receptivos al disfrute del tiempo libre.

Los padres que tienen aficiones interesantes, que son capaces de divertirse en su tiempo libre, es más probable que generen hábitos parecidos

en sus hijos. Pueden aumentar las posibilidades de cultivar aficiones comunes en la familia que, a su vez, proporcionen más cohesión.

El ámbito familiar debe generar alternativas de ocupación del tiempo libre y, si se procura el clima propicio, la familia puede ser en sí misma una alternativa de ocio y/o generadora de otras opciones. En una familia donde el ocio y el tiempo libre se consideran un bien necesario y como tal se vive, es muy posible que esa familia sea más sensible a la generación de alternativas flexibles y adaptadas a cada momento del grupo familiar.

Las dos principales claves del éxito para superar el reto de sacar partido al tiempo libre que compartimos con nuestros hijos son implicarles en la preparación y organización de las actividades y, sobre todo, tener una actitud positiva: aprender a pasarlo bien con ellos.

Es importante que la propuesta de actividades sea variada. Todas ellas pueden cumplir el triple propósito de divertir, relajarse y educar. Es bastante frecuente que los padres realicen actividades de ocio cuando los hijos son pequeños, les acompañan al parque, les leen cuentos, juegan con ellos o les llevan al cine. Todas estas actividades son saludables y contribuyen a pasar ratos agradables a fomentar hábitos culturales y de diversión que faciliten la interacción familiar.

#### **2.1.4. DEL TIEMPO SOCIAL AL TIEMPO LIBRE**

Sin embargo, en la actualidad, en los países desarrollados donde existía un índice elevado de ofertas recreativas - deportivas comparado con otros países de menos poder económico, los niveles de participación a este tipo de actividades se han visto afectados considerablemente debido a la actual situación económica y social, que ha afectado el ingreso económico de millones de personas, por lo que en vez de ocupar el tiempo en recrearse, tienen que emplearlo en buscar formas de subsistencia.

La actividad productiva material de los individuos descansa en la estructura de la sociedad y como tal, el tiempo social se divide en dos partes:

- *El tiempo de trabajo.*
- *El tiempo extra laboral, que se encuentra fuera de la producción material.*

Actualmente el tiempo extra laboral constituye, como promedio, aproximadamente las dos terceras partes del tiempo de la actividad cotidiana de los hombres, esto lo convierte en una importante categoría social y obliga a analizar seriamente los elementos que lo componen en su interacción.

Un análisis de la estructura del tiempo extra laboral conduce en general a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, aunque para muchos este es el camino que nos lleva al llamado concepto residual. Sin embargo no es menos cierto que a partir de la incorporación tiempo extra laboral como categoría se acentúa y hace más rigurosa la complejidad de la definición conceptual del tiempo libre ya que, por una parte nos lleva a la delimitación en principio de los elementos relativos o no al tiempo propiamente libre y, lo que es más importante, en la condiciones sociales actuales, a la búsqueda de reservas de tiempo libre dentro de la esfera extra laboral. **(Pérez A, 1972: 213)<sup>3</sup>**

Se considera que los padres deben tratar de ampliar aquellos espacios de tiempo libre, abriendo más posibilidades y dinamismo. Realizar actividades conjuntamente con los hijos, lo que abre grandes espacios de comunicación y convivencia que aportan nuevas ideas y que producen satisfacción. Por lo que se considera que el tiempo libre en familia favorece de la siguiente manera:

---

<sup>3</sup>Del tiempo social al tiempo libre: Acceso 13/01/2013// Pérez Antonio, 1972:213

- Favorece el análisis y la reflexión personal acerca de cómo se ocupa el tiempo libre.
- Fomenta la creación y/o utilización de espacios que ayuden a los niños a encontrar formas gratificantes de utilizar el tiempo libre.
- Incrementa el autoestima y autoconfianza.
- Facilita la autonomía personal y los procesos de toma de decisiones.
- Favorece la intercomunicación personal y la interacción grupal.
- Promueve el desarrollo de aficiones.
- Reduce la sensación de aburrimiento.

En este sentido, todo lo referente a las funciones educativas -culturales- diversas que, ejercen o pueden ejercer de forma intencionada o no, en el tiempo y el espacio de la familia, la escuela, la televisión y el tiempo libre y, en un sentido amplio, en la vida de los niños y jóvenes.

En primer lugar, señalar que, tanto el tiempo escolar como el tiempo familiar, tienen en común la presencia de unos adultos educadores con nombres y apellidos al servicio intencional de la educación integral del niño, con los que establece una relación consciente.

Tanto la familia como la escuela son dos instituciones que desarrollan un papel y unas funciones concretas y socialmente reconocidas. Por lo que no se identifica el tiempo libre como una actividad específica de ninguna institución, lo que no quiere decir que no se trata de un tiempo vacío libre de influencias.

La familia es el primer ámbito de socialización del niño. Es el punto de referencia principal, el factor determinante en los primeros años de la infancia, que mantendrá una gran influencia, para el resto de la vida.

La escuela es el segundo gran agente educador. Los niños, niñas y jóvenes pasan una buena parte del tiempo de su vida en la escuela. Se espera que ésta sea un ámbito privilegiado de socialización y de preparación para la vida adulta.

### **2.1.5. REFLEXIONES ACERCA DEL TIEMPO LIBRE**

El espacio del tiempo libre es, virtualmente, un espacio para el desarrollo individual y social, para el desarrollo de los valores humanos. Este desarrollo, en un espacio de tiempo marcado por la opción personal, por la no obligatoriedad, adquiere una dimensión nueva y posibilita que el tiempo libre sea auténticamente transformador.

No es posible dar una definición general de *tiempo libre*, sino plantear conceptos básicos y fundamentales para elaborar futuras reflexiones a partir de los criterios más aceptados científicamente. **(María Lourdes Plouz Fierro, 1978: 312)<sup>4</sup>**

¿El tiempo libre es un fenómeno histórico – social?

¿Existe diferencia entre tiempo libre y tiempo extra laboral?

Al tiempo libre no se lo puede considerar como una problemática sino como un fenómeno histórico social, determinado por la estructura y súper estructura de la sociedad, responde a una realidad socio - política muy definida.

---

<sup>4</sup>Reflexión tiempo libre: María Lourdes Plouz Fierro, 1978: 312

Históricamente el tiempo está relacionado con la producción y la reproducción. Las actividades del tiempo libre, están determinadas por las formas de participación en el campo productivo.

La dimensión del tiempo de la reproducción en general, está en relación directa con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas aumenta el tiempo libre, a simple vista las actividades del tiempo de producción presenta un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse, etc.) y que todavía tiene un grado de obligatoria ejecución pero una cierta flexibilidad, oportunidad, duración y forma de esa ejecución.

Las actividades recreativas con los niños y niñas de Quinto año de educación General Básica de la Unidad Educativa José Ingenieros N° 1, en el tiempo libre pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, es decir, se debe dejar a los niños y niñas seleccionen su actividad recreativa sin presión de ninguna naturaleza, y tanto padres de familia como profesores deberán brindarles todo el apoyo que requieran.

La cultura de la sociedad en general y del hombre en particular (cultura en sentido antropológico) tiene dos fuentes, el trabajo, que es la fuente primitiva y fundamental, y las actividades de tiempo libre. A su vez, en términos de categorías socioeconómicas, trabajo y actividades de tiempo libre constituyen un binomio inseparable.

“El ocio, el tiempo libre y la recreación son tres términos que abarcan contextos muy parecidos pero realmente no idénticos, cada uno ha ido formando su esencia a través de los años. El ocio permite el desarrollo de la potencialidad del ser humano, y en este sentido se configura en ideal para toda persona de cualquier edad, desde los griegos y los romanos, en donde se comienza a ver como una necesidad sociológica. Se encuentra la

condición de ser un interrogante en la búsqueda de una condición, una personalidad y hasta una expresión las cuales concretan lo que terminaría siendo una persona incluyendo sus gustos y preferencias, creando a su vez como consecuente actitudes. **(reflexiones del tiempo libre)**<sup>5</sup>

Con mucha propiedad se señala que el ocio, el tiempo libre y la recreación son actividades diferentes pero complementarias que contribuyen a la formación física, intelectual, emocional y axiológica del individuo, aspectos que deben ser tomados en cuenta por todos los docentes para diseñar actividades recreacionales, incluirlos en la planificación didáctica y aplicarlas en las actividades diarias, recomendándoles a los niños y niñas las practiquen en momentos de ocio o cuando dispongan de tiempo libre.

Las acciones que realicen los niños y niñas determinará la participación en eventos deportivos escolares y extraescolares, en definitiva el tiempo libre se constituirá en un elemento que satisfaga no solo sus necesidades biofisiológicas y domésticas, sino además, aquellas que lo definen como un ser bio-psico-social, cargado de espiritualidad. Por tanto es necesario centrar la atención del mundo interno del hombre, en intentar conocer sus conflictos individuales y colectivos a través de una de las más genuinas formas de expresión humana: la capacidad creativa.

#### **2.1.6. EL TIEMPO LIBRE EN LA SOCIEDAD ACTUAL**

La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social, producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo.

Los avances de la tecnología, implican un singular progreso en la sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general, facilitando los procesos de

---

<sup>5</sup>Reflexiones tiempo libre: acceso 15/01/2013//<http://www.buenastareas.com>

comunicación a distancia, se masifica los gustos a partir de unos medios de comunicación amplios, produciéndose un proceso en que la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

Paralelamente a los cambios en el orden social, surgen corrientes filosóficas que abordan la temática del tiempo libre. Entre ellas la liberalista, que entiende al tiempo libre como versión opuesta al tiempo atado o sujeto (tiempo de trabajo). Por lo tanto, se ocupa de la significación de tiempo "libre de", sin contemplar la de " libre para". Por esto, no resulta apropiado concebir un tiempo libre opuesto al trabajo, sino diferenciarlo del trabajo alienante que no da lugar a la autoexpresión del hombre. **(Elocioyeltiempolibre)<sup>6</sup>**

En nuestra sociedad la mayoría de individuos, sean varones o mujeres ejercen actividades productivas dentro de patrones rutinarios. Esta actitud se repite también en el tiempo extra laboral, de no producción. El tiempo libre tanto de padres de familia como de adolescentes y niños es interrumpido por las diversas actividades que tienen que cumplir como producto de la difícil situación económica por la que atraviesan las familias ecuatorianas, ha perdido su sentido totalizador y creativo; no existe la posibilidad de disfrutarlo plenamente, debido a las actividades con horarios rígidos, que coartan la finalidad cultural y social.

Para nadie es desconocida la capacidad de utilizar el tiempo libre, es una actitud educadora, es saber distinguir lo esencial de lo importante y llevarlo a la práctica. Cuando se ha educado la utilización del tiempo libre, esta formación no cesa y se extiende a lo largo de toda la vida de un ser humano. Lo hace como respuesta a los cambios que se producen en su contexto que van moldeando su comportamiento, conocimientos y costumbres.

---

<sup>6</sup>El ocio y el tiempo libre: Acceso 26/01/2013//[http www.ocio-elocioyeltiempolibre.blogspot.com](http://www.ocio-elocioyeltiempolibre.blogspot.com)

Aceptar esta situación sin plantear alternativas adecuadas, conduce a la alineación progresiva del hombre. Se plantea entonces encarar un cambio hacia otras posibilidades de disfrutar de la vida, hacia posiciones de autocondicionamiento, desde dos aspectos fundamentales, según lo manifiesta **(MUNNÉ, F.1980)<sup>7</sup>**.

**Desde lo psicológico:** El individuo tiene sus actividades pautadas o rutinarias dentro de una ocupación que le quita posibilidades de plantearse un tiempo para sí, cae también la mayoría de las veces, en actividades pautadas y rutinarias en su tiempo libre, lo que permite defensivamente negar sentimientos de angustia y soledad generados por ciertos conflictos personales; sentimientos que de lo contrario, emergerían ocasionando perturbaciones y malestar en la conducta del individuo. Pero la negación no significa la resolución del conflicto, ya que éste permanece en forma latente, sino como señalamos, es una manera defensiva que no permite el pleno desarrollo y bienestar del sujeto.

**Desde lo social:** Esta angustia puede ser producida por una sociedad que tiende a la despersonalización y a la rigidez en la relación interhumana. El hombre se fija en una actitud pasiva, de simple espectador y no de un participante creativo y crítico con su realidad. El tiempo extra laboral y de descanso es ocupado por una variedad de actividades compulsivas que no le permiten el reencuentro consigo mismo y con los otros. **(MUNNÉ, F. 1980)<sup>8</sup>**.

Tanto el aspecto psicológico como el social, mantienen una interacción recíproca debido a que la sociedad favorece la relación del hombre con los otros, permite el desarrollo de sus potencialidades, es la generadora y solucionadora de conflictos internos del individuo.

---

<sup>7</sup>MUNNÉ, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. México. Trillas

<sup>8</sup>El tiempo libre en la sociedad actual: MUNNÉ, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. México. Trillas

Lo expuesto es válido para destacar que el cambio de lo individual no es ajeno a lo social, no se puede hablar del hombre aislado, sino insertado en su contexto social.

Porque, en la creatividad en las posibilidades de cambio, en la libertad de elección, en la gratificación para sí y con los otros es donde se alcanza el sentido de trascendencia, y esto solo es posible en un ámbito de desarrollo consciente individual y grupal, de auto condicionamiento. No se puede dejar de lado, el contexto social e histórico que acompaña al hombre, y por ello no puede hablarse de desarrollo consciente en términos absolutos, ya que existen factores intervinientes que lo condicionan.

A pesar de esto, se debe admitir que existen alternativas posibles para encarar la cuestión las cuales tienen que partir de dos situaciones básicas: promover la reflexión y propender a una toma de conciencia que permita acceder y disfrutar de un mayor grado de libertad de elección consciente. No solamente en lo individual sino también en los grupos que conforman la comunidad.

### **2.1.7. TIEMPO LIBRE, CALIDAD DE VIDA Y DESARROLLO PERSONAL**

Calidad de vida es un concepto utilizado para evaluar el bienestar social general de individuos y sociedades por sí. El término se utiliza en una generalidad de contextos, tales como sociología, ciencia política, estudios médicos, estudios del desarrollo, etc. No debe ser confundido con el concepto de estándar o nivel de vida, que se basa primariamente en ingresos. Indicadores de calidad de vida incluyen no solo elementos de riqueza y empleo sino también de ambiente físico y arquitectónico, salud física y mental, educación, recreación y pertenencia o cohesión social.<http://es.wikipedia.org><sup>9</sup>

---

<sup>9</sup>Tiempo libre calidad de vida y desarrollo: Acceso 02/02/2013: <http://www.es.wikipedia.org>

A la calidad de vida se la considera como una categoría socioeconómica que expresa las características de vida cualitativa y la diferencia del nivel de vida expresada por la satisfacción de las demandas de carácter más complejo que no se pueden cuantificar.

La concepción del tiempo libre en la vida de la persona está condicionado por muchos y diversos factores: desde los cambios tecnológicos, desde la misma concepción del tiempo de trabajo, del tiempo escolar, de los espacios de vida ciudadana, desde la concepción del consumo, desde la concepción diferenciada de los espacios, desde la misma concepción del tiempo libre y del tiempo desocupado. Podemos decir que existe un cambio profundo y a la vez una crisis de enorme importancia en el valor del tiempo de las personas y para las personas.

En cualquier caso definir qué se entiende por calidad de vida no es ni mucho menos, una tarea fácil. Y no lo es, porque el concepto calidad de vida como cualquier otro referido a una actividad práctica social es por naturaleza un concepto polémico, distintivamente elaborado en virtud de las diferentes disciplinas científicas o desde las distintas perspectivas teórico - prácticas que afirman distintos valores y defienden variados y contrapuestos intereses. Nosotros en este momento vamos a asumir, al igual que muchos profesionales, el concepto genérico de procurar y llevar una vida satisfactoria. En concreto, y desde el punto de vista de la actividad física y la salud, ello estaría implicando, fundamentalmente, una mayor esperanza de vida y, sobre todo vivir en mejores condiciones físicas y mentales.

En la sociedad donde desarrollan sus actividades tanto padres de familia como niños y niñas de Quinto Año de Educación General Básica de la escuela José Ingenieros N° 1, uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que llevan y en este sentido, los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los

activos que se veían reflejados en estilos que conllevan a la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte.

Los primeros estudios que han relacionado la calidad de vida con el ejercicio físico en el mundo son relativamente recientes, ya que sus inicios se sitúan a principios de la década de los 70, aunque con anterioridad ya habían aparecido de forma aislada algunos estudios."Los especialistas que han mostrado su interés en este campo de estudio lo han hecho fundamentalmente desde el ámbito de la Psicología de la salud y últimamente desde la psicología del ejercicio. Por su parte desde la Psicología de la Salud se ha incidido en estudiar los efectos beneficiosos del ejercicio físico, en este caso sobre la salud mental. Por último desde la Psicología del Ejercicio se han centrado básicamente en estudiar los factores que dan lugar a estilos de vida más activos, así como a la creación de programas que fomenten y mantengan su participación.

Desde cualquiera de las áreas anotadas, el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

### 2.1.8. LA CULTURA DEL TIEMPO LIBRE

La cultura de un país abarca las creaciones y los hábitos colectivos e individuales de sus habitantes, así como también su patrimonio material e inmaterial. Es decir, la cultura tiene elementos dinámicos y estáticos o nuevos y antiguos que contribuyen a determinar la identidad de cada una de las sociedades. En el espacio cultural intervienen e interactúan diversos actores: el sector privado, los propios habitantes del país y el Estado.

La participación del primero se dirige principalmente hacia la producción y gestión de bienes y servicios culturales, donde tienen primordial interés las áreas relacionadas con la creación, la recreación y los medios de comunicación. Por su parte, la participación de las personas en la cultura ocurre a través de sus creaciones y a través del uso y goce de la diversidad de la oferta cultural disponible. **(El tiempo libre en la sociedad)**<sup>10</sup>

El culto del tiempo libre es una necesidad urgente en la sociedad actual para contrarrestar de alguna manera la incidencia del desarrollo tecnológico en la mentalidad de jóvenes y adolescentes. Para ello es necesario, que en los diferentes centros educativos creen y mantengan una educación y una cultura del tiempo libre para desarrollar las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la recreación.

Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular, la riqueza incalculable de la creatividad popular. Una cultura del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo: En la creación y la participación.

---

<sup>10</sup>Cultura: Acceso 04/02/2013<http://www.cultura.gob.cl>: la cultura/consideraciones del tiempo libre

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca lo que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad.

### **2.1.9. TIEMPO LIBRE, FORMACIÓN Y EDUCACIÓN**

Se considera como una de las características más importantes de las actividades del tiempo libre, ejercer una acción formativa o deformativa indirecta y facilitada por la recreación.

Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la libertad de sus formas y sus contenidos, opuestos a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad. **(Martínez del Castillo, 1998)<sup>11</sup>.**

---

<sup>11</sup>Tiempo libre formación y educación: Martínez del Castillo, 1998; estudio del ocio y el tiempo libre.

El desarrollo bio – psico – social de los individuos no es exclusiva del tiempo libre. El tiempo libre opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica - social, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea en la conciencia social.

Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre. Es decir, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre.

La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del ser humano, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formulación cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre se adquiere y se asimila rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos.

No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre. En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad.

La formación, en este enfoque, resulta ser la consecuencia de dos factores la educación y la cultura de la actividad humana en el tiempo libre, cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas, y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta en ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; y, no tienen fronteras de tiempo o espacio: Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y por múltiples medios: Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

La formación para el tiempo libre es la formación para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos, como tal, es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque en ella confluyen cinco factores esenciales: La escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta estatal y privada para el tiempo libre.

Pero aunque el proceso formativo es permanente y no tiene fronteras de edad, ejerce su principal acción en el trabajo con los niños, desde la más temprana edad, y con los jóvenes. La formación debe empezar con el descubrimiento infantil del mundo y de la sociedad, el que comienza a transmitirse los valores, las normas, los gustos y las actividades. En este complejo proceso la familia y los círculos infantiles cumplen un papel fundamental: Descubrirle al pequeño que en la sociedad y la naturaleza existen infinitos modos de realizar actividades satisfactorias; poner en contacto al niño con la cultura, el ejercicio físico sistemático y competitivo, el descubrimiento de la naturaleza, de la vida animal y vegetal sus

combinaciones; interesar al niño a realizarse como ser humano en el trabajo creativo, en la creación y participación cultural, física y recreativa.

#### **2.1.10. PEDAGOGÍA DEL TIEMPO LIBRE (DEL OCIO)**

Esta pedagogía, que constituye una alternativa estratégica está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre, pues de acuerdo con el sociólogo francés Dumazedier la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre. La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio-afectivas que permitan su mejor desarrollo. Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar. Las aplicaciones que se le dan son:

- Promover hombres capacitados para reconquistar su tiempo libre, dándose el desarrollo de la información, formación y realización del individuo como persona social.
- Permitir la elección libre y responsable a los niños, jóvenes y adultos respecto al uso de su tiempo libre por medio de la educación, y no permitir que las actividades recreativas que realicen se pierdan en el aburrimiento o en el tiempo libre que le roba a muchos la sociedad de consumo.

Así, la educación del tiempo libre surge como una necesidad, pues hablar de una civilización del ocio apenas tiene sentido sin esta educación. La cual debe darse en y para el tiempo libre, rompiendo los esquemas de la rigidez educativa, de la continuidad forzada de los horarios, permitiéndonos ser más flexibles en la impartición de los programas de estudios y fuera de estos.

El fenómeno del tiempo libre va en aumento, lo que genera la necesidad de saber cómo utilizarlo adecuadamente de manera que contribuya al desarrollo integral del individuo. La mejor forma de alcanzarlo es mediante las actividades recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

Un aspecto conceptual muy importante es saber diferenciar entre educar en el tiempo libre y educar para el tiempo libre.

## **2.2. ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMO COMPLEMENTO DEL DESARROLLO BIO-PSICO-SOCIAL.**

### **2.2.1 DEFINICIÓN**

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada, a menudo asociada a la competitividad deportiva que requiere competición con uno mismo o con los demás.

El deporte humaniza las relaciones entre los miembros de la comunidad, confiere a cada uno de ellos un carácter firme e íntegro y finalmente permite a sus participantes un cierto protagonismo, es decir un agudo desarrollo de la vida personal, en medio de un mundo dominado por la tecnología.

### **2.2.2. ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

Las actividades deportivas aseguran el dominio del cuerpo sobre el espíritu, claro está que la educación física ha asumido roles que no han contribuido

en nada para que las personas se apropien de una actitud crítica relacionada con la verdadera integridad y su construcción.

Esta situación se da y se populariza sobre todo porque a nivel educativo, el currículo planteado en las políticas estatales y universitarias está determinado básicamente para que se transmitan conocimientos apoyados en gestos o movimientos de imitación mecanizados que respaldan el sentido de una temática específica, perdiendo así la conciencia de que esta disciplina es un campo fértil cargado de creación de cultura corporal, capaz de integrarse con todos los componentes que caracterizan al ser humano y poder así desarrollar una corporeidad completa, o sea un sistema integral que atienda no solo los gestos deportivos en sí, sino que incluya la importancia y beneficios que se obtienen con la práctica de los mismos. **(Barbero, 2005)<sup>12</sup>**.

De este modo, la actividad deportiva del ser humano debe ser entendida como la actividad motriz que representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio-afectivo, no se debe analizar únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

Como seguimiento de esta situación, se promueve la búsqueda de una educación más integradora que conlleve a realizar un giro en la percepción de la educación física, surgiendo entonces un paradigma que visualiza al ser humano como un ser complejo que expresa todas sus capacidades por medio de la motricidad y le brinda de esta manera, la posibilidad de construir con su intervención una corporeidad balanceada, basada en la atención de aspectos del crecimiento, desarrollo y trascendencia de la persona.

---

<sup>12</sup>Actividades deportivas: Barbero, 2005; el tiempo libre y la actividad física.

Esta situación hace que la educación física ya no sea una actividad técnico-mecánica meramente, direccionada a potenciar las capacidades y habilidades físicas del ser humano. Esta idea de ejercicio físico, se fundamenta en que la persona debe ser atendida de manera integral, como un todo que contribuya con el desarrollo armonioso y progresivo de sus facultades de moverse, de trascender y perfeccionar todas sus capacidades y dimensiones, en la búsqueda continua de una mejor calidad de vida.

Es importante para las personas comprender que los beneficios de salud pueden alcanzarse más eficazmente, participando activamente y manera variada, tanto dentro como fuera de los programas de ejercicio físico formal. Un método importante para lograr esto es estimular a las personas para que tomen conciencia del tiempo que invierten en su trabajo físico diario y el tiempo que invierten en ser sedentarios, por ejemplo, juegos de video.

Se recomienda ir variando poco a poco el estilo de vida e incluir actividades más dinámicas que puedan activar al organismo por ejemplo, salir a pasear con la familia o pasear al perro. Las intervenciones sobre el comportamiento basadas en la implementación de actividad física, han demostrado que al disminuir las actividades sedentarias y asumir un estilo de vida muy relacionado con la práctica de ejercicio físico, puede ayudar a las personas disminuir la morbi-mortalidad, incrementar la salud y a mejorar la calidad de vida.

### **2.2.3. LA FAMILIA Y LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS IMPULSADORAS DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS.**

El proceso formativo del hombre es permanente, no tiene límites de edad, es importante ejercer su principal acción en el trabajo con los niños desde la más temprana edad, continuando la labor de forma ininterrumpida con los

jóvenes, etapa que no se debe descuidar por la acción que la sociedad ya ejerce sobre ellos, en tal virtud, la familia y la escuela son prioritarias.

Las actividades deportivas deben empezar con el descubrimiento infantil del mundo y de la sociedad, porque es en esta etapa donde comienza a transmitirse los valores, las normas, los gustos y la interrelación social.

En este complejo proceso la familia y las instituciones educativas tienen las tareas siguientes:

- Descubrirle al niño que en la sociedad y la naturaleza existen infinitos modos de realizar actividades satisfactorias.
- Poner en contacto al niño con la cultura, el ejercicio físico sistemático y competitivo.
- El descubrimiento de la naturaleza y la interrelación de la vida animal y vegetal.
- Interesar al niño a realizarse como ser humano en el trabajo creativo, en la creación y participación cultural, física y recreativa.

Las Instituciones impulsadoras de las actividades deportivas, deberían realizar programas escolares en los cuales puedan ver los niños que realmente estén interesados en realizar cualquier tipo de deporte e incentivarlo a continuar, y de esta manera conseguir los mejores deportistas del mañana.

#### **2.2.4. TIPOS DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

El deporte y la recreación se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de nuestra cultura, la cual responde a los objetivos de justicia social y cultura ciudadana, "organizarse y aprender", planteando una serie de actividades secuenciales que con una visión de largo plazo se organiza voluntariamente con la intención de mejorar la calidad de vida para

así lograr de manera integral el bienestar humano y el bienestar de su entorno.

El deporte es aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada, a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo que generalmente debe estar institucionalizado, requiere competición con uno mismo o con los demás.

Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes a aquellas actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. Obviamente, siempre hay colectivos, practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

Entre las diferentes actividades deportivas tenemos:

#### **2.2.4.1 FÚTBOL**

El futbol también conocido como balompié o soccer, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y cuatro árbitros que se ocupan de hacer cumplir las normas correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo.

#### **2.2.4.2 BALONCESTO**

simplemente básquet, es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a

3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta. **(Segovia F.1981)**<sup>13</sup>

#### **2.2.4.3 NATACIÓN**

La natación es la acción y efecto de nadar. El término también se utiliza para nombrar al deporte que consiste en nadar a la mayor velocidad posible para derrotar a los oponentes en una carrera. **(Segovia F.1981)**<sup>14</sup>

El ser humano siempre ha tratado de adaptarse al medio acuático, una decisión lógica si tenemos en cuenta que tres cuartas partes de la superficie del planeta está cubierta de agua. La natación pronto pasó de ser una actividad de subsistencia o desplazamiento a convertirse en una competencia deportiva.

#### **2.2.4.4 TENIS**

El tenis es un deporte que se practica en un terreno llano, rectangular, dividido por una red intermedia, al que se le llama pista. Se disputa entre dos jugadores (individuales) o entre dos parejas (dobles) jugando con raquetas y pelotas y consiste en golpear la pelota con la raqueta para que vaya de un lado al otro del campo pasando por encima de la red.

La palabra tenis proviene del inglés, tenis que tiene su origen en el vocablo tenez del idioma francés, expresión que proviene del grito del jugador de tenis (llamado *tenista*).

---

<sup>13</sup>Deportes: Segovia Baus Fausto (1981) *Manual de Recreación Educativa*. Dirección Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación. Editorial Don Bosco

<sup>14</sup>Deportes: Segovia Baus Fausto (1981) *Manual de Recreación Educativa*. Dirección Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación. Editorial Don Bosco

#### **2.2.4.5 VOLEIBOL**

Procedente de un vocablo de la lengua inglesa (*volleyball*), el voleibol o balonvolea es una disciplina deportiva en la cual dos conjuntos compiten en una cancha que está dividida a la mitad por una red que tiene un ancho de un metro. El objetivo es impulsar el balón por arriba de la red para que caiga sobre la superficie del campo rival, mientras se impide que pase lo mismo en el campo propio. **(Segovia F.1981)<sup>15</sup>**

El balón debe ser impulsado habitualmente con sus extremidades superiores y las manos. El golpe debe ser limpio, es decir, el balón no puede ser agarrado, detenido o empujado. El voleibol establece que cada equipo tiene sólo tres toques para enviar el balón al campo contrario y que un jugador no puede tocar dos veces el balón de forma consecutiva, ya que se le estaría dando una ventaja al equipo contrario.

#### **2.2.4.6 GIMNASIA**

La gimnasia general se realiza en grupos desde seis personas y consiste en la ejecución sincronizada de coreografías. La gimnasia artística supone la expresión corporal siguiendo música, mientras que la gimnasia aeróbica implica movimientos de mayor intensidad.

La gimnasia acrobática es una disciplina grupal que se realiza con aparatos; la gimnasia rítmica solo tiene modalidad femenina y también requiere la utilización de elementos como pelota, aro entre otros.

#### **2.2.5 EL DEPORTE Y LA SOCIEDAD**

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad

---

<sup>15</sup>Deportes: Segovia Baus Fausto (1981) *Manual de Recreación Educativa*. Dirección Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación. Editorial Don Bosco

nacional. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública.

En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos. En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización y de involucración con las mejoras de las estructuras y actitudes sociales.

El deporte contribuye a establecer relaciones sociales entre diferentes personas y diferentes culturas y así contribuye a inculcar la noción de respeto hacia los otros, enseñando cómo competir constructivamente, sin hacer del antagonismo un fin en sí. Otro valor social importante en el deporte es el aprendizaje de cómo ganar y cómo saber reconocer la derrota sin sacrificar las metas y objetivos.

En el apartado económico, la influencia del deporte es indudable, debido a la cantidad de personas que practican el deporte así como las que lo disfrutan como espectáculos de masas, haciendo de los deportes importantes negocios que financian a los deportistas, agentes, medios, turismos y también indirectamente, a otros sectores de la economía.

La práctica del deporte eleva también el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos de la actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional; las personas que practican deporte y otras actividades no sedentarias con regularidad suelen sentirse más satisfechos y experimentan, subjetivamente, un mayor bienestar.

([estrategiasdeportivas](#))<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup>El deporte y la sociedad: Acceso

15/02/2013<https://sites.google.com/site/estrategiasdeportivas/actividades-deportivas-escolares>

El fenómeno del deporte como representación de la sociedad puede explicar su importancia como espectáculo. En este rol, los encuentros deportivos sirven para afirmar el valor y las aptitudes físicas no solo de los jugadores, sino de la comunidad a la que representan. Es común que los resultados en las competiciones internacionales sean interpretados como una validación de la cultura y hasta del sistema político del país al que representan los deportistas. Este aspecto del deporte puede tener efectos negativos, como estallidos de violencia durante o tras las competiciones. Por otro lado, el deporte es considerado como un medio para disminuir la violencia y delincuencia en la sociedad.

### **2.2.6 ACTIVIDADES RECREACIONALES**

Las actividades recreacionales son una forma de utilizarlas para la diversión y el disfrute de los participantes; en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian del trabajo y del arte, pero en muchos casos estos no tienen una diferencia demasiado clara.

La importancia del juego proviene principalmente de sus posibilidades educativas. A través del juego el niño revela al educador, su genuino carácter, sus defectos y virtudes.

Con el juego, los niños se sienten libres, dueños de hacer todo aquello que espontáneamente desean, a la vez que desarrollan sus cualidades.

A través del juego se pueden inculcar muchos principios y valores: generosidad, dominio de sí mismo, entusiasmo, fortaleza, valentía, autodisciplina, capacidad de liderazgo, altruismo.

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

Los niños necesitan mucho de la ayuda de sus padres, o de un adulto, para hacerlos sentir bien consigo mismos. Les importa mucho la opinión que tienen sus padres, el afecto y la importancia que se dé a un tema determinado.

### **2.2.7 TIPOS DE JUEGOS**

**Juegos deportivos:** Son los que tienen como elemento fundamental los balones de diferentes formas, tamaños y pesos, en algunos de ellos existen otros implementos que permiten accionar ese balón.

Por la actividad desarrollada son habilidades deportivas muy complejas, técnicas y tácticas ofensivas y defensivas; individuales, en grupo y en equipos.

**Juegos Recreativos:** Cualquiera de ellos u otros que sean utilizados voluntariamente en el tiempo libre. Estos juegos tienen elementos que regulan:

- **Acuerdos:** Establecimiento informal previo de algo con asentimiento y conformidad de los jugadores.
- **Normas:** Establecimiento de algo motivado por su uso y la costumbre.
- **Reglas:** Disposición de carácter convencional y obligatorio, que asumen disciplinariamente.

**Juegos Tradicionales:** Aquellos juegos que desde mucho tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en generación, manteniendo su esencia; juegos de transmisión oral que guardan la producción espiritual de un pueblo.

**Juegos Ecológicos:** El objetivo de este trabajo surge de la necesidad de generar conciencia de la problemática ambiental actual entre los niños y así estimular la participación de ellos en la protección y el mejoramiento de la calidad del ambiente donde vivimos, lo que implica en definitiva, mejorar nuestra propia calidad de vida. **(Segovia F.1981)**<sup>17</sup>

Durante los juegos los niños aprenderán lo que representa la Naturaleza y su fragilidad. Tomarán conciencia de la necesidad de cuidarla. Y adoptarán conductas reflexivas y críticas respecto a situaciones conocidas y cotidianas que conducen a la destrucción de la Naturaleza.

Los juegos ecológicos generan una visión interna de la Naturaleza y la problemática ambiental. La experiencia directa nos conecta mediante los sentidos, el intelecto y el afecto con el mundo natural, reforzando el aprendizaje de los conceptos y haciéndonos tomar real conciencia de los problemas que enfrenta.

A través de los juegos se crea un sentido de pertenencia con la Naturaleza. Los niños descubrirán el lugar verdadero y vital que ocupamos en ella. Y la importancia de mantener el equilibrio entre nosotros y la Naturaleza.

**El juego al aire libre:** Es importante porque ayuda a los niños a desarrollar sus diferentes destrezas mucho más rápido. Los niños aprenden con todos sus sentidos y el jugar al aire libre los estimula. El juego al aire libre motiva a los niños a ser activos y a hacer ejercicio, lo cual promueve una vida

---

<sup>17</sup>Tipos de juegos: *Manual de Recreación Educativa*. Dirección Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación. Editorial Don Bosco

saludable. En vez de sentarse a ver TV, ellos tienen la oportunidad de explorar. Además, estar al aire libre les permite pensar más y hace que su imaginación vuele.

Socialmente, el juego al aire libre motiva a los niños a desarrollar sus destrezas de liderazgo y les permite seguir su propio ritmo. Usualmente los niños crean sus propios juegos y reglas. Los niños se involucrarán más en juegos físicos y sociales al aire libre que en un establecimiento estructurado bajo techo.

**Juegos Individuales:** Son los juegos que ejecuta un solo niño satisfaciendo así sus intereses muy personales.

**Juegos Colectivos:** Son los juegos que se realizan entre varias personas, responden al principio de la socialización y están estimulados por la competencia.

**Los Juegos Cooperativos:** son propuestas que buscan disminuir las manifestaciones de agresividad en los juegos promoviendo actitudes de sensibilización, cooperación, comunicación y solidaridad. Facilitan el encuentro con los otros y el acercamiento a la naturaleza. Buscan la participación de todos, predominando los objetivos colectivos sobre las metas individuales. Las personas juegan con otros y no contra los otros; juegan para superar desafíos u obstáculos y no para superar a los otros.

El ser humano puede asumir distintos comportamientos: tiene la posibilidad de enriquecer o de destruir, no sólo a sí mismo sino también al ambiente en el que se encuentra; puede ser agresivo o no; puede ser competitivo o solidario, sin dejar de ser competente. El comportamiento es producto de los valores que socialmente recibimos desde los inicios de la vida, de los modelos que vemos y de los refuerzos o estímulos que recibimos por hacer

o no ciertas cosas, somos producto de un proceso de socialización en el cual se nos enseña a valorar comportamientos constructivos o destructivos.

Es una actividad pensada para un grupo determinado y con unos objetivos previstos.

La participación del educador, será en todo momento, la de animador, permitir que el individuo actúe con libertad dentro del juego, cuidará de que el ánimo no decaiga, y observará los comportamientos y reacciones de los participantes.

### **2.2.8 LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA VIDA**

La práctica deportiva tributa considerablemente al desarrollo integral del hombre para la vida, resumiéndose dentro de sus aportes fundamentales los siguientes: contribuyendo al desarrollo de las capacidades motoras básica, habilidades, calidad de vida, capacidades coordinativas, valores.

- Logra incrementar la interacción social a partir del rescate y conocimiento de juegos tradicionales, bailes y otras actividades que enmarcan el arte cultural de los pueblos.
- Contribuye a la formación de la personalidad de los alumnos.
- Desarrolla las cualidades de la voluntad en los alumnos.
- Educamos en los niños/as el espíritu de competencia, fomentando los principios básicos que rigen la actividad competitiva (educa el espíritu de lucha, el respeto a los contrarios, a los propios compañeros, a los árbitros y al propio reglamento de la competencia).

- Favorece las capacidades intelectuales de los alumnos.

En todo proceso educativo y de crecimiento personal es muy importante la parte física del ser humano porque le facilita actuar con fluidez, dinamismo y elasticidad, significa aceptar, crecer y gozar de estar en la Tierra (**Ministerio de Educación, 1994**)<sup>18</sup>

### **2.3. MARCO INSTITUCIONAL**

Centro de Educación General Básica José Ingenieros N° 1, se encuentra ubicada en la Provincia de Loja, Ciudad de Loja, en el barrio Las Pitás Avenida 8 de Diciembre.

Los niños que van a participar en la investigación son ochenta, pertenecientes a quinto año de educación general básica, que corresponden a los paralelos “A” y “B”.

El Director de la institución educativa es el Dr. José Granda Pardo.

La Unidad Educativa “José Ingenieros” N° 1 como una institución organizada e inspirada en la libertad, la moral y la solidaridad se compromete a formar alumnos y alumnas integrales. Niños y niñas en relación profunda consigo mismos y sujetos de su propio desarrollo, libres, responsables y únicos. Seres que buscan aspiraciones a ser más, y no tanto a tener más.

Mujeres y Hombres que encuentren su plenitud en el servicio y la solidaridad con los demás, asumiendo una actitud crítica y respetuosa hacia la naturaleza a la que deben conocer, amar y administrar.

A través de la educación ayuda a cada alumno y alumna a ser sujeto de su propio desarrollo preparándoles para la vida.

---

<sup>18</sup>Práctica deportiva: Ministerio de Educación (2011). *Ley Orgánica de Educación Intercultural*

Nos comprometemos a educar en la práctica de valores que favorezcan al desarrollo de una personalidad única en conciencia crítica y desinteresada que transforme a la sociedad para el bien común.

Finalmente el Personal Docente de la Unidad Educativa “José Ingenieros” N° 1 se encuentra en permanente búsqueda y defensa de la verdad y la ética profesional, como un ejemplo para los estudiantes, que perciban en nosotros actitudes y aptitudes positivas

## **2.4.MARCO LEGAL**

La Dirección Provincial de Educación de Loja, en uso de sus atribuciones a través del acuerdo N° 910 acuerdo 108-DPEL de fecha 2008 – 12- 09 se extiende el presente nombramiento al señor Director de la Unidad Educativa José Ingenieros N° 1 al Lic. José Bienvenido Granda Pardo, bajo la actual Dirección en la que se encuentra esta Unidad Educativa.

### **2.4.1 DERECHOS DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE**

“Art. 1.- Finalidad.- Este código dispone sobre la protección integral que el estado, la sociedad y la familia deben garantizar a todos los niños, niñas y adolescentes que viven en el Ecuador, con el fin de lograr su desarrollo integral y el disfrute pleno de sus derechos, en un marco de libertad, dignidad y equidad.

Para este efecto, regula el goce y ejercicio de los derechos, deberes y responsabilidades de los niños, niñas y adolescentes y los medios para interés superior de la niñez y adolescencia y a la doctrina de protección integral.

Art. 3.- Supletoriedad.- En lo no previsto expresamente por este Código se aplicarán las demás normas del ordenamiento jurídico interno, que no

contradigan los principios que se reconocen en este Código y sean más favorables para la vigencia de los derechos de la niñez y adolescencia.

Art. 4.- Definición de niño, niña y adolescente.- Niño o niña es la persona que no ha cumplido doce años de edad. Adolescente es la persona de ambos sexos entre doce y dieciocho años de edad” (código de la niñez y adolescencia, 2003)<sup>19</sup>

## **2.5. HIPÓTESIS**

La optimización del tiempo libre influye positivamente en el desarrollo del niño/a.

## **2.6. VARIABLE DE LA INVESTIGACIÓN**

2.6.1. Variable independiente: La optimización del tiempo libre

2.6.2. Variable dependiente: Influencia de las actividades deportivas en el desarrollo del niño/a.

---

<sup>19</sup>**Derechos del niño y del adolescente:** CODIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA, publicado por Ley No. 100. en Registro Oficial 737 de 3 de Enero del 2003

## 2.7 CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO
<b>Tiempo Libre</b>	<p>2.1 Tiempo Libre.</p> <p>2.1.1 Importancia del tiempo libre.</p> <p>2.1.2 Del tiempo social al tiempo libre.</p> <p>2.1.3 Reflexiones acerca del tiempo libre.</p> <p>2.1.4 El tiempo libre en la sociedad actual.</p> <p>2.1.5 Tiempo libre, calidad de vida y desarrollo personal.</p>	<p>2.1.2.1 Realizar actividades deportivas, sociocultural y al aire libre.</p> <p>2.1.4.1 Cómo se relaciona la edad del niño con las actividades y destrezas.</p> <p>2.1.4.1 La cultura del tiempo libre.</p>	<p>EXPERTOS</p> <p>Cree usted que el tiempo libre es una estrategia para relacionar en cambio de las tareas académicas para un buen aprendizaje.</p> <p>Conoce usted que el tiempo libre bien organizado fortalece el crecimiento cognitivo de los estudiantes?</p> <p>Considera que el tiempo libre mejora la relación social entre los miembros de la comunidad y la familia?</p> <p>Considera Usted que la correcta utilización del tiempo libre contribuye a la formación integral de los niños y niñas?.</p> <p>En las actividades que se realizan en el tiempo libre se inculca los valores?</p> <p>Valor Educativo.</p> <p>Valor Terapéutico.</p> <p>Valor psicológico.</p>	Encuestas

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO
<b>Tiempo Libre</b>	2.1.6 Estrategias a emplear y optimizar el tiempo libre.	2.1.6.1 Actividades físicas.	<p style="text-align: center;"><b>PADRES DE FAMILIA</b></p> <p>1.- Cree usted que la correcta utilización del tiempo libre ayuda a desarrollar su inteligencia.</p> <p>2.- Le orienta a su niño a realizar actividades en su tiempo libre</p> <p>3.- Considera que su maestro (a) incentiva a la buena utilización del tiempo libre.</p> <p>4.- Qué actividad considera usted que ayuda a desarrollar la creatividad de su niño. Deporte Pintura Música</p> <p>5.- Su niño realiza actividades deportivas en el tiempo libre fuera de la escuela.</p>	Encuesta
		2.1.6.2 Actividades al Aire Libre .		
	2.1.6.3 Actividades deportivas.			
2.1.7 Que valores se involucra dentro del tiempo libre.	2.1.6.4 Actividades dentro de la Comunidad.			

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO
<p><b>Tiempo Libre</b></p>	<p>1.7.1 Tiempo libre, formación y educación.</p> <p>2.1.8 Pedagogía del tiempo libre.</p>	<p>2.1.6.5 Actividades extracurriculares.</p>	<p>PARA NIÑOS</p> <p>1.- Usted quisiera tener actividades relacionadas al tiempo libre para que desarrolle la creatividad a través del: Dibujo, Pintura, deporte.</p> <p>2 Realiza actividades deportivas en su tiempo libre.</p> <p>3 Te gustaría realizar deporte en tus tiempos libres que tengas en la casa.</p> <p>4 Le gustaría integrar en actividades fuera de clase que estén encaminados algo en uso del tiempo libre.</p> <p>5.- Te integras fácilmente en juegos realizados por la escuela.</p>	<p>Encuesta</p>

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO
<b>Actividades Deportivas</b>	<p>2.2 Actividades deportivas como complemento del desarrollo bio-psico-social.</p> <p>2.2.1 La familia y las instituciones educativas impulsadoras de las actividades deportivas.</p> <p>2.2.2 Tipos de actividades deportivas.</p>	<p>2.2.2.1 Básquet</p> <p>2.2.2.2 Futbol</p> <p>2.2.2.3 Ciclismo</p> <p>2.2.2.4 Natación</p> <p>2.2.2.5 atletismo</p>	<p><b>EXPERTOS</b></p> <p>Cree usted que las actividades deportivas ayuda al desarrollo bio-psico-social de los niños y niñas.</p> <p>Le parece que es importante integrar a la familia en actividades deportivas con los estudiantes.</p> <p>En la Unidad Educativa que deporte es el que más se practica: Básquet, fútbol, atletismo, natación, juegos tradicionales.</p> <p>Conoce instituciones que apoyen la práctica deportiva de los estudiantes.</p> <p>Usted orienta a sus alumnos para que realicen actividades deportivas en su tiempo libre.</p>	Encuestas

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO
<b>Actividades Deportivas</b>	2.2.3 Actividades recreacionales.	2.2.3.2 Juegos dirigidos.	Considera que el deporte influye notablemente en la actitud del niño.	Encuesta
		2.2.3.3 Juegos intramuros.	Cree usted que la unidad educativa debería implementar más horas a las actividades deportivas.	
		2.2.3.4 Juegos extramuros.	Considera que el deporte es una forma de que los niños dejen el stress y oxigenen su mente.	
	2.2.4 La práctica deportiva y el desarrollo integral de la vida.	2.2.3.7 Juegos de recreación y atención.	Orienta a sus alumnos para que realicen actividades deportivas en su tiempo libre.	
		2.2.3.8 Juegos tradicionales.	Cree que como actividad deportiva es importante insertar actividades de básquet, fútbol atletismo, natación.	

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO
<b>Actividades Deportivas</b>	2.2.4 La práctica deportiva y el desarrollo integral de la vida.	2.2.3.7 Juegos de recreación y atención.	<p style="text-align: center;"><b>PADRES DE FAMILIA</b></p> <p>Su hijo participa en los juegos deportivos que organiza la escuela.</p> <p>Su niño que deporte practica con frecuencia Básquet. Fútbol Atletismo Natación</p> <p>Con qué frecuencia su niño realiza deporte.</p> <p>Usted como padre incentiva a su hijo a practicar deporte en su tiempo libre.</p> <p>5.- Su hijo pertenece alguna institución deportiva.</p>	Encuesta
	2.3 Marco Institucional. 2.4 Marco Legal.	2.2.3.8 Juegos tradicionales.		

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO
<b>Actividades Deportivas</b>	<p>2.2.4 La práctica deportiva y el desarrollo integral de la vida.</p> <p>2.3 Marco Institucional.</p> <p>2.4 Marco Legal.</p>	<p>2.2.3.7 Juegos de recreación y atención.</p> <p>2.2.3.8 Juegos tradicionales.</p>	<p style="text-align: center;"><b>PARA NIÑOS</b></p> <p>Seleccione entre las actividades deportivas que se destaca esta básquet, fútbol ajedrez, juego de mesa juegos tradicionales.</p> <p>Le gustaría participar en actividades deportivas organizadas por la escuela para que se integren toda la comunidad educativa.</p> <p>Le parece que al integrar en actividades extra clase se mejora las relaciones intrapersonales entre todos los involucrados.</p> <p>Te gusta participar en actividades que te despierten la motivación.</p> <p>Estás de acuerdo que las actividades deportivas sirven de apoyo para concentrarse mejor en actividades curriculares.</p>	Encuesta

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **3.1.1 TIPOS DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación se desarrolló dentro de los siguientes tipos: Descriptiva, explicativa y propositiva

###### **3.1.1.1 DESCRIPTIVA**

Porque a partir de la información de campo que proporcionan, las niñas y niños de Quinto Año de Educación General Básica de la Escuela José Ingenieros No.1. A través de la encuesta que se aplicó se logró conocer en que utilizan el tiempo libre, y determinar las principales actividades deportivas que realizan y que inciden en su desarrollo.

###### **3.1.1.2 EXPLICATIVA**

Se explica que el tiempo libre de las niñas y niños de Quinto Año de Educación General Básica de la escuela José Ingenieros N° 1 de la ciudad de Loja en el periodo 2012-2013, lo han empleado en actividades deportivas que contribuyen al complemento de su desarrollo bio-psico-social, mediante el registro minucioso de evidencias y a la luz del marco teórico.

###### **3.1.1.3 PROPOSITIVA**

Porque en base a los resultados de la investigación se pudo diseñar lineamientos alternativos relacionados con actividades deportivas que

realicen las niñas y niños de Quinto Año de Educación General Básica de la Escuela José Ingenieros No.1 potenciando su desarrollo.

### **3.1.2 MÉTODOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1.2.1 CIENTÍFICO**

El desarrollo de la investigación, se fundamentó en la metodología del método científico caracterizado por un conjunto de elementos, ejes o fases que en forma sistemática orientaron la explicación del uso del tiempo libre de las niñas y niños de Quinto Año de Educación General Básica de la escuela José Ingenieros N° 1 de la ciudad de Loja en el periodo 2012-2013; mediante actividades deportivas que contribuyan al complemento de su desarrollo bio–psico–social. El método científico estuvo presente en la conceptualización de las variables; en el planteamiento de las hipótesis y sirvió como guía para todo el proceso investigativo.

#### **3.1.2.2 ANALÍTICO Y SINTÉTICO**

Este método tiene especial importancia porque ayudó a realizar un análisis y síntesis de los resultados obtenidos para llegar a conclusiones, luego establecer recomendaciones, las cuales servirán para diseñar los lineamientos alternativos. Se analizó que los profesores planifican actividades deportivas para aprovechar el tiempo libre de las niñas y niños de Quinto Año de Educación General Básica de la escuela José Ingenieros N° 1 de la ciudad de Loja.

#### **3.1.2.3 INDUCTIVO – DEDUCTIVO**

Se consideró de fundamental importancia ya que permitió hacer un estudio de la fundamentación teórica que tienen los profesores acerca del tiempo libre y sus repercusiones en el desarrollo bio – psico – social de las niñas y

niños en edad escolar, utilizando como referente para inferir si las actividades deportivas son debidamente planificadas.

#### **3.1.2.4 HIPOTÉTICO DEDUCTIVO**

Este método permitió guiar la respuesta a la hipótesis de trabajo mediante la confrontación de la información obtenida en la investigación de campo con los elementos teóricos de la presente investigación. Es decir, la relación entre la utilización del tiempo libre de las niñas y niños de Quinto Año de Educación General Básica de la escuela José Ingenieros N° 1 de la ciudad de Loja y su desarrollo.

#### **3.1.2.5 ESTADÍSTICO**

Con la finalidad de presentar y analizar los resultados con bases técnicas se utilizó la estadística descriptiva, que nos permitió efectuar las generalizaciones correspondientes al término de la investigación realizada.

### **3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **3.3.3. UNIVERSO ESTADÍSTICO**

El universo estuvo constituido por 15 profesores de cultura física, 10 profesores de grado, 65 padres de familia y 80 estudiantes de Quinto Año de Educación General Básica distribuidos en dos paralelos.

La población se encuentra clasificada de la siguiente manera:

<b>Expertos</b>	
<b>Docentes Expertos en Cultura Física</b>	
<b>Docentes</b>	<b>Frecuencia</b>
Expertos	<b>10</b>
<b>Total</b>	<b>10</b>

**Fuente:** Secretaría de la escuela José Ingenieros N° 1

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera.

**Docentes:**

<b>Docentes de grado</b>	
<b>Docentes</b>	<b>Frecuencia</b>
Docentes	<b>15</b>
<b>Total</b>	<b>15</b>

**Fuente:** Secretaría de la escuela José Ingenieros N° 1

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

**Padres de Familia:**

<b>Padres de Familia</b>	
<b>Paralelo</b>	<b>Frecuencia</b>
<b>"A"</b>	<b>32</b>
<b>"B"</b>	<b>33</b>
<b>Total</b>	<b>65</b>

**Fuente:** Secretaría de la escuela José Ingenieros N° 1

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

Estudiantes de Quinto Año de Educación General Básica, clasificados por paralelos.

<b>Estudiantes de Quinto Año de Educación General Básica</b>	
<b>Paralelo</b>	<b>Frecuencia</b>
<b>"A"</b>	<b>40</b>
<b>"B"</b>	<b>40</b>
<b>Total</b>	<b>80</b>

**Fuente:** Secretaría de la escuela José Ingenieros N° 1

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

## CAPÍTULO IV

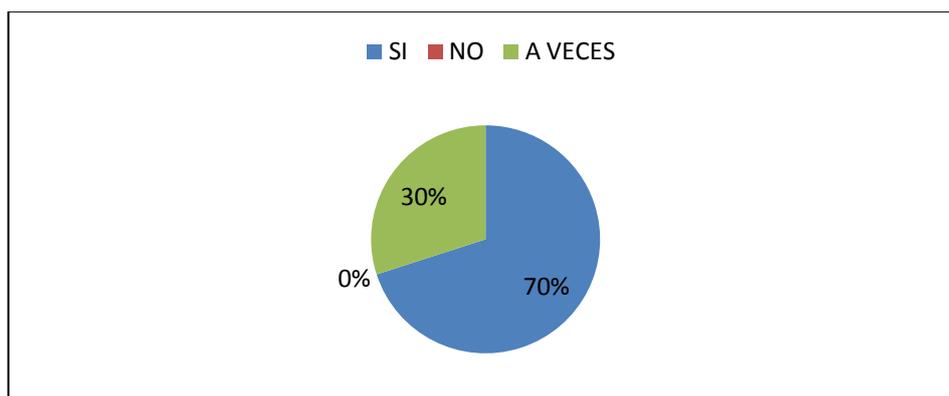
### 4.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

#### 4.1.1 PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LOS EXPERTOS EN CULTURA FÍSICA.

1. El tiempo libre es una estrategia para relacionar el beneficio de las tareas académicas para un buen aprendizaje?

Tabla 4.1 Pregunta 1-Expertos

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	70%
NO	0	0%
A VECES	3	30%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.1** Representación porcentual sobre el beneficio de las tareas académicas para un buen aprendizaje

**Fuente:** Encuesta a Expertos en Cultura Física

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

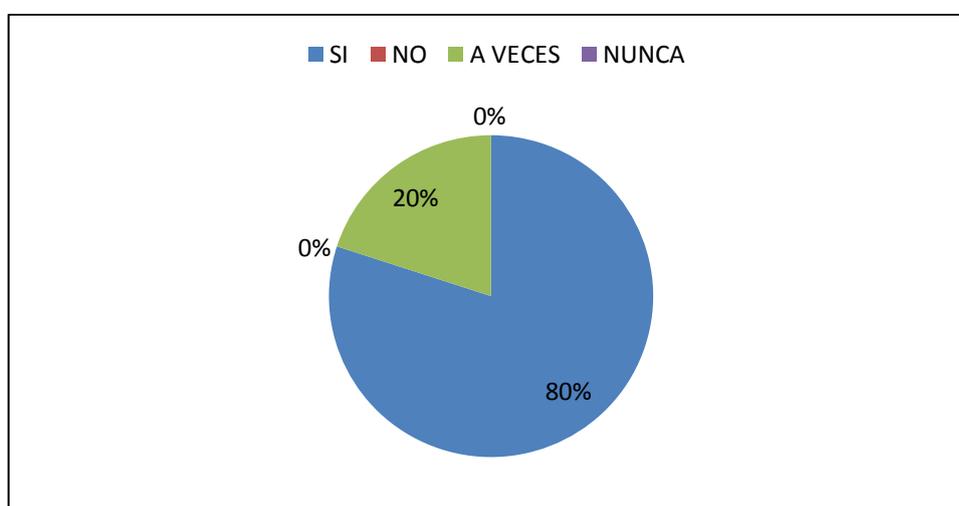
**ANÁLISIS:** Según los datos obtenidos se observa que un 70% de expertos encuestados señalan que la buena utilización del tiempo libre es una estrategia para relacionar las actividades académicas de los niños, mientras que el 30% no está seguro.

**INTERPRETACIÓN:** Se considera fundamental que en las Instituciones educativas inculquen la buena utilización del tiempo libre y mejorar el aprendizaje de los niños.

2. El tiempo libre organizado fortalece el crecimiento cognitivo de los estudiantes?

Tabla 4.2 Pregunta 2-Expertos

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	80%
NO	0	0%
A VECES	2	20%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.2** Representación porcentual del tiempo libre organizado fortalece el crecimiento cognitivo de los estudiantes.

**Fuente:** Encuesta a Expertos en Cultura Física

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

**ANÁLISIS:** El 80% de los encuestados coincide en que el tiempo libre bien organizado fortalece el crecimiento del niño, el 20 % restante no lo considera de esta manera.

**INTERPRETACIÓN:** Al considerar que la organización del tiempo libre influye en el crecimiento cognitivo del estudiante se lo debe inculcar tanto en el hogar como en las unidades educativas.

3. La buena utilización del tiempo libre mejora la relación social entre los miembros de la comunidad y la familia?

Tabla 4.3 Pregunta 3- Expertos

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	80%
NO	0	0%
A VECES	2	20%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.3** Representación porcentual sobre la utilización del tiempo libre mejorando la relación social y entre los miembros de la comunidad.

**Fuente:** Encuesta a Expertos en Cultura Física

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

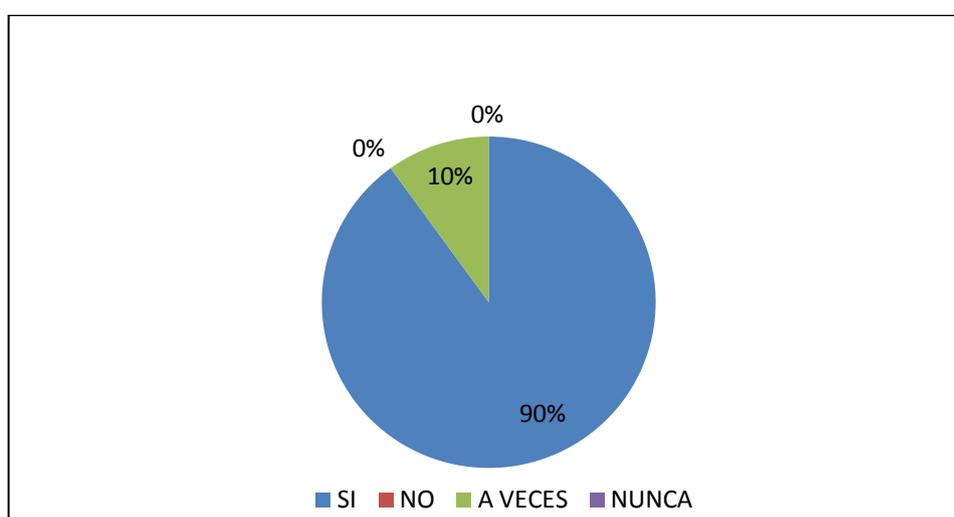
**ANÁLISIS:** El 80% de los expertos encuestados está de acuerdo que el tiempo libre mejora la relación social entre los miembros de la comunidad y la familia, y poder vivir en armonía, aunque un 20% no está de acuerdo de los beneficios que brinda la buena utilización del tiempo libre.

**INTERPRETACIÓN:** Los expertos en cultura física tienen pleno conocimiento de los beneficios de la buena utilización del tiempo libre.

4. La correcta utilización del tiempo libre contribuye a la formación integral de los niños y niñas?

Tabla 4.4 Pregunta 4 - Expertos

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	90%
NO	0	0%
A VECES	1	10%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.4** Representación porcentual si la utilización del tiempo libre ayuda a la formación integral de los niños.

**Fuente:** Encuesta a Expertos en Cultura Física

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

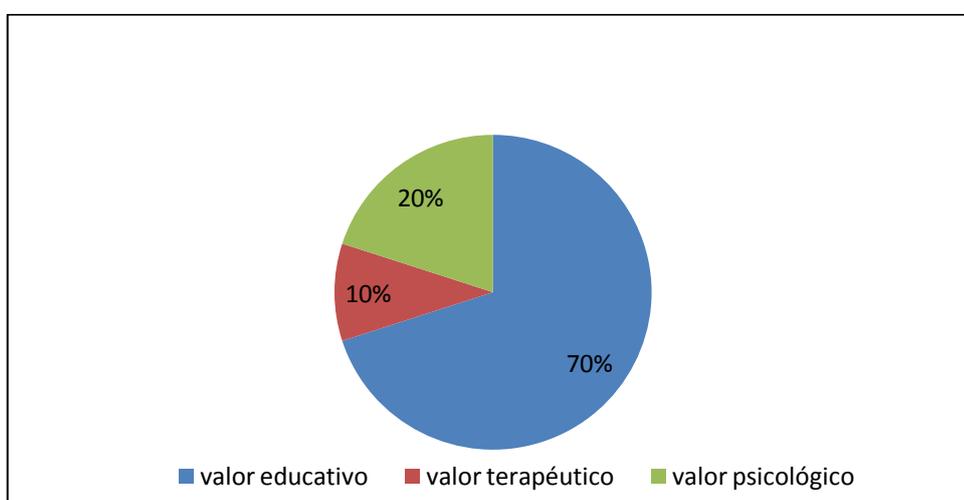
**ANÁLISIS:** Del total de las encuestas aplicadas a los expertos de cultura física el 90% responde que si está de acuerdo que la correcta utilización del tiempo libre contribuye a la formación integral del niño/a; mientras que el 10% contestaron que no por ende se demuestra la factibilidad de la presente investigación.

**INTERPRETACIÓN:** Se constata que la correcta utilización del tiempo libre ayuda a la formación integral del niño y a cultivar los valores durante su desarrollo.

5. Dentro de las actividades que se realizan en el tiempo libre se inculca los valores.

Tabla 4.5 Pregunta 5 - Expertos

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
VALOR EDUCATIVO	7	70%
VALOR TERAPÉUTICO	1	10%
VALOR PSICOLÓGICO	2	20%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.5** Representación porcentual reflejando si en el tiempo libre se pone en práctica los valores.

**Fuente:** Encuesta a Expertos en Cultura Física

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

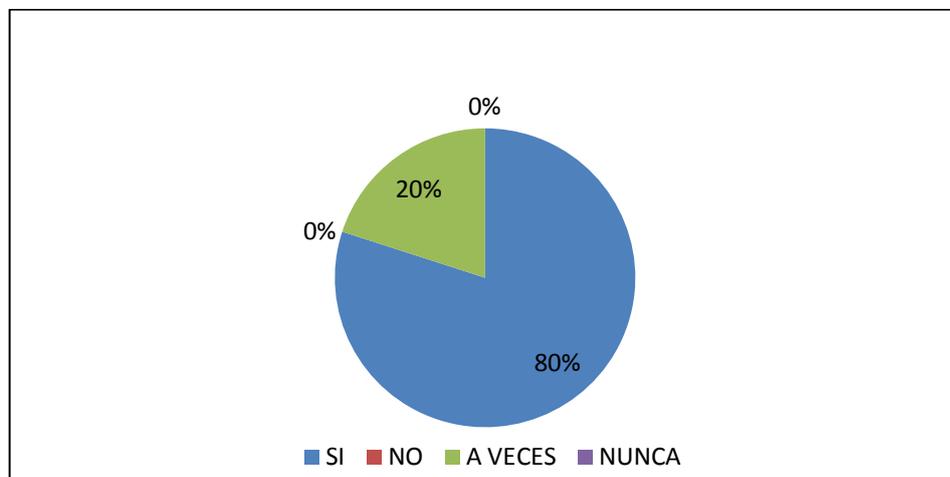
**ANÁLISIS:** según los datos obtenidos se observa que el 70% de los expertos encuestados señalan que en la utilización del tiempo libre de los niños se debe inculcar valores, combinando educación – juego, mientras que el 20% considera que se debe inculcar el valor psicológico; y el 10 % considera que se debe aplicar el valor terapéutico.

**INTERPRETACIÓN:** .Se considera que los tres valores son importantes inculcar en la utilización del tiempo libre, y que se apliquen en su vida cotidiana.

6. Las actividades deportivas ayudan al desarrollo bio-psicosocial de los niños y niñas?

Tabla 4.6 Pregunta 6 Expertos

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	80%
NO	0	0%
A VECES	2	20%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.6** Representación gráfica como ayudan las actividades deportivas al desarrollo bio-psicosocial de los niños.

**Fuente:** Encuesta a Expertos en Cultura Física

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

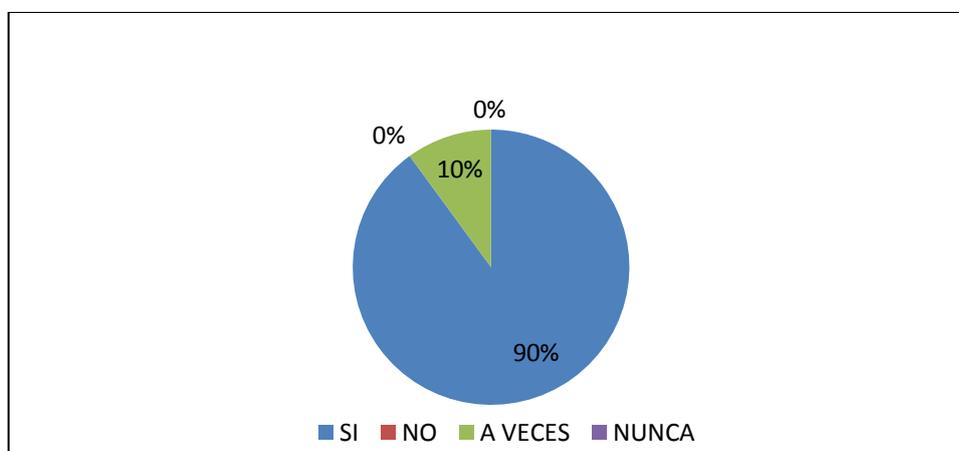
**ANÁLISIS:** De acuerdo a los datos refleja el 80% del total de los expertos encuestados responden que están de acuerdo que las actividades deportivas influyen en el desarrollo del niño/a, mientras que el 20% no está de acuerdo.

**INTERPRETACIÓN:** Siempre se va trabajando el pensamiento, emociones y conductas y los factores sociales, que son los que desempeñan un papel significativo en las actividades que realizan los niños.

7. Le parece que es importante integrar a la familia en actividades deportivas con los estudiantes?

Tabla 4.7 Pregunta 7 - Expertos

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	90%
NO	0	0%
A VECES	1	10%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.7** Representación gráfica sobre la importancia de integrar a la familia en actividades deportivas de los niños.

**Fuente:** Encuesta a Expertos en Cultura Física

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

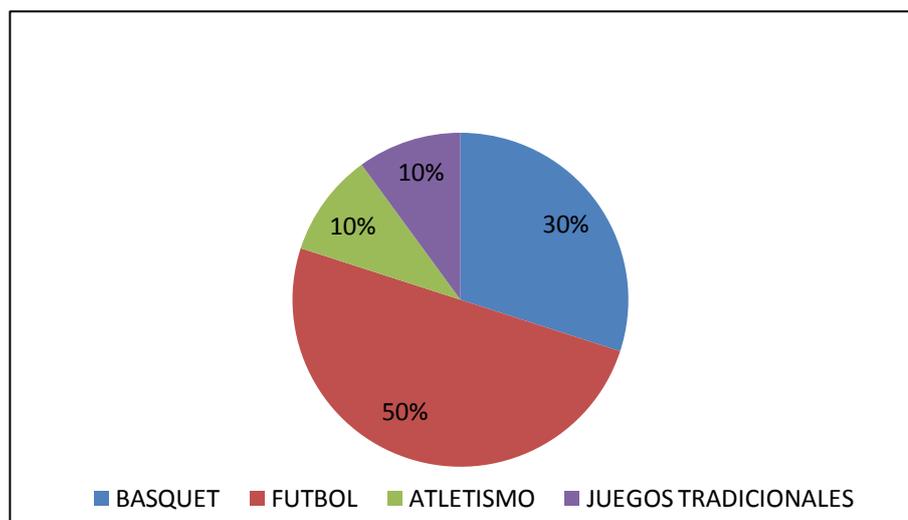
**ANÁLISIS:** De acuerdo a los datos obtenidos de los encuestados se puede observar que el 90% de los expertos encuestados están de acuerdo en que la familia se integre con los estudiantes en espacios deportivos, mientras que el 10 % no lo considera necesario.

**INTERPRETACIÓN:** La familia se debe integrar en las actividades deportivas con los niños, siendo esencial la participación en los deportes organizados en la Institución Educativa.

8. En la Unidad Educativa que deporte es el que más se practica: Básquet, fútbol, atletismo, juegos tradicionales?

Tabla 4.8 Pregunta 8 - Expertos

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BASQUET	3	30%
FUTBOL	5	50%
ATLETISMO	1	10%
JUEGOS TRADICIONALES	1	10%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.8** Representación gráfica de sobre el deporte que más práctica.

**Fuente:** Encuesta a Expertos en Cultura Física

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

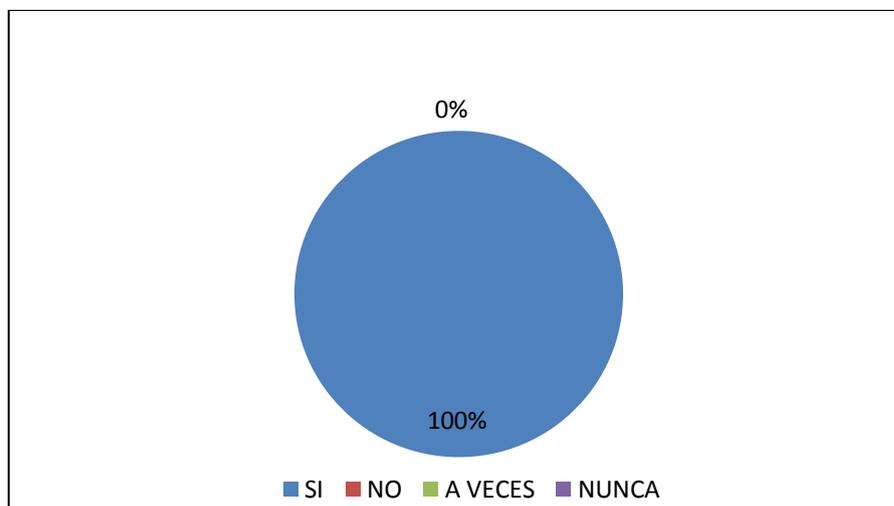
**ANÁLISIS:** Del total de la población encuestada podemos observar que el 50% opta por dedicarse al fútbol en su tiempo libre, el 30% le gusta dedicarse al básquet; mientras que al 10% de los encuestados les gusta dedicarse al atletismo y el otro 10% a los juegos tradicionales.

**INTERPRETACIÓN:** Realizar cualquier tipo de actividad deportiva en su tiempo libre ayuda al mejor desenvolvimiento del niño y a mantener una mente más oxigenada.

9. Conoce instituciones que apoyen a la práctica deportiva de los estudiantes?

Tabla 4.8 Pregunta 8 - Expertos

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	100%
NO	0	0%
A VECES	0	0%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.9** Representación porcentual, si conoce instituciones que apoyen a la práctica deportiva de los estudiantes.

**Fuente:** Encuesta a Expertos en Cultura Física

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

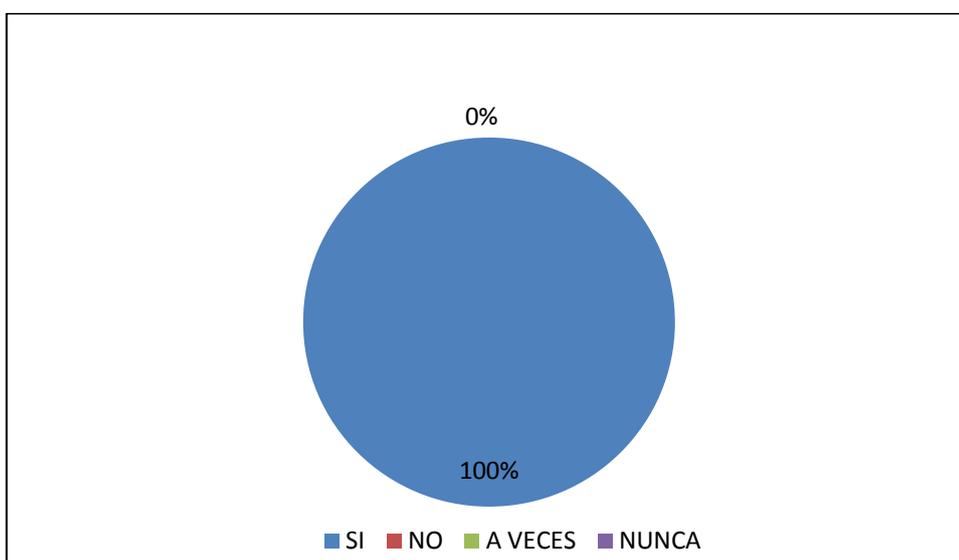
**ANÁLISIS:** El 100% del total de los encuestados conocen de instituciones deportivas en las cuales se pueden integrar los niños para realizar cualquier clase de deporte.

**INTERPRETACIÓN:** La importancia del deporte en la vida cotidiana de cada una de las personas en especial de los niños.

10. Usted orienta a sus alumnos para que realicen actividades deportivas en su tiempo libre?

Tabla 4.10 Pregunta 10 - Expertos

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	100%
NO	0	0%
A VECES	0	0%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.10** Representación gráfica sobre la orientación a sus alumnos sobre las actividades deportivas.

**Fuente:** Encuesta a Expertos en Cultura Física

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

**ANÁLISIS:** Del total de los encuestados podemos observar que el 100% coinciden en que los niños en su tiempo libre deben hacer deporte.

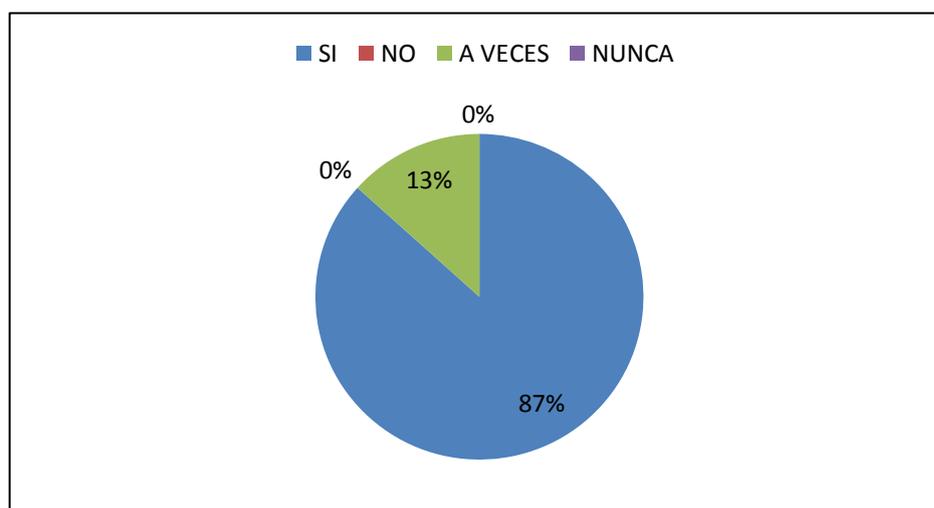
**INTERPRETACIÓN:** Las actividades deportivas deben ser parte del diario vivir.

#### 4.1.2 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS DE LOS DOCENTES

1. ¿El tiempo libre bien organizado fortalece el crecimiento cognitivo de los estudiantes?

Tabla 4.11 Pregunta 1 - Docentes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	13	87%
NO	0	0%
A VECES	2	13%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.11** Representación porcentual acerca de si considera que el tiempo libre bien organizado fortalece el crecimiento cognitivo de los estudiantes.

**Fuente:** Docentes de la escuela José Ingenieros N° 1.

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

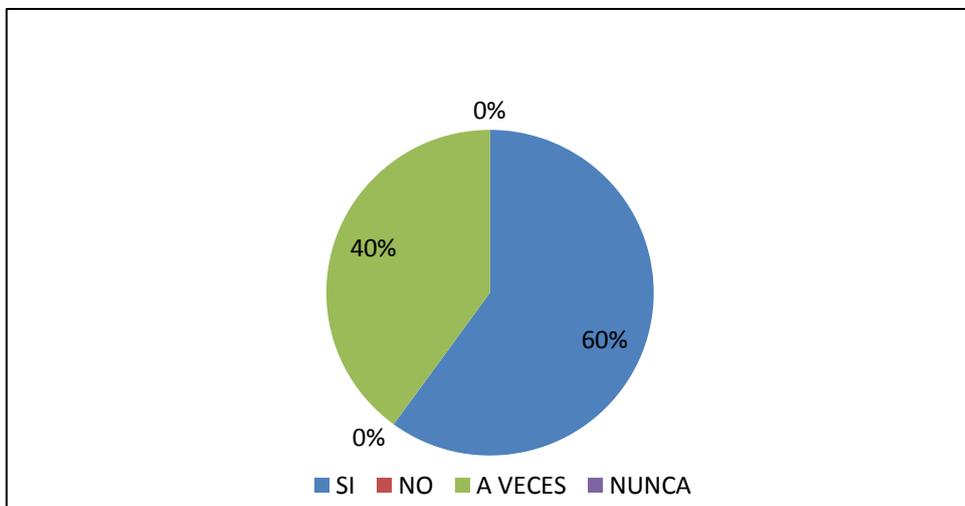
**ANÁLISIS:** De los docentes encuestados se observa que el 87% de los encuestados consideran que el tiempo libre bien organizado ayuda al fortalecimiento del crecimiento cognitivo de los estudiantes; mientras que el 13% no lo considera necesario.

**INTERPRETACIÓN:** Se considera que el tiempo libre bien organizado ayuda al crecimiento cognitivo del estudiante, por lo tanto se debe continuar incentivando sobre este tema.

2. ¿Considera que la buena utilización del tiempo libre mejora la relación alumno docente?

Tabla 4.12 Pregunta 2 - Docentes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	60%
NO	0	0%
A VECES	6	40%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.12** Representación gráfica sobre la utilización del tiempo libre ayuda a la relación alumno docente.

**Fuente:** Docentes de la escuela José Ingenieros N° 1.

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

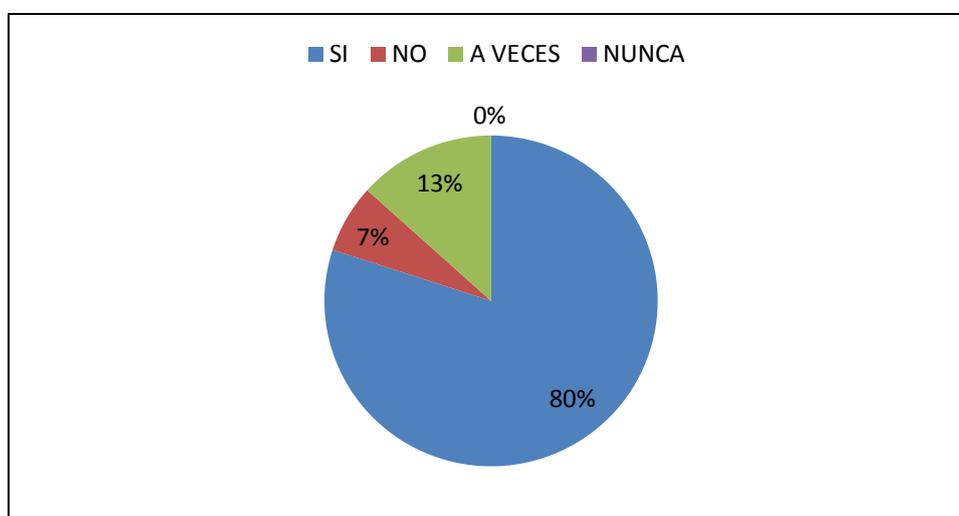
**ANÁLISIS:** Tomando una población de 15 docentes como el 60%, de los cuales el 40% considera que la utilización del tiempo libre mejora la relación alumno docente.

**INTERPRETACIÓN:** El tiempo libre bien utilizado debe servir como base para acercarse más a los estudiantes como amigos.

3. ¿Considera usted que en las actividades realizadas en el tiempo libre se debe inculcar los valores en los niños y niñas?

Tabla 4.13 Pregunta 3 - Docentes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	80%
NO	1	7%
A VECES	2	13%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.13** Representación gráfica de las actividades realizadas en el tiempo libre se inculca valores a los niños.

**Fuente:** Docentes de la escuela José Ingenieros N° 1.

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

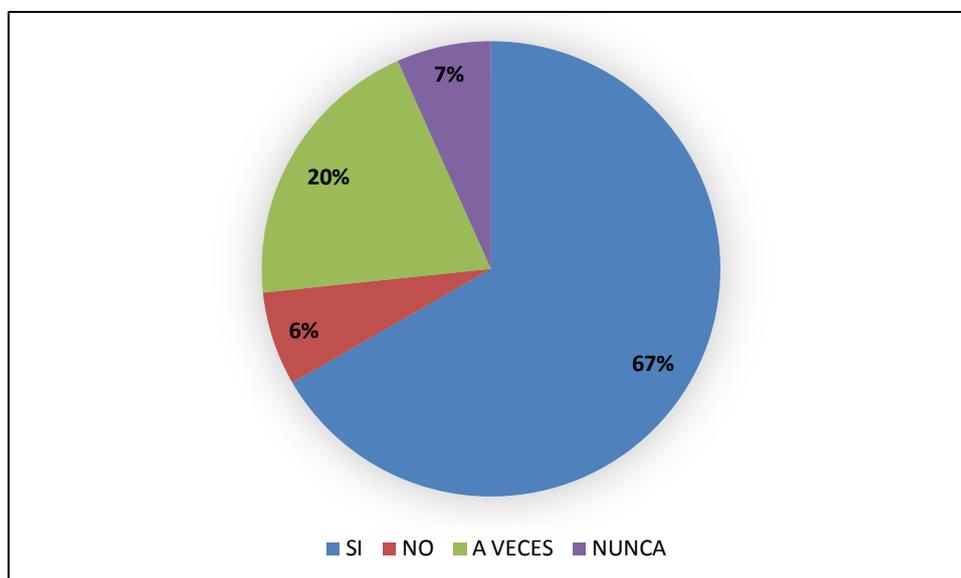
**ANÁLISIS:** Revisados los datos obtenidos de las encuestas realizadas constatamos que el 80% de los encuestados considera que en el tiempo libre se debe inculcar valores en los estudiantes, el 13% responde a veces y el 7% responde que no.

**INTERPRETACIÓN:** Se determina que un gran porcentaje de docentes considera que en las actividades que se realiza en el tiempo libre se debe inculcar los valores, por lo que considera se debe seguir incentivando sobre este tema.

4. ¿Entre las actividades del tiempo libre se debe incorporar acciones encaminadas a eventos deportivos?

Tabla 4.14 Pregunta 4 - Docentes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	67%
NO	1	7%
A VECES	3	20%
NUNCA	1	7%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.14** Representación porcentual sobre las acciones que se realicen en el tiempo libre deben ser encaminadas a eventos deportivos.

**Fuente:** Docentes de la escuela José Ingenieros N° 1.

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

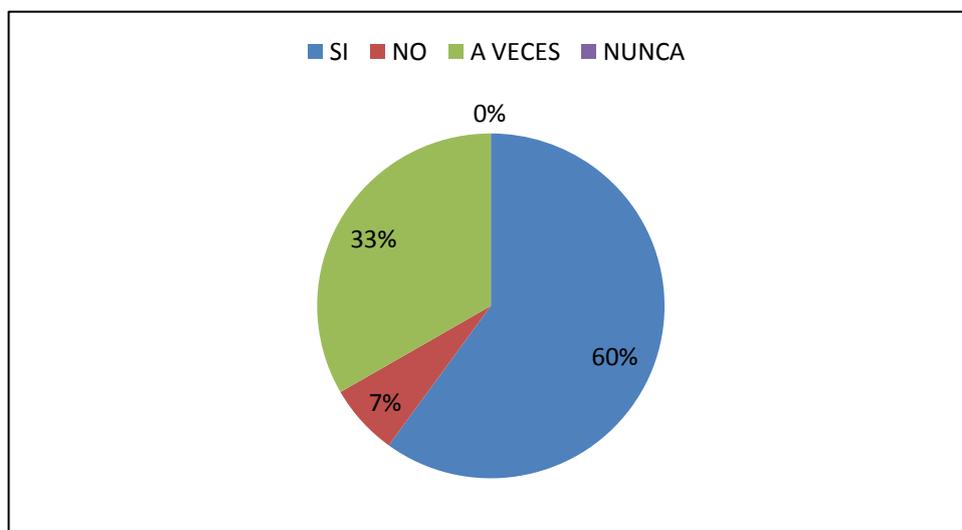
**ANÁLISIS:** Revisando los datos obtenidos de las encuestas aplicadas se observa que el 67% responde que si está de acuerdo a incorporar acciones encaminadas a eventos deportivos, el 20% responde a veces y el 7% no considera necesario.

**INTERPRETACIÓN:** Se considera importante realizar actividades deportivas en el tiempo libre.

5. ¿Con las actividades relacionadas con el tiempo libre se logre desarrollar en los estudiantes el interés y la responsabilidad en las tareas encomendadas?

Tabla 4.15 pregunta 5 - Docentes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	60%
NO	1	7%
A VECES	5	33%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.15** Representación gráfica sobre si considera que con las actividades relacionadas con el tiempo libre se desarrolle en el estudiante el interés y la responsabilidad.

**Fuente:** Encuesta a Docentes de la Unidad Educativa “José Ingenieros N° 1”

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

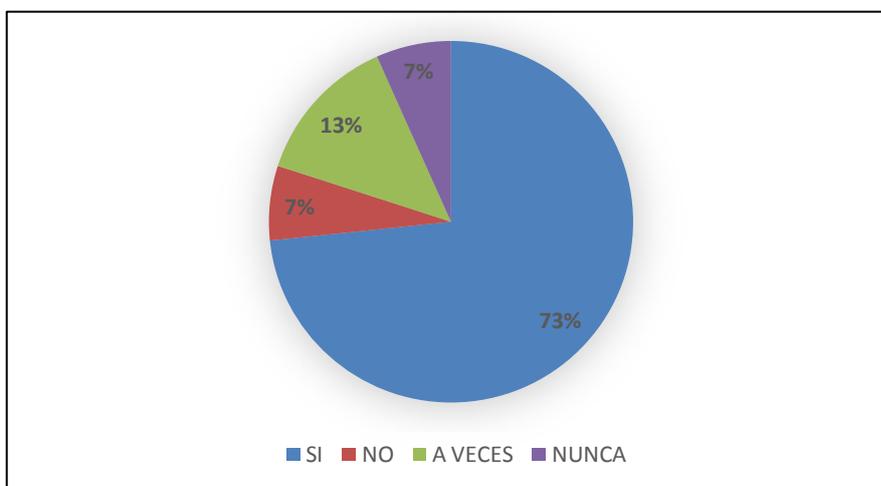
**ANÁLISIS:** Según los datos obtenidos el 60% de los encuestados consideran que a través de su organización en el tiempo libre se puede inculcar la responsabilidad tanto en las tareas intra y extra clase a los estudiantes, el 33% responde a veces y el 7% no considera necesario.

**INTERPRETACIÓN:** Se considera que las actividades realizadas en el tiempo libre se desarrollan el interés y la responsabilidad en los niños, por lo que se debe continuar incentivando a los niños/as.

6. ¿Considera que el deporte influye notablemente en la actitud del niño?

Tabla 4.16 Pregunta 6 – Docentes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	11	73%
NO	1	7%
A VECES	2	13%
NUNCA	1	7%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.16** Representación gráfica de cómo influye el deporte en la actitud del niño.

**Fuente:** Encuesta a Docentes de la Unidad Educativa “José Ingenieros N° 1”

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

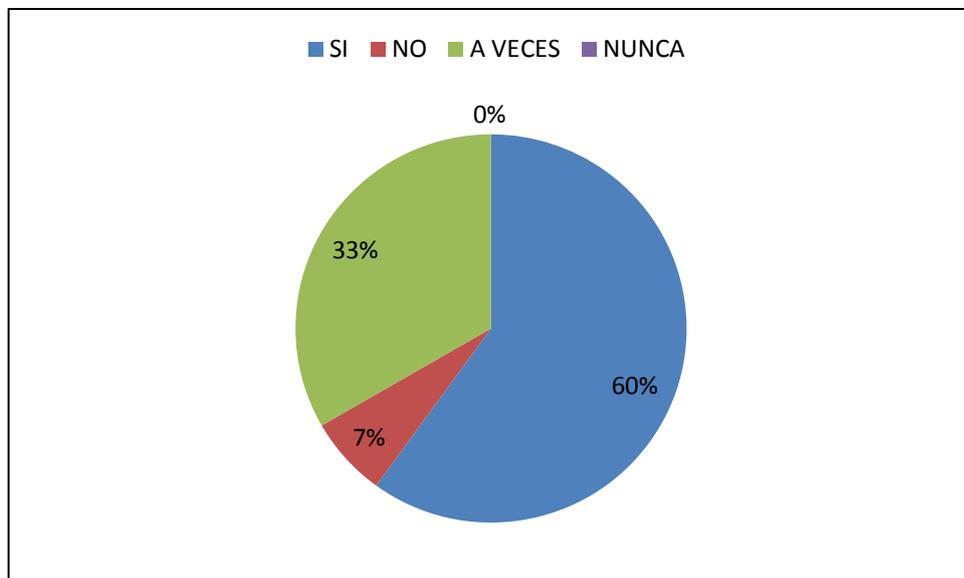
**ANÁLISIS:** Notablemente podemos observar que los datos reflejados de las encuestas aplicadas el 73% responden que la actitud de los niños cambia cuando realiza algún tipo de deporte, el 13% responde a veces y el 7% no lo considera necesario.

**INTERPRETACIÓN:** El deporte es vida, el deporte hace sonreír a los niños, el deporte es una actividad que puede realizar cualquier individuo.

7. ¿La Unidad Educativa debería implementar más horas a las actividades deportivas?

Tabla 4.17 Pregunta 7 - Docentes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	60%
NO	1	7%
A VECES	5	33%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.17** Representación porcentual, si considera que se debe implementas más horas a las actividades deportivas.

**Fuente:** Encuesta a Docentes de la Unidad Educativa "José Ingenieros N° 1"

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

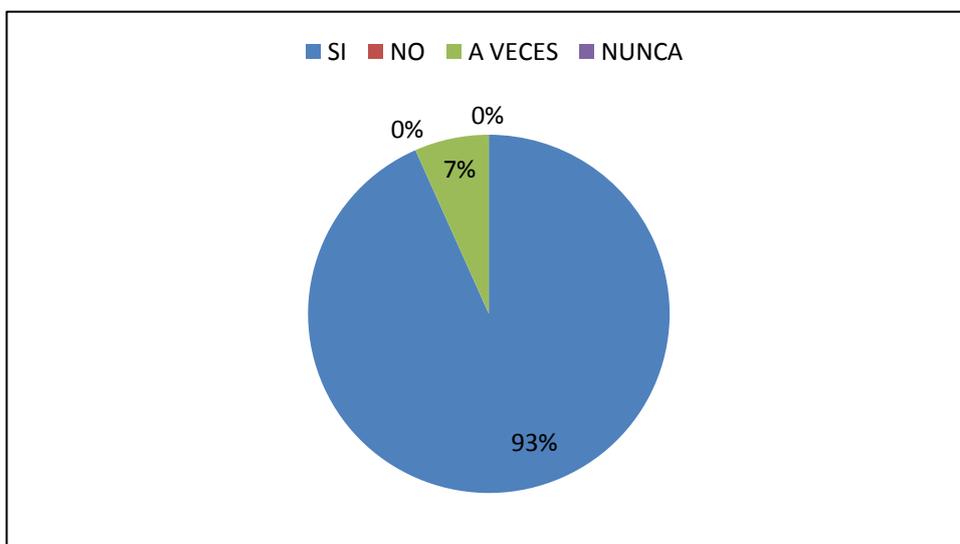
**ANÁLISIS:** El 60% de los docentes encuestados responde que las Instituciones educativas deben implementar más horas de actividad deportiva, el 33% responde a veces y el 7% no considera necesario hacerlo.

**INTERPRETACIÓN:** Al incrementar más horas de actividad deportiva en el plan curricular estamos incentivando a los niños para que asistan a las escuelas.

8. ¿Considera que el deporte es una forma de que los niños dejen el estrés y oxigenen su mente?

Tabla 4.18 Pregunta 8 - Docentes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	14	93%
NO	0	0%
A VECES	1	7%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.18** Representación porcentual si el deporte es una forma de que los niños dejen el estrés y oxigenen su mente.

**Fuente:** Encuesta a Docentes de la Unidad Educativa “José Ingenieros N° 1”

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

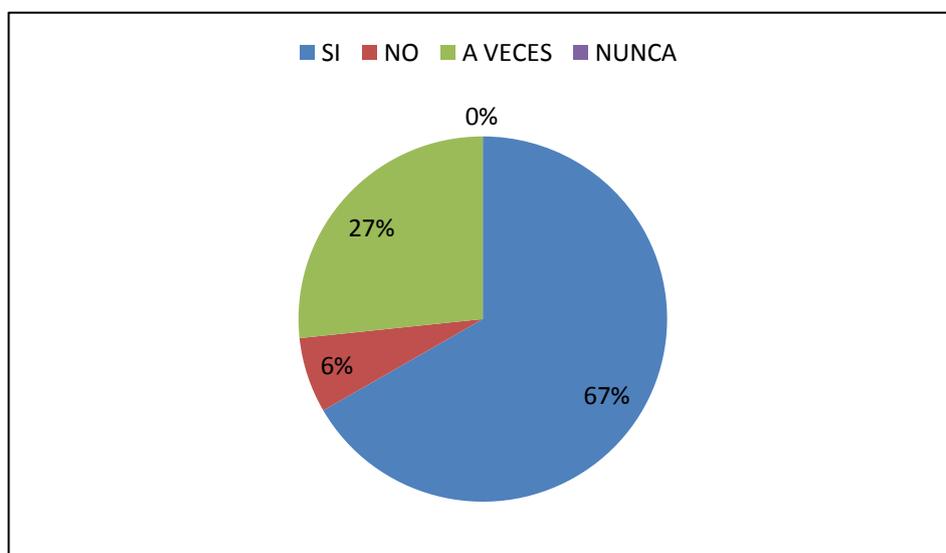
**ANÁLISIS.** Del total de docentes encuestados el 93 % contestan si, indicando que el deporte ayuda para que los niños se alejen del estrés y oxigenen su mente y el 7% no lo considera necesario.

**INTERPRETACIÓN:** Al realizar cualquier actividad deportiva el niño ocupa su mente en otras cosas lo que le permite estar más lúcido.

9. ¿Orienta a sus alumnos para que realicen actividades deportivas en su tiempo libre?

Tabla 4.19 Pregunta 9 - Docentes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	67%
NO	1	7%
A VECES	4	27%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.19** Representación porcentual si orienta a sus alumnos a realizar actividades deportivas en su tiempo libre.

**Fuente:** Encuesta a Docentes de la Unidad Educativa “José Ingenieros N° 1”

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

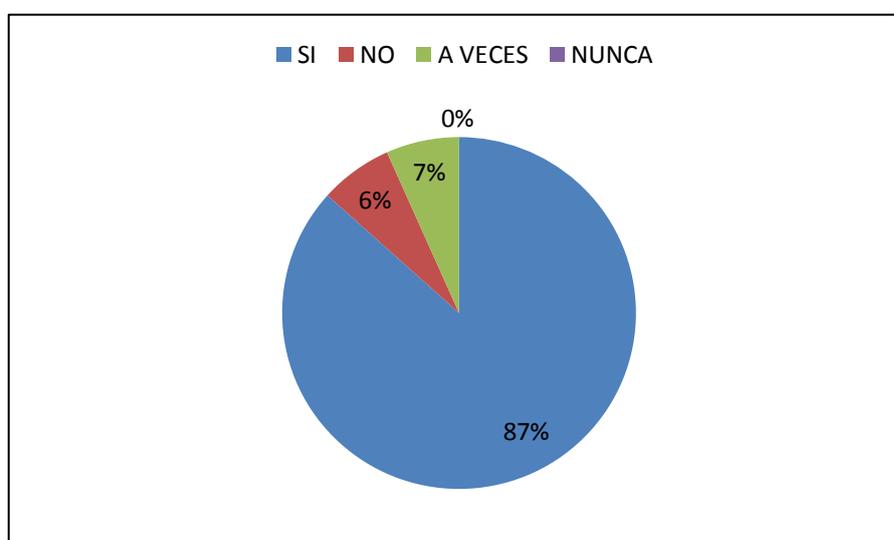
**ANÁLISIS:** El 67% de los encuestados orientan a sus alumnos a realizar actividades deportivas en el tiempo libre, el 27 % responde a veces y el 6% responde no.

**INTERPRETACIÓN:** Realizar actividades deportivas es la principal distracción que tienen los niños, luego de cumplir una jornada de estudio.

10. ¿A más de básquet, futbol, atletismo se debería implementar otras actividades deportivas?

Tabla 4.1.20 Pregunta 10 - Docentes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	13	87%
NO	1	7%
A VECES	1	7%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.20** Representación porcentual si considera que a más de futbol, atletismo, básquet se debe implementar otras actividades deportivas.

**Fuente:** Encuesta a Docentes de la Unidad Educativa "José Ingenieros N° 1"

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

**ANÁLISIS:** Del 100% de docentes encuestados el 87% consideran que se debería implementar otras actividades deportivas en la Unidad Educativa, el 7% considera que se lo debe hacer a veces; mientras que el 6% definitivamente no lo considera.

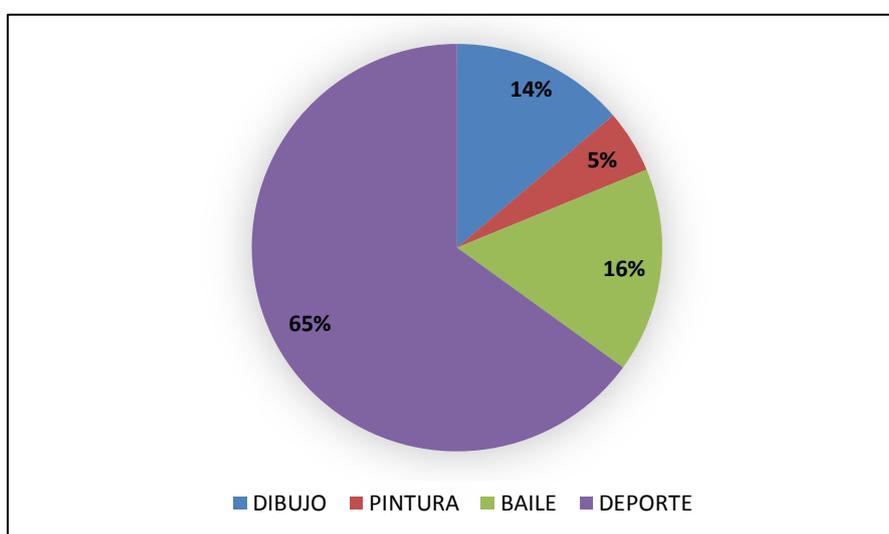
**INTERPRETACIÓN:** Se debe incentivar a los niños para que realicen cualquier tipo de deporte en su tiempo libre.

#### 4.1.2 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS DE LOS ESTUDIANTES

1. ¿Cuál de las siguientes actividades le gustaría realizar en su tiempo libre?

Tabla 4.21 Pregunta 1 - Estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DIBUJO	11	14%
PINTURA	4	5%
BAILE	13	16%
DEPORTE	52	65%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.21** Representación porcentual sobre las actividades que le gustaría realizar en el tiempo libre.

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes de la Unidad Educativa “José Ingenieros N° 1”

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

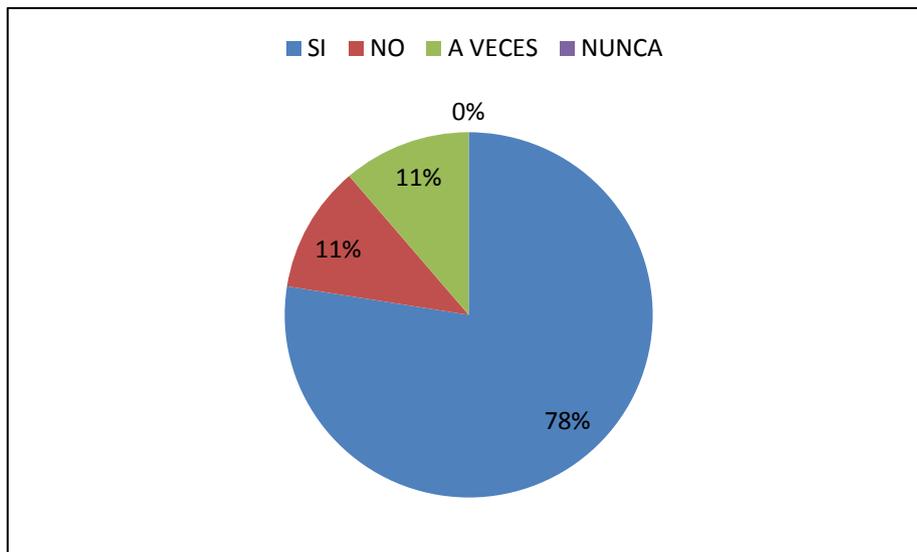
**ANÁLISIS:** Del total de niños encuestados podemos deducir que el 65% de los niños responden que una de las actividades que más les gusta realizar en su tiempo libre es el deporte, al 16% le gusta dibujo, el otro 14% le gusta el baile y un 5% le interesa la pintura.

**INTERPRETACIÓN:** Si a la mayoría de los niños les gusta pasar su tiempo libre en actividades productivas se los debe apoyar.

2. ¿Realiza actividades deportivas en su tiempo libre?

Tabla 4.22 Pregunta 2 - Estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	62	78%
NO	9	11%
A VECES	9	11%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.22** Representación porcentual, si realiza actividades deportivas en su tiempo libre.

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes de la Unidad Educativa "José Ingenieros N° 1"

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

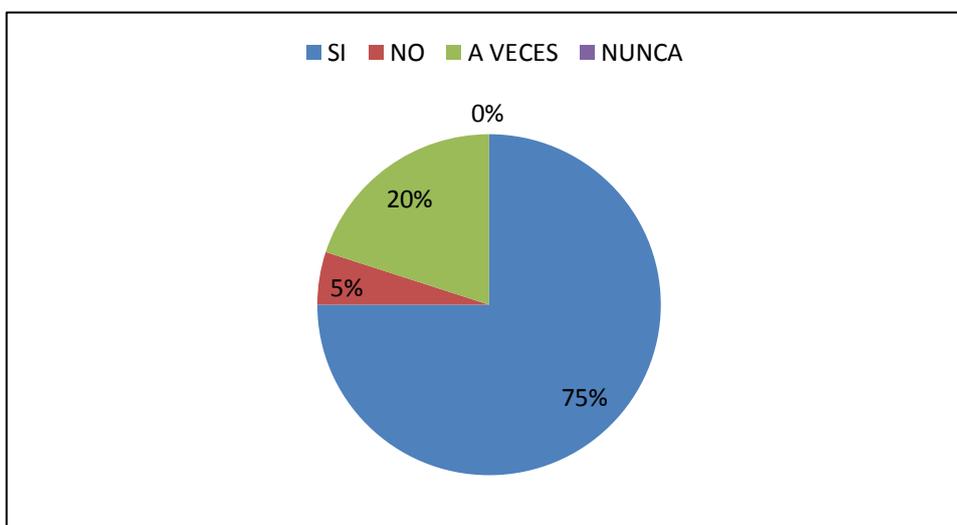
**ANÁLISIS:** De acuerdo a los datos que reflejan las encuestas aplicadas podemos observar que el 78% del total de estudiantes encuestados responde que si realiza actividades deportivas en su tiempo libre mientras que el 11% realiza a veces y el otro 11% no realiza ninguna clase de deporte.

**INTERPRETACIÓN:** es notable la inclinación que los estudiantes tienen hacia el deporte lo cual les ayuda al desarrollo del niño/a.

3. ¿Considera que su maestro (a) incentiva a la buena utilización del tiempo libre?

Tabla 4.23 Pregunta 3 - Estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	60	75%
NO	4	5%
A VECES	16	20%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.23** Representación porcentual si el maestro incentiva a realizar actividades deportivas en su tiempo libre.

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes de la Unidad Educativa "José Ingenieros N° 1"

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

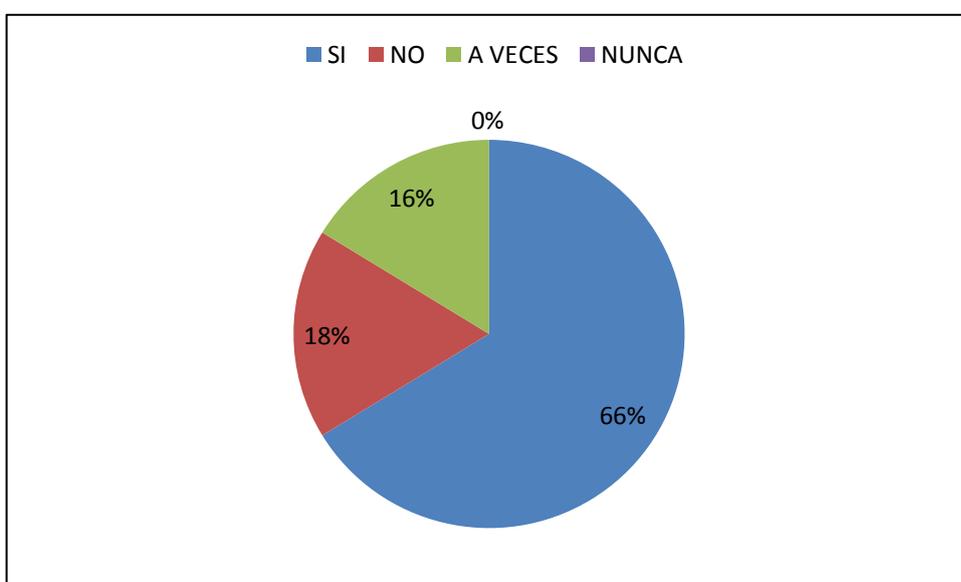
**ANÁLISIS:** Podemos determinar que el 75% de los encuestados responde que los maestros si incentivan la buena utilización del tiempo libre, el 20% responden que a veces y un 5% responde que los maestros no incentivan a los niños.

**INTERPRETACIÓN:** El incentivo constante para la buena utilización del tiempo libre es indispensable en el proceso de formación de los niños.

4. ¿Le gustaría integrar en actividades fuera de clase que estén encaminadas al uso del tiempo libre?

Tabla 4.24 Pregunta 4 – Estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	53	66%
NO	14	18%
A VECES	13	16%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.24** Representación porcentual si le gustaría integrar actividades fuera de clase que estén encaminadas al uso del tiempo libre.

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes de la Unidad Educativa “José Ingenieros N° 1”

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

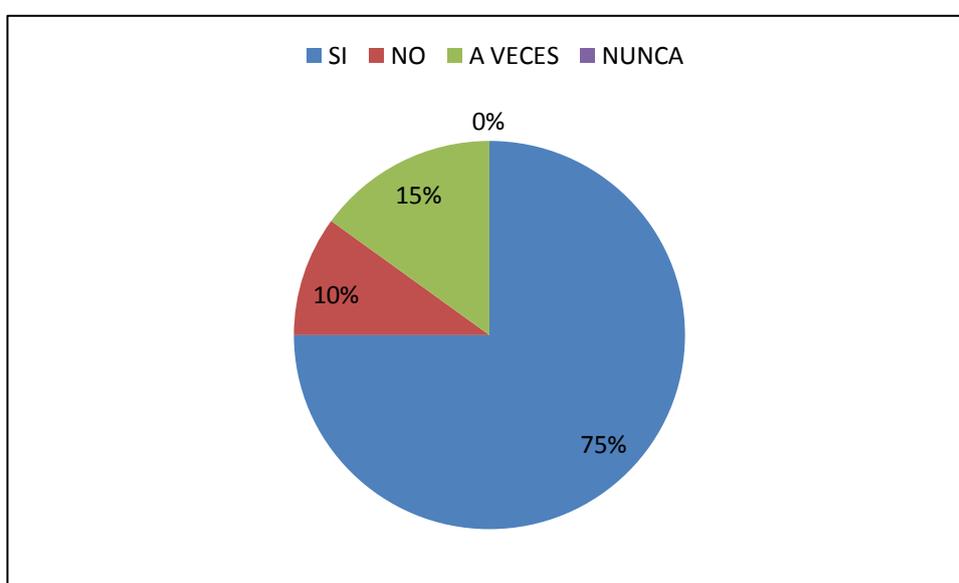
**ANÁLISIS:** De acuerdo a los datos obtenidos de las encuestas aplicadas podemos observar, que el 66% responde que le sí les gustaría participar en actividades en su tiempo libre fuera de las horas de clase, el 18% responde a veces y el 16% no está de acuerdo.

**INTERPRETACIÓN:** Los niños tienen derecho a escoger la actividad que va a realizar en su tiempo libre y los padres tienen la responsabilidad de apoyarlos.

5. ¿Te integras fácilmente en juegos realizados por la escuela?

Tabla 4.25 pregunta 5 - Estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	60	75%
NO	8	10%
A VECES	12	15%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.25** Representación porcentual si se integra en los juegos realizados en la escuela.

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes de la Unidad Educativa “José Ingenieros N° 1”

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

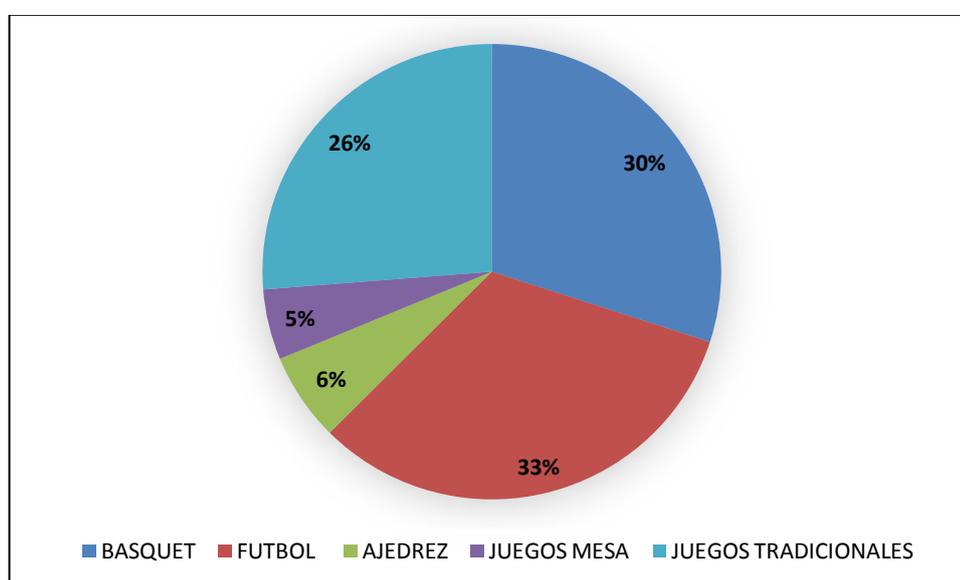
**ANÁLISIS:** El 75% de los encuestados responde que no tienen dificultad para integrarse a los deportes que organiza la escuela, el 15% contesta que a veces y el 10% responde que si tienen problema para integrarse.

**INTERPRETACIÓN:** Se debe brindar el apoyo necesario y preocuparse un poco más por los niños que tienen inconveniente para integrarse en la escuela.

6. La actividad deportiva en la que más se destaca es:

Tabla 4.26 Pregunta 6- Estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BASQUET	24	30%
FUTBOL	26	33%
AJEDREZ	5	6%
JUEGOS MESA	4	5%
JUEGOS TRADICIONALES	21	26%
TOTAL	80	100%



**Fig. 4.26** Representación porcentual, actividad deportiva en la que se destaca.  
**Fuente:** Encuesta a Estudiantes de la Unidad Educativa “José Ingenieros N° 1”  
**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

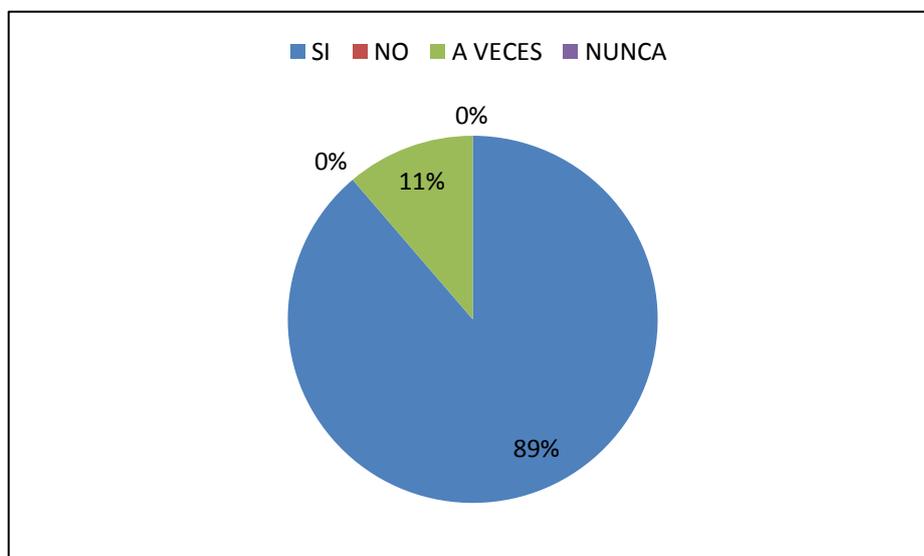
**ANÁLISIS.** El 100% de los encuestados responde que la actividad en la que más se destacan es en el fútbol, el 44% se destaca en básquet, el 41 % se destaca en juegos tradicionales, el 8% en ajedrez; y el 7% en juegos de mesa.

**INTERPRETACIÓN:** La niñez en un proceso de aprendizaje en el cual se debe aprovechar inculcando valores y buenas costumbres entre ellas el deporte.

7. ¿Le gustaría participar en actividades deportivas organizadas por la escuela para que se integren toda la comunidad educativa?

Tabla 4.27 Pregunta 7 - Estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	71	89%
NO	0	0%
A VECES	9	11%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.27** Representación porcentual si le gusta participar en las actividades deportivas organizadas por la escuela.

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes de la Unidad Educativa "José Ingenieros N° 1"

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

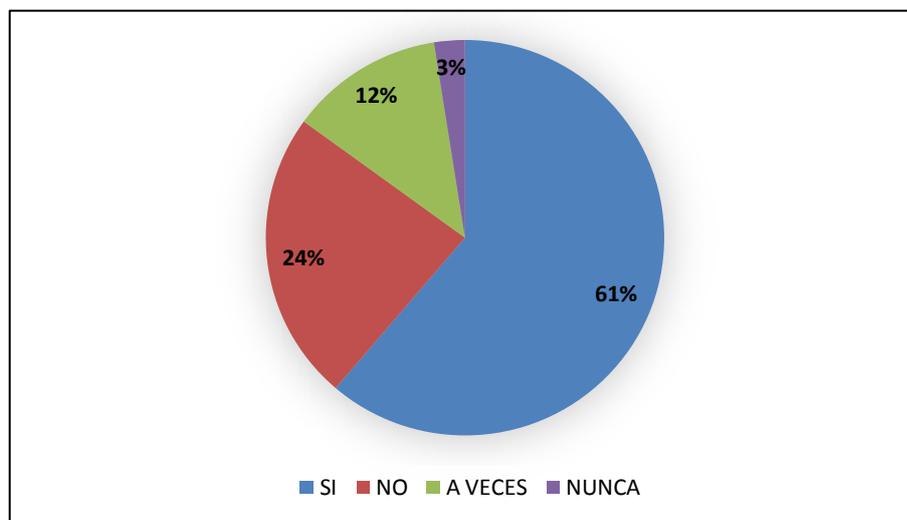
**ANÁLISIS.** De los datos recopilados de las encuestas aplicadas podemos apreciar que el 89% de los niños responden que estarían dispuestos a integrarse a las actividades deportivas de la comunidad, al otro 11% no le interesa integrarse a los juegos de la comunidad.

**INTERPRETACIÓN.** A los niños que no les gusta integrarse a los deportes se debe buscar la mejor forma de integrarlos.

8. ¿Le parece que al integrar en actividades extra clase se mejora las relaciones interpersonales entre todos los involucrados?

Tabla 4.28 Pregunta 8 - Estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	49	61%
NO	19	24%
A VECES	10	13%
NUNCA	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.28** Representación porcentual si al integrar las actividades extra clase se mejora las relaciones interpersonales de los involucrados.

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes de la Unidad Educativa "José Ingenieros N° 1"

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

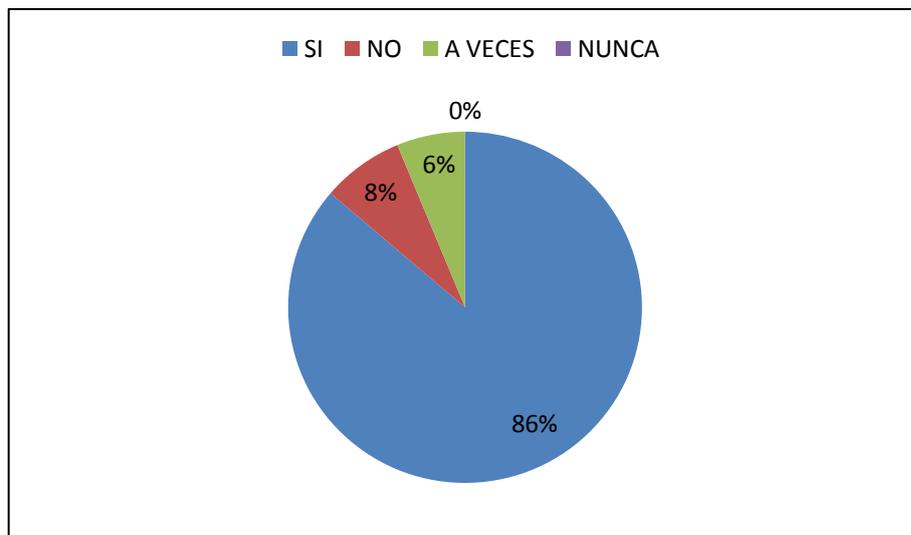
**ANÁLISIS:** De la cantidad de encuestados el 61% responde que están de acuerdo con las actividades extra clase que ayuda al mejor desenvolvimiento del niño, el 24% no lo considera necesario, el 12% responde a veces y el 3% de los encuestados no considera que ayuda en el desenvolvimiento del niño.

**INTERPRETACIÓN:** Los niños tienen una amplitud de pensamiento positivo que fortalece el desarrollo personal del niño.

9. ¿Te gusta participar en actividades que te despierten la motivación?

Tabla 4.29 Pregunta 9 - Estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	69	86%
NO	6	8%
A VECES	5	6%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.29** Representación porcentual si le gustaría participar en actividades que despierten su motivación.

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes de la Unidad Educativa “José Ingenieros N° 1”

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

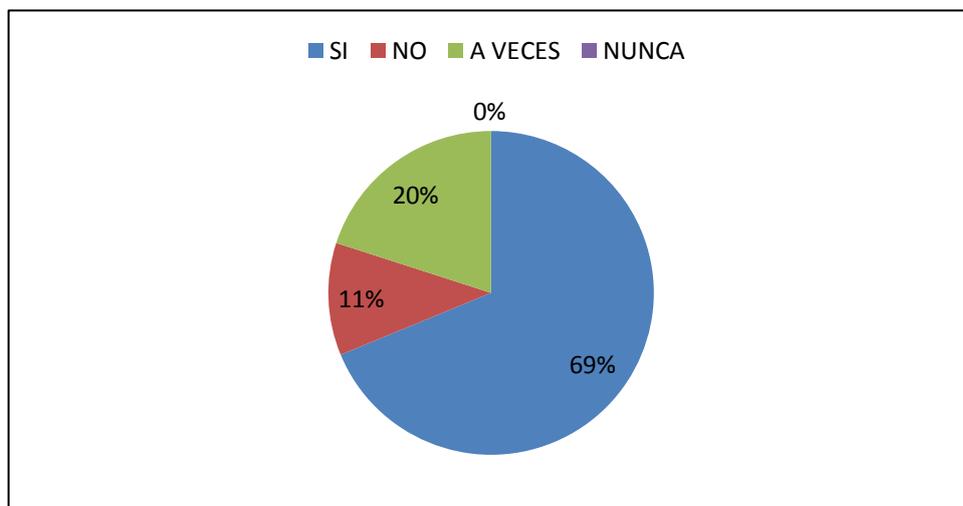
**ANÁLISIS.** Según los datos obtenidos se observa que el 86% de los encuestados le gustaría participar en actividades que despierten la motivación, el 8% contesta que no le interesaría participar y el 6% responde a veces.

**INTERPRETACIÓN:** Personalmente considero que los niños necesitan tener pleno conocimiento de lo que implica la motivación en su vida personal y su influencia.

10. ¿Está de acuerdo que las actividades deportivas sirven de apoyo para concentrarse mejor en actividades académicas?

Tabla 4.30 Pregunta 10 - Estudiantes

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	55	69%
NO	9	11%
A VECES	16	20%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.30** Representación porcentual sobre las actividades deportivas sirven de apoyo para concentrarse más en las actividades académicas.

**Fuente:** Encuesta a Estudiantes de la Unidad Educativa “José Ingenieros N° 1”

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

**ANÁLISIS:** De las encuestas aplicadas a los estudiantes de la escuela podemos observar que el 69% de los niños están de acuerdo en que las actividades deportivas ayudan a tener mejor empeño, dedicación y concentración en sus actividades académicas, el 20% considera que a veces es bueno, y el otro 11% no lo considera así.

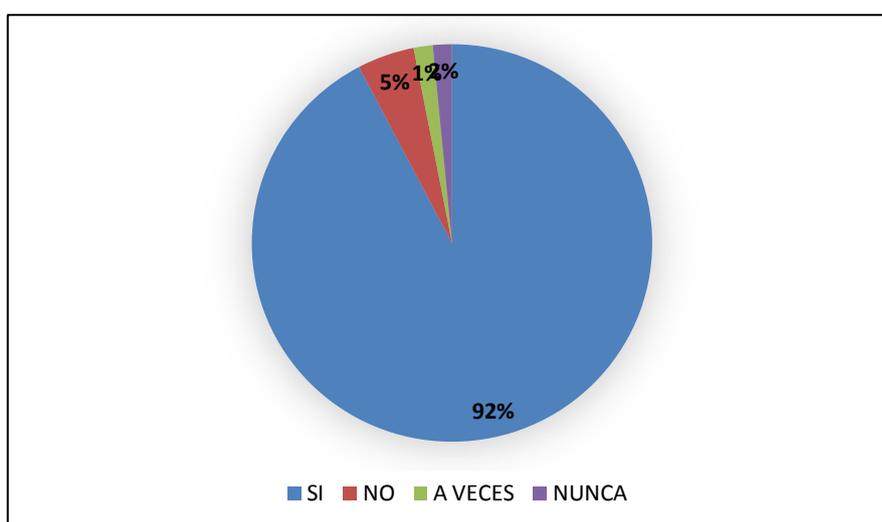
**INTERPRETACIÓN:** Los niños al realizar actividades deportivas oxigenan su mente lo que les ayuda a la concentración en las actividades académicas.

#### 4.1.4 PRESENTACION DE RESULTADOS DE LOS PADRES DE FAMILIA.

1. ¿La correcta utilización del tiempo libre ayuda a desarrollar la inteligencia de su hijo/a?

Tabla 4.31 Pregunta 1 – Padres de Familia

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	60	92%
NO	3	5%
A VECES	1	2%
NUNCA	1	2%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.31** Representación porcentual si cree que la correcta utilización del tiempo libre ayuda a desarrollar la inteligencia del niño.

**Fuente:** Encuesta a Padres de Familia de la Unidad Educativa “José Ingenieros N° 1”

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

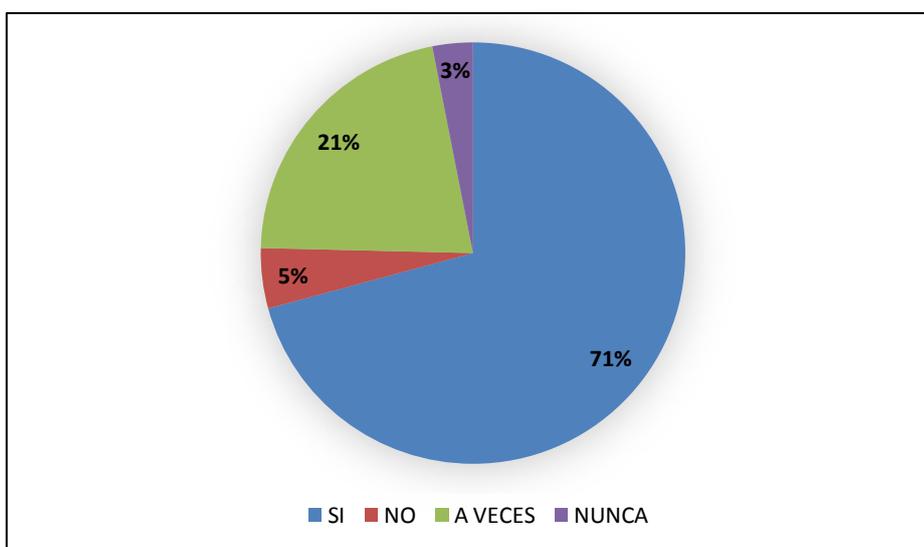
**ANÁLISIS:** Del total de padres de familia encuestados el 92% responde si, considerando correcto que la buena utilización del tiempo libre ayuda al desarrollo de la inteligencia del niño, el 5% contesta que no lo considera necesario mientras que el 1% manifiesta que a veces..

**INTERPRETACIÓN:** Los padres de familia al tener pleno conocimiento que la buena utilización del tiempo libre ayuda a la inteligencia del niño se le debe brindar más apoyo.

2. ¿Le orienta a su niño a realizar actividades en su tiempo libre?

Tabla 4.32 Pregunta – 2 – Padres de Familia

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	46	71%
NO	3	5%
A VECES	14	22%
NUNCA	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.32** Representación porcentual de las actividades que debe realizar un niño en su tiempo libre.

**Fuente:** Encuesta a Padres de Familia de la Unidad Educativa “José Ingenieros N° 1”

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

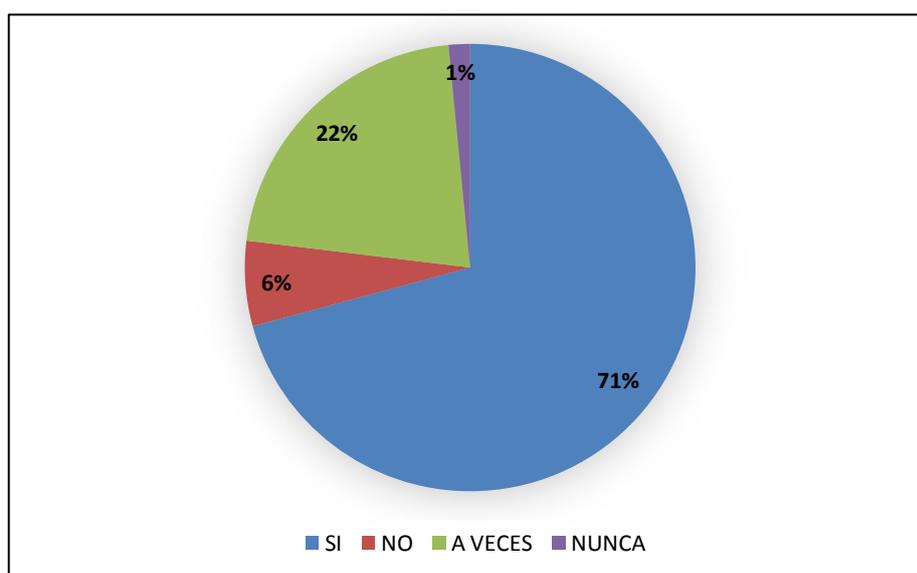
**ANÁLISIS:** Del total de los encuestados el 71% orienta a sus niños a realizar actividades recreacionales en su tiempo libre, el 21% responde que a veces, el 5% al igual que el 3% no orienta a sus niños para buena utilización del tiempo libre.

**INTERPRETACIÓN:** Al orientar a los niños sobre la buena utilización del tiempo libre se evitará que muchos de ellos caigan en vicios y muchas otras cosas más.

3. ¿Considera que su maestro (a) incentiva a la buena utilización del tiempo libre?

Tabla. 4.33 Pregunta 3 – Padres de Familia

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	46	71%
NO	4	6%
A VECES	14	22%
NUNCA	1	2%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.33** Representación porcentual si el maestro incentiva a sus niños a realizar a la buena utilización del tiempo libre.

**Fuente:** Encuesta a Padres de Familia de la Unidad Educativa “José Ingenieros N° 1”

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

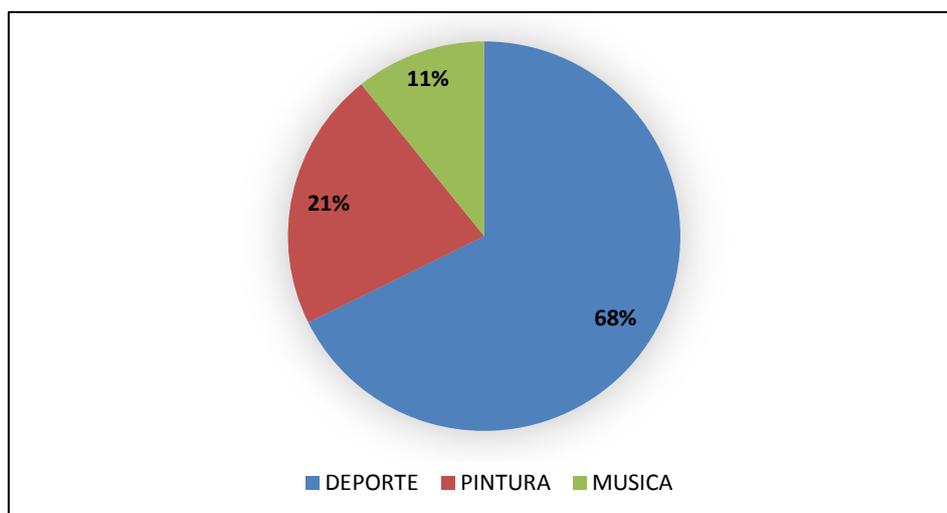
**ANÁLISIS:** De acuerdo a los datos obtenidos se observa que el 71% mayoría de los encuestados señalan que los maestros si incentivan a los niños a la buena utilización del tiempo libre, el 22% responde a veces y el 6% definitivamente considera que los maestros no los incentivan a los niños a utilizar correctamente su tiempo libre.

**INTERPRETACIÓN:** De acuerdo a la pregunta se llega a determinar que un gran porcentaje de padres de familia encuestados considera que a los niños se los debe incentivar a la buena utilización del tiempo libre, por lo que se debe.

4. Qué actividad considera usted que ayuda a desarrollar la creatividad de su niño?

Tabla 4.34 Pregunta 4 – Padres de Familia

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DEPORTE	44	68%
PINTURA	14	22%
MUSICA	7	11%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.34** Representación porcentual si considera que el deporte, la música, la pintura ayuda a desarrollar la creatividad del niño.

**Fuente:** Encuesta a Padres de Familia de la Unidad Educativa “José Ingenieros N° 1”

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

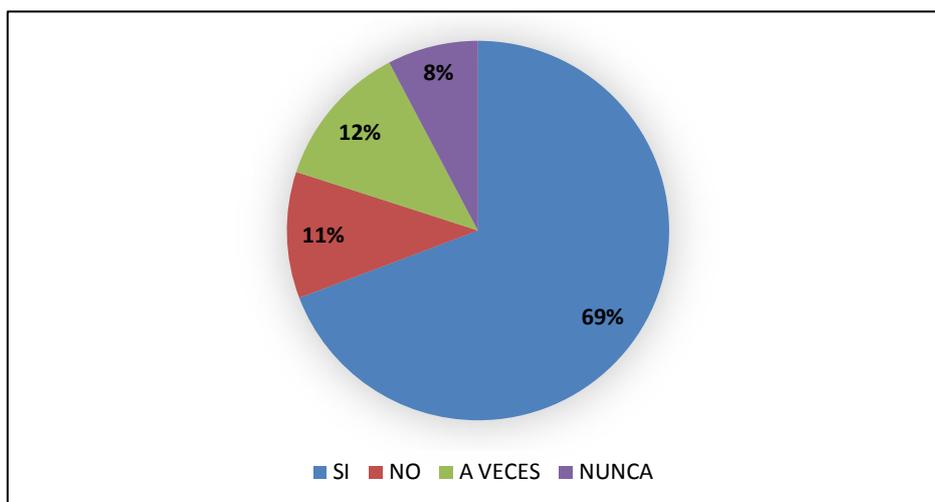
**ANÁLISIS:** Una vez aplicadas las encuestas podemos observar que el 68% contesta lo que ayuda a desarrollar la creatividad es el deporte, el 21% considera que a veces y el 11 % no lo considera de esta manera.

**INTERPRETACIÓN:** De acuerdo a la pregunta se llega a determinar que un gran porcentaje de padres de familia encuestados considera que especialmente el deporte ayuda a los niños a desarrollar la creatividad, por lo que se debe seguir incentivando sobre este tema.

5. ¿Su niño realiza actividades deportivas en el tiempo libre fuera de la escuela?

Tabla 4. 35Pregunta 5 – Padres de Familia

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	45	69%
NO	7	11%
A VECES	8	12%
NUNCA	5	8%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.35** Representación porcentual de que actividades deportivas realiza su niño en su tiempo libre.

**Fuente:** Encuesta a Padres de Familia de la Unidad Educativa “José Ingenieros N° 1”

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

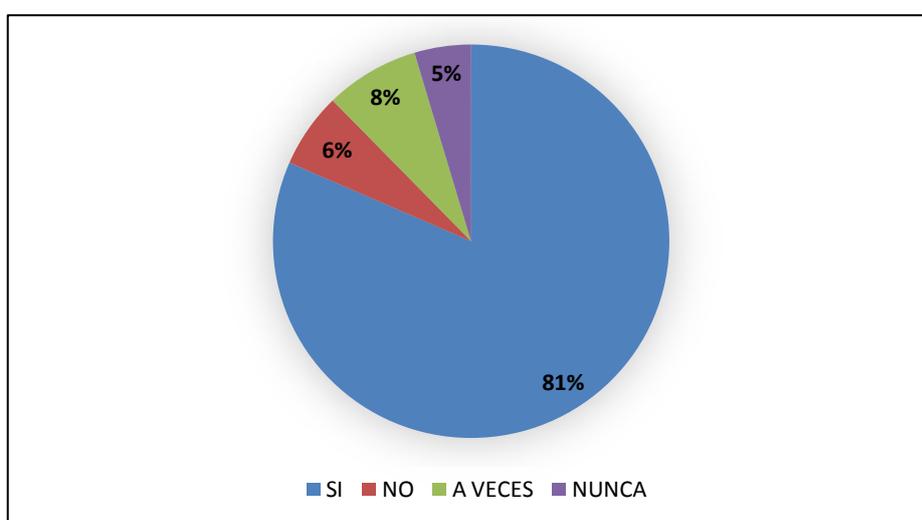
**ANÁLISIS.** De acuerdo a los resultados obtenidos de las encuestas aplicadas podemos verificar que el 69%, el 12 % responde que a veces realiza actividades deportivas, el 11% indica que no realiza actividades deportivas y el 8% definitivamente no lo hace por problemas de salud.

**INTERPRETACIÓN:** De acuerdo a la pregunta se llega a determinar que un gran porcentaje de padres de familia encuestados considera que el deporte es una actividad que sus niños realizan en el tiempo libre, y se debe seguir inculcando sobre este tema.

6. ¿Su hijo participa en los juegos deportivos que organiza la escuela?

Tabla 4.36 Pregunta 6- Padres de familia

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	53	82%
NO	4	6%
A VECES	5	8%
NUNCA	3	5%
<b>TOTAL</b>	65	100%



**Fig. 4.36** Representación porcentual acerca de si su niño participa en los juegos deportivos organizados por la escuela.

**Fuente:** Encuesta a Padres de Familia de la Unidad Educativa "José Ingenieros N° 1"

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

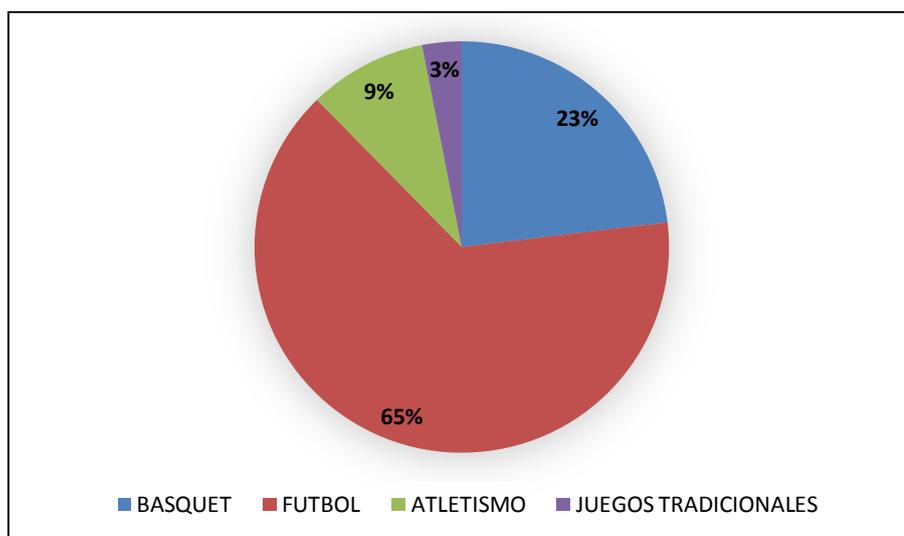
**ANÁLISIS:** del total de encuestados podemos observar que el 81% de los encuestados responde que sus hijos si participan en los juegos realizados en la escuela, el 8% responde que a veces les permite dependiendo siempre la parte económica, el 6% definitivamente no los deja participar en los juego.

**INTERPRETACIÓN:** De acuerdo a la pregunta se llega a determinar que un gran porcentaje de padres de familia encuestados considera que su niño si participa en las actividades deportivas que organiza la escuela, por lo que se debe continuar realizando este tipo de deportes.

7. El deporte que su niño practica con frecuencia es?

Tabla 4.37 Pregunta 7 – Padres de Familia

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BASQUET	15	26%
FUTBOL	42	74%
ATLETISMO	6	0%
JUEGOS TRADICIONALES	2	0%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.37** Representación porcentual de con qué frecuencia su hijo practica deporte.  
**Fuente:** Encuesta a Padres de Familia de la Unidad Educativa “José Ingenieros N° 1”  
**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

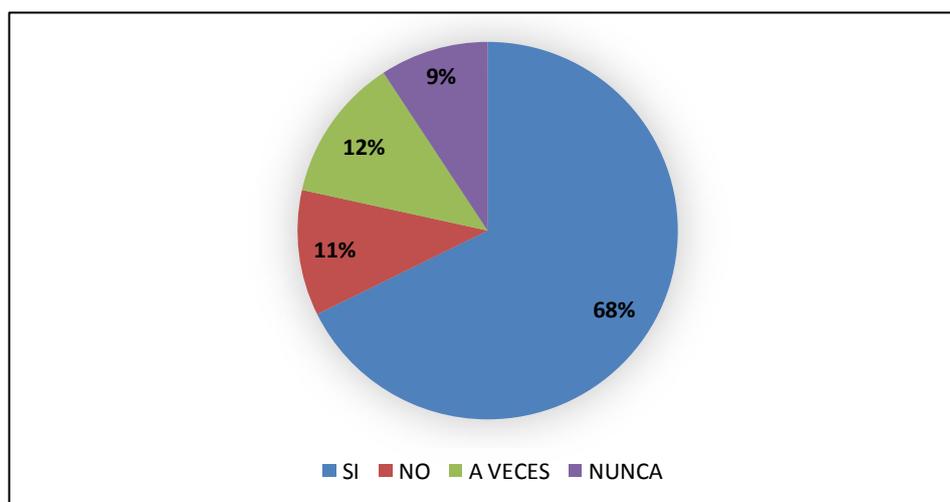
**ANÁLISIS:** Según los datos obtenidos se observa que la gran mayoría de encuestados señala que existe un porcentaje del 65% de niños que se dedican al fútbol, el 23% al básquet, el 9% al atletismo y el 3% a realizar juegos tradicionales.

**INTERPRETACIÓN:** De acuerdo a la pregunta se llega a determinar que un gran porcentaje de padres de familia encuestados considera que su hijo con frecuencia se dedica a jugar fútbol, por lo que se debe incentivar más sobre este deporte

## 8. ¿Su niño realiza deporte?

Tabla 4.38 Pregunta 8 – Padres de Familia

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	44	68%
NO	7	11%
A VECES	8	12%
NUNCA	6	9%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.38** Representación porcentual con qué frecuencia su niño realiza deporte

**Fuente:** Encuesta a Padres de Familia de la Unidad Educativa "José Ingenieros N° 1"

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

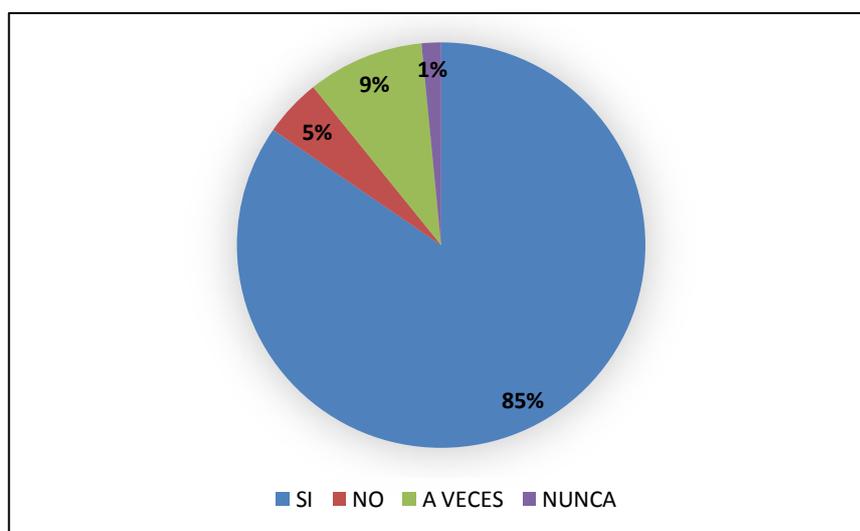
**ANÁLISIS:** De los datos obtenidos de las encuestas aplicadas tenemos que un gran porcentaje del 68% de niños/as realizan con frecuencia algún tipo de deporte, el 12% a veces, el 11% no realiza deporte y el 9% nunca realiza ninguna clase de deporte.

**INTERPRETACIÓN:** De acuerdo a la pregunta se llega a determinar que un gran porcentaje de padres de familia encuestados considera que los niños con gran frecuencia realizan deporte en su tiempo libre.

9. ¿Cómo padre incentiva a su hijo a practicar deporte en su tiempo libre?

Tabla 4.39 Pregunta 9- Padres de Familia

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	55	85%
NO	3	5%
A VECES	6	9%
NUNCA	1	2%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.39** Representación porcentual si el niño practica deporte en su tiempo libre.

**Fuente:** Encuesta a Padres de Familia de la Unidad Educativa “José Ingenieros N° 1”

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

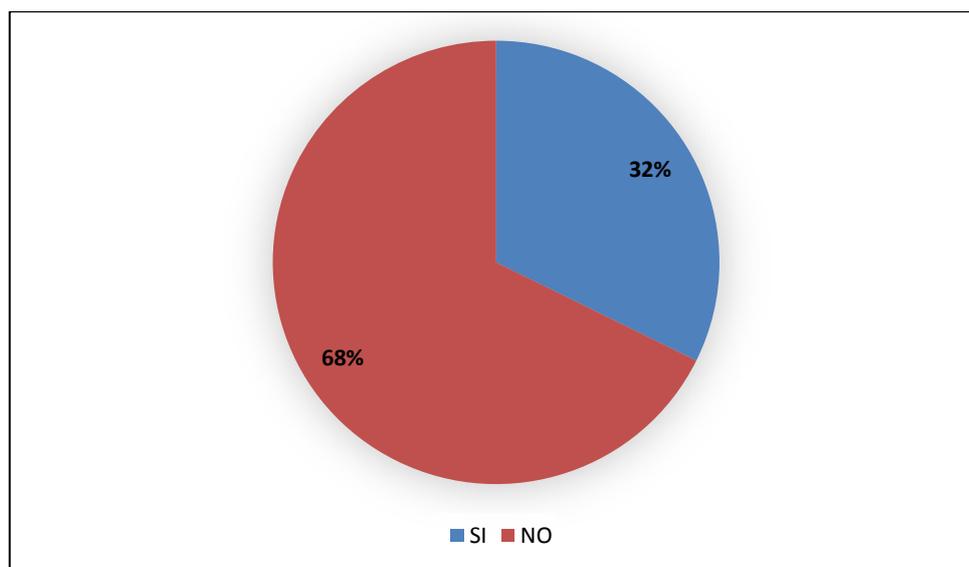
**ANÁLISIS:** Del total de encuestas aplicadas a los padres de familia podemos darnos cuenta que el 85% de los padres de familia si incentivan a practicar deporte, el 9% a veces, el 5 % nunca y el 1% nunca lo hace.

**INTERPRETACIÓN:** De acuerdo a la pregunta se llega a determinar que un gran porcentaje de padres de familia encuestados coinciden en que sus niños sí hacen deporte en su tiempo libre.

## 10. ¿Su hijo pertenece alguna institución deportiva?

Tabla 4.39 Pregunta 9- Padres de Familia

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	21	32%
NO	44	69%
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100%</b>



**Fig. 4.40** Representación porcentual si su hijo pertenece a alguna institución deportiva.

**Fuente:** Encuesta a Padres de Familia de la Unidad Educativa "José Ingenieros N° 1"

**Elaboración:** Carmen Magaly Gaona Vera

**ANÁLISIS:** Del 100% de los padres de familia encuestados el 68 % tienen a sus niños en una institución deportiva en su tiempo libre, mientras que el 32% de los padres de familia manifiestan que no es posible tenerlos en instituciones deportivas.

**INTERPRETACIÓN:** De acuerdo a la pregunta se llega a determinar que un gran porcentaje de padres de familia encuestados hay que sus hijos pertenecen a alguna institución deportiva, por tal razón se debe seguir inculcando el deporte.

## CAPÍTULO V

### e) CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 CONCLUSIONES

Luego de realizar el análisis de los datos obtenidos con la aplicación de las encuestas tanto a los Directivos, Docentes, Padres de Familia y Estudiantes de la Unidad Educativa Fiscal “José Ingenieros N° 1”, se puede establecer las siguientes conclusiones:

1. De acuerdo a los datos obtenidos de los expertos encuestados, se establece, que la correcta utilización del tiempo libre, contribuye a la formación integral del niño.
2. Luego de realizado el respectivo análisis de los expertos encuestados podemos determinar que las actividades deportivas que los niños realizan en su tiempo libre ayudan al desarrollo bio-psicosocial del niño.
3. De los datos reflejados podemos concluir que los docentes en su mayoría consideran que la buena utilización del tiempo libre influye en la relación alumno – docente y en el desenvolvimiento del niño en las actividades académicas.
4. Según los datos obtenidos se observa que los docentes encuestados consideran que la buena utilización del tiempo libre sirve para, inculcar la responsabilidad en las tareas de los niños.
5. De los docentes encuestados la mayoría de ellos consideran que los niños a través del deporte, se desestresan y oxigenan su mente.
6. De los estudiantes encuestados la mayor parte coinciden que el tiempo libre les gusta dedicarse a actividades deportivas.

7. De los datos obtenidos en relación a los estudiantes encuestados se considera que los alumnos en su tiempo libre prefieren realizar deportes como el fútbol y básquet.
8. La mayoría de los estudiantes encuestados consideran que el realizar deporte en su tiempo libre les ayuda a concentrarse mejor en las tareas.
9. La mayoría de los padres de familia encuestados consideran que la buena utilización del tiempo libre ayuda al desarrollo de la inteligencia del niño.
10. Luego de analizar los resultados obtenidos de las encuestas planteadas a los padres de familia, se considera que los estudiantes en el tiempo libre deben dedicarse a actividades deportivas y recreativas.

## **5.2 RECOMENDACIONES**

1. Se considera que en la Unidad Educativa “José Ingenieros N°1” debería inculcar más en los niños el uso del tiempo libre.
2. Si las actividades deportivas que los niños realizan en su tiempo libre ayudan al desarrollo bio – psicosocial, en la Unidad Educativa “José Ingenieros N°1” se debería gestionar para que se implemente dos descansos en su jornada académica.
3. Considerando que la buena utilización del tiempo libre influye en la relación alumno – docente, los maestros de la Unidad Educativa “José Ingenieros N° 1” deberían promover y gestionar para que los niños realicen actividades deportivas en la escuela y fuera de ella.

4. Los maestros de la unidad Educativa deberían planificar actividades académicas al aire libre dentro de la institución.
5. Pensando en el bienestar de estudiantes y maestros, se considera conveniente incluir más horas de cultura física en la programación curricular.
6. En la Unidad Educativa “José Ingenieros N°1” se debería motivar para que los niños en su tiempo libre se dediquen más al deporte y no lleven una vida sedentaria.
7. Se considera que los expertos en Cultura Física de la Unidad Educativa “José Ingenieros N°1” debenenfatizar en el básquet y el fútbol que son los deportes que más les gusta practicar a los niños.
8. Considerando que el realizar actividades deportivas ayuda a los niños a concentrarse mejor en sus actividades académicas, los docentes deberían tener en cuenta para incentivar de esta manera su rendimiento académico.
9. Siendo la educación un trabajo mutuo entre profesores y padres de familia, se recomienda que los padres de familia permitan que sus hijos realicen actividades recreativas o deportivas en su tiempo libre, ya que esto ayuda a incrementar la concentración del niño y por ende a elevar su coeficiente intelectual.
10. Considerando que los padres de familia son conscientes de que los niños en su tiempo libre deben realizar actividades deportivas y recreativas, se recomienda que inculque, motiven y les brinden las facilidades necesarias para que los niños puedan realizar actividades deportivas o recreativas en su tiempo libre.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1 TEMA**

“TALLERES DE CAPACITACIÓN PARA LOS ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JOSÉ INGENIEROS N° 1” SOBRE LA BUENA UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE”.

#### **6.2 TÍTULO DE LA PROPUESTA**

Taller dirigido a Padres de Familia y estudiantes del Quinto Año de Educación Básica de la Unidad Educativa “José Ingenieros N° 1”

##### **6.2.1 ANTECEDENTES**

Tomando en consideración la importancia del tiempo libre y la buena utilización del mismo, se considera necesario realizar charlas de capacitación y concientización a los estudiantes, con la finalidad de crear conciencia que realizar actividades recreativas o deportivas ayudan a su desenvolvimiento en general.

Refiriéndonos al campo deportivo se puede decir que tenemos al alcance de nuestras manos el realizar cualquier clase de actividades deportivas promoviendo un cambio en nuestro estilo de vida y gozar de una buena salud.

##### **6.2.2 JUSTIFICACIÓN**

Tiempo libre se denomina al tiempo de que dispone una persona, al margen de sus ocupaciones habituales. Tiempo libre y trabajo son los dos términos de una misma ecuación. Es decir que, bajo esta perspectiva para gozar del tiempo libre y la recreación, es necesario trabajar ya sea en obligaciones laborales o estudiantiles.

Por lo que la presente propuesta está orientada a ofrecer a los padres de familia y estudiantes del Quinto Año de Educación Básica de la Unidad

Educativa “José ingenieros N° 1” una formación integral aún fuera de las aulas de estudio, en actividades recreativas y deportivas.

Como parte de esta propuesta se desarrollará charlas de capacitación a los padres de familia y estudiantes con la finalidad de concientizar acerca de la importancia de ocupar su tiempo libre en actividades académicas y deportivas.

### **6.2.3 FÁCTIBILIDAD.**

La presente propuesta es posible cumplir por las siguientes razones:

- ✓ A través de charlas impartidas a los estudiantes dará a conocer las diversas alternativas a ser utilizadas en el tiempo libre, ofreciendo al niño/a desarrollo personal, físico y mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje.
- ✓ Con el firme propósito de fundamentar las bases de una correcta utilización del tiempo libre, que permita fomentar en los niños la responsabilidad, el carácter y el trabajo en equipo.

### **6.2.4 FUNDAMENTACIÓN**

Con el propósito de fundamentar la presente investigación se realizó la revisión bibliográfica con información relacionada a la utilización del tiempo libre, siendo el deporte uno de los ejes fundamentales que van ligados al desarrollo académico.

Al elaborar la presente propuesta en la cual los integrantes primordiales son los estudiantes y docentes.

Luego de haber socializado la presente investigación en la institución educativa acerca de la utilización del tiempo libre se identifica la necesidad

de impartir charlas a los estudiantes del quinto año de Educación Básica, enfatizando su importancia.

### **6.3 OBJETIVOS**

#### **6.3.1 OBEJTIVO GENERAL**

Desarrollo de talleres de capacitación mediante charlas dirigidas a los estudiantes y padres de familia para que su tiempo libre lo dediquen a actividades deportivas.

#### **6.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

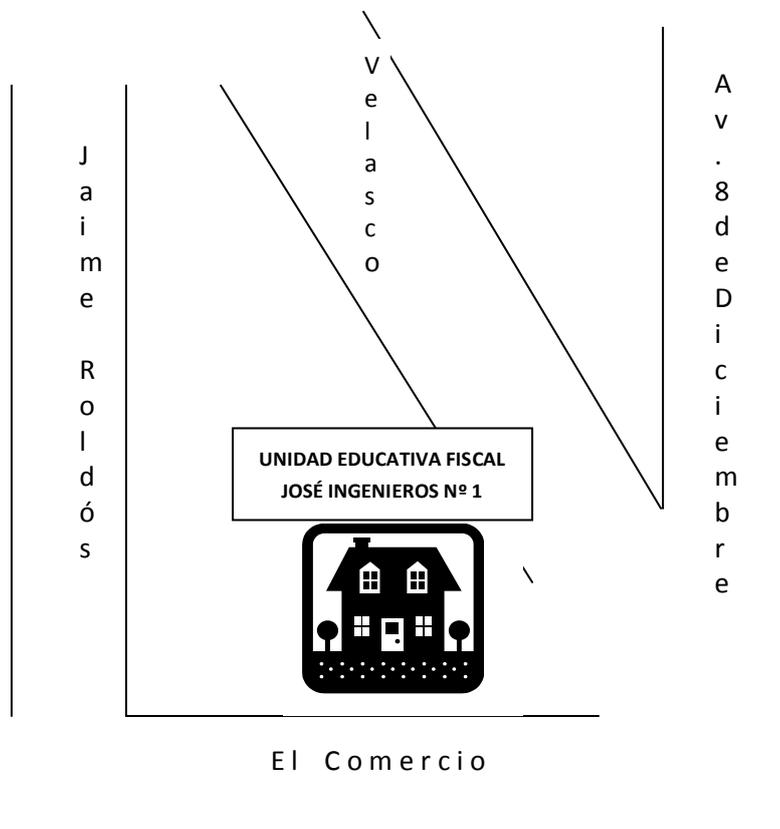
- Diseñar actividades recreativas para que apliquen los niños y niñas en el tiempo libre.
- Priorizar actividades deportivas para que apliquen los niños y niñas en el tiempo libre.

### **6.4 POBLACIÓN OBJETO**

La presente propuesta está dirigida a los estudiantes y padres de familia del Quinto Año de Educación Básica, de la Unidad Educativa “José Ingenieros N°1” para lo cual se socializó la presente propuesta con el Director de la escuela, quién nos brinda las facilidades necesarias para llevar adelante este proyecto en beneficio de los estudiantes.

Como Docentes y Padres de familia debemos de tener claro que en esta edad los niños necesitan ocupar su tiempo libre en actividades que ayuden a su desarrollo físico, mental y psicosocial; de tal manera que si el niño necesita ayuda para realizar un juego y necesitan de nuestra ayuda se lo haga sentir seguro de contar con la presencia de sus padres, ayudándole en su formación personal; enseñándoles e inculcándoles valores éticos y morales como: el respeto, la responsabilidad etc. Para hacer de ellos entes positivos para que se desenvuelvan con éxito en los diferentes problemas en la sociedad.

## 6.5 LOCALIZACIÓN



Elaborado por: Carmen Magaly Gaona Vera

## 6.6 LISTA DE CONTENIDOS TEMÁTICOS

Tabla 6° 1 Listado de contenidos temáticos

TEMAS	CONTENIDOS
TALLER 1	Importancia de las Actividades Deportivas en el tiempo libre
TALLER: 2	Juegos Tradicionales en el tiempo libre
TALLER: 3	¿Cómo motivar el baile en el tiempo libre?

Elaborado por: Carmen Magaly Gaona Vera

**TALLER DE CAPACITACIÓN PARA  
LOS PADRES DE FAMILIA Y  
ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE  
EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA “JOSÉ INGENIEROS N°  
1” SOBRE LA BUENA UTILIZACIÓN  
DEL TIEMPO LIBRE.**



<http://actividadesdeportivas.com/><sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Acceso 18/01/2013 <http://actividadesdeportivas.com/imagenes>

## 6.7 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

### 6.7.1 TALLER. N° 1 IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN EL TIEMPO LIBRE

El deporte es una actividad que nos beneficia en muchos aspectos, desde la parte física, brindándonos mejor funcionamiento corporal, pero también nos inculca aspectos positivos, como hábitos, carácter, actitud, disciplina, valores, el autocontrol y el espíritu de sacrificio que mucho ayudan en la formación del niño.



<http://actividadesdeportivas.com/><sup>21</sup>

Los deportes y las actividades físicas “han evolucionado hasta su reconocimiento como un fenómeno social con una dimensión cultural, histórica, política y tecnológica” (<http://www.actividadesdeportivas.net/>)<sup>22</sup>

El deporte forma parte de todo un plan de estudios por su importancia educativa, ya que a través de él se logra adquirir el sentido de la disciplina y responsabilidad, así como mayor desarrollo de la inteligencia táctica y estratégica, además de aportar beneficios para la salud, tan importantes como los hábitos de higiene y alimentación.

Todo esto corresponde perfectamente a los objetivos que como deportistas debe alcanzar por medio de las actividades realizadas en su tiempo libre.

Las actividades deportivas nos ayudan a:

---

<sup>21</sup> Acceso 20/01/2013 <http://actividadesdeportivas.com/importancia>

<sup>22</sup> Actividades deportivas:04/02/2013 <http://sites.google.com/estrategiasdeportivas/actividades-deportivas-escolares>.

- ❖ Estimular el sentido de la responsabilidad.
- ❖ Les ayuda a integrarse y a trabajar en grupo
- ❖ Ayuda al desenvolvimiento social
- ❖ Permite mantener una vida saludable.

### 6.7.1.1 CONCEPTO DE TIEMPO LIBRE

El tiempo libre es un aspecto de orden social que determina las actividades del ser humano, estas actúan en su conducta personal y social, las actividades físicas en este periodo muestran libertad antes de una necesidad como característica. Permite la recuperación para la formación personal. (<http://www.tiempo libre.net/>)<sup>23</sup>



<http://actividadesdeportivas.com/><sup>24</sup>

El tiempo libre es un conjunto de ocupaciones en las que el individuo puede entregarse con su pleno consentimiento para descansar o desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones familiares y sociales.

La función de la diversión es liberar del aburrimiento y monotonía de las tareas cotidianas; en el desarrollo de la personalidad, el tiempo libre favorece la participación y relación social, así como la realización de nuevas actividades. Estas funciones tienen una gran vinculación e interrelación, una actividad de cualquier índole, ya sea físico/deportiva puede tener un alto

<sup>23</sup>Tiempo libre: Acceso 02/02/2013 <http://www.tiempo libre.com:/concepto e importancia del tiempo libre.>

<sup>24</sup> Acceso 26/01/2013 <http://actividadesdeportivas.com/importancia>

grado de diversión y al mismo tiempo favorecer el desarrollo de la personalidad.

### 6.7.1.2 IMPORTANCIA DEL TIEMPO LIBRE

El tiempo libre es el periodo que resta del tiempo del trabajo y del lapso dedicado a las obligaciones cotidianas, este momento adquiere gran importancia.

Para los individuos, el tiempo libre es un espacio que no está sujeto a necesidades y obligaciones para el ser humano, es la diferencia entre restarle al tiempo total, el tiempo que está dedicado a las actividades escolares. (<http://www.tiempo libre.net/>)<sup>25</sup>



<http://actividadesdeportivas.com/><sup>26</sup>

Por tanto, es muy importante que los niños sepan enfrentarse a la sociedad, dándoles a conocer las posibilidades sobre actividades físico-deportivas-recreativas que existen para ocupar su tiempo libre de una manera ordenada, creativa y saludable, capaz de contribuir a su calidad de vida.

El campo de actividades del tiempo libre abarca prácticamente todas las realidades humanas, siempre y cuando se entienda como actividad voluntaria y no obligatoria (pintura, música, coleccionismo, actividades físico/deportivas, lectura, teatro, actividades acuáticas)

<sup>25</sup> Tiempo libre: Acceso 02/02/2013 <http://www.tiempo libre.com:/concepto e importancia del tiempo libre.>

<sup>26</sup> Acceso 22/01/2013 <http://actividadesdeportivas.com/importancia>

El tiempo libre de los niños y adolescentes va aumentando al mismo ritmo que el resto de la sociedad. Existe una tendencia a agrupar la jornada escolar o a crear una jornada intensiva, con el consiguiente aumento del tiempo libre. Este es el tiempo en donde la sociedad debe intervenir para facilitar la ocupación del niño, en actividades que favorezcan su desarrollo integral.

### 6.7.1.3 EL DEPORTE

El deporte es una actividad libre de ejercer y en el cual no tiene límite de edad ni exclusión de género; se considera la actividad mas antigua de la historia la cual viene desde nuestros antepasados.



<http://actividadesdeportivas.com/><sup>27</sup>

Actualmente contamos con diversidad de deportes que se puede realizar en el tiempo libre y que ayudan al desarrollo psicosocial del niño y a inculcar valores en los niños en el proceso del desarrollo.

### 6.7.1.4 TIPOS DE DEPORTES A REALIZAR EN SU TIEMPO LIBRE

Hay una infinidad de deportes y actividades físicas que los niños pueden realizar en su tiempo libre, y que se pueden ajustar perfectamente a sus horarios, condición física, forma de ser, intereses y personalidad. Se pueden clasificar en cinco grupos, que son: de pelota, atléticos, de contacto con la naturaleza y mecánicos.



<http://actividadesdeportivas.com/><sup>28</sup>

<sup>27</sup> Acceso 28/01/2013 <http://actividadesdeportivas.com/importancia>

El deporte de combate comprende el boxeo y los diversos tipos de lucha olímpica; el de pelota abarca el fútbol, baloncesto, basquetbol, tenis, ping pong, wáter polo, frontón y similares; el atlético comprende, entre otros, la gimnasia y la natación; el de contacto como el esquí, alpinismo, caza, canotaje, vela y otros; del mecánico forman parte el automovilismo, el ciclismo y el motociclismo.

Entre las ventajas y beneficios que se obtienen mediante el ejercicio físico y el deporte, son el mejoramiento de la salud y la calidad de vida, A nivel físico elimina grasas y previene la obesidad, aumenta la resistencia ante el agotamiento, previene enfermedades coronarias, mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios, disminuye la frecuencia cardiaca, favorece el crecimiento, mejora el desarrollo muscular, combate la osteoporosis, mejora el rendimiento físico general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad y resistencia.

A nivel psíquico tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos, mejora los reflejos y la coordinación, aporta sensación de bienestar, elimina el estrés, previene el insomnio y regula el sueño. A nivel socio afectivo estimula la participación e iniciativa, estimula el trabajo en grupo, canaliza la agresividad, favorece el autocontrol, enseña a aceptar y superar las derrotas, a asumir responsabilidades y aceptar las normas y mejora la imagen corporal.

Entre las actividades deportivas más recomendadas para que realice en el tiempo libre tenemos:

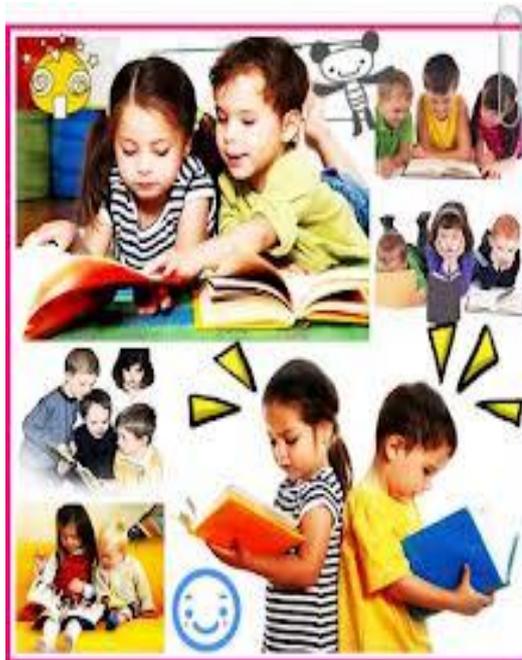
- ❖ Juegos de pelota (fútbol, baloncesto, basquetbol, tenis)
  
- ❖ Juegos atléticos (gimnasia y la natación)

---

<sup>28</sup> Acceso 28/01/2013 <http://actividadesdeportivas.com/importancia>

### 6.7.1.5 INFLUENCIA DEL DEPORTE EN LA DISCIPLINA ACADÉMICA

El deporte es una actividad que nos beneficia en muchos aspectos, desde la parte física, brindándonos mejor funcionamiento corporal, pero también nos inculca aspectos positivos, como hábitos, carácter, actitud, disciplina, valores, que mucho ayudan en la formación. La mayoría de los niños, en la actualidad, dejan de practicar algún deporte o actividad física cuando entran a la primera etapa de madurez, y empiezan a utilizar su tiempo libre en actividades poco productivas, que los van alejando de la disciplina académica.



<http://actividadesdeportivas.com/><sup>29</sup>

Se sabe que en los últimos dos años, la mayoría de los estudiantes que presentan bajo desempeño, son los que no realizan ningún tipo de actividad física. En cambio los que practican algún deporte, están generando herramientas que les beneficia en su correcto desempeño académico.

### 6.7.1.6 ELEMENTOS BÁSICOS DEL DEPORTE

**La Disciplina.-** Disciplina, significa regularizar, metodizar, ordenar, instruir, enseñar, pero no se puede enseñar donde no hay orden ni método. Para un maestro mantener la disciplina en una aula es tarea difícil.

A través de la disciplina se contribuye a una positiva convivencia y a la formación de actitudes indispensables para la eficiente adaptación social y

<sup>29</sup> Acceso 31/01/2013 <http://actividadesdeportivas.com/importancia>

laboral. Por el contrario, la indisciplina perturba la estabilización de hábitos y actitudes requeridos para las horas de estudio, trabajo o recreación.

**La actitud.-** Es otro elemento importante. Se define como estado de disposición mental y neural, organizado a través de la experiencia que ejerce una influencia directa o dinámica, sobre las respuestas del individuo a toda clase de objetos y situaciones con los que se relaciona.

La actitud mental positiva es la adecuada en cualquier situación, ayudándonos a resolver los problemas que puedan presentarse en nuestro camino. Una actitud positiva ante la vida nos ayudará a tener siempre una visión mucho más optimista.

#### 6.7.1.7 EL DEPORTE ES SALUD

La salud en los tiempos modernos se plantea como algo más que una lucha contra la enfermedad, entendiendo a la enfermedad como el “resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físico-químico o psico-social y que, por



<http://actividadesdeportivas.com/><sup>30</sup>

tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura.

Al realizar cualquier tipo de actividad deportiva el cuerpo se mantiene en movimiento permitiéndoles a los músculos ejercitarse al mantener el cuerpo en movimiento el cuerpo se relaja de las actividades cotidianas y psicológicamente empieza a elevar el autoestima.

([WWW.actividadesdeportivas.com](http://www.actividadesdeportivas.com/))<sup>31</sup>

<sup>30</sup> Acceso 30/04/2013 <http://actividadesdeportivas.com/importancia>



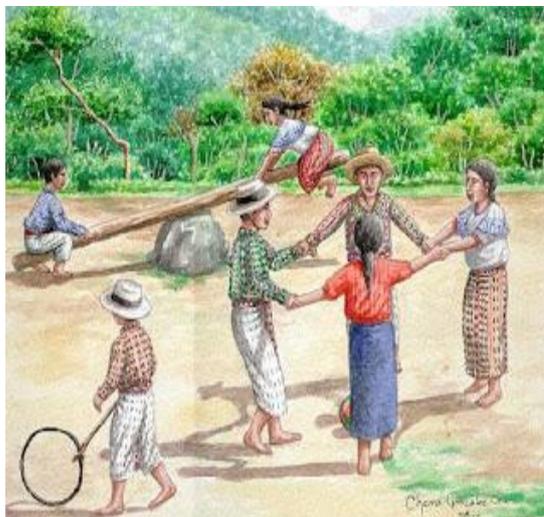
### 6.7.1.9 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

**TABLA 6.2** calendario de actividades Tema: N°1

FECHA	HORA	TEMÁTICAS	ESTRATEGIA A EMPLEARSE	RESPONSABLE
04/02/2013	15H00	Socialización con los estudiantes para obtener el compromiso de asistir a las charlas y desarrollar la presente propuesta.	Diálogo	Carmen Magaly Gaona
	15H15	Dinámica de presentación de los estudiantes		Carmen Magaly Gaona
	15H30	El tiempo libre	Diapositivas	Carmen Magaly Gaona
	16H00	concepto de tiempo libre	Diapositivas	Carmen Magaly Gaona
08/02/2013	15H00	importancia de las actividades deportivas en el tiempo libre	Diapositivas	Carmen Magaly Gaona
	15H30	El deporte	Diapositivas	Carmen Magaly Gaona
11/02/2013	15H00	tipos de actividades deportivas a realizar en el tiempo libre	Diapositivas; Patio	Carmen Magaly Gaona
	15H30	tipos de actividades deportivas a realizar en el tiempo libre	Patio	Carmen Magaly Gaona
15/02/2013	15H00	Influencia del deporte den la disciplina académica.	Diapositivas	Carmen Magaly Gaona
	15H30	Elementos básicos del deporte	Diapositivas	Carmen Magaly Gaona
18/02/2013	15H00	El deporte es salud	Diapositivas	Carmen Magaly Gaona
	15H30	Actividades físicas y deportivas mejoran la calidad de vida.	Diapositivas	Carmen Magaly Gaona
22/02/2013	15H00	Actividades físicas y deportivas mejoran la calidad de vida.	Patio	Carmen Magaly Gaona
	15H30	Actividades físicas y deportivas mejoran la calidad de vida.	Patio	Carmen Magaly Gaona

## 6.7.2 TALLER. N° 2 LOS JUEGOS TRADICIONALES EN EL TIEMPO LIBRE.

Son diferentes las razones por las cuales vale la pena mantener vivos estos juegos. A través de los que podemos transmitir a los niños valores, formas de vida, tradiciones de diferentes zonas, como otros aspectos de los mismos, por ejemplo qué juego se jugaba en determinada región y de qué manera. Podemos estudiar y mostrar las diferentes variantes que tiene un mismo juego,



<http://juegos-tradicionales.com/><sup>33</sup>

según la cultura y la región en la que se juega. Las posibilidades que brindan los juegos tradicionales son múltiples.

En primer lugar el juego tradicional, en la medida que le demos mayor cabida dentro del ámbito educativo institucional, ya estaremos incluyendo un aspecto importante para la educación y desarrollo de los niños.

### 6.7.2.1 IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS TRADICIONALES

A través de estos juegos podemos conocer historias propias y ajenas, acercando también generaciones. Cuando los niños perciben que los mismos juegos que ellos juegan ya los han jugado sus padres y abuelos.



<http://juegos-tradicionales.com/><sup>34</sup>

<sup>33</sup> Acceso 11/04/2013 <http://juegos-tradicionales.com/concepto-importancia>

Para el niño trae una variedad de emociones el saber que los juegos que él ahora los juega con gran entusiasmo, ya lo hicieron sus padres, vinculando la relación padre – hijo. Al mismo tiempo tienen la posibilidad de conocer cómo se juegan estos mismos juegos en otros lugares, por más remotos que estén. Pero quizá también encontremos dentro de la comunidad otras personas que, dada la experiencia o funciones que cumplen, puedan describir los juegos de su infancia.

Para ello es importante que los niños vean la importancia de investigar sobre diferentes aspectos de los juegos: el nombre que tenían, en qué momento del año y del día se jugaba, con quién, en qué lugares, con qué materiales jugaban (quizás aún tengan algún elemento de juego de épocas pasadas) si había prohibiciones al respecto. A partir de allí se podrán describir formas de vida de esa época, cómo era la ciudad o el pueblo en ese momento, cómo vestían en ese momento.

#### **6.7.2.2 VENTAJAS Y VALORES EDUCATIVOS DE LOS JUEGOS TRADICIONALES**

El juego en el niño satisface las necesidades básicas de ejercicio, le permite expresar y realizar sus deseos y prepara su imaginación para el desarrollo de su actitud moral y maduración de ideas, pues es un medio para expresar y descargar sentimientos, positivos o negativos, que ayuda a su equilibrio emocional.



<http://juegos tradicionales.com/><sup>35</sup>

<sup>34</sup> Acceso 11/04/2013 <http://juegos tradicionales.com/concepto-importancia>

<sup>35</sup> Acceso 11/04/2013 <http://juegos tradicionales.com/concepto-importancia>

Mediante el juego se estima el desarrollo de las potencialidades, la independencia funcional y el equilibrio emocional; por ello, el juego posee valores los cuales se pueden clasificar en:

**Valor físico:** Por medio del juego se descarga energía física, aumenta la flexibilidad y agilidad, como en los juegos de caza, ladrón y policía, entre otros. Se aumenta la resistencia aeróbica y en juegos de carreras, saltos y lanzamientos, además, fisiológicamente se desarrollan y fortalecen músculos y extremidades.

**Valor social:** Al ofrecer experiencias de relaciones sociales se ayuda a describir el derecho ajeno, a conducirse dentro del grupo social y aprender compañerismo, disciplina, cooperación, liderazgo y comunicación.

**Valor intelectual:** Permite su interpretación mediante la fantasía, creatividad e imaginación.

**Valor psicológico:** Cuando influye en la organización de una personalidad equilibrada, a través de la actividad del juego, el niño/a tiene la oportunidad de construir su propio Yo, de experimentar sin trabas sus gustos y aficiones sin la rigidez del mundo adulto.([www.valores-actividades deportivas](http://www.valores-actividades-deportivas))<sup>36</sup>

### 6.7.2.2 LOS JUEGOS TRADICIONALES Y LA SOCIEDAD

El juego es una actividad inherente al ser humano. Todos los seres humanos hemos aprendido a relacionarnos con nuestro ámbito familiar, material, social y cultural a través del juego. Se trata de un concepto muy amplio, versátil y ambivalente que implica una difícil categorización. La palabra juego hace



<http://juegos-tradicionales.com><sup>37</sup>

<sup>36</sup> Acceso: 18/04/2013 <http://www.google.com.ec/search?noj=1&biw=1376&bih=652&tbn=isch&sa=1&q=DEFINICION+DE+M%C3%9ASICA&oq>

<sup>37</sup> Acceso 11/04/2013 <http://juegos-tradicionales.com/concepto-importancia>

referencia a broma, diversión, chiste, y se suelen usar indistintamente junto con la expresión actividad lúdica.

Son diferentes las razones por las cuales vale la pena mantener vivos estos juegos. A través de los mismos podemos transmitir a los niños características, valores, formas de vida, tradiciones de diferentes zonas, como otros aspectos de los mismos, por ejemplo qué juego se jugaba en determinada región y de qué manera. Podemos estudiar y mostrar las diferentes variantes que tiene un mismo juego según la cultura y la región en la que se juega. Las posibilidades que brindan los juegos tradicionales son múltiples.

Se han enunciado innumerables definiciones sobre el juego, contemplándolo como un ejercicio recreativo sometido a reglas en el cual se gana o se pierde. Se puede afirmar que el juego, como cualquier realidad sociocultural, es imposible de definir en términos absolutos, y por ello las definiciones describen algunas de sus características. Entre las conceptualizaciones más conocidas apuntamos las siguientes:

- El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría.
- Es una forma privilegiada de la expresión infantil.
- Acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión.

#### **6.7.2.4 TIPOS DE JUEGOS QUE UN NIÑO LO PUEDE REALIZAR SOLO.**

Hay diversos tipos de juegos entre ellos podemos diferenciar aquellos que son para jugar una sola persona.

Cuando hablamos de juegos también estamos pendientes de que dentro del juego puedan desarrollar habilidades y destrezas.

#### **EL TROMPO**

Tiene forma torneada semi-circular y una punta metálica. Se juega enrollándole un cordel o guaral alrededor y lanzándolo al suelo haciéndolo girar sobre su propio eje. Artesanalmente es elaborado en madera o totuma, actualmente se consigue hecho de plástico.

#### **EL YO-YO**

Consta de dos partes circulares unidas en el medio por una pequeña cuña cilíndrica que las mantiene separadas a una corta distancia. En la cuña se enrolla un cordel que permite a la persona hacerlo subir y bajar. Tradicionalmente se fabricaba en madera, hoy en día se elabora comercialmente con plástico. Es un entretenimiento de niños y adultos. Los modelos de yo-yo van desde los materiales y formatos más tradicionales hasta algunos con luces y sonidos.

#### **LA COMETA**

Es un deporte que el niño lo puede realizar solo y al aire libre, el volar una cometa la mente del niño empieza a imaginar y a poner en práctica la creatividad y la imaginación.

Todas las actividades por sencillas que se vean siempre van a ser de importancia para su desarrollo personal, físico y emocional.

## ROMPECABEZAS

Los niños pueden pasar largos períodos intentando armar un rompecabezas. El mercado ofrece alternativas para todas las edades. Se trata de un entretenimiento que los desafía y que les aporta múltiples beneficios.



<http://juegospersonales.com/><sup>38</sup>

Por diversión, entretenimiento o como una forma de relajarse; armar rompecabezas es una actividad tanto para chicos como para grandes y de la cual se pueden obtener muchos beneficios.

- ✓ Mejoran su capacidad de observación, análisis, concentración y atención.
- ✓ Ejercita también su memoria visual, puesto que deben tener un esquema previo de cómo era el puzle y recordar en qué lugar tienen que colocar cada pieza.
- ✓ El rompecabezas también ayuda al niño a trabajar la motricidad fina de los dedos a través de la manipulación de las piezas y de los movimientos de pinzado.
- ✓ Construir un rompecabezas exige lógica y paciencia. Se puede jugar tanto en solitario como con varias personas, entre amigos o en familia.
- ✓ Es un juego que estimula, su inteligencia y mantiene despierto el interés de llegar al final.

---

<sup>38</sup> Acceso 11/04/2013 <http://juegospersonales.com/concepto-beneficios>

- ✓ Desarrolla la capacidad lógica y el ingenio de los niños, que tienen que crear diferentes estrategias para lograr armar todo el conjunto.
- ✓ Contribuye en la resolución de problemas, así como desarrolla la capacidad de tolerancia.([www.juegos personales](http://www.juegos personales))<sup>39</sup>

### 6.7.2.5 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

**TABLA 6.3** calendario de actividades Tema: N°2

FECHA	HORA	TEMÁTICAS	ESTRATEGIA A EMPLEARSE	RESPONSABLE
25/02/2013	15H00	Socialización con los estudiantes para obtener el compromiso de asistir a las charlas y desarrollar la presente propuesta.	Diálogo	Carmen Magaly Gaona
	15H15	Juegos tradicionales	Diapositivas	Carmen Magaly Gaona
	16H30	juegos tradicionales en el tiempo libre	Diapositivas	Carmen Magaly Gaona
01/03/2013	15H00	Importancia de los juegos tradicionales	Diapositivas	Carmen Magaly Gaona
	15H30	Ventajas y valores educativos en los juegos tradicionales	Diapositivas	Carmen Magaly Gaona
04/03/2013	15H00	los juegos tradicionales y la sociedad	Diapositivas; Patio	Carmen Magaly Gaona
	15H30	tipos de juegos que un niño puede realizar solo	Diapositivas	Carmen Magaly Gaona
08/03/2013	15H00	tipos de juegos que un niño puede realizar solo	Patio	Carmen Magaly Gaona
	15H30	realización de juegos tradicionales en el tiempo libre	Patio	Carmen Magaly Gaona

### 6.7.3 TALLER N° 3. COMO MOTIVAR EL BAILE EN EL TIEMPO LIBRE”

<sup>39</sup> Acceso 28/04/2013 <http://www.google.com.ec/juegos personales /concepto/beneficios>

A los niños, desde muy pequeñitos, les encanta bailar. Es escuchar música y ponerse a bailar, enseguida su cuerpo empieza a moverse. El baile es una actividad que debemos fomentar porque es muy beneficiosa para los niños, tanto desde el punto de vista físico como psíquico.



<http://baile y sus beneficios.com/><sup>40</sup>

El baile es una reacción innata en los niños. Una investigación reciente afirma que los bebés nacen programados para bailar, tienen una predisposición natural a moverse al ritmo de la música y que casualmente cuanto más sincronizan sus movimientos con la música, más les gusta.

Son movimientos que les provocan placer y que suelen ir acompañados de una sonrisa, con la ventaja añadida de que se dejan llevar y no sienten ninguna vergüenza. La propia desinhibición les permite disfrutar del baile con mayor libertad.

Como tantas otras cosas en la etapa de desarrollo, el baile también es aprendizaje. Y no hay mejor forma de aprender que disfrutando de lo que hacemos. Es por eso que el baile es una práctica que debería fomentarse desde que son muy pequeños, incluso antes de que puedan ponerse de pie.

### **6.7.3.1 BENEFICIOS DEL BAILE EN LOS NIÑOS**

El baile es una actividad física que favorece el ejercicio cardiovascular, además de fortalecer los músculos y mejorar la elasticidad y el sentido del equilibrio.

---

<sup>40</sup> Acceso 28/04/2013://<http://el baile y sus beneficios en los niño/concepto-beneficios>

Por su parte, favorece la coordinación, la memoria y la concentración. Los movimientos repetitivos y la intención de hacer pasos coordinados que acompañen a la melodía es un gran estímulo para el desarrollo psicomotor del niño. Le permite también tener un mayor conocimiento de su propio esquema corporal.

Contribuye además a adquirir sentido del ritmo y oído musical, y desde el punto de vista social, les ayuda a desinhibirse, a hacer nuevos amigos y a una mayor sociabilización.

No hay que olvidarse algo muy importante: que bailar contribuye a mejorar el autoestima, a liberar tensiones y a fortalecer la confianza en sí mismo.

### **6.7.3.2 FOMENTAR EL BAILE EN LOS NIÑOS**

Se puede fomentar el baile en los niños en el tiempo libre desde que son muy pequeños.



Desde luego, nunca hay que burlarse o reírse de la forma de bailar del niño, sino por el contrario animarle a que lo siga haciendo a su manera.

<http://baile y sus beneficios.com/><sup>41</sup>

No queda duda de que bailar es beneficioso para los niños, incluso es utilizado con excelente resultados para el tratamiento de algunos trastornos de desarrollo en la infancia.

Es una actividad placentera con ventajas físicas y emocionales que deberíamos practicar todos con más frecuencia.

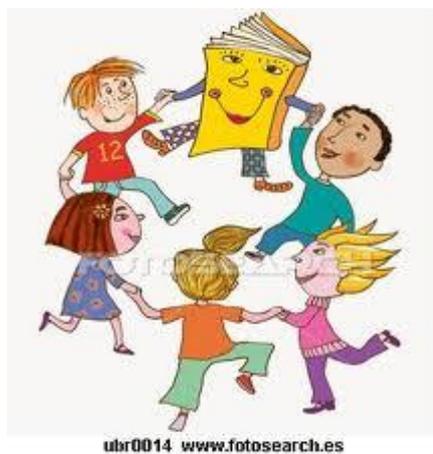
---

<sup>41</sup> Acceso 22/04/2013://<http://www.google.com.ec/el baile y sus beneficios en los niño/concepto-beneficios>

A los niños, desde muy pequeños, les encanta bailar. Es escuchar música y ponerse a bailar, enseguida su cuerpo empieza a moverse. El baile es una actividad que debemos fomentar porque es muy beneficiosa para los niños, tanto desde el punto de vista físico como psíquico.

### 6.7.3.2 DE QUE MANERA INFLUYE EL BAILE EN LA INFANCIA

La infancia es la etapa del desarrollo evolutivo de los seres humanos que marca cómo seremos en el futuro. Las habilidades que potenciemos de niños determinarán, de una manera u otra, nuestro carácter y nuestras aptitudes frente a la vida. Por ello es tan importante que, desde pequeños, inculquemos a nuestros hijos e hijas aspectos que puedan favorecerles tanto en el día a día como en su futuro.



<http://baile y sus beneficios.com/><sup>42</sup>

- ✓ Se ha demostrado cómo la práctica de algún deporte en la infancia beneficia el desarrollo físico y mental de los niños y niñas. Les ayuda a prevenir la obesidad y les aporta múltiples beneficios. Esta práctica debe de ser algo lúdico que realicen sin grandes esfuerzos, nunca una obligación. Desde esta óptica, el baile y la música son grandes estímulos para los niños, les divierten y les desinhiben, a la vez que potencian muchos aspectos de su desarrollo físico e intelectual.

### 6.7.3.4. EL BAILE EN EL TIEMPO LIBRE

La danza es el arte de expresar las emociones, los sentimientos, los estados de ánimo, los pensamientos y las imágenes mediante movimientos del cuerpo al ritmo de la música. A través de la música y el baile, los niños y

<sup>42</sup> Acceso 22/04/2013://[http://www.google.com.ec/el\\_baile\\_y\\_sus\\_beneficios\\_en\\_los\\_niño/concepto-beneficios](http://www.google.com.ec/el_baile_y_sus_beneficios_en_los_niño/concepto-beneficios)

niñas aprenden a coordinar sus movimientos y a mover el cuerpo de un modo que nunca antes habían concebido. Les ayuda a descargar tensiones y a potenciar su sociabilidad. Y es que la música puede ejercer, dependiendo del estado de ánimo de quien la escuche, funciones de apaciguamiento o de reducción del estrés. El baile, expresado a través de la música, contribuye a cumplir dichas funciones:

- ✓ Entre los beneficios físicos que se han estudiado podemos encontrar:
- ✓ Facilita la circulación de la sangre y el tono de la piel.
- ✓ Aumenta la capacidad pulmonar y muscular.
- ✓ Favorece la eliminación de grasas, combatiendo el sobrepeso y la obesidad infantil.
- ✓ Refuerza el sistema inmunológico, que ayuda a prevenir infecciones.
  
- ✓ Fortalece los grupos musculares y mejora la flexibilidad, la fuerza, la resistencia y la buena postura. Genera así un cuerpo y un estado mental más equilibrado.
  
- ✓ Se ejercita la agilidad y la coordinación de movimientos (psicomotricidad), así como el equilibrio.
- ✓ Corrige trastornos congénitos y malas posturas derivadas de la vida sedentaria.
  
- ✓ Desarrolla el oído musical, el sentido del ritmo y la expresión corporal.
- ✓ Fomenta la memoria auditiva (órdenes, consignas, palabras, sonidos, canciones) y la memoria motriz (posiciones individuales y relativas a los demás, pasos, figuras, gestos y sus encadenamientos).

- ✓ El desarrollo de estos beneficios influye directamente en la expresión de sus emociones y sentimientos frente a la vida.

Todos estos aspectos les permiten valerse de su movilidad para los fines prácticos que persigan en su vida cotidiana. Al aumentar la conciencia del propio cuerpo, logran más seguridad en los movimientos y aumentan su capacidad de respuesta inmediata y automática. Esto es así porque bailando tienen que adecuarse a variados y diferenciados cambios de velocidad, ritmo y ubicación en el espacio, algo que ayuda a que desarrollen destrezas motrices, perceptivas, espaciales y rítmicas.

Además de los beneficios físicos, el baile contribuye a fomentar muchos beneficios psicológicos y sociales:

- ✓ Ayuda a superar la soledad, la timidez y a hacer nuevas relaciones. Mejora por ello las habilidades sociales, puesto que tienen que interactuar con otros en espíritu de camaradería.
- ✓ Permite desinhibirse y liberar tensiones.
- ✓ Mejora la vitalidad y la positividad.
- ✓ Mejora la autoconfianza y el ánimo.
- ✓ Al liberar endorfinas, les ayuda a sentirse mejor y a potenciar de forma positiva su autoestima. En definitiva, ser más felices.
- ✓ Prepara para afrontar fracasos y tolerar las críticas. Ayuda a encauzar la agresividad, fomentando el respeto a los demás, la comunicación y la cooperación.

- ✓ Fomenta el afán de superación, la responsabilidad, la disponibilidad y la disciplina.

Contribuye a desarrollar su sensibilidad y una actitud más imaginativa ante la vida.([www.lafactoriagijon.es](http://www.lafactoriagijon.es))<sup>43</sup>

### 6.7.3.5 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

**TABLA 6.4** calendario de actividades Tema: N°3

FECHA	HORA	TEMÁTICAS	ESTRATEGIA A EMPLEARSE	RESPONSABLE
11/03/2013	15H00	Importancia de los juegos tradicionales	Diapositivas	Carmen Magaly Gaona
	15H30	Beneficio del Baile en los niños	Diapositivas	Carmen Magaly Gaona
15/03/2013	15H00	fomentar el baile en los niños	Diapositivas; Patio	Carmen Magaly Gaona
	15H30	De qué manera influye el baile en la infancia	Diapositivas	Carmen Magaly Gaona
18/03/2013	15H00	El baile en el tiempo libre	Patio	Carmen Magaly Gaona
	15H30	El baile en el tiempo libre	Patio	Carmen Magaly Gaona

<sup>43</sup> Acceso 24/04/2013://[http://www.google.com.ec/el\\_baile\\_y\\_sus\\_beneficios\\_en\\_los\\_niño/concepto-beneficios](http://www.google.com.ec/el_baile_y_sus_beneficios_en_los_niño/concepto-beneficios)

#### **6.7.5. TALLER N° 4. APLICAR LOS JUEGOS COMO UNA ACTIVIDAD EXTRACURRICULAR.**

Las actividades extraescolares y su importancia como complemento de la malla curricular para la formación integral de los niños, mediante la cual se analiza las ventajas, para los alumnos y alumnas, de participar en algún tipo de actividad extraescolar y su contribución dentro del desarrollo psico - social.

##### **6.7.5.1 ANTECEDENTES**

Las actividades extracurriculares no solo ofrecen a los niños qué hacer en el tiempo libre, si no que éstas actividades promueven un positivo sentido que los niños crezcan personalmente ayudando a fortalecer su carácter e inducir en sus pensamientos de forma positiva.

Las actividades extracurriculares ofrecen a los niños un ambiente académico y al mismo tiempo seguro y provee una conexión positiva con la escuela, brindando una amplia gama de actividades lo que facilita a los niños con diferentes intereses participar.

##### **6.7.5.2 ¿QUE SON LAS ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES?**

Las actividades extracurriculares son aquellas que se realizan fuera del horario académico. A través de las cuales se fomenta el trabajo en equipo y se concientiza sobre la importancia de la perseverancia para alcanzar una meta..([www.actividades extracurriculares](http://www.actividadesextracurriculares.com))<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> Acceso 28/05/2013 [http://www.google.com.ec/actividades\\_extracurriculares\\_personales /concepto/beneficios](http://www.google.com.ec/actividades_extracurriculares_personales/concepto/beneficios)

### 6.7.5.3 LAS ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES Y SUS BENEFICIOS

Las actividades extraescolares son aquellas que se realizan regularmente durante un periodo de tiempo, fuera del alcance del horario de clases y cuyo fin es potenciar el desarrollo físico, intelectual y social de los niños.



[www.peques.com.mx/actividades\\_extraescolares/](http://www.peques.com.mx/actividades_extraescolares/)<sup>45</sup>

El que los niños realicen actividades ya sean deportivas, culturales, académicas o de entretenimiento fuera del horario de clases les proporciona importantes beneficios para su desarrollo integral:

- Adquieren un mayor y mejor control sobre su tiempo, aprenden a organizarse.
- El realizar otras actividades aparte de la escuela los lleva a establecer hábitos de estudio.
- Tienen la oportunidad de conocer ambientes diferentes.
- Las actividades extraescolares les ayudan a socializar.
- Las actividades físicas mejoran la coordinación motriz, los reflejos, les proporcionan mayor resistencia, agilidad, fuerza, elasticidad.
- Las actividades artísticas ayudan a los niños a aprender formas de expresarse y comunicarse; desarrollando su inteligencia musical y sentido del ritmo.
- Estimulan la sana competencia.

<sup>45</sup> Acceso 26/05/2013://[http://www.peques.com.mx/actividades\\_extraescolares\\_y\\_sus\\_beneficios](http://www.peques.com.mx/actividades_extraescolares_y_sus_beneficios).

- Se adquiere mayor concentración y memorización.
- Enseñan a tomar decisiones, asumir responsabilidades, superar errores y disfrutar de los aciertos. [www.peques.com.mx/actividades\\_extraescolares/](http://www.peques.com.mx/actividades_extraescolares/)<sup>46</sup>

#### **6.7.5.4 SOCIALIZACIÓN DE LOS JUEGOS “CASA ABIERTA”.**

El socializar los juegos en una casa abierta nos permite brindar a los niños y padres de familia la posibilidad de apreciar el trabajo realizado con los niños en el transcurso de las cuatro semanas de aplicación de las actividades extracurriculares.



Fotografía casa abierta<sup>47</sup>

Siendo el juego el factor principal para llevar a efecto una comunicación maestra- alumno; padres-hijos.

La casa abierta se realizó el 21 de junio del presente año, en los patios de la Institución, se expuso fotografías de las actividades desarrolladas en el transcurso de las cuatro semanas, participando los niños/as del Quinto Año de Básica de la Unidad Educativa “José Ingenieros N°1”; junto con los padres de familia.

#### **6.7.5.5 ACTIVIDADES A DESARROLLAR**

Aplicando los juegos como actividades extracurriculares es necesario enfatizar varias actividades que se desarrollaran en la presente propuesta.

---

<sup>46</sup>Fotografía tomada en la casa abierta-autora-Carmen M. Gaona Vera.

En el transcurso de la primera semana se socializara con los estudiantes y padres de familia, las actividades extracurriculares y sus beneficios en el desarrollo del niño.

Se realizará dinámicas que son parte muy importante en las reuniones de equipos, los niños buscan el dinamismo, ya que los momentos de pasividad prolongada les molesta. Las dinámicas facilitan la participación y el diálogo y dan variedad a los encuentros.

### 6.7.5.6 AGENDA DE TRABAJO

**TABLA 6.5** calendario de actividades Tema: N°4  
1ra. SEMANA: DEL 27 AL 31 DE MAYO DE 2013

FECHA	HORA	ACTIVIDAD
LUNES 27/05/2013	14:00 A 15:00	RECREACIÓN SOCIALIZACIÓN
	15:00 A 16:00	DINAMICAS
MIERCOLES 29/05/2013	14:00 A 15:00	JUEGOS TRADICIONALES LADRONES Y POLICIAS
	15:00 A 16:00	LOS PAISES
VIERNES 31/05/2013	14:00 A 15:00	BAILE CUMBIAS
	15:00 A 16:00	MERENGUES

**TABLA 6.6** calendario de actividades Tema: N°4

2da. SEMANA: DEL 03 AL 07 DE JUNIO DE 2013

FECHA	HORA	ACTIVIDAD
LUNES 03/06/2013	14:00 A 15:00	ENCUENTRO DEPORTIVO BASQUET
	15:00 A 16:00	FUTBOL
MIERCOLES 05/06/2013	14:00 A 15:00	JUEGOS TRADICIONALES CAPITAN MANDA
	15:00 A 16:00	PARTES DE LA VACA
VIERNES 07/06/2013	14:00 A 15:00	BAILE SALSA
	15:00 A 16:00	MERENGUES

**TABLA 6.7** calendario de actividades Tema: N°4  
**3ra. SEMANA: DEL 10 AL 14 DE JUNIO DE 2013**

FECHA	HORA	ACTIVIDAD
LUNES 10/06/2013	14:00 A 15:00	JUEGOS TRADICIONALES ENCOSTALADOS, LA CUCHARA Y EL LIMÓN
	15:00 A 16:00	JUEGOS TRADICIONALES LA BOLA ENCERRADA, LAS BASES
MIÉRCOLES 12/06/2013	14:00 A 15:00	JUEGOS TRADICIONALES EL PATIO DE MI CASA
	15:00 A 16:00	JUEGOS TRADICIONALES LAS CONGELADAS
VIERNES 14/06/2013	14:00 A 15:00	BAILE FOLKLOR
	15:00 A 16:00	BAILE FOLKLOR

**TABLA 6.6** calendario de actividades Tema: N°4  
**4ta. SEMANA: DEL 17 AL 21 DE JUNIO DE 2013**

FECHA	HORA	ACTIVIDAD
LUNES 17/06/2013	14:00 A 15:00	ENCUENTROS DEPORTIVOS ATLETISMO
	15:00 A 16:00	ENCUENTROS DEPORTIVOS BASKET, FUTBOL
MIÉRCOLES 19/06/2013	14:00 A 15:00	CONCURSOS EL BAILE DEL TOMATE
	15:00 A 16:00	CONCURSOS EL BAILE DE LAS SILLAS
VIERNES 21/06/2013	14:00 A 15:00	CASA ABIERTA EXPOSICIÓN DE LOS TRABAJOS REALIZADOS
	15:00 A 16:00	CLAUSURA AGASAJO A LOS NIÑOS Y PADRES DE FAMILIA

Para llevar a efecto la casa abierta fue necesaria la colaboración de todos los niños quienes estuvieron gustosos de participar y de pasar momentos agradables junto a sus compañeros de clase, fuera de sus actividades académicas, permitiéndoles a los niños desarrollar aún más su creatividad y dando rienda suelta a su libertad enfatizando las diferentes actividades que pueden realizar en su tiempo libre.

Ver al niño sonreír y divertirse mientras realizamos diversos juegos, es una gran satisfacción como futura profesional en esta área, ver como el niño

mientras disfruta de las actividades recreativas pone en práctica valores como: puntualidad, respeto, honestidad, compañerismo entre otros.

#### **6.7.5.6 CONCLUSIONES.**

- Que las actividades extracurriculares ayudan al desenvolvimiento personal del niño.
- Al realizar actividades recreativas se incrementa en el niño su pre disposición para trabajar en equipo.
- Se aplica los valores como el respeto, la puntualidad, honestidad en el desarrollo de las actividades.
- Las actividades extracurriculares incentivan al niño a la buena utilización del tiempo libre.
- Las actividades extracurriculares influye en el desarrollo de las actividades académicas.

## Bibliografía

- Betúzhev-Lada, I.(1986).*Pronosticación del modo de vida en la sociedad*..Moscú: Editorial Progreso.
- Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". *Citius, Altius, Fortius*.- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
- Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Editorial Estala.
- García Ferrando, M. (1990a). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Editorial.
- García Ferrando, M. (1993a). Tendencias de las prácticas físico-deportivas del alumnado universitario. En Serveid'Activitat Física dela UniversitatAutònoma de Barcelona. (Ed.) *III Jornadas de Actividad Física y Universidad*. (pp. 21-38). Barcelona: Serveid'Activitat Física de la UniversitatAutònoma de Barcelona.
- García Ferrando, M. (1993b). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
- García Ferrando, M. y Martínez, J. R. (coord..) (1996). *Ocio y Deporte en España. Ensayos sociológicos sobre el cambio*. Valencia: Tirant lo Blanch.
- García Montes, M. E. (1997). *Actitudes y Comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre*. Tesis Doctoral. Granada. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Granada (paper).
- Hargreaves, J. (1990). Mirando a las imágenes: deporte y el cuerpo deportivo sexualizado. *Perspectivas de la actividad física y el deporte*, 5: 2-4.

- Hargreaves, J. (1993). Promesas y problemas en el ocio y los deportes femeninos. *Materiales de Sociología del deporte*. Madrid: Genealogía del Poder, 23: 109-132.
- López, J.B., Casado, F.D., Montoya, A. y Martínez, P. (1991). *Aproximación al ocio y tiempo libre de los jóvenes andaluces*. Sevilla: Consejo de la Juventud de Andalucía. C.E. de Ocio y Tiempo Libre.
- López Andrada, B. (1982). *Tiempo libre y Educación*. Madrid. Escuela Española.
- Martínez del Castillo, J. (comp.) (1998). *Deporte y calidad de vida*. Investigación social y deporte, 4. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S. L.
- Martínez del Castillo, J. et al (1991). *Estructura ocupacional del deporte en España*. Madrid: Consejo Superior de Deporte.
- Martínez del Castillo, J.(1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En *Apuntes de Educación Física*. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
- MUNNÉ, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. México. Trillas.
- Martínez Gámez, M. (1995). *Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas* Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
- Marx, C. (1966). *Contribución a la crítica de la economía política*. La Habana: Editora Política.
- Mazorra, R. ( 1994) " Actividad Física y Salud "., La Habana. Editorial Científico Técnica.
- Mazorra, R. (1988). " *Para tu salud corre o camina* ". La Habana, Instituto de Medicina del Deporte.
- Ministerio de Educación (2011). *Ley Orgánica de Educación Intercultural*.
- Munné, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. México. Trillas.

- Rodríguez Salas Jesús (200) *Administración de Proyectos Deportivos – Recreativos. Ediciones Magister.*
- Segovia Baus Fausto (1981) *Manual de Recreación Educativa.* Dirección Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación. Editorial Don Bosco.
- Bibliografía \* \* Colectivo de autores. “/Teoría y Metodología de la enseñanza de la Educación Física/”. Editorial Pueblo y Educación. 1979. \* Dzhamgarov. T y Puni. A. “/Psicología de la Educación Física y el Deporte/”. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana. 1979. \* López. A. “/El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física/”. Editorial Deportes. La Habana. 2006. \* Pila. A. “/Didáctica de la Educación Física y los Deportes/”. Editorial Olimpia. San José. 1988. \* Sánchez. F. “/Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte/”. Editorial Gymnos, Madrid. \* Vásquez. B. “/La Educación Física en la educación básica/”. Editorial Gymnos, Madrid. Otros artículos sobre Educación Física [www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/) revista digital · Año 14 · N° 131\*| Buenos Aires,Abril de 2009 © 1997-2009 Derechos reservados \*

## WEBGRAFIA:

- Programa Escuelas De Tiempo Completo, <http://basica.sep.gob.mx/tiempocompleto/start.php?act=propuestaacademica>.
- Medidas Para La Optimización Del Tiempo De Práctica En Las Clases De Educación Física, <http://www.efdeportes.com/efd113/optimizacion-del-tiempo-de-practica-en-las-clases-de-ef.htm>.
- Las Pérdidas De Tiempo En Las Clases De Educación Física Del Tercer Ciclo De Educación Primaria, <http://www.efdeportes.com/efd141/las-perdidas-de-tiempo-en-educacion-fisica.htm>.
- actividades deportivas escolares,  
<https://sites.google.com/site/estrategiasdeportivas/actividades-deportivas-escolares>  
<https://sites.google.com/site/estrategiasdeportivas/tiempo-libre>

# **ANEXOS**



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**  
**SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA**  
**CARRERA: Licenciatura en Ciencias de la Educación**  
**ENCUESTA PARA EXPERTOS EN CULTURA FÍSICA**

<b>1</b>	<b>SI</b>	<b>2</b>	<b>NO</b>	<b>3</b>	<b>AVECES</b>	<b>4</b>	<b>NUNCA</b>
----------	-----------	----------	-----------	----------	---------------	----------	--------------

Solicitamos absoluta sinceridad en sus respuestas, pues de ellas depende el éxito de la investigación.

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>ASPECTOS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A.V</b>	<b>NUNCA</b>
	¿Cree usted que el tiempo libre es una estrategia para relacionar en beneficio las tareas académicas para un buen aprendizaje?				
2	¿Conoce usted que el tiempo libre bien organizado fortalece el crecimiento cognitivo de los estudiantes?				
3	¿Considera que el tiempo libre mejora la relación social entre los miembros de la comunidad y la familia?				
4	¿Considera usted que la correcta utilización del tiempo libre contribuye a la formación integral de los niños y niñas?				
5	En las actividades que se realizan en el tiempo libre se inculca los valores: Valor educativo ( ) Valor terapéutico ( ) Valor psicológico ( )				
6	¿Cree usted que las actividades deportivas ayudan al desarrollo bio-psico-social de los niños y niñas?				
7	¿Le parece que es importante integrar a la familia en actividades deportivas con los estudiantes?				
8	En la Unidad Educativa que deporte es el que más se practica: Básquet ( ) fútbol ( ) atletismo ( ) juegos tradicionales( )				
9	¿Conoce instituciones que apoyen la práctica deportiva de los estudiantes?				
10	¿Usted orienta a sus alumnos para que realicen actividades deportivas en su tiempo libre?				

f. ....  
**¡GRACIAS POR SU GENTIL COLABORACIÓN!**



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL  
SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA**

**CARRERA: Licenciatura en Ciencias de la Educación**

**ENCUESTA PARA LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ INGENIEROS**

**Nº 1**

<b>1</b>	<b>SI</b>	<b>2</b>	<b>NO</b>	<b>3</b>	<b>AVECES</b>	<b>4</b>	<b>NUNCA</b>
----------	-----------	----------	-----------	----------	---------------	----------	--------------

Solicitamos absoluta sinceridad en sus respuestas, pues de ellas depende el éxito de la investigación.

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>ASPECTOS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>AV</b>	<b>NU NC A</b>
<b>1</b>	¿Cree usted que el tiempo libre bien organizado fortalece el crecimiento cognitivo de los estudiantes?				
<b>2</b>	¿Considera que el tiempo libre mejora la relación alumno-docente?				
<b>3</b>	¿Considera usted que en las actividades realizadas en el tiempo libre se debe inculcar los valores en los niños y niñas?				
<b>4</b>	¿Entre las actividades del tiempo libre se debe incorporar acciones encaminadas a eventos deportivos?				
<b>5</b>	¿Cree que con las actividades relacionadas al tiempo libre se logre desarrollar en los estudiantes el interés la responsabilidad en las tareas encomendadas?				
<b>6</b>	¿Considera que el deporte influye notablemente en la actitud del niño?				
<b>7</b>	¿Cree Usted que la Unidad Educativa debería implementar más horas a las actividades deportivas?				
<b>8</b>	¿Considera que el deporte es una forma de que los niños dejen el stress y oxigenen su mente?				
<b>9</b>	¿Orienta a sus alumnos para que realicen actividades deportivas en su tiempo libre?				
<b>10</b>	¿Cree Usted que a más de básquet, fútbol atletismo, se debería implementar otras actividades deportivas?				

f. ....

**¡GRACIAS POR SU GENTIL COLABORACION!**



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**

**SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA**

**CARRERA: Licenciatura en Ciencias de la Educación**

**ENCUESTA A LOS PADRES DE FAMILIA SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN**

**BÁSICA DE LA ESCUELA JOSÉ INGENIEROS**

**PREGUNTAS DE DIAGNÓSTICO**

<b>1</b>	<b>SI</b>	<b>2</b>	<b>NO</b>	<b>3</b>	<b>AVECES</b>	<b>4</b>	<b>NUNCA</b>
----------	-----------	----------	-----------	----------	---------------	----------	--------------

Solicitamos absoluta sinceridad en sus respuestas, pues de ellas depende el éxito de la investigación

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>ASPECTOS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>AV</b>	<b>NUNCA</b>
1	¿Cree usted que la correcta utilización del tiempo libre ayuda a desarrollar su inteligencia?				
2	¿Le orienta a su niño a realizar actividades en su tiempo libre?				
3	¿Considera que su maestro (a) incentiva a la buena utilización del tiempo libre?				
4	Qué actividad considera usted que ayuda a desarrollar la creatividad de su niño: Deporte ( ) Pintura ( ) Música ( )				
5	¿Su niño realiza actividades deportivas en el tiempo libre fuera de la escuela?				
6	¿Su hijo participa en los juegos deportivos que organiza la escuela?				
7	Su niño que deporte practica con frecuencia: Básquet ( ) Fútbol ( ) Atletismo ( ) Juegos tradicionales ( )				
8	¿Con qué frecuencia su niño realiza deporte?				
9	¿Usted como padre incentiva a su hijo a practicar deporte en su tiempo libre?				
10	¿Su hijo pertenece alguna institución deportiva?				

f. ....  
**¡GRACIAS POR SU GENTIL COLABORACION!**



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL  
SISTEMA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA**

**CARRERA: Licenciatura en Ciencias de la Educación**

**ENCUESTA A LOS NIÑOS DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA  
ESCUELA JOSÉ INGENIEROS  
PREGUNTAS DE DIAGNÓSTICO**

<b>1</b>	<b>SI</b>	<b>2</b>	<b>NO</b>	<b>3</b>	<b>AVECES</b>	<b>4</b>	<b>NUNCA</b>
----------	-----------	----------	-----------	----------	---------------	----------	--------------

Solicitamos absoluta sinceridad en sus respuestas, pues de ellas depende el éxito de la investigación.

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>ASPECTOS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>AV</b>	<b>NUNCA</b>
1	¿Cuál de las siguientes actividades le gustaría realizar en su tiempo libre? Dibujo ( ) Pintura ( ) Deporte ( ) Baile ( )				
2	¿Realiza actividades deportivas en su tiempo libre?				
3	¿Considera que su maestro (a) incentiva a la buena utilización del tiempo libre?				
4	¿Le gustaría integrar en actividades fuera de clase que estén encaminadas al uso del tiempo libre?				
5	¿Te integras fácilmente en juegos realizados por la escuela?				
6	Seleccione la actividad deportiva en la que más se destaca: Básquet ( ) Fútbol ( ) Ajedrez ( ) Juego de mesa ( ) Juegos tradicionales. ( )				
7	¿Le gustaría participar en actividades deportivas organizadas por la escuela para que se integren toda la comunidad educativa?				
8	¿Le parece que al integrar en actividades extra clase se mejora las relaciones interpersonales entre todos los involucrados?				
9	¿Te gusta participar en actividades que te despierten la motivación?				
10	¿Estas de acuerdo que las actividades deportivas sirven de apoyo para concentrarse mejor en actividades académicas?				

f. ....

**¡GRACIAS POR SU GENTIL COLABORACION!**

## VACIADO DE RESULTADOS

TABLA DE VACIADO DE DATOS DE EXPERTOS																																								
N°	Cree usted que el tiempo libre es una estrategia para relacionar en beneficio las tareas académicas para un buen aprendizaje				Conoce usted que el tiempo libre bien organizado fortalece el crecimiento cognitivo de los estudiantes				Considera que el tiempo libre mejora la relación social entre los miembros de la comunidad y la familia.				Considera usted que la correcta utilización del tiempo libre contribuye a la formación integral de los niños y niñas.				En las actividades que se realizan en el tiempo libre se inculca los valores: Valor educativo Valor terapéutico Valor psicológico.				Cree usted que las actividades deportivas ayudan al desarrollo bio-psico-social de los niños y niñas.				Le parece que es importante integrar a la familia en actividades deportivas con los estudiantes.				En la Unidad Educativa que deporte es el que más se practica: Básquet Fútbol Atletismo Juegos Tradicionales				Conoce instituciones que apoyen la práctica deportiva de los estudiantes.				Usted orienta a sus alumnos para que realicen actividades deportivas en su tiempo libre.			
	SI	NO	AV	N	SI	NO	AV	N	SI	NO	AV	N	SI	NO	AV	N	SI	VE	VT	VP	SI	NO	AV	N	SI	NO	AV	N	SI	B	F	A	JT	SI	NO	AV	N	SI	NO	AV
1	1				1				1				1				1	1			1				1				1					1						
2			1				1				2		1				1		1		1				1			1				1					1			
3	1				1				1				1			1	1			1				1			1			1				1				1		
4			1		1				1				1			1		1	1		1			1			1			1				1				1		
5	1				1						2		1			1	1					1			1			1	1				1				1			
6	1				1				1				1					1	1		1			1			1			1				1				1		
7	1				1				1				1			1	1			1				1			1	1				1				1				
8	1				1				1				1			1	1					1			1			1			1				1				1	
9	1						1		1						1	1				1				1			1			1				1				1		
10			1		1				1				1			1	1			1				1			1			1				1				1		
<b>T.</b>	<b>7</b>		<b>3</b>		<b>8</b>		<b>2</b>		<b>8</b>		<b>4</b>		<b>9</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>2</b>		<b>9</b>		<b>1</b>		<b>10</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>			<b>10</b>	<b>0</b>		

**TABLA DE VACIADO DE DATOS DOCENTES**

Nº	Cree usted que el tiempo libre bien organizado fortalece el crecimiento cognitivo de los estudiantes.				Considera que el tiempo libre mejora la relación alumno-docente.				Considera usted que en las actividades realizadas en el tiempo libre se debe inculcar los valores en los niños y niñas.				Entre las actividades del tiempo libre se debe incorporar acciones encaminadas a eventos deportivos.				Cree que con las actividades relacionadas al tiempo libre se logre desarrollar en los estudiantes el interés la responsabilidad en las tareas encomendadas.				Considera que el deporte influye notablemente en la actitud del niño.				Cree Usted que la Unidad Educativa debería implementar más horas a las actividades deportivas.				Considera que el deporte es una forma de que los niños dejen el stress y oxigenen su mente.				Orienta a sus alumnos para que realicen actividades deportivas en su tiempo libre.				Cree Usted que a más de básquet, fútbol atletismo, se debería implementar otras actividades deportivas.			
	SI	NO	AV	N	SI	NO	AV	N	SI	NO	AV	N	SI	NO	AV	N	SI	NO	AV	N	SI	NO	AV	N	SI	NO	AV	N	SI	NO	AV	N	SI	NO	AV	N				
1	1				1				1				1				1				1				1				1											
2			1		1				1				1	1							1	1			1							1								
3	1				1						1		1				1						1		1			1												
4			1		1				1				1	1						1	1			1				1				1								
5	1				1						1		1				1						1				1				1									
6	1				1								1	1							1	1			1				1											
7	1						1			1				1						1			1					1				1								
8	1						1			1				1						1			1					1							1					
9	1				1					1				1						1			1					1												
10	1				1								1			1				1				1							1									
11	1						1			1						1	1						1		1			1							1					
12	1				1					1						1	1						1		1			1												
13	1						1			1						1	1						1		1					1										
14	1						1			1						1	1						1		1			1												
15	1						1			1						1	1						1		1						1									
<b>T.</b>	13	3	2	9	6	12	1	2	10	1	3	1	9	1	5	11	1	2	1	9	1	5	14	0	1	10	1	4	13	1	1									

**TABLA DE VACIADO DE DATOS PADRES DE FAMILIA**

N°	Cree usted que la correcta utilización del tiempo libre ayuda a desarrollar su inteligencia				Le orienta a su niño a realizar actividades en su tiempo libre.				Considera que su maestro (a) incentiva a la buena utilización del tiempo libre.				Qué actividad considera usted que ayuda a desarrollar la creatividad de su niño: Deporte Pintura Música			Su niño realiza actividades deportivas en el tiempo libre fuera de la escuela.				Su hijo participa en los juegos deportivos que organiza la escuela				Su niño que deporte practica con frecuencia: Básquet Fútbol Atletismo Juegos tradicionales.				Con qué frecuencia su niño realiza deporte.				Usted como padre incentiva a su hijo a practicar deporte en su tiempo libre.				Su hijo pertenece alguna institución deportiva.			
	SI	NO	AV	N	SI	NO	AV	N	SI	NO	AV	N	D	P	M	SI	NO	AV	N	SI	NO	AV	N	B	F	A	JT	SI	NO	AV	N	SI	NO	AV	N	SI	NO	AV	N
1	1				1				1				1			1				1				1				1				1							
2	1				1				1				1			1				1				1				1				1							
3	1				1				1				1			1				1				1				1				1							
4	1				1				1				1			1				1				1				1				1							
5	1				1				1				1			1				1				1				1				1							
6	1				1				1				1			1				1				1				1				1							
7	1				1				1				1			1				1				1				1				1							
8	1				1				1				1			1				1				1				1				1							
9	1				1				1				1			1				1				1				1				1							
10	1				1				1				1			1				1				1				1				1							
11	1				1				1				1			1				1				1				1				1							
12	1				1				1				1			1				1				1				1				1					1		
13	1				1				1				1			1				1				1				1				1					1		
14	1				1				1				1			1				1				1				1				1					1		
15	1				1				1				1			1				1				1				1				1					1		





## ANEXO 2

### Encuentro deportivo de futbol



### Encuentro deportivo de básquet



**Realizando actividades recreacionales “saltando la cuerda”**



**Juegos tradicionales “el trompo”**



**Estudiantes de 5to año de Básica, Docente de Cultura Física**



**Casa abierta “exposición de trabajos realizados”**



---